

FUNDACION ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA
Directora de la Escuela: Miriam Sofía López

BIODANZA Y TERCERA EDAD
“Resignificando Historias, Tejemos Caminos”

Monografía para optar el título de facilitadora en Biodanza
Alumna: María Victoria Rueda Noriega
Tutores: Álvaro Rodríguez. Miriam Sofía López

INDICE

INTRODUCCION

JUSTIFICACION

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo General

1.2 Objetivos Específicos

2. PREGUNTA DE INVESTIGACION

3. MARCO TEORICO

3.1. TEORIAS DE ENVEJECIMIENTO

3.2. BIODANZA Y ADULTO MAYOR

- Abordaje Psicológico y Gerontológico
- Potenciales de Manifestación Tardía
- Cinco Líneas de Vivencia en la Ancianidad
- Factores Psicoprofilacticos
- Biodanza como Psicoprofilaxis del Envejecimiento Humano.

4. METODOLOGIA

4.1. DESCRIPCION DE LA POBLACION

4.2. INSTRUMENTOS

4.3. ETAPAS DEL PROCESO

4.4. ANALISIS DE RESULTADOS

5. CONCLUSIONES

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

7. ANEXOS

- Anexo 1: Ruta de proceso de Intervención. "Resinificando Historias Tejemos Nuevos Caminos"
- Anexo 2: Tablas 1 y 2. Resultados Prueba
- Anexo 3: Diseño de las clases.

EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCION DE BIODANZA CON POBLACION DE ADULTO MAYOR

INTRODUCCION

En el despertar de mi piel están las huellas de las caricias, los abrazos, las miradas, los olores de quienes me cobijaron y acompañaron en este camino de renacimiento. En este hermoso peregrinar como danzante de la vida, una vida que está mucho más allá de mi individualidad y en donde el grito de esperanza, está en poder avivar el fuego que sin duda, a todos nos habita.

En el despertar de esa piel, descubro los recuerdos y con ellos mi caminar. Surge una necesidad de Mí, ante el asombro de mi propia vida. Sentirme al caminar, la sensación de respirar, tocarme, dejarme abrazar, apreciar la magia del movimiento de mis manos, la sensación de sentir mi caricia, la sensación de olerme, una y otra vez. El encuentro con mis miedos, el ahogo en mi garganta, el hueco en el corazón de mi barriga, mis náuseas al girar. Mi sensación de abrir el pecho para volar, el dolor en mis omoplatos, para alzar el vuelo. La sensación de liviandad, en mi danza de vuelo. La expresión de mi Maestra: "Cuando los hijos vuelan, nuestras alas tienen que ser más grandes, para poder acompañar sus vuelos".

En este despertar una necesidad de conocer sobre la historia de mis ancestros. Sueños repetitivos en donde me veía caminando en medio de montañas, acompañada de mujeres. Íbamos en fila India, siempre caminando y caminando. El sueño se terminó cuando llegamos a una casa en la cima de una montaña. En la casa había una abuela que nos recibió, ella muy amorosa nos llevó hacia un costado de la casa, en donde había un árbol grande caído. Invitada por ella, nos fuimos tomando, una a una de las manos, rodeamos sus grandes raíces y mágicamente, las raíces se volvieron flores.

Qué necesitamos para hacer el viaje y tener el aliento que demanda el guerrero en cada paso.....? Encontrarnos con la posibilidad de despertar y reconocer la luz que a todos nos habita, y dar el paso para conectarnos con la vida, desde la vida.

La Abuela con su actitud frente a la vida hizo de sus días en el atardecer del camino, un lugar "luminoso y palpitante". Ella tenía la magia de acariciar con su mirada, de acariciar con cada gesto, de hacernos sentir especiales y queridos. Siempre tenía comentarios gratos al referirse a otros. Decía que en su corazón había un pedacito para cada uno. Muy agradecida siempre con la vida, con una vitalidad que estaba más allá de su condición física. Vitalidad que nos transmitía unas inmensas ganas de vivir y sentir la vida, aprovechando cada instante. A sus 100 años hizo cerámica, enseñada por una nieta, se disfrazaba para recibir el año nuevo, cantaba villancicos en las novenas de navidad y pedía de vez en cuando un sorbito de guarapo. Nos hacía reír con sus comentarios maliciosos. Su devoción a la virgen, la tradición de la navidad, época de reencuentros amorosos, el ritual de la preparación y del compartir de la comida.

