

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“BIODANZA COMO PRÁCTICA CORPORAL, DEL ADULTO MAYOR  
Y SUS BENEFICIOS EN LA ACTIVIDAD DE LA VIDA DIARIA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**MARÍA CRISTINA HERNÁNDEZ MONROY  
DAMARIS PRISCILA HERNÁNDEZ RAMÍREZ DE CASTELLANOS**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
TERAPISTAS OCUPACIONALES Y RECREATIVAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
TÉCNICAS UNIVERSITARIAS**

**GUATEMALA, JULIO 2018**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central figure of a seated woman, likely the Virgin Mary, with a crown and a halo. She is flanked by two lions rampant. Above her is a crown. The seal is surrounded by Latin text: "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER" around the top and "PLUS" and "ULTRA" on banners held by columns on the sides.

CONSEJO DIRECTIVO

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

**DIRECTOR**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal

**SECRETARIA**

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

Pablo Josue Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

c.c. Control Académico  
CIEPs.  
Reg.0188-2015  
CODIPs.1181-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

06 de junio de 2018

Estudiantes

María Cristina Hernández Monroy  
Damaris Priscila Hernández Ramírez de Castellanos  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto SEGUNDO (2º.) del Acta CUARENTA GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (40-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 05 de junio de 2018, que copiado literalmente dice:

**SEGUNDO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“BIODANZA COMO PRÁCTICA CORPORAL, DEL ADULTO MAYOR Y SUS BENEFICIOS EN LA ACTIVIDAD DE LA VIDA DIARIA”**, de la carrera de **Terapia Ocupacional y Recreativa**, realizado por:

**María Cristina Hernández Monroy**

**DPI No. 1991-36866-0116**

**Damaris Priscila Hernández Ramírez de Castellanos**

**DPI No. 1683-98575-0101**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la MSc. Bertha Melanie Girard Luna y revisado por el Licenciado Pedro José de León Escobar. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal  
SECRETARIA

/Gaby



**INFORME FINAL**

Guatemala, 29 de mayo de 2018

**Señores**

Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro José de León Escobar** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“BIODANZA COMO PRÁCTICA CORPORAL, DEL ADULTO MAYOR Y SUS BENEFICIOS EN LA ACTIVIDAD DE LA VIDA DIARIA”.**

**ESTUDIANTES:**

**María Cristina Hernández Monroy**  
**Damaris Priscila Hernández Ramírez de Castellanos**

**DPI. No.**

**1991368660116**  
**1683985750101**

**CARRERA:** Terapia Ocupacional y Recreativa

El cual fue aprobado el 29 de mayo de 2018 por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 29 de mayo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"**  
**9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

Guatemala, 30 de mayo de 2018

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“BIODANZA COMO PRÁCTICA CORPORAL, DEL ADULTO MAYOR Y SUS BENEFICIOS EN LA ACTIVIDAD DE LA VIDA DIARIA”.**

**ESTUDIANTES:**

**María Cristina Hernández Monroy**  
**Damaris Priscila Hernández Ramírez de Castellanos**

**DPI. No.**

**1991368660116**  
**1683985750101**

**CARRERA: Terapia Ocupacional y Recreativa**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 29 de mayo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciado Pedro José de León Escobar**  
**DOCENTE REVISOR**

**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”**  
**9ª. Avenida 9-43, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

Guatemala, 18 de julio del 2016

Licenciada  
Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
Coordinadora  
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs.-  
“Mayra Gutiérrez”

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado “BIODANZA COMO PRACTICA CORPORAL DEL ADULTO MAYOR Y SUS BENEFICIOS EN LA ACTIVIDAD DE LA VIDA DIARIA”, realizado por la estudiante **MARÍA CRISTINA HERNÁNDEZ MONROY**, CARNÉ 2003-16949 y **DAMARIS PRISCILA HERNÁNDEZ RAMÍREZ**, CARNÉ 2003-17059, de la carrera técnica Terapia Ocupacional y Recreativa.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,



*M.A. Bertha Melanie Girard Luna*  
*Psicóloga*  
*Colegiado. 673*

**M Sc. Bertha Melanie Girard Luna de Ramírez**  
Terapista Ocupacional y Recreativa – Psicóloga  
Colegiado Activo No. 673  
ASESORA DE CONTENIDO



HOGAR DE ANCIANAS SAN VICENTE DE PAÚ  
ASOCIACION DE SEÑORAS DE LA CAIDAD SAN VICENTE DE PAÚL

---

Licenciada  
Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
Coordinadora del Depto. De Investigación  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPS- Mayra Gutiérrez  
Presente

Estimada Licenciada Ponce:

Reciba un cordial saludo.

Por este medio el **HOGAR DE ANCIANAS SAN VICENTE DE PAUL** hace constar que las estudiantes:

ESTUDIANTES	CARNE No.
Maria Cristina Hernandez Monroy	2003 16949
Damaris Priscila Hernandez Ramírez	2003-17059

Concluyeron satisfactoriamente su proyecto de investigación de la carrera de Terapia Ocupacional y Recreativa titulado: **“BIODANZA COMO PRACTICA CORPORAL DEL ADULTO MAYOR Y SUS BENEFICIOS EN LA ACTIVIDAD DE LA VIDA DIARIA”**. Realizado con las señoras del hogar de Ancianas de San Vicente de Paul zona 1.

Y para los usos que al interesado convenga, se extiende la presente a los nueve días del mes de marzo del dos mil dieciséis.

Atentamente,

  
Maria del Rosario Castillo de Escobar  
—Coordinadora



---

Avenida Centro América 20-16 zona 1

Tel- (502) 2232-2692 2220-6581 E-mail : hogarancianas@ascasvip.org.gt

**MADRINAS DE GRADUACIÓN**

**POR MARÍA CRISTINA HERNÁNDEZ MONROY**

**INGRID YADIRA CALEL CLAUDIA  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO ACTIVO No. 5,362**

**DAMARIS PRISCILA HERNÁNDEZ RAMÍREZ**

**EUGENIA MARTÍNEZ CABRERA  
LICENCIADA QUÍMICA BIÓLOGA  
COLEGIADO ACTIVO No. 2,209**

## **ACTO QUE DEDICO**

**A:**

**DIOS:** Padre celestial que me has dado la vida, los dones para que este trabajo se lleve a cabo y por tu infinita gracia y gloria.

**PADRES:** María Nieves Monroy Muñoz, Cecilio Abraham Hernández Barahona. Que con su cariño, apoyo y comprensión he conseguido culminar este proyecto de vida, que me permitirá realizarme como profesional.

**HIJA:** Sofía Fernanda Hernández Monroy, por ser una fuente de inspiración para mi vida, el aliento a luchar día a día y darme la oportunidad de ser un ejemplo en su crecimiento y formación como persona.

**AMIGOS Y AMIGAS:** En especial a los que me apoyaron y alentaron para alcanzar este logro.

MARÍA CRISTINA HERNÁNDEZ MONROY

## **ACTO QUE DEDICO**

**A:**

**DIOS:** Por regalarme la oportunidad de la vida y la bendición de llevar a cabo éste proyecto que primeramente lo logré realizar por su infinito amor, misericordia y bondad.

**PADRES:** Osbaldo Hernández y Eluvia de Hernández pues supieron guiarme por el camino del bien, y plantaron en mi los buenos valores de respeto, responsabilidad, amor y por sobre todo fidelidad a DIOS por sobre todas las cosas.

**AMADO ESPOSO:** Héctor Javier Castellanos. Por su paciencia colaboración y apoyo en los momentos cuando más lo necesité. Porque sabía que siempre había a mi lado un amigo, un esposo y un buen padre, que supo comprenderme y brindarme su apoyo incondicional.

**HIJOS:** Benjamín y Eliezer Castellanos a quienes los tuve que dejar por largas horas pero siempre me recibían con un beso y un abrazo que me dió aliento para seguir adelante.

**HERMANOS Y FAMILIARES:** Porque estoy completamente segura que en un momento determinado me brindaron su mano para que pudiera seguir adelante.

**COMPAÑERA DE TESIS:** Por haber emprendido juntas este camino hasta poder verlo culminado con alegría y con la ayuda de Dios.

DAMARIS PRISCILA HERNÁNDEZ RAMÍREZ

## **AGRADECIMIENTOS**

**A:**

**DIOS:** Por todo lo que nos ha dado, las personas que confían en nosotras, por la oportunidad de seguir adelante y realizarnos como profesionales.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:** Por habernos brindado la oportunidad de pertenecer a tan gloriosa casa de estudios y así poder formarnos como profesionales.

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS:** Por habernos abierto las puertas de este lugar y poder ampliar nuestros conocimientos y tener una nueva visión de la vida.

**LICENCIADOS:** Psicólogos que con cada cátedra supieron transmitir sus conocimientos para que nuestra formación sea plenamente profesional.

**HOGAR DE ANCIANAS SAN VICENTE DE PAÚL:** A las autoridades de dicha institución por permitirnos ser por un tiempo parte de la institución y a las personas institucionalizadas por su colaboración y apoyo en la realización de nuestro proyecto formaron una parte fundamental.

## Índice

Resumen

Prólogo

### Capítulo I

1. Planteamiento del problema y marco teórico.....	6
1.1 Planteamiento del problema .....	6
1.2 Marco teórico.....	8
1.2.1 Antecedentes.....	8
1.2.2 Adulto mayor.....	10
1.2.3 Modificaciones internas y externas del envejecimiento .....	12
1.2.4 Dificultades más frecuentes en el adulto mayor .....	13
1.2.5 Actividad corporal en el adulto mayor .....	14
1.2.6 Beneficios de la actividad corporal regular .....	15
1.2.7 Beneficios sociales de la práctica corporal .....	15
1.2.8 Biodanza .....	16
1.2.9 La propuesta para bailar a la vida del encuentro humano.....	17
1.2.10 Quiénes pueden practicar biodanza .....	18
1.2.11 Origen de la biodanza .....	18
1.2.12 Los siete poderes de la biodanza .....	19
1.2.13 La salud en la danza.....	23
1.2.14 Biodanza como prevención de enfermedades.....	25
1.2.15 El movimiento corporal posibilita el equilibrio.....	27
1.2.16 El ocio en los estilos de vida.....	27
1.2.17 La relación música-vivencia-movimiento .....	27
1.2.18 Trabajo de biodanza.....	30
1.2.19 La práctica corporal que permite estilos de vida .....	38
1.2.20 Teoría de la biodanza a partir del principio biocéntrico .....	38
1.2.21 Desarrollo personal bio-céntrico.....	39
1.2.22 Proyecto evolución .....	39
1.2.23 Las vivencias en la biodanza .....	41
1.2.24 El inconsciente numinoso.....	41

1.2.25 Desarrollo cognitivo de Jean Piaget .....	44
1.2.26 Actividades de la vida diaria.....	46
<b>Capítulo II</b>	
2. Técnicas e instrumentos .....	48
2.1 Enfoque y modelo de investigación .....	48
2.2 Técnicas .....	49
2.2.1 Técnica de muestreo .....	49
2.2.2 Técnica de recolección de datos.....	49
2.2.3 Técnicas de análisis de datos .....	50
2.3 Instrumentos.....	51
2.4 Operacionalización de objetivos .....	52
<b>Capítulo III</b>	
3. Presentación análisis e interpretación de resultados .....	54
3.1 Características del lugar y de la muestra .....	54
3.1.1 Características del lugar .....	54
3.1.2 Características de la muestra.....	54
3.2 Presentacion y analisis de resultados .....	55
3.3 Observación .....	61
3.4 Análisis general.....	62
<b>Capítulo IV</b>	
4. Conclusiones y recomendaciones .....	63
4.1 Conclusiones .....	63
4.2 Recomendaciones.....	64
Bibliografía	
Anexos	

## **Resumen**

### **“Biodanza como práctica corporal del adulto mayor y sus beneficios en las actividades de la vida diaria”**

**Autoras: Damaris Priscila Hernández Ramírez**

**María Cristina Hernández Monroy**

La Biodanza estableció una serie de ejercicios de relajación, movimiento y de situaciones de encuentro grupal e individual, acompañada de música específica que proporcionó los beneficios que aportó como parte de la actividad física de las doce adultas mayores, entre las edades de setenta a ochenta años institucionalizadas en el hogar de ancianas “San Vicente de Paúl”, zona 1 de la Ciudad de Guatemala. La biodanza promovió actividades de la vida diaria, para motivación de las adultas mayores a la práctica de la salud mental.

Por medio del enfoque de conveniencia se extrajo la muestra que conformo el grupo de las participantes de adultas mayores en condiciones estables de salud; el estudio se desarrolló durante los meses de enero a marzo del año 2016. Los resultados se obtuvieron del análisis e interpretación del modelo estadístico descriptivo de las siguientes categorías vitalidad, creatividad, afectividad y trascendencia; al utilizar como apoyo una guía de observación, taller de actividades y un cuestionario. Como conclusión es posible constatar que las actividades con las adultas mayores obtuvieron un mayor conocimiento de ellas mismas, aprendieron a enfrentar de una manera sutil las tareas cotidianas; a través de la práctica corporal y sus beneficios en las actividades de la vida diaria, se fortalecieron relaciones interpersonales saludables para la convivencia en el contexto social así como se les motivó a seguir practicando biodanza que les brinda nuevos conocimientos y que les proporcionará una mejor calidad de vida.

## **Prólogo**

El ser adulto mayor requiere de atenciones profesionales para dignificar la vida en esta etapa por lo cual el estudio se proyectó a la implementación de la biodanza para determinar los beneficios que aporta en la actividad física en mantener el bienestar psicosocial en las diferentes actividades de la vida diaria. Se enfatizó el desarrollo y reconocimiento de la influencia de las actividades que brinda la biodanza para lograr una mejor salud de las doce adultas mayores, institucionalizadas del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala.

En la investigación se obtuvo la participación de doce adultos mayores, de sexo femenino, institucionalizadas; que se involucraron en las actividades planificadas para la implementación de la biodanza, durante el periodo del mes de enero a marzo del año 2016.

Se analizó la vulnerabilidad de las adultas mayores que carecen de atención integral, debido a estereotipos culturales que las categorizan y discriminan como un sector no productivo. Por lo que se consideró la biodanza como sistema de integración y de crecimiento personal basado en vivencias inducidas por la música, el movimiento, creatividad y la emoción; se realizaron actividades dirigidas y divididas en doce sesiones cada una con su consigna de ejercicios organizados con su respectivo ritmo y música con la finalidad de aumentar la resistencia al estrés para mejorar la comunicación entre las adultas mayores.

Se realizaron ejercicios de marcha sinérgica como caminar, de acuerdo a su propio ritmo, con vivencias integradoras y situaciones que facilitaron el encuentro a nivel de relación interpersonal para apoyar a las adultas mayores y poder afrontar su entorno.

Por consiguiente, la alteración en la salud de las adultas mayores requiere de programas de atención integral, para prevenir la depresión, ansiedad entre otras, es posible reducir los efectos de dichos trastornos, a través de la práctica de biodanza que actúa como

una gimnasia de mantenimiento, con la ventaja de hacer ejercicio físico sin mucho esfuerzo aportando beneficios a nivel físico, psicológico y social.

Mediante la técnica de biodanza que utilizó la espontaneidad, lo instintivo, lo natural, basado en la danza y la música, se obtuvo un efecto transformador con los sonidos, el ritmo, melodía y la armonía con el movimiento del cuerpo, los gestos y la expresión se reflejó el entusiasmo y el amor propio, contribuyó a ver la vida desde otra perspectiva con un estado de buen humor y una mayor confianza en sí mismas. Contribuyó a ejercitar la coordinación y agilidad de movimientos, el control del equilibrio, afirmando la importancia de la danza y la actividad física como herramientas útiles para la vida diaria, método útil para prevenir el sedentarismo produciendo estilos de vida saludables.

Se agradece a las adultas mayores que participaron en la investigación quienes cordialmente estuvieron anuentes a realizar la práctica de biodanza en sus diferentes actividades, sin su intervención no hubiera sido posible la culminación de la presente investigación. Así como la autorización y coordinación de las autoridades y personal que apoyaron dando el espacio en sus instalaciones para realizar las distintas actividades.

## Capítulo I

### 1. Planteamiento del problema y marco teórico

#### 1.1 Planteamiento del problema

El envejecimiento constituye un proceso bio-psicosocial que forma parte del desarrollo de los seres humanos, es “un proceso progresivo que con el tiempo ocurre en todo ser humano, como consecuencia de la interacción de la genética y el medio ambiente. Dichas alteraciones producidas en el organismo con el paso del tiempo que conducen a pérdidas que consisten en cambios estructurales, fisiológicos y funcionales que van desde variaciones en el cuerpo, alteraciones inmunes, metabólicas, endocrinas, osteomusculares, cambios en el patrón del movimiento corporal” (Nuñez, 2011, p.25). Se generan cambios intrínsecos inevitables en el organismo como en el entorno sociocultural, esto puede generar que un adulto mayor se vuelva dependiente en su entorno cotidiano.

En el estudio se abordó la práctica de la biodanza que permitió a las adultas mayores conectarse consigo mismas rescatando la unidad psicofísica con la especie, restaurando el vínculo originario como totalidad biológica con el universo, rescatando la unión con la naturaleza. La biodanza propuso estimular la afectividad en el adulto mayor debido a que la carencia afectiva que actualmente es frecuente; se observa que desde la infancia se empieza a tener dificultades en el vínculo afectivo con otras personas, las expresiones tempranas de violencia iniciando en el núcleo familiar. Aunado el avance tecnológico, que ha propiciado la carencia de afectividad hacia las adultas mayores que en gran parte no tienen atenciones afectivas por parte de amigos y/o familiares.