Ella es fuente de inspiración y creo que en el atardecer se hace necesario, despertar el reconocimiento del camino andado, como fuente de grandeza.

Dice Artaud, Biodanza: "Esta movida por una especie de voluntad de luz, para alumbrar la insistente tiniebla". Hacer crecer en las personas la parte luminosa.

"El arte de la vejez es arreglárselas para acabar como los grandes ríos, serena, sabiamente, en un estuario que se dilata y donde las aguas dulces empiezan a sentir la sal y las saladas, un poco de dulzura, y cuando te das cuenta ya no eres río, sino océano. Eso es lo que pretendo. (Luis San Pedro. 2010).

JUSTIFICACION

Existen diferentes teorías que buscan explicar el proceso del envejecimiento. Sin embargo, los cambios iniciales de este proceso son desconocidos y probablemente, diferentes en cada individuo.

En nuestra cultura el estereotipo de la vejez, la describe como una época negativa en donde, hay deterioro físico, incapacidad para aprender, senilidad, aislamiento, enfermedad y dependencia. Se reduce al concepto biológico y funcional. Este aspecto nunca puede explicar la vejez. Según Hillman, la biología no puede trascender la explicación vital y personal de los individuos, como tampoco puede hacerlo la estadística. No se puede averiguar los sentimientos, las emociones y las vivencias que con lleva el hacerse mayor. Las arrugas de la piel, los dolores, la falta de memoria, no determinan lo que se es como persona. Por eso plantea que la tarea encomendada a los ancianos supera lo biológico, tanto para sí, como para los demás y que la tarea es, dotar de sentido la experiencia personal, como camino heroico para la vejez, trasladando el sentido al alma.

Sears y Feldman, proponen que el envejecimiento de cualquier célula en el cuerpo es debido al envejecimiento del resto del cuerpo. La edad, sin embargo, no afecta a todos los órganos y sistemas con la misma intensidad; cada individuo envejece de un modo diferente y en ese proceso intervienen factores hereditarios, sexo, estilo de vida y relaciones afectivas. El proceso de envejecimiento, como un todo, es una especie de reacción en cadena, en el cual un cambio adverso provoca otro. Esta concepción es muy coherente con la imagen unitaria del hombre y los procesos vivos.

En Biodanza, la rehabilitación del anciano debe ser pensada como un proceso unitario, que abarque niveles orgánicos, motores, afectivos, intelectuales y sociales. Las diversas teorías sobre envejecimiento abordan aspectos parciales, que no pueden ser descalificados, pero que deben comprenderse dentro del marco de los mecanismos reguladores de la unidad intraorgánica. Utilizar el parámetro bio-antropológico permite descubrir las potencialidades que se manifiestan durante el proceso del envejecimiento. Desde el punto de vista Biocéntrico el deterioro de un sistema no está implícito en la estructura genética, ya que las finalidades del sistema viviente están en el proceso negentropico, es decir en la auto organización de estructuras cada vez más diferenciadas que optimizan el proceso de vida.

Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, en grupo. La experiencia de su práctica con distintos grupos de ancianos ha demostrado que el envejecimiento es parcialmente reversible, hay un número de funciones que pueden ser rehabilitadas en el nivel motor, psicosomático y en los patrones de respuesta emocional e intelectual. Hay una revalorización personal basada en

vivencias inducidas, por la danza, el canto y las situaciones de encuentro, siendo el proceso de rehabilitación más importante el de carácter afectivo.

Se puede hacer terapia a través de una fe en la verdad vivida y en la dicha de ser uno mismo (Claudio Naranjo)

El proceso terapéutico tiene éxito cuando se guía al paciente a abandonar la negación sistemática de sí mismo y de otros, a través de recobrar la biología del amor como el hilo central de su vivir (Humberto Maturana)

Los potenciales genéticos, esenciales del ser humano, son funciones permanentes cuyo desarrollo no termina sino con la muerte (Rolando Toro)

1. PREGUNTA:

¿Cuáles son los efectos de un programa de intervención de Biodanza en el Adulto Mayor?

2. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

2.1 Objetivo general:

Desarrollar una propuesta de intervención fundamentada en la vivencia de ejercicios de integración motora, afectivo –motora y de contacto, con el fin de Fomentar la recuperación de funciones en el nivel motor, psicosomático y de estimular la capacidad de comunicación y vínculo afectivo.

2.2 Objetivos específicos:

- Mejorar la integración motora y afectivo Motora
- Estimular la capacidad de reconocimiento y asombro frente a la propia vida.
- Mejorar la capacidad de comunicación y vínculo con otras personas.
- Estimular la capacidad de movimiento.
- Despertar la alegría de vivir.
- Eleva la autoestima.

3. MARCO TEORICO

3.1 TEORIAS DE ENVEJECIMIENTO

Existen diferentes teorías que buscan explicar el proceso del envejecimiento. Sin embargo, los cambios iniciales de este proceso son desconocidos y probablemente, diferentes en cada individuo.

En nuestra cultura el estereotipo de la vejez, la describe como una época negativa en donde, hay deterioro físico, incapacidad para aprender, senilidad, aislamiento, enfermedad y dependencia. Se reduce al concepto biológico y funcional. Este aspecto nunca puede explicar la vejez. Según Hillman, la biología no puede trascender la explicación vital y personal de los individuos, como tampoco puede hacerlo la estadística. No se puede averiguar los

sentimientos, las emociones y las vivencias que con lleva el hacerse mayor. Las arrugas de la piel, los dolores, la falta de memoria, no determinan lo que se es como persona. Por eso plantea que la tarea encomendada a los ancianos supera lo biológico, tanto para si, como para los demás y que la tarea es dotar de sentido la experiencia personal, como camino heroico para la vejez, trasladando el sentido al alma.

Desde la psicología analítica se contempla el envejecimiento como una fase de la vida que requiere un especial esfuerzo de sentido. El Camino del héroe enfrenta una serie de tareas para conseguir esta finalidad, ayudado por el llamado arquetipo del Viejo sabio, o del espíritu, y guiado por las peculiaridades de su carácter ha de esforzarse activamente para conseguirlo. Estas descripciones presentan una perspectiva alternativa del proceso de envejecer, y pretenden restituir la Vida del anciano a un lugar luminoso y palpitante, tal como lo era en culturas primitivas. Un tiempo repleto de sentido en el que la actividad se convierte en el movimiento interno necesario para integrar las personalidades ocultas en un ser único y unificado. (María del Pilar Mendez.2013).

Jung describía la trayectoria vital de los seres humanos en dos periodos, la psicología del amanecer y la psicología del atardecer. En ambos momentos las demandas psíquicas, las necesidades, las finalidades y los tiempos, se contemplaban de un modo diferente. Para la primera mitad de la vida la adaptación al exterior y la lucha para situarse en el mundo orientaban la energía. En la segunda mitad de la vida, todo se volcaba hacia el interior, el objetivo vital se configuraba dentro de cada uno, de modo que la finalidad era ser cada vez más uno mismo, culminando un proceso que se denominaba camino de individuación. El esquema que orienta este camino es el del viaje del héroe, con las grandes hazañas que el ser humano debe realizar en cada periodo de la vida, sabiendo que las demandas de unos tiempos, no servirán para los demás.

Sears y Feldman proponen que el envejecimiento de cualquier célula en el cuerpo es debido al envejecimiento del resto del cuerpo. La edad, sin embargo, no afecta a todos los órganos y sistemas con la misma intensidad; cada individuo envejece de un modo diferente y en ese proceso intervienen factores hereditarios, sexo, estilo de vida y relaciones afectivas. El proceso de envejecimiento, como un todo, es una especie de reacción en cadena, en el cual un cambio adverso provoca otro. Esta concepción es muy coherente con la imagen unitaria del hombre y los procesos vivos.

La frase “envejecemos como vivimos”, de Ayuriaguerra, expresa una dramática verdad confirmada por la observación. En efecto, el proceso de envejecimiento es una extensión final de todos los acontecimientos biológicos y existenciales. De algún modo, las características de la personalidad se acentúan durante la vejez, manifestándose en el aspecto físico y en el comportamiento. Al envejecer, un individuo egoísta desenvolverá un egoísmo patológico, mientras que una persona generosa será más desprendida y magnánima; no es, por lo tanto, una característica propia de los ancianos ser egoístas.