La importancia del abordaje del tema de “Biodanza como práctica corporal del adulto mayor y sus beneficios en las actividades de la vida diaria”, deriva de que la situación de este grupo de población, a partir de los sesenta y cinco años “constituyen un 4.41% del total de la población guatemalteca. Esta proporción irá en aumento, dada la dinámica de población que el país tiene.

En Guatemala más del 40% de la población adulta mayor se encuentra bajo la línea de pobreza. El 88% vive sin acceso a una pensión o jubilación, mientras el 12% que sí la tiene recibe un monto que no le permite cubrir sus necesidades básicas lo cual, resulta un impedimento para tener acceso a una vida digna. (Cepal, 2009, p.22)

La renovación orgánica acontece con la estimulación de la homeostasis o equilibrio interno la reducción de los factores de estrés; se realiza mediante ejercicios que inducen estados de regresión. Con la biodanza según Rolando Toro creador de esta propuesta.

La finalidad es rescatar nuestra jungla interior consideró que es necesario ver las manifestaciones instintivas desde una perspectiva poética de exaltación de la vida y de la gracia natural que deriva de ella al desarrollar las potencialidades genéticas humanas en un contexto de grupo afectivamente integrado estimula la alegría de vivir. (Cevallos, 2007, p.22)

La biodanza tiene acción sobre la parte sana de los individuos, sin importar sus antecedentes de sintomatologías o presencia de patologías, estimula en estos los esbozos de creatividad, lo que queda de su entusiasmo, sus ocultas capacidades expresivas, su reprimida necesidad de afecto, su sinceridad, es decir hace que florezca en el paciente su parte luminosa, así como la parte oscura representada por los síntomas tiende a reducirse.

## **1.2 Marco teórico**

### **1.2.1 Antecedentes**

En la biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala “Doctor Julio Antonio Ponce Valdés” se encontraron trabajos que se refieren al tema de la biodanza. Uno de los estudios realizado por Cintya Janette Franco López, con el título “Efectos de la Biodanza en el tratamiento de la depresión en adultos mayores, los objetivos trazados fueron identificar y describir los efectos que producía la biodanza en el tratamiento de la depresión en adultos mayores para generar en los pacientes hospitalizados en el asilo de ancianos del hospital Dr. Jorge Von Ahn, un mejor manejo de sus emociones, expresión de sus sentimientos y desenvolvimiento de su personalidad a través de vivencias inducidas por la música; además de promocionar la biodanza como técnica útil en el tratamiento de la depresión en el adulto mayor. La autora utilizó las siguientes técnicas de descripción de la muestra. Se seleccionó una muestra de quince personas, para ello se utilizó el muestreo por selección intencionada o muestreo de conveniencia, elección por métodos no aleatorios de una muestra cuyas características son personas adultas mayores con síntomas del trastorno de depresión, la observación participativa, así mismo utilizó el test de Depresión de Goldberg, que le permitió comprobar si los pacientes presentaban o no síntomas de depresión.

El estudio concluyó que la biodanza es una terapia alternativa que ayuda a la población de adultos mayores a establecer vínculos con otras personas a sentirse libres de expresar sus sentimientos, que se sientan útiles generando en ellos emociones positivas para llevar mejor su estancia y tipo de vida. Las sesiones de biodanza para promover la convivencia entre adultos mayores asilados contribuyen al buen manejo de las emociones, expresión de sentimientos y personalidad del adulto mayor que padece de depresión a través de vivencias inducidas por la música y el movimiento. En relación a las conclusiones la autora recomienda aplicar la biodanza con el objetivo de disminuir los síntomas de la depresión en adultos mayores para generar cambios hacia una mejoría de la salud mental de estos pacientes, aumentar el personal de apoyo psicológico dentro del hospital para que

se le brinde la atención psicológica necesaria a nivel grupal e individual a los pacientes asilados dentro de esta institución.

Por otra parte, Evelyn Cordon de la Cruz y Ana María García Mejía realizaron una investigación titulada: “Procesos terapéuticos y técnicas alternativas” el objeto de estudio fue la búsqueda y complementación de la psicoterapia común con algunas terapias de uso alternativo, que pueden ser de gran ayuda para los casos que presentan una sintomatología de origen psicosomático. Las técnicas utilizadas fueron una entrevista realizada por las investigadoras, con la finalidad de comprobar la existencia del conocimiento sobre el proceso terapéutico y las técnicas alternativas. Aunque algunos estudiantes han utilizado algunas terapias alternativas, consideran necesario que se enseñen en la Escuela de Ciencias Psicológicas para poder desarrollar mejor su trabajo profesional. Las estudiantes recomiendan adquirir más información sobre las terapias alternativas, ya que la biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas no cuenta con suficiente información. Es conveniente que el programa de créditos extracurriculares reemplazara las sesiones de terapias alternativas por cursos intensivos. En otro tema presentado por Josué David Pontaza Franco con el tema “La Biodanza, musicoterapia y arte plástico como técnicas canalizadoras de emociones, estudio realizado en el programa de hospital de día Centro de atención integral en salud mental del IGSS”, realizado en marzo 2014 presentó como objeto de estudio validar la biodanza, la musicoterapia y el arte plástico como elemento desde la visión de la terapia ocupacional para brindar alternativas de tratamiento que trasciendan lo recreativo de tal manera que pretende evidenciar los beneficios terapéuticos, para contribuir a la adecuada canalización de emociones, que beneficien el mejoramiento de la salud física y psíquica del ser humano. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron diario de campo para documentar las experiencias de los participantes durante los talleres de biodanza, cuestionario cerrado: se diseñó con el objetivo de cuantificar el grado de evolución de los participantes durante su tratamiento, para sintetizar los resultados obtenidos de la investigación se utilizó el análisis estadístico. El autor concluye que la musicoterapia, la biodanza y el arte plástico al ser utilizadas como herramientas terapéuticas para la canalización de emociones, debido a la cualidad de expresión que estas técnicas ofrecen durante el proceso de aplicación. Aunado a lo cual recomienda, desarrollar

espacios de expresión artísticas en los cuales se les permita a las personas desarrollar su potencial y contribuir en su propia salud mental. Las terapias expresivas pueden tener un beneficio terapéutico en la medida que el paciente alcanza el reconocimiento o la toma de conciencia de la realidad.

En cuanto a las distintas necesidades de los adultos mayores es necesario que las instituciones donde se dediquen a su cuidado propicien programas que permitan la implementación de la biodanza. En referencia a los estudios que anteceden a esta investigación, uno de ellos tuvo como objetivo asociar los efectos de la biodanza en cuadros depresivos. Otro de los temas señala únicamente a la biodanza como ejercicio de terapias alternativas, específicamente en personas que manifestaron problemas físicos. Afirmando que en el abordaje que se le brindó a esta investigación se hizo énfasis en las implicaciones que tiene la biodanza en la rutina de las adultas mayores y por tanto ninguna de las tesis anteriormente mencionadas tiene relación con esta tesis titulada: “Biodanza como práctica corporal del adulto mayor y sus beneficios de la vida diaria,” ni en forma ni en contenido en que se ha abordado el tema del adulto mayor.

### **1.2.2 Adulto mayor**

El concepto de adulto mayor es extenso sin embargo se exponen las siguientes definiciones; Gutiérrez (2002) afirma que “el envejecimiento es un proceso evolutivo gradual” (p.159). Además, puede ser considerado como una serie de estadios que se organizan entorno a ciertas características de orden físico, social y material. La autora Pont (2003) afirma:

La ancianidad es una etapa más en la vida, para la que debemos prepararnos con el objeto de vivirla de la mejor manera posible. Nacemos, crecemos, maduramos y envejecemos. Hay que aceptar todo el proceso y adaptarse física y psicológicamente a cada una de sus etapas. (p.21)

De acuerdo con De la Serna (2004) “la vejez representa la última etapa de la vida, temida pero que paradójicamente se desea alcanzar. Añade que, a través de la propia experiencia, se llega a conocer lo que ocurre en otros momentos de la vida” (p.11). Igualmente expresa que la ancianidad sólo se percibe completamente cuando se vive lo suficiente; reafirma que la vejez es un conjunto de cambios que se producen entre el nacimiento y la muerte. Más adelante llega un momento en que el organismo comienza una fase de involución se inicia el envejecimiento; exteriormente se manifiestan algunos rasgos de envejecimiento como: cabellos blancos, arrugas en las manos, en la cara, los órganos internos empiezan a dar señales de cansancio o de falta de atención como por ejemplo dolores musculares o articulares problemas respiratorios o bien circulatorios.

El envejecimiento puede considerarse de diversos puntos de vista como cronológico ya que es la manera de considerar la vejez, contar el tiempo transcurrido desde el nacimiento.

El envejecimiento biológico se produce en órganos y funciones es a la vez, estructural y funcional. Psíquico en lo cual hay diferencias entre jóvenes y ancianos, se manifiestan en dos esferas la cognoscitiva que afecta la manera de pensar las capacidades y la psicoafectiva, que incide en la personalidad. Al parecer la capacidad de adaptación a la pérdida y otros cambios que se suscitan a lo largo de la existencia determinan en gran medida la capacidad de ajuste personal a la edad avanzada. Social que comprende los roles que se supone han de desempeñarse en la sociedad. Fenomenológico como la percepción subjetiva propia de la edad, que el individuo manifiesta honestamente sentir, se refiere al sentimiento de haber cambiado con la edad a la vez que se permanece en lo esencial. Funcional en las distintas edades es la resultante de la interacción de los elementos biológicos, psicológicos y sociales; constituye probablemente el reflejo más fiel de la integridad del individuo a lo largo del proceso de envejecimiento. (Barranza, 2003, p.35)

En lo que respecta a la vejez a pesar de que cada organismo es diferente con velocidad y ritmo distintos a otros y están de acuerdo en que no se puede hablar de un punto, un

instante en la vida del ser humano en que la evolución se vuelva involución. Además “el organismo se ve obligado a ajustar rutinas de la vida cotidiana, por ejemplo, el movimiento corporal es tan importante en la vejez como en épocas anteriores, pero expresa que el ritmo del mismo debe ser más lento” (Stassen, 2009, p. 23).

### **1.2.3 Modificaciones internas y externas propios del proceso de envejecimiento**

A continuación se describen modificaciones internas y externas, que ocurren durante la vejez.

- **Modificaciones internas**

“Las estructuras internas del organismo tienen un progresivo desgaste tanto en su aspecto morfológico como fisiológico, que afecta directamente a su funcionalidad” (Febrer, 1996, p.157). Se puede observar que como consecuencia de este desgaste, los adultos mayores ven disminuidas sus posibilidades motrices; son menos ágiles, hay disminución de movimiento o bien falta de movilidad en alguna articulación, su marcha es más dificultosa; se cansan con mayor facilidad ante un menor esfuerzo, su respiración es más irregular y costosa.

Lo anterior explica las modificaciones en la piel como laxitud que se refleja en la aparición de arrugas, mayor pigmentación, disminución de las glándulas sudoríparas y sebáceas, tendencia a la calvicie; la visión aparición de arco senil, tendencia a opacidad hasta formar cataratas, mayor predisposición al glaucoma, disminución para la agudeza visual de cerca, cambios en la visión para apreciar la profundidad; en la audición cambio en el conducto auditivo externo favoreciendo acumulación de cerumen, cambios en los huesecillos del oído medio lo cual altera la conducción del sonido, en la boca, el gusto se presentan cambios en las papilas gustativas, dificultad para apreciar los sabores dulce o salado, las modificaciones en la nariz y el olfato presentan cambios en la mucosa nasal: disminución de vascularización, pérdida de

células olfatorias (en algunas personas), mayor tendencia a la resequedad nasal. (Paramo, 2001, p.28)

- **Modificaciones externas**

El cuerpo de un adulto mayor ya no es erguido y firme predispuesto en todo momento a cualquier acción. Por el contrario, su cuerpo es flácido, arrugado (aunque obeso muchas veces), encogido, con curvaturas pronunciadas en la columna vertebral lo cual hace que disminuya su talla y deformaciones en las manos y en los pies e incluso en las rodillas.

No todos los adultos mayores sienten por igual estas modificaciones unos asumen esos cambios positivamente buscan distintos medios para sobrellevarlos (utilizan prótesis oculares, auditivas y dentales, se tiñen el pelo, realizan ejercicio físico para mantener un buen estado cenestésico, cuidan su alimentación etc.). Otros lo viven negativamente, no revaloran su cuerpo, lo niegan y lo inutilizan con conductas sedentarias.

#### **1.2.4 Dificultades más frecuentes en el adulto mayor**

- **Económicas**

Repercuten profundamente en la vida familiar, en la que los integrantes tienen los elementos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas y algunos carecen de lo básico para subsistir el cual les genera preocupación y conflicto al no sentirse útiles como miembros de la familia.

- **Sociales**

Entre los problemas más visibles de los adultos mayores está el alejarse de la participación en el ámbito social, esto debido a que por lo regular en el ámbito familiar no se les presta atención. Los adultos mayores que se mantienen activos mostrarán una mejor calidad de vida, debido al estar sin ocupaciones o inactivos trae consigo dificultades

a nivel psicológico, que incidirán en su salud. Sin embargo, en la vejez ocurren cambios sociales graduales. En general la gente mayor interactúa con menos personas, desempeña menos roles sociales. La conducta recibe menos influencia de las reglas sociales y expectativas que antes. Por último, la mayoría de los adultos mayores retroceden, evalúan la vida y se dan cuenta de que hay un límite a la capacidad de participación social, pero aprenden a vivir cómodamente con esas restricciones. “Este proceso no necesariamente conlleva una separación psicológica del mundo social, las personas mayores simplemente hacen elecciones sensatas que se adaptan a sus marcos temporales y a sus capacidades físicas más limitadas” (Cartesen, 1985, p.23).

- **Cultural**

Los adultos mayores regularmente no tuvieron la oportunidad de acceso a la educación o bien por pertenecer a una etnia indígena, son más vulnerables a la discriminación, y los programas se convierten en herramientas remediales que no siempre tienen la capacidad de incidir sobre procesos de transformación, lo que argumenta aún más el trabajo intergeneracional. “La diversidad étnica y cultural de la población del adulto mayor el componente intergeneracional promueve la cooperación entre generaciones viejas y jóvenes coadyuvan a crear un equilibrio social-cultural entre la tradición y la innovación” (Martínez, 1988, p.75).

### **1.2.5 Actividad corporal en el adulto mayor**

La actividad corporal moderada y sistemática puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas tanto en mayores sanos como enfermos, incluso el impacto de la actividad corporal en individuos mayores es mucho más evidente que en edades más jóvenes, porque los primeros están más expuestos a desarrollar problemas asociados a la inactividad. Para la autora García (2008) “moverse de un lado a otro es un indicador fundamental de la salud física y psicológica de una persona mayor” (p.15). Aquellos que se mueven de un lado a otro son más saludables, tienen más probabilidad de mantenerse sanos en los años futuros.

### **1.2.6 Beneficios de la actividad corporal regular**

El beneficio de “la práctica regular de ejercicio físico previene el desarrollo y la progresión de enfermedades crónicas, así como también es un componente importante de una vida sana” (Marrazo, 2000, p.12). Además describe los beneficios de la actividad física regular como mejorar la función cardiorrespiratoria, incremento del consumo máximo de oxígeno debido a las adaptaciones centrales y periféricas, menor consumo de oxígeno del miocardio a una intensidad sub máxima dada, disminución de la frecuencia cardíaca, de la tensión arterial, incremento del umbral de ejercicio con respecto a la acumulación de lactato en sangre, así como reducción de los factores de riesgo de enfermedad coronaria, menor tensión arterial sistólica y diastólica en reposo en hipertensos, incremento del colesterol en sangre ligado a las lipoproteínas de alta densidad (HDL) disminución de los triglicéridos en sangre, disminución de la grasa corporal y prevención secundaria. Rehabilitación cardíaca que puede reducir la prematura mortalidad cardiovascular entre los beneficios que disminuyen la ansiedad y la depresión, aumenta la sensación de bienestar, aumenta el rendimiento en el trabajo de las actividades recreativas.

### **1.2.7 Beneficios sociales de la práctica corporal**

La práctica corporal habilita a los adultos mayores al sustraerlos del estilo de vida sedentario que provoca dependencia; sin embargo el beneficio que provee es mayor al hacer que tengan un papel más activo en la sociedad. A largo plazo aumenta su integración hace que los adultos mayores se aparten menos, ya que ayuda a la adquisición de nuevas relaciones provoca una ampliación social, cultural con redes de trabajo, recreación, promueve el mantenimiento la adquisición de nuevas funciones en su comunidad, provee oportunidades para enlazar diferentes generaciones al disminuir la percepción estereotipada acerca del envejecimiento de las personas.

Paulatinamente, la sociedad actual ve a los adultos mayores como autónomos, individuales participativos; de la misma manera que no son idénticos los jóvenes a los

adultos, ellos tampoco son homogéneos ni iguales por su avanzada edad. No obstante, su creciente integración en la vida social resulta enriquecedora, pues aportan conocimientos y experiencia además la forma de vivir el envejecimiento se ve muy influido por la personalidad, educación, satisfacción laboral, actitud ante la vida o la propia filosofía, ésta técnica logra personas más equilibradas, capaces de afrontar con entereza las vicisitudes de la vida lo que lograra que mejoren su calidad de vida, la relación con ellos mismos y los demás en distintos ámbitos.

### **1.2.8 Biodanza**

Según el autor Toro (2001) “es un sistema de re-aprendizaje de afectividad, su significado bio=vida, danza=movimiento, refiere a la vida misma como potencial para desarrollarse como seres plenos, armónicos, en permanente movimiento sólo se tiene que re-descubrir con este sistema” (p.18).