El proceso de envejecimiento, como ya hemos dicho, es una expresión de la totalidad del organismo y es diferente en cada individuo; puede comenzar en cualquier órgano o sistema y, desde allí, afectar a la totalidad. En algunas personas comienza por las arterias, en otras por el sistema nervioso, respiratorio, riñón o hígado; el proceso de envejecimiento como totalidad es, en todo caso, regulado desde el hipotálamo, que es el sistema colector de emociones. En este sentido, el envejecimiento está fuertemente determinado por patrones de respuesta emocional.

Podríamos clasificar a los ancianos de acuerdo al deterioro de los sistemas afectados:

- a) neurológico,
- b) motor,
- c) circulatorio,
- d) respiratorio.
- e) digestivo,
- f) genital,
- g) inmunológico.

El trastorno de uno de estos sistemas afecta a los demás con distintos grados de compromiso. La fuerte tendencia al sedentarismo, que va atrofiando el sistema motor, afecta al sistema circulatorio y respiratorio. El envejecimiento de los tejidos pulmonares producido por el tabaquismo, afecta al sistema circulatorio y nervioso. El alcoholismo, al destruir la función hepática por la cirrosis, altera todo el proceso metabólico, además del sistema nervioso.

El envejecimiento, por lo tanto, es una expresión del estilo de vida y de actitud frente al mundo y los demás, es decir, la expresión final de los patrones de respuesta afectiva.

La caída de los niveles de energía del anciano puede venir de orígenes muy diferentes: metabólico, circulatorio, respiratorio, etc. La crisis de fatiga y cansancio se produce, generalmente, en el paso neurovegetativo que va desde las funciones trofotrópicas a las ergo trópicas, pero se regula de nuevo cuando se estabiliza en cualquiera de estos dos estados. La depresión puede tener causas circulatorias, neurovegetativas y, principalmente, afectivas.

En Biodanza, la rehabilitación del anciano debe ser pensada como un proceso unitario, que abarque niveles orgánicos, motores, afectivos, intelectuales y sociales. Las diversas teorías sobre envejecimiento abordan aspectos parciales, que no pueden ser descalificados, pero que deben comprenderse dentro del marco de los mecanismos reguladores de la unidad intraorgánica. Utilizar el parametrobio-antropológico permite descubrir las potencialidades que se manifiestan durante el proceso del envejecimiento. Desde el punto de vista Biocéntrico el deterioro de un sistema no está implícito en la estructura genética, ya que las finalidades del sistema viviente están en el proceso negentropico, es decir en la autoorganización de estructuras cada vez más diferenciadas que optimizan el proceso de vida.

Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, basada en vivencias

inducidas, por la danza, el canto y las situaciones de encuentro en grupo. La experiencia de su práctica con distintos grupos de ancianos ha demostrado que el envejecimiento es parcialmente reversible, hay un número de funciones que pueden ser rehabilitadas en el nivel motor, psicosomático y en los patrones de respuesta emocional e intelectual. Hay una revalorización personal, siendo el proceso de rehabilitación más importante el de carácter afectivo.

Otro concepto dentro de Biodanza, expresado por Rolando, es el de la iluminación. Según Jung, describió el alma humana 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. Ambas pueden evocarse mediante la oración o la danza.

En Biodanza, a través de la triada, música, danza y encuentro con el otro, surge la magia de la sanación,

3.2 BIODANZA Y ADULTO MAYOR

- ABORDAJE PSICOLOGICO Y GERONTOLOGICO

El abordaje psicológico y gerontológico del envejecimiento se encuentra contaminado por los parámetros socio-culturales de una civilización de consumo. Si utilizamos como criterio de medida y estimación del proceso de envejecimiento las escalas comunes de productividad, el anciano resulta generalmente un ser inútil, descartable y, en síntesis, un peso de alto costo social.

Ahora bien, si utilizamos un parámetro bio-antropológico para estimar el valor de la vejez, nos sorprenderemos al descubrir un tesoro de potencialidades que se manifiestan durante el proceso de envejecimiento. Estas "potencialidades tardías" representarían un inesperado progreso en la evolución de la sociedad, si fuesen objetivamente valorizadas y estimuladas.