La biodanza no es simplemente el hecho de un movimiento armonioso consiste en la integración humana-afectiva, propiciada mediante danzas que conectan al ser humano consigo mismo, con el otro y con el entorno. Es un aprendizaje que permite una modificación esencial para el ser humano se le llama también danza de la vida o pedagogía de la vida. Trabaja el reforzamiento de emociones positivas mediante terapias alternativas, promueve la posibilidad en un nuevo modo de vivir.

Además es “un método terapéutico que induce vivencias integradoras con música, canto y danza basadas en un modelo teórico operatorio que restablece en cada individuo la capacidad de contacto consigo mismo, con sus semejantes y con el universo” (Estrada, 2000, p.31). Por otra parte, Toro (1985) dice:

Los objetivos de biodanza son de la siguiente manera.

- Autodescubrimiento de la identidad.
- Restauración de la función de vínculo (integración y trascendencia).

- Expresión de las potencialidades genéticas a través de la activación de líneas de vivencia.
- Liberación de los argumentos corporales que conservan el actual sistema social de tradición a la vida.
- Inducir la auto evolución.
- Despertar una conciencia de solidaridad cosmobiológica.
- Introducir una dimensión afectiva dentro de la civilización agonista.
- Desenvolver una ecología basada en el amor. (p.101)

Asimismo en el ejercicio de la Biodanza describe la óptica del encuentro, como el desarrollo de los vínculos que conectan consigo mismo, con el otro y con el mundo a través de la experiencia singular del cuerpo, sensibilidad, ejercicios sistematizados, efectos controlados y secuencias estructuradas dando lugar a la creatividad personal como a la libertad. La danza no depende de la libre expresión o de figuras impuestas, no recurre al aprendizaje, simplemente es la búsqueda del propio gesto de la palabra singular que muestra dando una forma a las potencialidades individuales. Su base es el individuo en la perspectiva de la vida que lo rodea. (Toro, 1992, p.98)

### **1.2.9 La propuesta para danzar a la vida, una poética del encuentro humano**

Para el autor Matura (2001) Se refiere a la naturaleza poética del ser humano, la propia capacidad para generar cambios, ofrecer la posibilidad de reparar lo dañado. Con el mismo coraje que los árboles en otoño se despojan de las hojas viejas, tienen la esperanza de volver a florecer nuevamente, saben que lo harán en la próxima primavera. (p.12)

La Biodanza no se enfoca en los conflictos, problemas y/o enfermedades de las personas; se trabaja sobre la parte sana para revitalizarla. Posee múltiples beneficios para la salud integral tanto a nivel psicológico, como en los sistemas fisiológico, nervioso, endocrino e inmunológico. Ahora bien, el principal beneficio es la recuperación de la alegría y el placer de sentirse vivo.

### **1.2.10 Quiénes pueden practicar biodanza**

Todas las personas desde los niños hasta los adultos mayores, que deseen mantener y mejorar su salud de manera integral, es decir cuidar su vida. La metodología para realizar la biodanza, se fundamenta en la vivencia, promueve la potenciación del ser humano en sus diversas dimensiones a través de la danza, el canto, de la música y de ejercicios de comunicación en grupo, vivencias capaces de modificar el organismo, la existencia humana a diversos niveles: inmunológico, homeostático, afectivo-motor y existencial. La biodanza desarrolla las potencialidades humanas mediante la vivencia integrada, la música y el movimiento.

### **1.2.11 Origen de la biodanza**

Rolando Toro Araneda, conocido mundialmente como el fundador del Sistema Biodanza.

Nació el diecinueve de abril de 1924, falleciendo el dieciséis de febrero de 2010 a la edad de ochenta y seis años. Hombre sabio, profesor, psicólogo, antropólogo, expresó alguna vez que su más íntima profesión era ser poeta. Biodanza surge en la década de los sesenta en un momento de fuerza creativa en América Latina contemporáneamente al Makelovenotwar (Hacer el amor y no la guerra) del movimiento hippie en Estados Unidos a la revolución musical que se inició con los Beatles en Inglaterra al movimiento estudiantil de mayo del 68 en Francia a la introducción de la meditación y las sabidurías orientales en occidente. (Toro Acuña, 2014, p.18)

En épocas pasadas Rolando Toro trabajaba como psicólogo en el Instituto de Antropología Médica de la Universidad de Chile, junto a un grupo de colegas que buscaban estrategias para “humanizar la medicina”. Así comenzó a ensayar en el Hospital Psiquiátrico de Santiago la Psicodanza (como se llamó en una primera etapa) con pacientes psicóticos. Posteriormente comenzó a enseñarla en la Universidad de Chile a través de su cátedra de psicología del arte y de la expresión. En los años setenta se radicó en Argentina,

donde la biodanza comenzó a organizarse con los primeros profesores, para luego trasladarse a Brasil, donde se desarrolló vigorosamente y se extendió a la mayoría de los países de América Latina.

### **1.2.12 Los siete poderes de la biodanza**

“El éxito de la biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad a su poder de rehabilitación existencial, son los siguientes siete poderes” (Toro, 2000, p.35).

Cada uno de los poderes por sí mismos posee un efecto transformador. Relacionados en un conjunto coherente, mediante un modelo teórico científico, constituyen un haz de eco factores de extraordinarios efectos, capaces de influir incluso en las líneas de programación genética.

- **El poder musical integrador**

Es capaz de influir en las leyes de la naturaleza en los misteriosos patrones que organizan la vida. Actualmente la investigación científica en musicoterapia y en psicología de la música confirma la eficacia del poder musical, para comprender que la música no sólo se vincula con las áreas perceptivas de la sensibilidad y de la innovación, sino que posee poderes de transformación sobre plantas, animales y, en especial, sobre los seres humanos. (Janohér, 2007, p.79)

En biodanza, la música es rigurosamente seleccionada para estimular los factores relacionados con las cinco líneas de vivencia. Denominamos “música orgánica” aquellas que presenta tributos biológicos: fluidez, armonía, ritmo, tono, unidad de sentido y efectos cenestésicos; éstas tienen el poder de inducir vivencias integradoras. Debido a que la música puede de ser parte de vivencias intensas, su selección en biodanza obedece a criterios semánticos, es decir a sus significaciones temáticas, emocionales y vivenciales. La música puede despertar emociones sentimentales eróticas, eufóricas, nostálgicas, etc., las cuales, al ser danzadas, se transforman en vivencias.

- **Poder de la danza integradora**

Posee un repertorio de alrededor de veinticinco ejercicios y danzas cuya finalidad es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora; no existen movimientos disociativos, es un conjunto de ejercicios de integración sensorio-motora, afectivo-motora de sensibilidad cenestésica; otro conjunto de ejercicios está formado por danzas sencillas que estimulan las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. (Arenas, 2004, p.89)

Durante la práctica de biodanza la música se transforma en movimiento corporal, es decir que “se encarna”, el bailarín entra en vivencia. De la combinación música-movimiento-vivencia se desencadenan cambios sutiles en los sistemas límbico-hipotalámico, neurovegetativo, inmunológico en los neurotransmisores.

Las vivencias integradoras son capaces de superar las disociaciones que induce nuestra cultura, actualmente un gran número de personas viven estados de disociación psicosomática, piensan en algo, sienten en forma diferente actúan de modo disociado respecto a lo que sienten. Las vivencias tienen diferentes matices emocionales, tales como euforia, erotismo, ternura, paz interior, etc., esto contribuye a la expresión auténtica de la identidad.

La vivencia es diferente de la emoción. Emoción es una respuesta a estímulos externos, desaparece cuando éstos cesan. La vivencia es una experiencia que abarca la existencia completa, posee efectos profundos y duraderos donde participa el organismo como totalidad e induce el sentimiento de estar vivo, trascendiendo el ego. Es una experiencia “aquí-ahora”. El despertar de vivencias, que nos permiten ser nosotros mismos, constituye una nueva epistemología. Nuestras intensas motivaciones instintivas y afectivas son inhibidas por patrones culturales. Las vivencias profundas que comprometen la unidad de nuestro psiquismo son las fuerzas originarias de la vida.

- **Poder del trance**

Se trata de un fenómeno de regresión a los inicios de la existencia. Los efectos del trance son de renovación biológica, porque durante este estado se reeditan las condiciones biológicas del comienzo del desarrollo humano (metabolismo más intenso, despertar de la percepción cenestésica) las primeras necesidades de protección, nutrición y contacto. (Rubio, 2005, p.86)

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. Muchos adultos mayores llevan dentro de sí a un niño herido, un niño abandonado, sin amor. La reparentalización permite curarlo en ceremonias de trance y renacimiento.

- **Poder de la expansión de conciencia**

Se caracteriza a un camino mediante el cual el modelo interpretativo de una persona se va ajustando cada vez más a la realidad. A lo que el mundo en verdad es y no a lo que se cree en nuestro modelo que es. Por ello la biodanza induce la expansión de conciencia mediante músicas y danzas de encuentro.

Tener acceso a la experiencia suprema requiere una preparación previa a un nivel superior de integración y madurez. Los procedimientos que se utilizan para inducir cambios progresivos de estado de conciencia son ejercicios para ampliar la percepción de la naturaleza de las personas a través de los cinco sentidos, lectura del alma, mediante la percepción del rostro de los compañeros después del trance. Ejercicios de placer cenestésico, para disminuir la intervención del ego, ejercicios de fluidez lenta con abandono. (Rodríguez, 2012, p.17)

La experiencia enteógena afirma Torreo (1989) que es el despertar de lo divino en el hombre que tiene dos aspectos el primero éxtasis (vínculo con el mundo externo con las personas) la profundización de este estado puede conducir al éxtasis

contemplativo con llanto frente a la belleza indescriptible de la realidad, unido a la pérdida del límite corporal e intenso placer. (p.17)

También puede producirse una profunda identificación con la esencia de una persona, causando una comprensión absoluta de ella y logrando sentir una emoción intensa de amor y fraternidad. El estado de placer cenestésico es cuando una persona se abandona a “ser sí misma” de pronto, es un médium de la música, es decir que el individuo es música. Se produce cuando se danza con los ojos cerrados, en profunda sensibilidad, lenta y armónicamente.

- **Íntasis**

Vínculo consigo mismo es la súbita ampliación de conciencia unida a la vivencia emotiva de “estar vivo” por primera y única vez, concentrando todas las posibilidades del ser. Esta vivencia va acompañada de un sentimiento de belleza y plenitud. “Es sentirse parte viva de una totalidad orgánica, unido a un sentimiento de eternidad (atemporalidad). La vivencia corporal es pulsante, con sensaciones de escalofrío y pilo erección” (Lefever, 2000, p.29).

Después de vivir una “experiencia suprema” (estrictamente acompañado), se descubre un nuevo sentido de la vida y la elevación del vínculo con la naturaleza, con otras personas y consigo mismo. La transtasis (cambio súbito de transformación interior) consiste en la integración orgánica de la percepción, de la inteligencia abstracta y de la afectividad. Biodanza induce estados de plenitud, y frecuentemente de éxtasis, a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de existencia al modo de ser en el mundo, y consisten en un éxtasis por toda la creación, sus bosques, animales y en especial las personas.

- **Poder del grupo**

En biodanza es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo constituye un campo de interacciones muy intenso. Biodanza no es un sistema de comunicación verbal. Su poder está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano. (Delgado, 2010, p.28)

### **1.2.13 La salud en la danza**

Entre los significados que le otorgan las personas que practican biodanza a la influencia que tiene esta práctica corporal en los procesos de salud se encuentran significados que asocian la salud con el realce a la vida, el bienestar y el equilibrio, además se encuentra una relación con la prevención de las enfermedades desde la perspectiva de los factores de riesgo desde los factores protectores.

La salud integral del ser humano; porque un ser humano saludable es el que duerme bien, come bien, que se relaciona bien, que tiene motivaciones en la vida, que tiene sexualidad activa, que tiene todos los espacios del ser humano expresados en su vida, ese es el concepto de salud integral. Entonces biodanza apunta a buscar en los seres humanos una integralidad, una expresión integral de todos sus potenciales de vida y salud.

- **A nivel fisiológico**

La aplicación de la música y los movimientos por la danza posee un amplio espectro y ha demostrado ser muy útil para contrarrestar los efectos negativos del estrés, o para prevenir su aparición, ayudando al individuo a recuperar los niveles óptimos del funcionamiento psicofisiológico y de bienestar por lo cual se considera que la que a nivel fisiológico puede llegar a ser útil no sólo en el marco clínico terapéutico, sino en la prevención a nivel primario. Entre los efectos fisiológicos de la música a través de la danza se encuentra que estabiliza la presión de la sangre, ritmo cardíaco y pulso, regula la

respiración, incrementa las respuestas musculares, movimientos musculares del estómago, y la respuesta cerebral.

- **A nivel corporal**

Optimiza la relación con lo corporal dando fluidez, flexibilidad, potencia, coordinación. Además fortalece la salud física.

- **A nivel psicológico**

Disuelve progresivamente las tensiones: estrés y dolores en general. Produce efectos de armonía aumentando el equilibrio psicológico. Integra los pensamientos, sentimientos lo que se hace en el aquí y ahora. Ayuda a superar estados de tensión y carencias emocionales. Disminuye el parloteo mental. Contribuye a expresar las emociones. Favorece la conexión con la vida en toda su plenitud. Ayuda al reencuentro consigo mismo y con los demás. Fortalece la salud emocional y mental. Restaura el equilibrio emocional. Permite conectar con el goce y el placer provocando un efecto regenerador en todo el organismo y en la conciencia. Mejora la comunicación. Estimula el instinto lúdico.

- **A nivel existencial**

Ayuda a elevar la calidad de vida, a través del cambio profundo y duradero de las actitudes internas, dado que su práctica continuada produce el sentimiento global de bienestar en todos los ámbitos de la vida. Mejora la relación con uno mismo y con los demás. Desarrolla los potenciales genéticos: vitalidad, afectividad, creatividad, sexualidad y trascendencia. Unifica el hemisferio izquierdo y el derecho, integrando nuestros potenciales.

- **A nivel filosófico-poético**

Es así como la Escuela de Biodanza de Canarias fomenta los diferentes niveles la conexión con la sensibilidad y la poética del encuentro humano. Hace que las personas sientan el modo en que se expresa lo esencial. Contribuye al desarrollo de

sentimientos de unidad con todo lo que rodea y de conexión con el universo. Conecta con la poética de la palabra del movimiento. (Dubón, 2010, p.45)

Por su parte Galante (2010) refiere que “esta sirve para tener una mayor calidad de vida, mejorar el sistema inmunológico, aumentar la vitalidad, elevar el nivel de autoestima, descubrir la creatividad personal, disminuir las tensiones, el estrés, que solo la persona que la práctica, descubre” (p.61). Además refiere que es fundamental para todas las afecciones de orden psicosomático, pues está perfectamente comprobado que la mayoría de las enfermedades que sufre el ser humano son producto de la civilización y del estilo de vida de cada persona.

Los sentidos están relacionados con que genera bienestar interno, goce, alegría, armonía capacidad de disfrute, placer de estar vivo, capacidad para fluir y comunicarse. En estos significados trasciende el concepto tradicional de salud que relaciona la enfermedad y se vincula con el concepto contemporáneo de bienestar. Se encontró que se integra tanto las condiciones y los comportamientos necesarios para fortalecer los estilos de vida saludables, es decir, desarrollar actividades y procesos orientados al desarrollo global del ser humano, en busca de satisfacción, disfrute, fortalecimiento de esta parte sana. Esta parte sana es interpretada por Rolando del Toro en sus cinco líneas de vivencia, como son la vitalidad, la creatividad, la trascendencia, la sexualidad y la afectividad, donde afirma que debemos fortalecer ya que permiten y estimulan el desarrollo del potencial genético. Lo que propone la biodanza es que cada persona paulatinamente 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 sobre todo que mantenga un estilo de vida fundamentado en la salud y bienestar.

#### **1.2.14 Biodanza como prevención de enfermedades**

La prevención de las enfermedades es una perspectiva que va más allá de la enfermedad es el hecho de promover la salud. “El término prevención de la enfermedad se utiliza, por lo general, para designar estrategias que ayudan a reducir los factores de riesgo

de enfermedades específicas, o bien reforzar factores personales que disminuyan la susceptibilidad a la enfermedad” (OMS, 1996, p.11).

La biodanza hace un trabajo a nivel educativo, la enfermedad, no tiene un contenido exclusivamente biológico, sino que está asociado con una desconexión consigo mismo, desconexión con la realidad interna de lo que somos y es desconexión truncada es donde se enraízan todos los problemas de salud que pasan en los seres humanos. Un ser humano que está más contento consigo mismo que con una persona, está más conectado con lo que es, pues tiene menos probabilidades de ganar enfermedad. Los factores de riesgo incluyen el nivel económico, social, biológico, la conducta y otros estados conocidos por estar asociados a ser causa del aumento de susceptibilidad a una enfermedad específica, a un estado de salud precario o a un accidente. Este planteamiento es coherente ante la búsqueda de nuevos estilos de vida donde se deja a un lado el sedentarismo y se comienza a darle un sentido renovador al cuerpo, a su estado físico.

Según Arias (2013) dice “la prevención de las enfermedades es un proceso, en el cual se realizan todo tipo de actividades, procedimientos y acciones que conducen a prevenir las enfermedades” (p.19). Es misión de la prevención minimizar y reducir los riesgos desencadenantes de procesos de enfermedad. La prevención contempla los factores de riesgo y también los factores protectores en miras a prevenir las enfermedades como lo es la depresión.

La biodanza a nivel mental y emocional es toda una propuesta de salud, porque permite la expresión de sentimientos, la expresión de las emociones tan reprimidas como el llanto, la alegría, el placer en general, porque la biodanza actúa sobre el hipotálamo y desinhibe el córtex, entonces todo ese proceso de desinhibición permite expresar todo lo que estamos sintiendo, individualmente se toma el ritmo de la música, le da sentido el cual ayuda a desinhibir todo lo que guarda y lo expresa con cada movimiento ya sea muy lento o con fuerza en cada paso que da.