Es singular como los valores de la civilización de consumo influyen en la selección de las escalas de medición y en la teoría de las ciencias humanas.

La consideración del envejecimiento, desde el Principio Biocéntrico, produciría prácticamente una inversión de las estructuras más profundas de nuestra civilización. Ya los psicólogos y antropólogos descubrieron durante el siglo pasado la importancia de la infancia en el destino del mundo. El desconocimiento de los potenciales tardíos, en cambio, constituye una de las fallas más siniestras de nuestra cultura.

El progreso de la organización viva no se realiza en un círculo cerrado, como tradicionalmente se formula: nacimiento, infancia, juventud, adultez, vejez y muerte. Esta secuencia fatal implica epistemológicamente un concepto circular de vida y connotaciones semánticas relativas a decadencia, deterioro,

demencia, incapacidad, repulsión, impotencia, morbilidad, etc. Si consideramos el sistema viviente humano con un desarrollo espiral, y no circular, se abre un campo de extraordinario valor heurístico para la teoría de organización antropológica-social.

Los procesos entrópicos del sistema viviente en el anciano han sido manifiestamente estudiados a través de los métodos clínicos y psicológicos: Existen, incluso, consideraciones biológicas en el sentido de que ciertas formas de su deterioro orgánico estarían genéticamente determinadas; un programa genético se iniciaría tardíamente para desencadenar procesos de deterioro. La muerte estaría, de acuerdo a esta concepción, genéticamente programada.

Desde el punto de vista del Principio Biocéntrico, el deterioro de un sistema no está implícito en la estructura genética, ya que las finalidades del sistema viviente están en el proceso negentrópico, es decir en la auto-organización de estructuras cada vez más diferenciadas que optimizan el proceso de la vida. En ese punto toma pleno sentido el pensamiento de Martin Buber¹, quien dice que “la vida es vida y más vida”.

La espiral existencial del hombre se desarrolla en un proceso de permanente socialización y hominización, en el que sus acciones y experiencias son refinadas en cada vuelta de la espiral.

Entonces, el sistema viviente humano no está caracterizado sólo por la homeostasis o tendencia al equilibrio interno y a la ultrasensibilidad, sino, además, por la transtasis, es decir por el salto evolutivo de una rampa de diferenciación a otra más elevada.

La vida humana, genéticamente considerada, es un proceso en espiral en que la totalidad de la experiencia es reciclada a nivel de toda la especie.

El vórtice recursivo de la auto-organización es lo que le da al sistema su condición de ser abierto, retroalimentado por un medio ecológico nutricio y autoalimentado por la experiencia registrada en los códigos de la memoria.

Si perseguimos intuitivamente este modelo, hasta sus últimas consecuencias, la obsolescencia de ciertas capacidades constituye solamente un modo de producción de material entrópico para ser utilizado en formas de organización más alta (neguentropía del sistema). Así, el vórtice recursivo de la auto-organización se hace posible por el proceso de desprendimiento existencial de ciertas funciones, acciones y valores.

La experiencia de vida y la regresión frecuente al pasado, para volver a refinar la experiencia, hace del sistema un proceso de vida y más vida.

¹ Buber, Martin: Filósofo israelí de origen austríaco (Viena 1878 – Jerusalén 1965). Renovó el estudio de la tradición judía (Yo y tú, 1923; Gog y Magog, 1941; Caminos de la utopía, 1949).

Presento, a continuación, un esquema que ofrece panorámicamente la aparente paradoja de procesos de deterioro y crecimiento. Las curvas de decadencia están diseñadas sobre la base de mediciones estadísticamente descritas por la psicología tradicional, tales como capacidad de percepción, memoria de dígitos, memoria mediata, memoria inmediata. Las curvas de ascenso y auto-productividad se basan en los estudios que hemos realizado en varios grupos de ancianos que han hecho Biodanza, cuya productividad se ha modificado a partir de una revalorización personal y una nueva toma de contacto con sus potenciales tardíos. Las curvas de crecimiento tardío se refieren a visión de totalidad, creatividad, integración afectiva, capacidad de trascendencia, esencialidad de percepción, aumento de inteligencia semántica, desarrollo de capacidad de éxtasis, intuición de instante, comprensión y empatía. Sin embargo, la percepción de relaciones dentro de sistemas integrados, la capacidad de integración y empatía con otras personas, la integración pensamiento-afectividad y la capacidad de realizar poderosas síntesis son, indudablemente, características de la edad avanzada, cuando el individuo no ha sido gravemente lesionado y carenciado por una sociedad gerontofóbica.