### **1.2.15 El movimiento corporal posibilita el equilibrio**

El concepto de equilibrio es interpretado como la manera para armonizar, integrar y autorregular el quehacer cotidiano dentro de un contexto social. Para el autor Gavidia (2011) define la salud como “equilibrio, abandonando la concepción de salud como un estado o situación, más o menos utópica y abstracta la sitúa como proceso, además le da importancia al desarrollo de todas las potencialidades individuales de la persona” (p.53). Es decir, en el plano del desarrollo humano. Para este autor la salud se da en el equilibrio que se establece con nosotros mismos y con el medio que nos rodea; equilibrio que nos debe permitir funcionar lo mejor posible de acuerdo con nuestras capacidades, para lo que debemos procurar convertir el entorno en lo más cercano, familiar y humano posible.

### **1.2.16 El ocio en los estilos de vida**

En relación con los estilos de vida saludables, se vislumbra una estrecha relación entre la práctica de biodanza y el ocio, ya que potencian una nueva capacidad personal que genera placer, libertad, alegría, permite que las personas sean más centradas en sí mismas en poder ser. Se plantea la necesidad de una pedagogía del ocio, que se fundamente en la libertad, la toma de decisiones, en el placer propio y el de los demás.

### **1.2.17 La relación música-vivencia-movimiento**

La música comienza donde termina el lenguaje. A veces con palabras no se sabe explicar lo que sucede, pero al escuchar música se identifica con ella totalmente, se expresa todo aquello que no es fácil de comunicar. El sistema biodanza Toro (1986) afirma:

Trabaja de manera integral la música, la vivencia y el movimiento, las metodologías propuestas en cada una de las líneas de vivencia siempre se desarrollan teniendo como punto de partida esta triada. Triada que no debe ser disuelta ya que es uno de los pilares fundamentales con los cuales se cuenta en los procesos de formación. (p.90)

La música es parte de la misma vida, constituye la base de toda educación que tenga como propósito la vivencia permanente de la experiencia motriz del ser humano; es un elemento que permite la exploración de emociones que se expresa a través del movimiento hecho música, que no es otra cosa que la manifestación visible de un cuerpo en expresión, mostrando toda la complejidad del humano y de su ser corpóreo. La música induce a vivencias integradoras que permiten entrar en contacto profundo con la propia identidad, despertando los potenciales latentes de la vida e induciendo la regulación de las funciones orgánicas. La música representa un estímulo para expresar una emoción integrada al movimiento; es utilizada con bases científicas para lograr cambios físicos, emocionales de conducta en las personas; es una herramienta que permite mejorar la calidad de vida a través de las vivencias, desarrollando a sí mismo la consciencia y potenciación de las dimensiones humanas. Por su parte la vivencia, en el sistema biodanza es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo presente, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas.

La forma de acceder a las vivencias es a través de la música, el movimiento hecho danza las situaciones de encuentro. Cuando se conoce el cuerpo a través de la vivencia, entendida ésta como la posibilidad de exploración del cuerpo a través de nuestras propias experiencias, se permite desarrollar su auténtico potencial, logrando una mayor intencionalidad una comunicación del individuo consigo mismo, con los demás y con el medio externo desde su propia realidad corporal, ya que diariamente estamos expuestos a estímulos, percepciones e influencias agradables o no todo esto se refleja en nuestro cuerpo; no solo en movimientos, posturas, voz y lenguaje, sino también en la vida.

Finalmente el movimiento en el sistema biodanza trasciende los conceptos de la psicomotricidad, la fisioterapia, la kinesiología, la educación física todas las demás ciencias y disciplinas afines con este, por considerar que representan aspectos parciales del movimiento humano; por lo tanto, se ubica en una dimensión más amplia e integradora que considera al cuerpo y al movimiento como aspectos básicos del ser humano como totalidad.

La autora Toro, Verónica (2013) infiere “el momento es un placentero medio de expresión y comunicación, además evidencia la energía que posee el sujeto, donde exterioriza todas sus potencialidades: orgánicas, motrices, intelectuales y afectivas” (p.18). El ser humano, para llevar a cabo todas las acciones con una intención determinada se vale de su instrumento más valioso y completo; hablo del cuerpo en toda su extensión ya que este posee movimientos voluntarios, involuntarios, naturales, espontáneos, artificiales, automáticos, expresivos, que participan y se conjugan para otorgarle su carácter expresivo emocional, su intencionalidad o simbología, es decir el movimiento se constituye en una fuente inagotable de experiencias, origen de conocimientos y afectos que al ser exteriorizados se convierten, primero, en lenguaje de la expresión del hombre.

A partir de la relación música-vivencia-movimiento, propios del sistema biodanza, se encuentra que el autoconocimiento está asociado con la conexión interna del cuerpo, la armonía corporal, el cambio interno el encuentro consigo mismo, la liberación de emociones, la expresión de sí mismo y transformaciones en la manera de sentir. A través de la historia el cuerpo ha sido considerado como un objeto con características fisiológicas específicas que se encuentran sujeto a los procesos naturales de envejecimiento y descomposición. Los múltiples estudios que se han venido desarrollando alrededor de dicho concepto plantean que limitar el cuerpo a un objeto físico, es acortar su visión ya que este no lo constituyen únicamente las estructuras físicas, sino que es una compleja integración de mente y cuerpo. Llegar a explorar internamente nuestro cuerpo no es una tarea fácil, máxime si tenemos en cuenta que nuestra cultura a través de los años ha hecho sentirlo y percibirlo muy poco si se hace es mirado como algo ajeno y aparte de nuestra formación.

Ahora se busca el interés en el cuerpo como una estructura en movimiento que concibe al ser humano de forma integrada y armónica, Cadavid (2002) plantea:

El cuerpo se estructura en la acción, buscando producir un cuerpo sin fracturas en la integralidad interna y mediado por una comunicación fluida tanto hacia dentro como hacia fuera, lo que implica ver la representación del cuerpo como la respuesta a las diferentes experiencias de vida donde se va formando de acuerdo con las

circunstancias. Cuando el cuerpo se armoniza los movimientos no solo se hacen más consientes, que sería como esa parte del movimiento consciente entrando en una armonía completa con todo lo que es tu ser interior de alguna manera sí creo que se hace posible exteriorizar una experiencia de vida interior. (p.39)

Una danza de comunicación, realizada en grupos diferentes, puede inducir fraternidad, erotismo, sentimientos de culpa y aún, agresión. Todas estas vivencias, sin embargo, pertenecen al campo de la comunicación y afectividad.

Los ejercicios y músicas para biodanza son el producto de un cuidadoso trabajo de selección, por lo que se mencionan a continuación criterios para la selección de ambas cosas

- Potencial de integración cuerpo – emoción.
- Potencial armonizador de la totalidad.
- Potencial deflagrador de la comunicación interhumana.
- Potencial psicomotor arquetípico.
- Potencial creativo.
- Potencial de desenvolvimiento de la sensibilidad frente a la vida.

El sistema biodanza permite desarrollar el potencial humano privado, donde el cuerpo es percibido internamente por la primera persona, es decir, un cuerpo que integra la vivencia, la música y el movimiento, que hace consciente lo inconsciente, logrando mejorar el conocimiento adquirido a través de la experiencia, la cual determina la manera de ser, hacer estar en el mundo. El desarrollo de potencialidades humanas lo hace mediante la integración de estos tres componentes donde busca que cada individuo se haga consciente de que tiene diferentes posibilidades corporales que debe conocer, explorar, desarrollar para poder llegar a conocerse.

### **1.2.18 Trabajo de biodanza**

El término vivencia significa Gerring y Zimbardo (2005) significa:

Instante vivido y es la sensación o emoción que en un momento dado se experimenta como estremecimiento vital ineludible. Las vivencias, como las emociones, tienen su representación neurológica en el sistema límbico, con sus distintas formaciones anatómicas y circuitos (hipocampo, amígdala cerebral, hipotálamo). Por lo que manifiestan que los ejercicios están especialmente destinados a activar el sistema límbico, mundo de los instintos, emociones de los estados de regresión y éxtasis. (p.90)

Mencionan también que no obstante el punto de partida son las vivencias, no se excluye el mundo de las operaciones concretas del pensamiento simbólico. Las vivencias se conciben en biodanza dentro de cinco líneas de desarrollo de la tabla 1.

**Tabla 1**

V	Alor	<b>transcendencia</b>
I	Dentidad	<b>vitalidad</b>
V	Ínculo	<b>afectividad</b>
E	Ducación	<b>creatividad</b>
R	Realización	<b>sexualidad</b>

Elaboración propia año 2015

- **Línea de trascendencia**

Las personas que practican biodanza asocian esta línea de vivencia con la capacidad de trascender las dificultades, ser capaz de tomar decisiones, ponerse en lugar del otro, ir más allá de los límites y es ser consciente de sí mismo, del otro y del entorno.

Desde el sistema biodanza, la trascendencia trabaja con la totalidad, tiene que ver con ir más allá de sí mismo, de trascender el ego y darse cuenta de este sentido de pertenencia. Esta línea permite saber qué es lo que otros piensan. Trabaja con la tolerancia la no

discriminación es de alguna manera, el encuentro con la esencia de la vida y del entorno, la espiritualidad permite alcanzar el estado de expansión de conciencia cósmica.

Es la unión de lo profano y lo sacro, es ir más allá de lo que cotidianamente hacemos. Permite despertar instintos de fusión y disolución asociados a los sentimientos de beatitud y goce supremo tiene que ver con superar los límites, vincularse con todo lo que existe es superar la fuerza del ego e ir más allá de la autopercepción, tiene que ver con la íntima vinculación con la naturaleza con el prójimo, es darse cuenta que no se está aislado, se participa del movimiento unificante del cosmos. (Toro, 2007, p.34)

Trascender es alcanzar un estado de expansión de la conciencia, las convivencias orientadas a través de esta línea modifican la percepción ya que da una perspectiva nueva a cada uno de los órganos encargados de dicha función, variando los estados de excitación neuromotriz y la cinestesia corporal.

El desarrollo de la dimensión de la trascendencia da una perspectiva interior, amplia que ayuda a percibir la realidad a crear sentimientos nuevos frente al mundo. Como lo plantea Cortes (2003) “es una de las más difíciles de alcanzar, porque es la que ha sufrido más represión a través del proceso histórico cultural” (p.13). Por lo tanto, biodanza propone un proceso de integración y desenvolvimiento de cada individuo, donde la libertad y respeto son pilares fundamentales para lograr la expansión de la conciencia y el encuentro permanente con el cosmos. La trascendencia es la capacidad de ser mejor. Toda la existencia del ser humano es una sucesión de superaciones, en dirección a un mejor ser. En este trayecto el ser humano necesita de un sentido, más que una dirección es una razón de ser. Como experiencia está en la búsqueda de “ser más”, significa traspasar los límites de la experiencia posible, es proyectarse, compromiso y ética. Esta experiencia constituye desde el punto de vista antropológico una conquista notable en el proceso evolutivo humano. Su importancia sobrepasa el ámbito de la clínica y de la investigación psiquiátrica para abarcar el de la antropología, la pedagogía, el arte, así como otros sectores de la cultura.

- **Línea de vitalidad**

Desarrolla el ímpetu vital y la energía del individuo para enfrentar el mundo, relacionarse con él a través del movimiento, el juego, la actividad y el reposo, logrando que el organismo equilibre sus órganos internos y haga un proceso de autorregulación y renovación de las células, generando armonía biológica. La vitalidad hace referencia a las funciones básicas de la vida, es la capacidad vital con la que cuenta todo ser humano tanto en sus estados de actividad como de reposo.

Todos los ejercicios que se plantean en esta línea ayudan a potenciar las capacidades físicas del individuo. El fundamento para el desarrollo de la propuesta metodológica de esta línea se basa en la potencialización del propio cuerpo en todas sus dimensiones, haciendo gran énfasis en lo biológico, inmunológico y endocrino, produciendo procesos de integración orgánica que conducen a mejorar las posibilidades de salud de quienes la practican. En el sistema biodanza, la vitalidad es esencial ya que trabaja con los estilos de vida, el principio biocéntrico con las vivencias de vitalidad e inconsciente vital; también esta línea toma en cuenta la "expectativa de vida", trabaja específicamente con la fuerza y el deseo de vivir. Para los practicantes de biodanza la vida, es considerada como un elemento esencial a rescatar dentro de sus propias vivencias. El movimiento danzado es vida; la vida siempre está en constante transformación. Dicha transformación demuestra la capacidad de los cuerpos para realizar y expresar movimientos a partir de la energía interna que todos los seres humanos poseemos motricidad que evidencia la energía que posee el sujeto, donde exterioriza todas sus posibilidades: orgánicas, motrices, intelectuales y afectivas, se constituye en una forma de expresión social, histórico-cultural en un auténtico lenguaje en el que están íntimamente ligados lo orgánico lo vivido en relación con el entorno. La vitalidad abordada desde el punto de vista sistémico es resultante de múltiples factores que se integran para mantener la estabilidad funcional, permitir su expresión genética y conservar, a pesar de los cambios ambientales, la armonía del sistema. La biodanza ha seleccionado algunos índices de vitalidad significativos para la evaluación de la salud, los cuales en su mayoría están relacionados con los discursos de los practicantes de biodanza.

La capacidad de esfuerzo relacionada con la potencia y la resistencia a la fatiga. La vitalidad del movimiento es relacionada con las características del movimiento (tono, elasticidad, agilidad, ímpetu y potencia) ejercicios de eufonía, Danza yang, elasticidad integrativa, carrera de evitación, danza rítmica de agilidad, danza con desplazamiento.

Estabilidad neurovegetativa es relacionado con el sistema simpático y parasimpático que son los encargados de regular el funcionamiento de los órganos, ya sea estimulándolos o inhibiéndolos.

Potencia de los instintos se propone ejercicios específicos para elevar la potencia de los instintos (alimentario, maternal y altruista, sexual, seducción, guarida, migratorio, lucha-fuga, exploratorio, gregario, equilibrio, paz, reparación). Estado nutricional (delgadez excesiva, fatiga inmotivada, actitud asténica, signo de avitaminosis, anemias de origen nutritivo).

- **Línea de afectividad**

Las personas que practican biodanza expresan que la vivencia corporal permite explorar el potencial de la afectividad, el cual está relacionado con el establecimiento de vínculos afectivos como el amor, la ternura, la amistad, seguridad, expresión de afecto consigo mismo y con los demás, a partir del encuentro grupal; los cuales se consideran inherentes al desarrollo de aptitudes personales.

En el sistema de biodanza, la afectividad está relacionada con la solidaridad, la empatía, la identificación con el otro y la socialización. Está línea involucra cualquier exaltación de ánimo, el calor amoroso, la sonrisa y la comunicación con las personas, trabaja el amor indiscriminado por los seres humanos por la vida en general. La afectividad desarrolla los potenciales dentro de cada uno con todo lo que nos rodea; es la capacidad de expresar afecto consigo mismo y con los demás; abre la posibilidad de la caricia y del abrazo generando efectos fisiológicos y psicológicos en el organismo, creando una serie de respuestas a nivel corporal con múltiples significados que permiten la relación al propio

cuerpo y al de los demás, profundizando en la manifestación de nuestro ser interior, logrando establecer un dialogo corporal permanente.

La afectividad tiene que ver con el mundo de los sentimientos y las emociones ya que es capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, compañerismo, pero a su vez, también puede despertar sentimientos opuestos como la ira, los celos, la inseguridad y la envidia; además puede tener la dimensión del amor diferenciado, el cual es dirigido a una sola persona el amor indiferenciado que es dirigido a la humanidad.

Las emociones que también forman parte de dicha línea son consideradas el componente cualitativo de la afectividad, ya que están directamente relacionadas con la vivencia, la cual genera respuestas emocionales a través de patrones básicos, que corresponden a códigos biológicos ancestrales, que se constituyen en estados orgánicos funcionales, en modos de comunicación universales, invariantes y eternos, los cuales se combinan para lograr alcanzar grandes complejidades que están mediadas por la representación neurológica cortico - diencefálica. Según Uribe (2005) “el concepto de afectividad es complejo tiene unos determinantes estructurales que facilitan su comprensión” (p.185).

Identidad la cual compromete la unidad compleja del organismo, las funciones orgánicas, el humor endógeno, la percepción y el sentido ético. Nivel de conciencia: tiene que ver con la percepción de lo esencial y el nivel de expansión de conciencia, vincula al individuo, en forma orgánica, al universo y a los otros seres humanos. Nivel de comunicación, el objetivo de este determinante es transmitir información sobre los hechos cotidianos a través de la danza. Eco factores y antecedentes biográficos es la relación que establece el contexto social con el individuo para desencadenar respuestas agresivas en las masas humanas.

- **Línea de creatividad**

Se encuentra que dicha práctica corporal potencia la línea de creatividad ya que los significados están asociados con la innovación, renovación, transformación, manejo emocional, capacidad para resolver problemas, mejorar las relaciones interpersonales, la cooperación, el respeto, la tolerancia y genera sensaciones de disfrute, goce y libertad, aspectos que potencian el área de desarrollo de aptitudes personales de la promoción de la salud.