El envejecimiento humano se ha afrontado tradicionalmente como un proceso de deterioro biológico y mental. Este abordaje se basaba en una serie de observaciones clínicas, como la frecuencia de arteriosclerosis con todas sus secuelas, fijación deficiente del calcio en los huesos (osteoporosis), una progresiva deshidratación del tejido cutáneo, artritis, dolores en la columna y rigidez motora, disminución de la capacidad sensorial, etc.

En el aspecto psicológico, la disminución de la memoria (Gilbert), disminución intelectual (Müller), rechazo social (Cavan, Gopinger), disminución de las funciones sexuales (Roth), daban líneas de evidencia para pensar en un deterioro global de la personalidad a través de los años.

No obstante, muchos casos de artistas, escritores, políticos y científicos nos muestran que el proceso de envejecimiento no es tan simple. Tiziano empezó a pintar después de los 53 años, Adenahuer inició la reconstrucción de Alemania cumplidos los 83 años (inmediatamente después de la segunda guerra mundial), Picasso estaba en plena creatividad a los 85 años, etc.

Un minucioso y profundo estudio, basado en conocimientos actuales, nos permite concebir el proceso de envejecimiento como una forma compleja de desenvolvimiento, en el cual algunas funciones disminuyen, otras se mantienen y otras aumentan su eficacia. Un abordaje sistémico del proceso de envejecimiento induce a pensar que algunas funciones decrecen a expensas de otras.

Elaboré una tabla que nos permite ver panorámicamente la complejidad del proceso:

| Funciones que estadísticamente disminuyen | Funciones que se conservan | Funciones que aumentan |
|--|-----------------------------------|-------------------------------|
|--|-----------------------------------|-------------------------------|

| | | |
|---------------------------------|--------------------------|---|
| | | |
| Memoria inmediata | Integración de figuras | Consciencia de estar vivo (vivencia ontológica) |
| Continuidad de los pensamientos | Capacidad de información | Integración y plenitud afectiva |
| Dígitos y aritmética | Comprensión | Creatividad |
| Agudeza perceptiva – sensorial | | Trascendencia y visión de totalidad |

Estas observaciones contienen datos que tienden a confirmar la hipótesis de Biodanza de que los cinco potenciales genéticos (vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia), son funciones permanentes, esenciales del ser humano, cuyo desenvolvimiento no termina sino con la muerte.

-POTENCIALES DE MANIFESTACIÓN TARDÍA

Los ancianos pueden desarrollar potenciales tardíos que, generalmente, permanecen latentes, sin expresarse, debido a que nuestra civilización no los estimula. De este modo, la humanidad entera mutila una parte culminante de su productividad. Los ancianos, al no encontrar un medio propicio para desenvolverlos, entran lentamente en un trágico proceso de deterioro.

El concepto erróneo de que el pasado sea una dimensión definitivamente clausurada, impide abrir expectativas respecto a la productividad de los ancianos. Sin embargo, el pasado es una fuerza viva que se retroalimenta en el aquí-ahora.

He decidido hacer un inventario y una sistematización de los potenciales de manifestación tardía:

1. Percepción de sistemas integrados: forma especial de inteligencia que selecciona aspectos esenciales de un sistema, despreciando pequeños detalles. Capacidad para desarrollar el sentido global de una situación.

Los ancianos desenvuelven altísimos niveles de inteligencia sistémica. Poseen la discriminación clara de factores integrados dentro de un sistema (neguentropía).

2. Objetivismo noético: los ancianos, a diferencia de lo que generalmente sucede con los jóvenes, poseen amor por los hechos. Son más realistas y menos influenciados por la idealización. Tienen interés en lo próximo, más que por lo lejano. El anciano somete la experiencia a una permanente retroalimentación (autocorrección).