En el sistema biodanza, la creatividad está relacionada con la exploración, la curiosidad y la innovación, su función es desarrollar la intuición, la imaginación y la fantasía. Esta línea tiene que ver con el tejido que hace el ser humano cotidianamente de las experiencias de vida, ya que permite transformar y manejar todas las emociones. La intencionalidad fundamental que lleva implícita la vivencia de esta línea tiene que ver básicamente con el afuera, el sentirse, el soltarse, la creación, la imaginación la forma de solucionar problemas, es decir es la expansión de la forma de ver el mundo, es dejar salir y manifestar lo que está adentro. La creatividad según Franco (2001) “es una capacidad intrínsecamente humana de explorar intencionalmente todas las potencialidades que poseemos, en la búsqueda de productos valiosos e innovadores” (p.23). Todo esto permite la autoconstrucción, transformación consigo mismo, que posibilita modificar el entorno en busca de mejores condiciones de salud y oportunidades de vida. Al mismo tiempo, en el sistema biodanza en la creatividad se ve reflejada en las diferentes acciones motrices que tienen como intención potenciar la cooperación, el respeto, la tolerancia y los ambientes lúdicos, que aportan climas de mejoramiento de las relaciones con los demás participantes como su entorno, pues existe la posibilidad de obtener una variada gama de perspectivas de las mismas, dando lugar a espacios más creativos.

- **Línea de sexualidad**

Las personas que practican biodanza encuentran que dicha práctica corporal permite desde el movimiento, la música y la vivencia explorar la sexualidad como dimensión

humana. Los sentidos que le atribuyen a la línea de sexualidad están relacionados con la identidad, reconocer y explorar el propio cuerpo, el placer, el afecto, la libertad, el compartir con los demás, el respeto, mejorar la capacidad de decisión e integrar al ser. Además, en los discursos se señala la necesidad que se tiene actualmente de trascender algunos estereotipos que la cultura occidental ha tejido en torno a la sexualidad, por lo cual, se plantea que la biodanza permite traspasar estos límites y encontrar nuevos sentidos de acercamiento a la sexualidad a través de la propia vivencia corporal.

En el sistema biodanza, la sexualidad está vinculada con las caricias el contacto erótico, es la capacidad de sentir deseo y el goce. Esta línea tiene que ver con el placer cenestésico del propio cuerpo, ya que permite que el individuo asuma su sexualidad con más libertad, permitiendo recuperar la capacidad de placer, dejando de lado los preceptos culturales que han obligado al cuerpo a silenciarse, es decir hay un empobrecimiento de las formas de la sexualidad en las que predomina el fetichismo y la pornografía. La línea de sexualidad ayuda a comprender a través de la vivencia, que la sexualidad no es sólo la función reproductora, sino que está involucra toda la sensación corporal, que está relacionada con profundas necesidades internas donde se privilegia el ser humano en su totalidad. En cada una de las metodologías desarrolladas se privilegia el cuerpo como una entidad que siente, piensa y desea, luego se empiezan a derivar fantasías; acciones provenientes de las propias vivencias consigo mismo, con los demás y con el entorno. Según Vargas (1997) “entre los efectos que proporciona la práctica permanente de las líneas de vivencia específicamente la de sexualidad, se encuentran: superar la inhibición, vencer el miedo a entrar en intimidad” (p.14).

Tomar contacto con el propio cuerpo, capacidad de proporción de placer, descubrimiento de la propia identidad sexual, superar las dificultades de “*rapport*” erótico y desarrollo global de la capacidad sexual. Entrenar la capacidad para experimentar deseos implica un aprendizaje a nivel cortical (fantasías eróticas), a nivel emocional (potencia de las emociones) a nivel visceral activación del hipotálamo, la hipófisis, las glándulas sexuales y el sistema neurovegetativo. La preparación para el placer, por lo tanto, no puede esta reducida al entrenamiento de la sensibilidad genital.

### **1.2.19 La práctica corporal que permite redimensionar los estilos de vida**

La práctica corporal denominada biodanza potencializa el área desarrollo de aptitudes personales de la promoción de la salud ya que estimula principalmente la parte sana de las personas, motiva a la creación de estrategias que ayudan a la autorregulación corporal a través del desarrollo de metodologías que potencia las líneas de vivencia a favor del desarrollo integral de los individuos.

Las líneas de vivencia afectividad, vitalidad, sexualidad, trascendencia y creatividad son potenciales humanos que permiten al individuo integrar, equilibrar, armonizar el cuerpo conectarse con la alegría, la vida y el goce. Para Peña (2010) la biodanza es “una terapia alternativa que permite al ser humano liberarse, expresarse a sí mismo y con los otros” (p.173). Relajarse, sentir la vida de otra manera y por lo tanto encontrar unas nuevas expectativas de vida.

### **1.2.20 Teoría de la biodanza se estructura a partir del principio biocéntrico**

Según los principios expuestos por Rolando Toro “la vida es una condición esencial en la génesis del universo” (Marroquín, 2006, p.17). La vida sería, según este abordaje, un proyecto-fuerza que conduce, a través de millones de años, la evolución del cosmos. En el Principio biocéntrico, la vida es el centro, ya sea la vida vegetal o animal, el planeta tierra es un -organismo viviente- y el Universo como ser vivo (Marroquín, 2006). De esta manera se abre la posibilidad real de integración entre el ser humano y el cosmos. Intentamos sintonizarnos con la información de la vida, desde el cosmos hasta la célula, organizada diferentemente para cada especie. Podemos decir entonces que el principio biocéntrico surge, por lo tanto, de una propuesta anterior a la cultura. A partir de esta visión, es decir el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos, Rolando Toro re-establece la noción de “sacralidad de la vida”. La desconexión de los hombres de la matriz cósmica de la vida ha generado a través de la historia, formas culturales destructivas. Las disociaciones cuerpo-alma y hombre-naturaleza han conducido a la profunda crisis en que se vive. Cuando se toma conciencia

de lo que significa “el milagro de la vida” que anima, se revela el sentido absoluto de valorización de la existencia. La propuesta del principio bio-céntrico de situar “la vida al centro” de todas las actividades, en particular en las ciencias como educación, psicoterapia y economía, es quizás el abordaje más apropiado para pensar en la educación en un contexto de totalidad ya que protege la vida permitiendo su evolución.

### **1.2.21 Desarrollo personal bio-céntrico**

Es el área de acción más amplia de Biodanza, dedicada al refuerzo de la salud en las personas.

Como un sistema de integración, esto significa que nuestro objetivo es recuperar la coherencia entre emoción, cognición y acción, que por efectos culturales hemos ido perdiendo. Para esto la música, que detona emociones sin que la barrera de la razón consiga frenarlas, con el movimiento o danza que transforma la emoción en acto con la vivencia, el más importante acto de cognición integrada. (Espinosa, 2003, p.50)

- **Renovación orgánica** es la recuperación de la homeostasis. La renovación orgánica es el resultado de equilibrar la balanza neurovegetativa, sobre todo a través de los ejercicios y danzas con características regresivas que permite activar los procesos de renovación biológica, neutralizando los efectos de la disociación o el estrés.

### **1.2.22 Proyecto evolución**

Es una extensión de biodanza creada por el Profesor Carlos García. Este extraordinario abordaje utiliza el modelo de crecimiento del árbol de la vida para simbolizar la evolución del ser humano. Según García (2003):

El proceso interior empieza en la semilla que expresa sus potenciales genéticos e inicia su crecimiento profundizando sus raíces y elevando su cuerpo a través del

tronco hasta crear ramas, flores y frutos. Cada ser humano realiza una trayectoria parecida en sus etapas de crecimiento. (p.30)

Es posible hacer un diagnóstico existencial según la trayectoria de este árbol interior: si las raíces son pobres o heridas, la vida de la persona crece sin la fuerza nutricia para generar la sabia inmemorial que le permita alcanzar la plenitud; si el tronco no es fuerte, el eje de su crecimiento será vacilante con evolución insegura; al extender sus ramas, manifestará las diferentes opciones de su vocación y la diversidad de sus potenciales; las flores simbólicamente representan belleza de su vida; los frutos serán sus obras y su generosidad vital, el resultado nutricional de todo su proceso evolutivo; si el árbol no expande sus ramas y es estéril, su vida será vacía. Un estudio descriptivo fenomenológico permitirá poner en evidencia cuáles son las partes débiles y fuertes en el árbol de la vida. De cada persona que realice danzas y ceremonias que refuercen, por ejemplo las raíces (reparentalización) o la riqueza nutricia de sus obras. El proyecto evolución es una metodología para evaluar y estimular el proceso existencial, utilizando vivencias capaces de transformar los contenidos del inconsciente y alcanzar la plenitud de la propia existencia. **El árbol de la vida**, las cinco etapas del proyecto de evolución.

- **Las raíces** “enraizar” es tener asidero, bases y solidez para el crecimiento.
- **El tallo** tener “eje”, crecer con solidez y estructura.
- **Las ramas** son las extensiones, los caminos que se toman en la vida: familia, profesión, arte, amistad, etc.
- **La flor** es comenzar a mostrar la belleza (después de un proceso interior) la esencia (perfume), manifestación de lo sobrenatural.
- **Los frutos** la concreción de florecer con resultados precisos: la realización profesional, una relación, un proyecto, tienen un gusto, un sabor, cuando son el resultado de un «disfrutar» es decir, que la persona realice lo que le gusta.

“El proyecto evolución, está centrado en todas las etapas del desenvolvimiento evolutivo del ser humano visto desde la perspectiva del sistema biodanza” (García, 2003, p.98). Las vivencias que se relacionan con el proceso evolutivo, tienen como referente

arquetípico a la semilla original y al árbol de la vida enfocando todos los niveles del crecimiento hasta alcanzar la madurez iniciando.

- **Con uno mismo:** recupera la coherencia entre lo que se siente, se piensa y se hace. Como resultado una mejor autoestima.
- **Con el otro:** facilita la creación de vínculos reales y profundos y comportamientos solidarios.
- **Con el todo:** desarrolla la conciencia ecológica y la experiencia de trascendencia.

### **1.2.23 Las vivencias en la biodanza**

Éstas se refieren a una experiencia vivida con gran intensidad en un lapso que transcurre aquí y ahora, que nos comunica un contenido preciso de sensaciones y percepciones. Al ser protagonista de ese sentir, se supera la distancia entre lo que se siente y la observación del sentir. La acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica (centro regulador de las emociones).

Las vivencias en la biodanza, son utilizadas para reparar las disociaciones inducidas por nuestra cultura. Actualmente un gran número de personas vive estados de disociación psicósomática: sienten algo, piensan en forma diferente actuando sin conexión con lo que piensan y sienten. De este modo, la unidad de nuestra existencia está en permanente crisis.

Las vivencias son producidas con ejercicios específicos (movimiento) acompañados de música que la biodanza provoca al expresar la identidad, modificar el estilo de vida y establecer el orden biológico.

### **1.2.24 El inconsciente numinoso**

Rolando (2000) dice:

Un mundo carente de amor, enfermo de civilización, donde somos criados con miedo a vivir, lo más reprimido es la grandeza humana. El inconsciente numinoso es una

propuesta ontocosmológica que busca el desarrollo de cuatro grandes potenciales, el amor en todas sus dimensiones, coraje, iluminación (junguiana) y conciencia ontocosmológica (o instáis) que consiste en un conjunto de potenciales de extraordinaria diferenciación y refinamiento, que constituyen el poder de excelencia de lo humano. Estos potenciales son, por otra parte, los más reprimidos de todos los que caracterizan las manifestaciones humanas. (p.47)

La energía numinosa, no se cultiva actualmente en las escuelas elementales ni en las universidades, el cultivo de lo humano es el gran ausente en los programas escolares. Los niños salen del colegio conociendo las guerras, las invasiones, los héroes nacionales y las glorias bélicas de la Patria, pero nunca han escuchado una partitura de Bach, ni han visto una pintura de Leonardo, ni saben la historia de quienes descubrieron la penicilina, la anestesia o la vacuna contra la poliomielitis. La grandeza del hombre no se enseña en las Centros Educativos, se enseña nuestra parte miserable.

La energía numinosa está en algunos poemas de Rilke, Saint John Perse o de Rumi, dicen el numinoso se relaciona con la gracia, con lo creativo, con lo eterno, lo numinoso genera el amor, la poesía, la percepción de lo maravilloso y el coraje de vivir. Esta energía originaria es consubstancial al hombre en su génesis, desde su gestación. (Terren, 2000, p.95)

El hombre eterno habita en lo más profundo de la identidad tal es la condición humana primordial las múltiples formas de la diversidad del carácter, ya se trate de una persona cualquiera, melancólica, alegre, inexpresiva, creadora, lo más importante es el nivel de humanidad que ha alcanzado. La noción de lo maravilloso es extraña para muchas personas, no obstante, lo maravilloso nos rodea, es un modo de percepción de la alegría inocente y de la pureza íntima, es también la diversidad de la naturaleza, el misterio de la vida.

El inconsciente numinoso da acceso a un sentimiento de intimidad, al amor sin frontera y a la creación como revelación de belleza y misterio. La energía numinosa se

manifiesta ocasionalmente con extraordinaria fuerza, en artistas, místicos y humanistas tales como Bach, Einstein o Rainer María Rilke, Teresa de Calcuta vivía en la gracia de lo numinoso, también, muy frecuentemente, se manifiesta en personas comunes capaces de amar. La energía numinosa se manifiesta en quienes reciclan la energía cósmica y conectan vitalmente con la fuente originaria (Michelet, 1191). Como he dicho, los contenidos del inconsciente numinoso son los potenciales del Hombre Eterno, se manifiesta a través de intensas vivencias de percepción musical y visual, así como en el amor epifánico y en la maternidad. Algunos contenidos potenciales del Inconsciente Numinoso.

- **El amor**

Aprender a amar sin temor, es el máximo aprendizaje, es necesario entregar amor en la dimensión infinita y no en el minimalismo de las relaciones. El espacio del amor es con otro. No hay que defender el "propio espacio". Es necesario, primero amar al otro, esto trae como consecuencia amarse a sí mismo. El amor no es un juego, es una forma de integración al infinito. Existe el amor epifánico, en el que se une lo sagrado de uno con lo sagrado del otro.

El amor epifánico es la esencia de lo humano, una estética antropológica y el amor indiferenciado, es “la ternura, condición esencial de la convivencia. La vida nos propone el amor cada día” (Michelet, 1991, p.79). Este amor, constituye el tractor del caos existencial y conecta con el riesgo y la desolación. Tenemos frecuentemente miedo a la manifestación de esta fuerza cósmica en nuestra vida, pero es el ápice de la grandeza y de la dicha absoluta.

- **La iluminación**

Fue Jung (1991) quien describió el humano como:

El eterno renacimiento entre la luz y la sombra. La luz, es la parte fulgurante de nuestra alma, la zona donde se gesta el amor, la alegría de vivir, la percepción de la Gracia Suprema. La luz es activa, cálida y próxima al milagro. La sombra es el lugar

de nuestros terrores; de la culpa, de la violencia y la angustia. Luz y sombra conviven en nosotros. (p.89)

Ambas pueden evocarse mediante la oración o la danza, la luz permite descubrir la luz que hay en los otros.

- **El coraje**

Cuando habla de coraje, no se refiere a la valentía de los militares que están programados para matar y morir. Ese no es coraje, es ingenuidad fatal. Coraje es la capacidad de desafiar nuestra propia sombra. Entrar en el misterioso ámbito de nuestros dolores y frustraciones, buscar las penumbras y ascender a la luz, para llevar adelante el proyecto sagrado, entrar en la Gran Obra, en el arca de salvación por el amor, es la posibilidad de encender el amor como extraño a tractor en las tenebrosas regiones del caos.

- **Íntasis**

El estado de íntasis consiste en despertar al dios interior, sentir la pureza y la fuerza de nuestra propia identidad. Permite asumir nuestra identidad como seres cósmicos, como depositarios del poder de vínculo con la conciencia y de la lucidez ética. El íntasis es también la génesis del sentimiento de felicidad, nos da acceso a la creatividad y a la percepción de la belleza. La empatía y la ternura indiferenciadas. Finalmente es todo lo que nos dignifica como seres humanos, proviene del inconsciente numinoso. Hombres de todos los pueblos, en mayor o menor grado, tienen la posibilidad de liberar su energía numinosa. Nuestra cultura por ejemplo le da significado a la muerte que hay más que otra vida después de esta que genera condiciones para tomar significados como seres humanos.

De este modo, es fácil explorarlos, descalificarlos y ratificarlos cada significado que se tiene como seres cósmicos.

### **1.2.25 Desarrollo cognitivo de Jean Piaget**

Según la teoría de Piaget el desarrollo mental, cognitivo.

Es una construcción continua que está marcada por el proceso de equilibrio. En este proceso Piaget distingue dos aspectos.

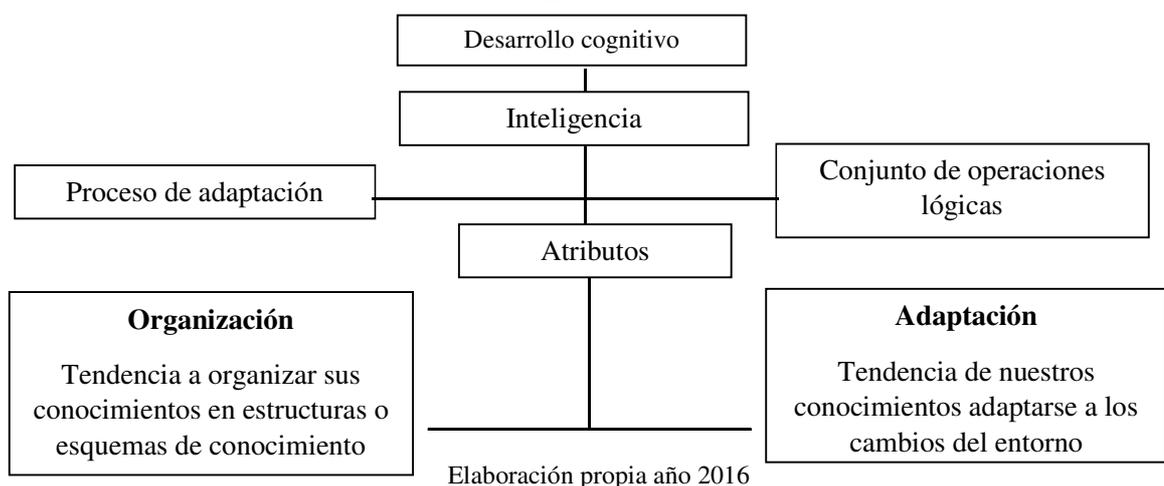
- Las estructuras variables: etapas del desarrollo.
- Las funciones invariantes: necesidades-acción (asimilación-acomodación, las dos invariantes fundamentales promotoras del desarrollo cognitivo. (Berger, 2008, p.143)

El mecanismo principal de las invariantes es la acción. La acción es desencadenada por alguna necesidad, por algún interés, tanto en la vida intelectual, como afectiva y social, ese interés, esa motivación de conocer pertenece a la naturaleza humana.

El desarrollo cognitivo según propone la teoría de Piaget es una construcción mental y activa por parte del sujeto, el progreso cognitivo aparece por que surge el desequilibrio, se restaura el equilibrio se reajusta el conocimiento anterior con el conocimiento nuevo vuelve a aparecer durante el desarrollo cognitivo nuevos objetos o experiencias desconocidas que son lo que cognitivamente se denomina un problema a solucionar, con las estructuras cognitivas que ya se tienen y con las acciones que realizamos con los nuevos objetos de conocimiento.

Lo nuevo se asimila, lo viejo se acomoda, se reorganiza. Estos dos mecanismos: asimilación y acomodación (invariantes) explican la adaptación y el desarrollo cognitivo en la teoría de Piaget. La adaptación, asimilación-acomodación, es la forma general en la teoría de Piaget de mantener el equilibrio cognitivo y el motor del desarrollo.

**Figura 1**



La función de la organización permite al sujeto conservar en sistemas coherentes los flujos de interacción con el medio. El proceso de adaptación busca en algún momento la estabilidad y en otros el cambio. En sí, la adaptación es un atributo de la inteligencia, que es adquirida por la asimilación mediante la cual se adquiere nueva información también por la acomodación mediante la cual se ajustan a esa nueva información.

La asimilación se refiere al modo en que un organismo se enfrenta a un estímulo del entorno en términos de organización actual. “La asimilación mental consiste en la incorporación de los objetos dentro de los esquemas de comportamiento, esquemas que no son otra cosa sino el armazón de acciones que el hombre puede reproducir activamente en la realidad” (Tieplov, 1989, p.109). De manera global se puede decir que la asimilación es el hecho de que el organismo adopte las sustancias tomadas del medio ambiente a sus propias estructuras.

La acomodación implica una modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio. Es el proceso mediante el cual el sujeto se ajusta a las condiciones externas. La acomodación no sólo aparece como necesidad de someterse al medio, sino se hace necesaria también para poder coordinar los diversos esquemas de asimilación.

El equilibrio, “es la unidad de organización en el sujeto, son los denominados "ladrillos" de toda la construcción del sistema intelectual o cognitivo, regulan las interacciones del sujeto con la realidad, ya que a su vez sirven como marcos asimiladores mediante los cuales la nueva información es incorporada en la persona” (González, 1988, p.163).

### **1.2.26 Actividades de la vida diaria**

Las actividades de la vida diaria son un conjunto de tareas o conductas que una persona realiza de forma diaria que le permiten vivir de forma autónoma e integrada en su entorno cumplir su rol o roles dentro de la sociedad. Dice Arroyo (2014) que las “actividades de la vida diaria en el adulto mayor, consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o

ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias” (p.59). Las actividades de la vida diaria se suelen clasificar en dos grupos.

- **Actividades básicas de la vida diaria**

Se trata de actividades primarias para el autocuidado y la movilidad. Son universales, específicas poco influenciadas socioculturalmente. Permiten el grado de autonomía e independencia necesarias para que una persona pueda vivir sin ayuda continua de otros. Ejemplos: alimentación, vestido, cuidado personal, aseo, movilidad, transferencias, uso de inodoro.

- **Actividades instrumentales de la vida diaria**

Son actividades complejas que permiten a la persona adaptarse a su entorno y mantener su independencia en la comunidad. Dependen del estado de salud, pero también intervienen otros elementos, como el estado afectivo, nivel cognitivo y entorno social. El aprendizaje para realizar estas actividades está influenciado por las connotaciones individuales, según sexo, edad, circunstancias personales o familiares, estilo de vida. Ejemplos: uso del teléfono y medios de transporte, las compras, labores domésticas, manejo de la medicación, gestión de los asuntos económicos.

**Figura 2**



Elaboración propia año 2016

## Capítulo II

### 2. Técnicas e instrumentos

#### 2.1 Enfoque y modelo de investigación

En la investigación se utilizó el enfoque mixto que reúne diferentes elementos para trabajar con las doce participantes adultas mayores en condiciones estables de salud, se procedió a la interpretación y análisis de la información del modelo estadístico descriptivo de los instrumentos donde se le brindó énfasis a las vivencias propias de las adultas mayores, las categorías fijadas fueron las siguientes; vitalidad, creatividad, afectividad, trascendencia y sexualidad. A continuación se detallan las definiciones de cada categoría.

<b>Categorías</b>	<b>Definiciones</b>
<b>Vitalidad</b>	Hace referencia a las funciones básicas de la vida, es la capacidad vital con la que cuenta todo ser humano tanto en sus estados de actividad como de reposo.
<b>Creatividad</b>	En el sistema biodanza, está relacionada con la exploración, la curiosidad y la innovación, su función es desarrollar la intuición, la imaginación la fantasía ya que los significados están asociados con la innovación, renovación, transformación, manejo emocional, capacidad para resolver problemas, mejorar las relaciones interpersonales.
<b>Afectividad</b>	En el sistema de biodanza, está relacionada con la solidaridad, la empatía, la identificación con el otro y socialización.

<b>Transcendencia</b>	Se refiere a ir más allá de sí mismo, de trascender el ego y darse cuenta de este sentido de pertenencia.
<b>Sexualidad</b>	Relacionada con la identidad, reconocer y explorar el propio cuerpo, el placer, el afecto, la libertad, el compartir con los demás, el respeto, mejorar la capacidad de decisión e integrar al ser.

## **2.2 Técnicas**

### **2.2.1 Técnica de muestreo**

Para la selección de los sujetos de estudio que participaron en la investigación se realizó la muestra por conveniencia, con la participación de doce adultas mayores, institucionalizadas en el hogar de ancianas San Vicente de Paúl, ubicado en la zona 1 de la ciudad de Guatemala. Los criterios tomados en cuenta previos a su participación en el desarrollo de la investigación fueron, que no tuviesen alguna discapacidad física, saber leer y escribir, edades comprendidas entre los setenta y ochenta años de edad, no importando su clase social, etnia o religión.

### **2.2.2 Técnica de recolección de datos**

- **Observación**

Se utilizó la observación durante el trabajo de campo para recolectar información durante las sesiones de ocho a diez horas los días sábados. Se procedió al llenado de la guía de observación en cada sesión, con este soporte se consiguió información para alcanzar el objetivo de describir el impacto de la biodanza como práctica corporal y sus beneficios

de las doce adultas mayores, institucionalizadas del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala, donde se registraron los siguientes indicadores: participación, desempeño, motivación y trabajo en equipo.

- **Implementación de talleres**

Se estructuraron contenidos teóricos y prácticos para los talleres que se llevaron a cabo a través de sesiones durante los días sábados de ocho a diez horas, con la finalidad de describir el impacto de la biodanza como práctica corporal y sus beneficios en las actividades de la vida diaria de las doce adultas mayores, institucionalizadas del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala. Los indicadores evaluados en la implementación de talleres fueron participación, desempeño, motivación y trabajo en equipo.

- **Formulario círculo vital**

En las sesiones de ocho a diez horas los días sábados los datos obtenidos mediante la aplicación del formulario de círculo vital la cual la adulta mayor entra en contacto con su ser interior y su vida cotidiana para conocer su disposición al cambio de su entorno, se formularon ocho preguntas con los resultados siguientes de las doce adultas mayores del hogar de ancianas San Vicente de Paúl, zona 1 de la Ciudad de Guatemala, el formulario estuvo estructurado por veinte ítems los cuales se interpretaron a partir del análisis en relación a la clasificación de los cinco factores vitalidad, creatividad, afectividad, trascendencia y sexualidad. La única serie estuvo formulada con preguntas cerradas, con alternativas de respuesta de tres opciones: siempre, alguna vez, nunca. Además su relación con el sustento teórico de la biodanza, que respaldó la investigación y por ello describir el impacto de la biodanza como práctica corporal en las actividades de la vida diaria en el adulto mayor, se aplicó al finalizar la implementación de los talleres.

### **2.2.3 Técnicas de análisis de datos**

La interpretación de los resultados, se realizó a través de una tabla de contingencia. Este procedimiento se utilizó para construir una clasificación de dos o más variables del

modelo estadístico descriptivo y así poder describir el impacto de la biodanza como práctica corporal y sus beneficios en las actividades de la vida diaria de las doce adultas mayores, institucionalizadas en el hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala, con una calendarización de la programación de las actividades, para que las adultas mayores alcancen la mayor dependencia y los beneficios en sus actividades de la vida diaria con la cual se les brindó el conocimiento previo de cada actividad a realizar.

### **2.3 Instrumentos**

- **Guía de observación**

Se utilizó la observación en cada actividad realizada, con el objetivo de recolectar mayor información sobre los beneficios que aporta la biodanza el equilibrio y motivación en las actividades de la vida diaria de las doce adultas mayores, institucionalizadas del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala y así recolectar los indicadores de participación, trabajo en equipo, capacidad, evolución y número de participantes en cada actividad de las adultas mayores. Se conformó de una serie y cinco ítems y aplicado de forma individual y grupal.

- **Planificación de actividades**

Fueron actividades centradas en danzas y música como puente que permitieron conectar e integrar el cuerpo y la mente, a través de conjuntos de actividades que se realizaron con una serie de cuatro actividades específicas por sesión que describen los ejercicios y música, dirigidas de forma grupal e individual, con el fin de incentivar la motivación y fortalecer los vínculos afectivos entre compañeras con el objetivo de describir el impacto de la biodanza como práctica corporal y sus beneficios en las actividades de la vida diaria de las doce adultas mayores, institucionalizadas del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala.

- **Cuestionario**

Se utilizó un cuestionario estructurado por quince preguntas con las alternativas de respuesta; siempre, algunas veces y nunca que están relacionadas con la investigación de forma coherente, organizada y estructurada, con el objetivo de describir el impacto de la biodanza como práctica corporal y sus beneficios en las actividades de la vida diaria en el adulto mayor, con este propósito de apreciar el número de hechos de los beneficios que están o han estado presentes en la vida de las adultas mayores en relación a la línea de desarrollo de las vivencias en biodanza, al movimiento o sedentarismo y de los cuales estos acontecimientos le afectan o le han afectado y teniendo en cuenta si las actividades realizadas de la práctica corporal a través de la danza, han tenido algún efecto en el transcurso de su realización. El cuestionario se administró de forma colectiva, siendo su duración entre veinte y treinta minutos en ser respondido por cada adulta mayor.

#### 2.4 Operacionalización de objetivos

<b>Objetivos</b>	<b>Categorías o conceptos principales</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
Determinar los beneficios que aporta la biodanza como parte de la actividad física de doce adultas mayores, institucionalizados del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala.	Los beneficios que aporta la biodanza como parte de la actividad física	Formulario Círculo Vital	Cuestionario

<p>Brindar y desarrollar actividades que formen parte de su vida diaria, de doce adultas mayores, institucionalizados del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala.</p>	<p>Desarrollar actividades que formen parte de su vida diaria</p>	<p>Implementación de talleres</p>	<p>Planificación de actividades</p>
<p>Reconocer la influencia de la biodanza para lograr mejor salud de doce adultas mayores, institucionalizados del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” zona 1 de la Ciudad de Guatemala.</p>	<p>Influencia de la biodanza para lograr mejor salud.</p>	<p>Observación</p>	<p>Guía de observación</p>

## Capítulo III

### 3. Presentación análisis e interpretación de resultados

#### 3.1 Características del lugar y de la muestra

##### 3.1.1 Características del lugar

Las adultas mayores del hogar de ancianas “San Vicente de Paúl” ubicado en la Avenida Centroamérica Zona 1 de la Ciudad de Guatemala, es una institución benéfica católica fundada en Francia por San Vicente de Paúl en 1617, en Guatemala la Asociación inicio sus labores en 1870. Respondiendo a una de las mayores necesidades detectadas, es así como se funda la primera obra de la asociación. Actualmente brinda alojamiento, alimentación y profesionales de atención médica, psicológica, fisioterapia, terapia ocupacional, trabajo social y servicio de enfermería, que se dedica al cuidado integral de la adulta mayor, ubicado en la Zona 1 de la Ciudad de Guatemala. Así como un grupo de mujeres voluntarias vicentinas ad honorem que trabajan con las internas. Cuenta además con un equipo administrativo: secretaria, contadora, bodeguero, servicio de limpieza, cocineras, lavandería y guardianía; para atender todas las necesidades que requieran las destinatarias para tener una vida de calidad, ya que no todas cuentan con familiares que velen por ellas, y también brinda apoyo con los programas ambulatorios, de visitas domiciliarias para ancianos y ancianas que viven con sus familias, las visitas son realizadas por un médico, una trabajadora social y una voluntaria (Asilo San Vicente de Paul, 2013).

##### 3.1.2 Características de la muestra

Las participantes en la investigación fueron adultas mayores de setenta a ochenta años, de sexo femenino cuyo estado de salud es estable, son originarias de la Ciudad de Guatemala, su nivel de educación nivel primario, la religión que profesan en su mayoría es católica, son de escasos recursos económicos.

La institucionalización de las adultas mayores se debe a que no poseen viviendas adecuadas para cuidarlas, algunas utilizan sillas de ruedas o andadores. Otras han sido

institucionalizadas porque no tienen buena relación con sus familiares o bien han sido referidas por vecinos o entidades por carecer de familiares y documentos de identificación.

### 3.2 Presentación y análisis de resultados

- **Cuestionario**

Los siguientes datos fueron obtenidos mediante la aplicación del cuestionario a las doce participantes institucionalizadas del Hogar de Ancianas San Vicente de Paúl, de la zona 1, de la Ciudad de Guatemala.

**Tabla 1**

Vitalidad							
No.	Ítems	Siempre		Algunas veces		Nunca	
		Respuesta	%	Respuesta	%	Respuesta	%
1	Tiene motivaciones para realizar actividades cotidianas	9	75%	2	17%	1	8%
2	Finaliza lo que comienza	9	75%	3	25	0	0%
3	Se esfuerza por cambiar lo que es necesario	7	58%	5	42%	0	0%
4	Se siente útil y productivo	7	58%	5	42%	0	0%

Fuente: Sistematización de cuestionario realizado a las adultas mayores hogar de ancianas San Vicente de Paúl, elaborado abril 2016.

El desarrollo de la línea de vitalidad propició la estimulación, la homeostasis, la energía para la acción y la resistencia. En relación a los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario se evidenció que expresaron tener vitalidad para las actividades de la vida diaria que se realizan dentro del hogar, aumentando dicha vitalidad al ser estimuladas por las planificaciones de actividades guiadas por la biodanza, a través de la

música, de los ejercicios que inducen a vivencias individuales y grupales que evidenciaron cambios en las adultas mayores.

Mientras tanto en un porcentaje menor, las adultas mayores necesitan de mayor estimulación para sentir plenitud a nivel personal y demostrar en sus acciones alegría de vivir, expresar el impulso vital, la disposición a la acción y el movimiento.

El factor de vitalidad que es el componente de salud, ímpetu vital y alegría de vivir, los ejercicios realizados, movilizaron el inconsciente vital, constituido por el humor y los estados de ánimo, es decir el indicador del estado de salud, realizados así en biodanza, el ímpetu vital, que es la energía que enfrenta el mundo, relacionarse con él, fue evidente que los movimientos, la capacidad de esfuerzo fue aumentando la potencia y la resistencia a la fatiga de las adultas mayores. La energía de los instintos, fueron ejercicios específicos, movimientos realizados en las actividades de biozanza que permitieron que se elevara el equilibrio mediante la estimulación.

**Tabla 2**

<b>Creatividad</b>							
<b>No.</b>	<b>Ítems</b>	<b>Siempre</b>		<b>Algunas veces</b>		<b>Nunca</b>	
		<b>Respuesta</b>	<b>%</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%</b>
5	Expresa sentimientos	7	53%	5	47%	0	%
6	Asume los cambios con facilidad	3	25%	7	58%	2	17%
7	Asume riesgos	4	33%	5	42%	3	25%
8	Es creativo en sus actividades	8	67%	2	17%	2	16%

Fuente: Sistematización de cuestionario realizado a las adultas mayores hogar de ancianas San Vicente de Paúl, elaborado abril 2016.

En la línea de creatividad trata de que la persona, pueda introducir un concepto de su propia existencia, relacionada con la innovación, construcción, fantasía, con la asertividad de elección y acción.

Con las planificaciones de las actividades realizadas en biodanza, la creatividad formó parte de cada una de ellas, las participantes manifestaron tener creatividad para disminuir la inhibición y reforzar la autoestima de este modo cada una pudo considerar con claridad cuál es su contribución personal al enriquecimiento de su propia vida y de los demás, sin embargo se observaron casos en los que las adultas mayores mostraron apatía, por lo que se trabajó posteriormente con cada una de ellas para motivarlas a fortalecer el factor de creatividad, se les estimuló impulsos de expresión e innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística, permitió propiciar acciones de construcción y fantasía, reforzando el autoestima en cada una de ellas.