3. Búsqueda de lo originario: tendencia a examinar el origen de los hechos, las condiciones iniciales que generan los acontecimientos. Lentamente su visión de realidad se torna genética, hay una búsqueda de lo primordial y de lo

originario, esto le confiere una sabiduría basada en la intuición pura de los procesos naturales.

4. Memoria de hechos remotos: retroalimentación de las experiencias (las actuales se enriquecen con las pasadas). El anciano asiste a la expansión de su pasado, los recuerdos nutren con savia inmemorial los frutos del presente.

5. Visión de altura: capacidad para apreciar los hechos desde cierta distancia, en sus verdaderas proporciones. El anciano tiene la capacidad de ver los hechos con visión de altura, estimulando las verdaderas proporciones y la real magnitud de los acontecimientos, esto le permite tener juicios globales y capacidad estratégica.

6. Inteligencia estratégica: capacidad vinculada a la descrita anteriormente, que permite tomar decisiones a partir de una vivencia global.

7. Percepción semántica y poética: capacidad de captar el sentido global de una frase o poema, aprehensión de los elementos subjetivos y de la atmósfera general de un texto. La inteligencia semántica es muy superior en un adulto mayor.

8. Conexión con la naturaleza: afinidad con plantas y animales, capacidad de observar a fondo los fenómenos de la naturaleza, vinculación ontocosmológica.

9. Aproximación del sexo al amor: la experiencia sexual no está desvinculada de la afectividad. La esfera sexual incluye, frecuentemente, un fuerte contenido afectivo.

10. Mayor sensibilidad al placer: la capacidad de “sentir” el placer sexual, o de los alimentos, es mayor en la tercera edad, debido, posiblemente, a la fuerza del deseo y a la valorización emotiva de la experiencia.

11. Sentido de paternidad: capacidad para dar continente afectivo a personas solitarias o con sufrimiento.

12. Intuición del instante: capacidad para sentir la experiencia inmediata de estar vivo (vivencia intensificada).

13. Interpretación de rostros: capacidad para “leer el alma” en el rostro de las personas. Intuición de los signos que revelan emociones y estructuras del carácter.

14. Tiempo orgánico: capacidad para la acción dentro de un ritmo natural; un tiempo integrado a la necesidad orgánica.

15. Interés por las cosas simples: capacidad para comprender situaciones reales sin complicaciones intelectuales.

16. Capacidad para saborear el “néctar de la vida”: disposición para disfrutar la belleza existencial.

17. Afinidad y empatía con los niños: extraordinaria comprensión de las intenciones y sentimientos de los niños (relación instintiva).

18. Juicio global: capacidad de reunir los elementos parciales de juicio en un juzgamiento global equilibrado.

19. Vínculo consigo mismo: monólogo interior, condición introspectiva.

20. Tendencia a fructificar en obras terminadas: los trabajos y proyectos no quedan a mitad de camino. Necesidad de poner término a al trabajo iniciado.

21. Vocación pedagógica: tendencia a transmitir la experiencia y el saber.

22. Capacidad para buscar reparación en situaciones de sufrimiento o enfermedad.

23. Sentido utilitario y económico: valorización del dinero y de las acciones útiles.

24. Capacidad de trascendencia: mayor facilidad para la experiencia mística y percepción de totalidad de lo cósmico.

25. Paciencia y perseverancia: capacidad para persistir en un propósito.

- LAS CINCO LÍNEAS DE VIVENCIA DURANTE LA ANCIANIDAD

Examinando en el anciano su respuesta frente a las categorías vivenciales de Biodanza, observamos que hay cambios sustanciales en las cinco líneas de vivencia:

1. Vitalidad

La línea de vitalidad está disminuida por sensaciones de fatiga y falta de energía. Sin embargo, la intensidad de la vivencia de “estar vivo” y la percepción de la fuerza de vida aumentan. La capacidad de trabajo muscular disminuye, pero crece la perseverancia y la exigencia de dar término a sus obras.

2. Sexualidad

-Aproximación del sexo al amor: la disociación entre atracción sexual y amor, muy frecuente en jóvenes, es poco común en ancianos. Sus relaciones sexuales van casi siempre acompañadas de un amor natural y ternura profunda; en este sentido, alcanza una intensidad extraordinaria durante la experiencia amorosa.