En innovación, construcción, fantasía, para lograr disminuir la inhibición y reforzar el autoestima, se observó que cada participante consiguió sentir cuál es su contribución personal al enriquecer su propia vida y la de los demás, se estimularon los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas existenciales y artísticas, fue el elemento de renovación relacionado con el pensamiento divergente, la asertividad, la acción y la expresión, el resultado que las adultas mayores tienen en cuenta atender sus necesidades lo cual contribuyó a emitir imaginación y la forma de solucionar problemas, expresar lo que está dentro, mostraron participación en su vida cotidiana como el medio que lo rodea.

**Tabla 3**

<b>Afectividad</b>							
<b>No.</b>	<b>Ítems</b>	<b>Siempre</b>		<b>Algunas veces</b>		<b>Nunca</b>	
		<b>Respuesta</b>	<b>%</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%</b>
9	Siente amor por mí mismo	11	93%	1	8%	0	0%
10	Tiene la capacidad de vincularse intensamente	5	42%	6	50%	1	8%
11	Tiene la capacidad de compartir afecto	9	75%	3	25%	0	0%
12	Tiene capacidad de recibir afecto	8	67%	4	33%	0	0%

Fuente: Sistematización de cuestionario realizado a las adultas mayores hogar de ancianas San Vicente de Paúl, elaborado abril 2016.

En esta línea la afectividad, representa todo lo relacionado con el amor, la ternura, la amistad y una disposición afectiva incluso para la naturaleza. En lo que las adultas mayores respondieron que es uno de los factores más significativos, aunque en la mayoría de las participantes existe carencia de afectividad hacia ellas mismas; cabe resaltar también que en aquellas adultas mayores que no tienen familiares que las apoyen, en las actividades realizadas manifestaron sentimientos y emociones capaces de originar amor, amistad, altruismo, maternidad, compañerismo.

A su vez despertar sentimientos opuestos como la ira, la inseguridad es por ello que se fortaleció la realización de actividades del amor diferenciado, las cuales se ejecutaron individualmente, generando así el nivel de conciencia, que tiene que ver con la percepción de lo esencial, el nivel de expansión de convivencia a nivel individual/grupal, el universo y el contexto social que lo rodea, así transmitir la información sobre los hechos de la vida cotidiana.

**Tabla 4**

<b>Trascendencia</b>							
<b>No.</b>	<b>Ítems</b>	<b>Siempre</b>		<b>Algunas veces</b>		<b>Nunca</b>	
		<b>Respuesta</b>	<b>%</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%</b>
13	Siente paz interior	9	75%	3	25%	0	0%
14	Se relaciona con la naturaleza	9	75%	3	25%	0	0%
15	Tiene conciencia que usted es parte de un grupo.	5	48%	3	26%	4	33%
16	Se siente con energía	10	83%	2	17%	0	0%

Fuente: Sistematización de cuestionario realizado a las adultas mayores hogar de ancianas San Vicente de Paúl, elaborado abril 2016.

En esta línea trata de trascender el ego y las dificultades, tomar los problemas con cierta precaución, buscando la seguridad interior, es decir que la parte espiritual se asocie a la vida.

En el cual las adultas mayores manifestaron, tener fundamentos en cuanto a las experiencias adquiridas anteriormente los primeros instantes de la vida, donde vivenciaron sensaciones de armonía y plenitud. Con las actividades de biodanza como parte de un saber estar presente en el aquí y el ahora, con una identidad fortalecida son capaces de ir más allá, con un alto porcentaje de las adultas mayores trasciende la seguridad interior y el ego. Darse cuenta de este sentido de pertenencia, la armonía con el ambiente, situarse en el lugar de otra, saber qué es lo que las otras piensan, con tolerancia no discriminar de alguna manera el encuentro con la esencia de la vida y de lo que les rodea, sin embargo un menor porcentaje que no logró la conexión con lo espiritual y su estado de conciencia para expandir la unión a su entorno, esa experiencia de fusión.

La trascendencia relacionada al componente de vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de la conciencia se mostraron las respuestas que afirman que con la práctica de la biodanza favoreció la armonía, la actitud propia a vincularse con el sistema que los rodea darse cuenta de este sentido de pertenencia dando lugar al conocimiento de lo que sienten y piensan los otros, así también a la tolerancia, la no discriminación.

**Tabla 5**

<b>Sexualidad</b>							
<b>No.</b>	<b>Ítems</b>	<b>Siempre</b>		<b>Algunas veces</b>		<b>Nunca</b>	
		<b>Respuesta</b>	<b>%</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%</b>
17	Le gusta estar en movimiento	11	92%	1	8%	0	0%
18	Acepta su cuerpo	10	83%	2	17%	0	0%
19	Le gusta acariciar	7	59%	4	33%	1	8%
20	Le gusta ser acariciado	9	75%	2	17%	1	8%

Fuente: Sistematización de cuestionario realizado a las adultas mayores hogar de ancianas San Vicente de Paúl, elaborado abril 2016.

En esta línea la sexualidad trata de la existencia que se despliega no sólo sobre la trama sexual, es la estimulación de movimientos y sensaciones relacionados con la función de superar la represión sexual, aceptarse como es y durante las actividades en biodanza se logra estimular en cada adulta mayor la sexualidad a través de ejercicios de profunda comunicación con ellas mismas.

Se observó que la mayoría de las adultas mayores respondieron a la estimulación de movimientos y sensaciones que les permitió estar en equilibrio con ellas mismas, componente de placer, deseo, disfrutar, que despertó fuentes de superación en cualquier represión sexual sin tener miedo a expresarlo, venciendo el miedo a entrar en contacto con el propio cuerpo. Para el menor porcentaje no les gusta tener contacto con ellas mismas, la preparación de los ejercicios, la música y movimientos que indujeron a vivencias e integración de grupo produjeron cambios profundos en las adultas mayores en todas las esferas de su vida y también en la expresión de su sexualidad así les permitió encontrarse.

En referencia a la sexualidad que es el componente de placer, se evidenciaron las capacidades de cada adulta mayor de disfrutar consigo misma, la vinculación proporcionada con las actividades de biodanza en superar la inhibición, vencer los miedos a la intimidad, tomando contacto y conocer su propio cuerpo, las dificultades de rapport, como aprendizaje a nivel emocional.

- **Implementación de talleres**

De acuerdo a los datos obtenidos de las actividades con las doce adultas mayores, participantes en la investigación para conocer los beneficios de la práctica corporal de la biodanza en la actividad de la vida diaria en adultas mayores de setenta a ochenta años de edad del “Hogar para Ancianas San Vicente de Paúl” zona 1, de la Ciudad de Guatemala, donde se empleó la teoría cognitiva de Jean Piaget la concibió el sustento teórico que define la forma en que los seres humanos confieren un sentido a su mundo al obtener y organizar la información.

En los talleres las adultas mayores se dirigieron a las sesiones de baile programadas grupales e individuales, con atención escucharon las instrucciones examinaban el ritmo y movimientos que debían realizar al mismo tiempo familiarizándose con la música, posteriormente se vinculaban con sus compañeras en el baile, cada una asumió su propia forma de sentir y expresar, se hizo evidente que la presencia del disfrute y goce en la danza que estimuló de forma diferente la conducta, incremento la socialización entre ellas y se logró establecimiento de cada factor de la biodanza.

### **3.3 Observación**

Con esta técnica se observó las distintas vivencias a nivel grupal e individual, así como esas vivencias donde se logró enriquecer y exteriorizar sensaciones, emociones y pensamientos a través de la biodanza. Se trabajó simultáneamente cuerpo-mente, se observó una mejor comunicación donde las adultas mayores compartieron y se integraron como grupo y compañeras que comparten cada día su entorno.

Las actividades de la vida diaria en la institución las adultas mayores participantes del estudio se les brindó refuerzo en la autonomía para aquellas adultas mayores que no eran independientes se logró incentivar y desarrollar la capacidad y condición de realizar tareas de una manera independiente por ejemplo la higiene personal actividad en la que se desarrollaron con el cepillado de dientes y peinarse el cabello a un ritmo lento pero que reflejó la motivación de lograrlo solas.

Se observó el grado de dificultad al momento de vestirse y desvestirse: como por ejemplo abotonarse la blusa o falda, la acción de ponerse los zapatos, estas prácticas fueron progresando y adquiriendo mayor facilidad en colocarse y quitarse las prendas de vestir o zapatos, también se pudo observar que la movilización de las adultas mayores posterior a las actividades de biodanza optaban por quedarse sentadas en sus habitaciones, esa preferencia se modificó con las caminatas realizadas dentro de la institución, estas actividades programadas ayudaron a que progresivamente las adultas mayores se sintieran

con autonomía, lo cual fue evidenciado en las guías de observación como en las actividades de los talleres.

### **3.4 Análisis general**

Los cinco factores que se desarrollaron en las diferentes actividades de biodanza, se relacionan entre sí. El baile constituyó una herramienta para mejorar el estado de salud, medio para articular los problemas de la vida. La biodanza demostró ser momentos de entrega, participación y conocimiento a nivel colectivo e individual, fueron dirigidas por la música y su ritmo. Mostraron ser participativas en la danza haciendo de ella un medio para el bienestar general del cuerpo, les permitió equilibrio mental y reducción del estrés dejando el sedentarismo.

La práctica de biodanza permitió un efecto metodológico no verbal que a través del movimiento tiene una función integradora, estimulante, a nivel grupal e individual y la percepción musical de modo de compensar el desequilibrio provocado por una línea de vivencias que abarca desde la infancia hasta ser adulto mayor, se relaciona el organismo en los niveles emocionales que inciden en efectos curativos y de rehabilitación.

Los resultados obtenidos en la investigación evidenciaron que el proceso de aprendizaje a través de ejercicios específicos que estimularon emociones integradoras favorecieron la autoestima, libertad, independencia, autoconocimiento y autonomía en el contexto emocional y social. Se tiene la certeza de que el tema abordado, ha fortalecido el conocimiento de las doce adultas mayores institucionalizadas que participaron, además expresaron que la biodanza, posee argumentos necesarios para ser utilizados como práctica corporal que genera beneficios en la vida diaria de las adultas mayores, enfatizando que cuidar la salud puede ser de una manera entretenida a la vez relajada, conviviendo con otras personas, vincula cuerpo y mente, como un sistema de integración humana que busca a través de movimientos, inducir a transformaciones saludables ayudando a la regulación y equilibrio natural del organismo.

## Capítulo IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.1 Conclusiones

- Con las actividades de biodanza las adultas mayores lograron tener un mejor conocimiento de ellas mismas, aprendieron a enfrentar de una manera sutil la vida cotidiana, a través de la práctica corporal y sus beneficios en las actividades de la vida diaria así como en la autoestima, se fortalecieron relaciones interpersonales saludables para la convivencia y desenvolvimiento en el contexto social, mejorado por ende su calidad de vida durante la tercera edad.
- La biodanza como parte del proceso de rehabilitación, proporciona efectos restauradores para facilitar el aprendizaje de habilidades y funciones esenciales olvidadas o de adquisición nueva, para una mejor adaptación y productividad mejorando el estilo de vida de las adultas mayores.
- El movimiento corporal construye experiencias y afectos que al ser exteriorizados se convierten, primero en lenguaje de la expresión como práctica corporal en los adultos mayores es una herramienta básica para evitar sedentarismo en el cuerpo en toda su extensión ya que este posee movimientos voluntarios, involuntarios, naturales, espontáneos, artificiales, automáticos y expresivos, que participan y se conjugan para otorgarle su carácter expresivo emocional.
- La práctica de cada factor en la biodanza se manifestó la relación música-vivencia-movimiento propios del ser humano y el autoconocimiento se conecta al cambio interno, el encuentro consigo mismo, la liberación de emociones y transformaciones en la manera de sentir y pensar, así como el contexto que las rodea.

## **4.2. Recomendaciones**

- Continuar con la práctica regular de cada una de las propuestas planteadas en el sistema biodanza como una herramienta que posibilite la comprensión y ampliación del trabajo con el cuerpo, que ayudan al adulto mayor a regular, activar y moderar las funciones biopsicosociales que expresan a través del movimiento, ya que esta obedece a patrones orgánicos, ligados a sus propias vivencias, con el movimiento que esta recargada de afectividad y portadora de una carga emocional significativa.
- Es importante la exploración del cuerpo que permite vivenciar la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, también las sensaciones, emociones y pensamientos de cada ser, por eso vivir las sensaciones corporales internas, implica entrar en el mundo de la autoconciencia sus proyecciones, ya que el adulto mayor no existe sólo para sí mismo sino también para los demás.
- Reconocer la influencia de la biodanza como bienestar y salud es hacer las vivencias de forma conscientes e integrarlas en nosotros y en nuestra vida con amigos, familia y compañeros la cual genera nuevos aprendizajes e integra todas las características del bienestar, que tienen en cuenta no solo las necesidades básicas, sino que además involucra el derecho a otras aspiraciones que permiten continuar y disfrutar la vida.
- Propiciar la continuidad de las actividades de biodanza en las residentes, para lograr una mayor integración vivencial, así como incluir a las personas que trabajan en dicha institución, para mejorar el ambiente y círculo de las adultas mayores.

## **Bibliografía**

Archivo Obras de beneficencia San Vicente de Paúl. (2013) 5ª revisión e impresión.

Arenas, B. (2004). Cuerpo y movimiento corporal. Bogotá, Colombia: Editorial

Arias Gonzalez, Fabián. (2013). Atrévete a sanar: diferentes alternativas a tu alcance. Grupo Naranja-PlanetaWindmills.

Barraza, Andrea. (2003). El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales. Módulo II. Santiago de Chile.

Berger, Kathleen Stassen. (2008). La persona en desarrollo a través de la Esperanza de vida. 7ª Edición Worth.

Berren, Raúl. (2000). Inconsciente numinoso, a una mística biocéntrica.

Cadavid, Fernando. (2002). Volver al ser: despertar a la conciencia. Bloomington, balboapress. Estados Unidos.

Cartesen, C. (1985). El adulto mayor. Ediciones Paidós Iberoamérica, S.A. Barcelona, España.

Castañeda, C. (2004). Distribución de divisas disciplinas dentro del modelo Sistémico del movimiento humano. Editorial Calarcá.

Cepal, O. (2009). Juventud y bono demográfico en Latinoamérica. Madrid, España.

Cevallos, Lugo. (2007). Estimulación corporal. Funámbulo ediciones. Medellín, Colombia.

Cortes, L. (2003). El poder del descubrimiento de uno mismo. España: Bubokpublishing.

- De la Serna, Pedro. (2004). La vejez es conocida: Una mirada desde la biología a la cultura. Argentina: Ediciones Díaz Santos.
- Espinosa Menso, Carlos. (2003). Tercer milenio, guía práctica. Mexico, D. F.: Editorial Sirio, Nirvana Libros, S.A.
- Estrada, S. (2000). La biodanza como elemento complementario, en el tratamiento de la neurosis. Editorial Sam.
- Febrer de los Ríos, A. (1996). Cuerpo, dinamismo y vejez. Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Feitosa, A. (1999). Contribuciones de para una epistemología de convivencias humanas. España: Editorial Lisboa.
- Franco, S. (2001). La promoción de la salud y la seguridad. Editorial Piidos.
- Galante, B. ¿Qué es la biodanza? [En red]. Disponible en:  
<http://www.holistica2000.com.ar/Articulosanter/Articulosant98.htm>. 2010
- García, Carlos. (2003). Biodanza: el arte de danzar la vida. Buenos Aires, Argentina: Editorial Capital intelec.
- Gavidia, C. (2011). Cualidades físicas. Volumen IV, Editorial Indexpublicaciones.
- Gerrig, R. y Zimbardo, P. (2005). Psicología y vida. México: Pearson Educación. 7ª Edición.
- Gutierrez, Luis. (2002). Concepción holística del envejecimiento. Washington D. C.: Editorial OPS.

- Herbst, Gabriele. (2012). Biodanza. Editor Freirau.
- Janoher Batalla, María Rosa. (2007). Y ahora qué? Como iniciar la biodanza.
- Lefever, Maya. (2000). ¿Qué entendemos por educación para la vida? 2ª edición, Espasa-Calpe.
- Lima, M. (1998). Aproximaciones conceptuales para diferenciar la promoción de la salud de la prevención de las enfermedades. Avances en enfermería. Vol. 16 N° 142. Universidad Nacional de Colombia, Santafé de Bogotá.
- Marrazo, María. (2000). Mi Cuerpo es mi lenguaje, expresión corporal de la danza. Buenos Aire, Argentina: Editorial Ciordia.
- Marroquín, Edgar. (2006). Biodanza; educación corporal. Edición Ufdel.
- Maturana, H. (2001). La vida una poética de encuentro humano. Málaga, España: Editorial Sirio, S.A.
- Paramo, A. (2001). Envejecimiento. Editorial Paus.
- Peña, Mauricio K. (2010). Biodanza: taller introductorio. Editorial Dar.
- Pont, Geis. (2003). Tercera edad, actividad física y alud. Barcelona, España: Paidotribo, 5ª. Edición.
- PS/OMS. (1996). Promoción de la salud: antología. Publicación Científica No. 557
- Revista Organización Panamericana de la Salud. Edición (1996).
- Smith, L.(1996). Lecturas críticas sobre Piaget. Londres: Editorial Routledge.
- Stassen, Berger. Psicología del desarrollo: adultez y vejez. 4ª Edición, Madrid, España: Editorial Médica Panamericana S.A.

- Toro Araneda, Rolando. (1985). Biodanza. Editorial Asociación Argentina de Biodanza.
- Toro Araneda, Rolando. (1992). Teoría de biodanza. Colombia: Editorial Coletánea de Textos, Tomo I y II. Asociación.
- Toro Araneda, Rolando. (2007). Biodanza. Chile: Editorial cuarto Propio 4ª edición.
- Toro Araneda, Rolando. (2001). Biodanza, Editorial Paidós
- Toro, Verónica. (2013). Biodanza. Ediciones Tintó Verlag.
- Torreo, G. (1989). Vivencias. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Uribe, M. (2005). Autoconocimiento y conciencia. Barcelona, España: Editorial Barce.
- Vaughan, Hogg. (2008). Psicología. España: Editoriales Medica Panamericana. 5ª Edicion.
- Vargas, Luis. (1997). Sobre el concepto de percepciones. México: Editorial Chpal,

# **Anexos**



## Anexo no.1



### Cuestionario

**Objetivo:** Describir el impacto de la biodanza como práctica corporal y sus beneficios en las actividades de la vida diaria en el adulto mayor.

**Instrucciones:** Lee cuidadosamente las siguientes preguntas. Marcando con una x la respuesta.

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

No.	Ítems	Siempre	Algunas veces	Nunca
1	Tiene motivaciones para realizar actividades cotidianas			
2	Finaliza lo que comienza			
3	Se esfuerza por cambiar lo que es necesario			
4	Se siente útil y productivo			
5	Expresa sentimientos			
6	Asume los cambios con facilidad			
7	Asume riesgos			
8	Es creativo en sus actividades			
9	Siente amor por mí mismo			
10	Tiene la capacidad de vincularse intensamente			
11	Tiene la capacidad de compartir afecto			
12	Tiene capacidad de recibir afecto			
13	Siente paz interior			
14	Se relaciona con la naturaleza			
15	Tiene conciencia que usted es parte de un grupo.			
16	Se siente con energía			
17	Le gusta estar en movimiento			
18	Acepta su cuerpo			
19	Le gusta acariciar			
	Le gusta ser acariciado			



ANEXO No.2



# ACTIVIDADES





<b>BIODANZA: SESIÓN 1</b>					
<b>No.</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Consigna</b>	<b>Música</b>
1	Ronda de apertura	Integración, vivir el momento aquí y ahora.	Los miembros del grupo se toman de las manos y danzan al ritmo de la música con los ojos cerrados.	Dejémonos invadir por la música para conectarnos con la emoción.	New York, New York
2	Ronda de activación inicial	Integración del grupo.	Es una ronda fluctuante donde se dan la posibilidad de acercarnos, alejarnos e ir identificándose con el grupo. Hacemos giros a la derecha y a la izquierda.	Aproximación al otro puede convertirse en una aventura maravillosa.	Adoro
3	Marcha sinérgica	Integración, sinergismo.	Es un caminar natural, individual, sintiendo el propio ritmo.	Siento como voy caminando por la vida.	Si me dejas ahora
4	Marcha fisiológica	Restablecer el tono muscular, ganar seguridad.	Se trata de caminar naturalmente, alargando un poco los pasos.	Conectemos nuestra energía, nuestra vitalidad.	Blanca palidez



## GUÍA DE OBSERVACIÓN

## SESIÓN 1



No	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN SI NO	COMENTARIO
1	Ronda de apertura				
2	Ronda de activación inicial				
3	Marcha sinérgica				
4	Marcha fisiológica				



## BIODANZA: SESIÓN 2

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Coordinación rítmica en pareja.	Desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro y de sensibilizarse con su presencia.	Caminar tomados de las manos compartiendo sensaciones.	Sintamos el ritmo de nuestra pareja.	Jamás
2	Liberación del movimiento en parejas.	Soltar tensiones, sentir libertad.	Ubicadas una frente a la otra, iniciamos y en conexión con el ritmo danzamos con libertad y creatividad.	Conectemos nuevas posibilidades de movernos en la vida.	Historia de un amor
3	Danza rítmica expresiva.	Desarrollar el ritmo y la expresividad.	Danza individual, siguiendo el ritmo de la música, expresando con plenitud nuestra identidad.	Expresémonos con libertad.	Cheer up
4	Respiración danzante	Conexión con el acto vital de respirar.	Danza individual, respirando naturalmente, sintiendo la emoción de la música y agradecer esta sesión.	Sintamos la respiración como el acto vital por excelencia. Y damos gracias por compartir esta sesión.	Flor de luna



## GUÍA DE OBSERVACIÓN

SESIÓN 2



No	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN SI NO	COMENTARIO
1	Coordinación rítmica en pareja				
2	Liberación del movimiento en parejas.				
3	Danza rítmica expresiva				
4	Respiración danzante				



### BIODANZA: SESIÓN 3

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Sincronización melódica en pareja	El encuentro con sincronía, leyendo el feed back del compañero.	Danza en pareja, nos ubicamos frente a la otra, alternando movimientos al ritmo de la música, haciendo un desplazamiento liviano.	Aportar desde mi identidad a esta danza, que combina elementos de ambos miembros de la pareja para construir una sola danza, un solo ritmo.	Triángulo
2	Caricias de espalda en pareja	Sensibilizamos a la caricia.	Uno de los miembros acaricia la espalda de la otra suavemente en un acto de protección, cuando baja la música, cambiamos de rol.	Entreguemos en esta caricia con mucha presencia.	Feel so good
3	Ronda de activación	Recuperar progresivamente la presencia, retornar al aquí y al ahora.	Vamos abriendo poco a poco los ojos después de la caricia, y nos acercamos al centro formando una ronda, van abriendo los ojos hasta entrar en contacto con el momento presente	Vamos activando el movimiento lento poco a poco en esta ronda.	Piel canela
4	Ronda de celebración	Celebración del encuentro y despedida feliz.	Seguimos con la ronda y ahora vamos a agradecer por haber compartido este espacio de libertad y de contacto personal y con los otros.	Con alegría y gratitud hacemos, esta ronda final.	Dulce Carolina



**GUÍA DE OBSERVACIÓN      SESIÓN    3**

<b>Nº</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>FECHA</b>	<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	<b>NECESITAN MOTIVACIÓN SI NO</b>	<b>COMENTARIO</b>
1	Sincronización melódica en pareja				
2	Caricias de espalda en pareja				
3	Ronda de activación				
4	Ronda de celebración				



### BIODANZA: SESIÓN 4

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Expresión corporal.	Tomar conciencia de su cuerpo.	Una frente a la otra, al ritmo de la música comienza a hacer movimientos libremente.	Expresiones faciales primero, luego de todo el cuerpo.	Frenesí
2	Mirar de frente	Vernos a los ojos sin temor.	Se colocarán frente a frente y se saludarán con la mirada se rotarán hasta que todas se saluden.	Mírense a los ojos sin miedo.	Día domingo
3	Percepción corporal a través del lenguaje.	Expresar nuestros sentimientos por medio del lenguaje.	En parejas, una frente a la otra. Una de las personas va tocando a la otra, en diferentes partes del cuerpo, y casi sin pensar, de forma inmediata, la que es tocada debe relacionar esa parte del cuerpo con un adjetivo, sustantivos, sonidos, frases hechas.	Relación cuerpo-lenguaje.	Feeling
4	Estimular el espíritu.	Desarrollar y estimular el cuerpo, el espíritu y las emociones.	Caminarán por el salón de la forma que ellas quieran y como deseen moverse que sientan cada paso que dan.	Beneficios a largo plazo sobre el cuerpo, como el crecimiento en la alegría de vivir.	Estas justo en mi camino



**GUÍA DE OBSERVACIÓN      SESIÓN 4**

<b>Nº</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>FECHA</b>	<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	<b>NECESITAN MOTIVACIÓN SI NO</b>	<b>COMENTARIO</b>
1	Ronda de fluir				
2	Ronda de activación				
3	Marcha sinérgica				
4	Caminar alegre				



### BIODANZA: SESIÓN 5

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Compartir experiencias.	Hablar de sus vivencias de las sesiones anteriores.	Cada participante si desea expresar lo que ha sentido en las actividades anteriores.	Hablemos, cuéntanos que han sentido.	La paloma
2	Contacto con los dedos.	Sentir que si podemos tener contacto físico.	En rueda mover un dedo y saludar a cada una y así utilizar todos los dedos tocando el dedo de la otra persona.	Saluden con cada uno de sus dedos. Sientan el contacto de la otra persona.	Tema de Arturo
3	Amar la vida.	Abrir el corazón.	Deben tomarse de las manos y luego poco a poco ir uniéndose para llegar al abrazo.	Reconocer que cada uno es una parte del otro y que juntos formamos la totalidad.	Delirio
4	Celebremos el nacer.	Experimentar las sensaciones corporales que sentimos cuando éramos bebés, y las primeras necesidades de protección, nutrición y contacto.	La primera de la fila caminando, iniciara con un movimiento y todas las seguirán, luego se ira atrás y la siguiente continuara con su movimiento.	Con soltura, suavidad y creatividad.	Cuanto es profundo tu amor



**GUÍA DE OBSERVACIÓN      SESIÓN    5**

Nº	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN SI    NO	COMENTARIO
1	Danza de a dos en feed back				
2	Danza en pareja con ritmos tropicales				
3	Fluidez 1				
4	Fluidez con imágenes				



### BIODANZA: SESIÓN 6

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Juego (humor y risas)	Mejorar nuestra capacidad de comunicación.	Se forma un círculo en el cual cada una dirá una experiencia que le haya causado gracia.	Un movimiento para aprender a relacionarnos en la igualdad.	Sin ti
2	Vínculo con la naturaleza.	Sentir el medio que nos rodea.	En parejas se toman de las manos y comienzan a moverse sutilmente, alrededor del salón observando cada objeto que se tiene alrededor.	Sintamos todo lo que nos rodea, con mucha presencia.	Hotel california
3	Renovación progresiva del estilo de vida.	Aumentar energía vital.	Mover cada parte del cuerpo con ritmo y soltura.	Disfrutando del movimiento, el contacto, la música de forma lúdica, espontánea, placentera y potenciando un despertar progresivo de todo aquello que se es.	Cerezo rosa
4	Danza euforizante.	Activar nuestro cuerpo.	Danzar libremente por la sala, individual o pareja.	Contacto y presencia.	Un gato en la obscuridad



GUÍA DE OBSERVACIÓN SESIÓN 6

Nº	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN SI NO	COMENTARIO
1	Antonia de manos				
2	Caricias de manos en pareja				
3	Ronda de activación				
4	Ronda de celebración				



<b>BIODANZA: SESIÓN 7</b>					
<b>No.</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Consigna</b>	<b>Música</b>
1	Dar una flor.	Danzar y aceptar a la otra persona.	Tenemos una flor la cual tendremos en la mano y con ritmo y soltura desde nuestro corazón la entregamos.	Damos esa delicada flor.	Por los años que me quedan
2	La aceptación de los otros.	Integración del grupo.	Es una ronda fluctuante donde nos damos la posibilidad de acercarnos, alejarnos, e ir identificándonos con el grupo. Hacemos giros a la derecha y a la izquierda.	Todos somos importantes, todos somos aceptados por un grupo.	Yo sin ti
3	Segmentario de cuello.	Desbloquear anillos de tensión, entrega.	Ojos cerrados, boca entreabierta de pie flexionando levemente las piernas, rotación suave de la cabeza hacia un lado es importante no forzar la cabeza hacia atrás.	Movimientos suaves.	Fandango
4	Ronda de despedida.	Agradecer por compartir.	Nos tomamos de las manos y danzamos a la izquierda y derecha sin soltarnos.	Despedida dándonos la mano.	Esta tarde vi llover



**GUÍA DE OBSERVACIÓN      SESIÓN    7**

Nº	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN SI NO	COMENTARIO
1	Ronda de encuentro				
2	Ronda de activación inicial				
3	Marcha sinérgica				
4	Caminar con motivación afectiva				





**GUÍA DE OBSERVACIÓN      SESIÓN    8**

Nº	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN SI    NO	COMENTARIO
1	Sincronización melódica				
2	Danza de amor; descubriéndome				
3	Danza de amor; protección				
4	Danza de amor; escuchar el corazón				



### BIODANZA: SESIÓN 9

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Encuentro de abrazo	Simbolizar la comprensión y aceptación recíproca.	Intercambiar un abrazo, sintiendo una relación muy profunda y amorosa.	Nos fundimos en un abrazo cariñoso.	Chiquita
2	Ronda de activación	Recuperar progresivamente la presencia, retornar al aquí y al ahora.	Cuando este bien con cada una, se acercan al centro formando una ronda, van abriendo los ojos hasta entrar en contacto con el momento presente.	Vamos activando el movimiento en esta ronda.	La mentira
3	Ronda de celebración	Celebración del encuentro y despedida feliz.	Seguimos en la ronda y ahora vamos a dar gracias por el contacto personal.	Con alegría y gratitud hacemos esta ronda.	Perdida
4	Danzo, luego soy.	Sentir gestos de amor, adoración, paciencia y trabajo.	Danza individual y grupal, sintiendo la emoción de la música.	Sentir que existo y existo porque los otros tienen contacto conmigo a través de sus gestos, de sus roces, de percibir una red de energía y esencia, en una rueda donde puedo mirarlos a todos en igualdad de condiciones.	Dame un beso y dime adiós



**GUÍA DE OBSERVACIÓN      SESIÓN 9**

<b>Nº</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>FECHA</b>	<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	<b>NECESITAN MOTIVACIÓN</b>		<b>COMENTARIO</b>
				<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	Encuentro de abrazo					
2	Ronda de activación					
3	Ronda de celebración					
4	Respiración danzante					



### BIODANZA: SESIÓN 10

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Cuidado y afecto.	Permitir la expresión creativa y que dan energía.	Los miembros del grupo se toman de las manos y danzan al ritmo de la música con ojos cerrados.	Vamos de una profunda percepción de nosotros mismos hacia una experiencia enriquecedora.	Cuando vuelva a tu lado
2	Encuentro	Escuchar el universo que abre la percepción en todas sus dimensiones y restablece los vínculos esenciales con el medio ambiente y con los otros.	Momentos de calma y tranquilidad en que podemos alcanzar una profunda sensación de descanso y la paz.	Vamos identificándonos con las diferentes formas que toma la vida a nuestro alrededor.	Los hijos de Sánchez
3	Poder de la danza integradora.	Activar los movimientos en forma armónica e integradora.	Caminata integradora: afectiva y de sensibilidad cenestésica.	Reconocer y conectarse con el ritmo.	Contigo aprendí
4	Poder de la acaricia	Descubrir que el contacto valoriza.	La conexión con las personas es esencial en todo acto, no existe crecimiento solitario.	El contacto con otras personas es lo que permite el crecimiento.	Yesterday



**GUÍA DE OBSERVACIÓN      SESIÓN 10**

No	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN		COMENTARIO
				SI	NO	
1	Ronda de donación					
2	Ronda de activación inicial					
3	Coordinación rítmica					
4	Caminar con soltura					



## BIODANZA: SESIÓN 11

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Poder de la expansión de conciencia.	Restablecer el vínculo primordial con el universo.	Expansión de la conciencia tiene un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo.	Encontramos con nosotros mismos, con nuestra esencia, sentirse parte del universo.	Fina estampa
2	Poder del grupo	Integración del grupo.	Es una ronda fluctuante donde nos damos la posibilidad de acercarnos, alejarnos, e ir identificándonos con el grupo. Hacemos giros a la derecha y hacia la izquierda.	Proporciona las condiciones de protección, aceptación, autoestima y permisividad necesarias para que la persona se exprese con sinceridad en toda su dimensión.	Tijuana taxi
3	Juego del espejo	Desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro y de sensibilizarse con su presencia.	Mirarse en la otra. Una delante de la otra creando movimientos con el ritmo de la música. La persona que está delante le imita. Luego hacen cambio.	Reconocer y conectarse con el ritmo y movimiento del otro.	Mis noches sin ti
4	Caricias de las propias manos	Mirar, tocar, existencia, y comunión.	Contacto afectivo con una misma. Sentadas, concederse un tiempo para estar con una misma.	Empezamos a preparar nuestro cuerpo hacia el objetivo que son nuestras manos.	Melodía desencadenada



**GUÍA DE OBSERVACIÓN      SESIÓN 11**

No	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN		COMENTARIO
				SI	NO	
1	Ronda de donación					
2	Ronda de activación inicial					
3	Coordinación rítmica					
4	Caminar con soltura					



## BIODANZA: SESIÓN 12

No.	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna	Música
1	Elasticidad integrativa	Integración, vivir el momento aquí y ahora	Rodar lentamente sobre el suelo con movimientos flexibles, de expansión y contracción.	Encontramos con nosotros mismos, con nuestra esencia.	María bonita
2	Secuencia de Fluidez.	Desaceleración, armonía orgánica.	Tres movimientos en serie comprometen todo el cuerpo sobre el espacio produciendo una conexión táctil con el aire	Vamos identificándonos con las diferentes formas que toma la vida a nuestro alrededor.	New York, New York
3	Abanico chino.	Juego, mirada, Progresividad.	Las manos se convierten en un abanico que da la posibilidad de acercarnos al otro y jugar con la mirada.	Reconocer y conectarse consigo mismo y con el otro.	Adoro
4	Respiración Abdominal.	Restablecer función respiratoria	En pareja, una persona se tiende en el suelo mientras la otra pone delicadamente la mano sobre su abdomen, acompañando el natural movimiento ascendente y descendente del abdomen durante la respiración.	Empezamos a preparar nuestro cuerpo hacia el objetivo.	Si me dejas ahora



**GUÍA DE OBSERVACIÓN    SESIÓN 12**

Nº	EJERCICIO	FECHA	NÚMERO DE PARTICIPANTES	NECESITAN MOTIVACIÓN		COMENTARIO
				SI	NO	
1	Ronda de donación					
2	Ronda de activación inicial					
3	Coordinación rítmica					
4	Caminar con soltura					