- Mayor sensibilidad al placer: el anciano valoriza en alto grado la experiencia sexual, alcanzando un nivel de sacralización y divinización del ser amado.

- **Aumento de sensibilidad en sentidos del tacto y gusto:** experimenta placer por los alimentos. Su sensualidad lo compromete a fondo con todos los actos que conectan con la vitalidad.

-Valorización de la juventud como estímulo sexual: es notoria la preferencia de los ancianos por personas jóvenes y la ternura y comprensión que son capaces de brindarles.

3. Creatividad

- Tendencia a fructificar obras sustanciales: el trabajo creador se torna una tarea de extraordinaria trascendencia. No hay frivolidad, sino un tenaz y poderoso impulso a dar a sus obras una estructura acabada y magistral. Hay, también, un gran interés por el dominio de los recursos expresivos.

4. Afectividad

-Potenciales de vínculo y amor: los potenciales de vínculo en el anciano pueden alcanzar un alto desarrollo, casi desconocido en la juventud; su capacidad para dar continente y comprensión es muy grande. Tiene tendencia al amor universal y al ejercicio de la fraternidad. Posee una percepción del contenido expresivo de los rostros muy sutil y profundo, logra ver a las personas como son y no como se presentan.

-Motivaciones pedagógicas y reparación: el anciano tiene afinidad y empatía con los niños y jóvenes. Es más fácil que un niño se entienda con sus abuelos que con sus padres.

-Emotividad: el anciano tiene alegría y tristeza fácilmente. Asume sus emociones con naturalidad; siente interés por las cosas simples y placeres elementales.

- Conversación en “adagio”: su diálogo es más lento, cuidadoso y profundo.

5. Trascendencia

-Sensibilidad al misterio del universo: el anciano tiene sentido ecológico, amor a las plantas y animales. Posee un sentimiento tangible de infinito, la intuición del instante. Tiene acceso a estados de beatitud e iluminación. Tiene la capacidad de éxtasis y éxtasis.

-Profunda vinculación consigo mismo: es propio del anciano el monólogo interior y la meditación acerca del lugar que ocupa en el universo.

- FACTORES PSICOPROFILÁCTICOS

Diversos factores protegen la salud del anciano, prolongan su vida e impiden la arteriosclerosis.

Afectividad:

El factor más importante es el afectivo; el anciano necesita amar y ser amado, como cualquier ser humano. En la mayoría de las instituciones para ancianos fracasan los tratamientos gerontológicos debido a que el factor afectivo está totalmente ausente.

El deseo de vivir es esencial. Solamente cuando el anciano se siente significativo para otras personas, la motivación existencial y el organismo como un todo adquiere “disposición neurológica para vivir”.

Diálogo:

El anciano debe tener la posibilidad cotidiana de conversar; la participación en una conversación familiar estimula su actividad cerebral y le permite una conectividad integrativa del sistema nervioso; cuando no tiene interlocutores realiza diálogos solitarios, crea personajes imaginarios e inicia procesos alucinatorios.

Activación motora moderada:

El anciano debe caminar diariamente. Muchas veces se siente sin energías y decide permanecer todo el día acostado, argumentando no tener fuerzas en las piernas; en realidad, lo que le falta es motivación para caminar. En un hospital geriátrico, con numerosos ancianos que habían permanecido meses en cama, salió la mayoría de ellos caminando apresuradamente al anunciarse un incendio en las instalaciones.

Biodanza, al facilitar la comunicación con personas del sexo opuesto, despierta una fuerte motivación para desplazarse al ritmo de la música; la alegría y afectividad de la danza le inducen a realizar movimientos complejos y variados.

Territorio:

El anciano necesita un territorio propio que refuerce su identidad. La anomía de muchas instituciones es una de las mayores causas de decadencia física y mental del anciano. Un cuarto propio, con sus objetos preferidos, le permiten estructurar un orden externo de gran importancia; el territorio personal es un factor decisivo en la configuración de un continente físico que le dé seguridad. Los vínculos familiares cordiales crean el “continente afectivo” indispensable para estimular el deseo de vivir.

Sueño:

El anciano debe dormir tranquilo en un lecho agradable. El sueño es un factor restaurador y organizador biológico. Los familiares deben darle las buenas noches y brindarles ternura y confianza.

Alimentación:

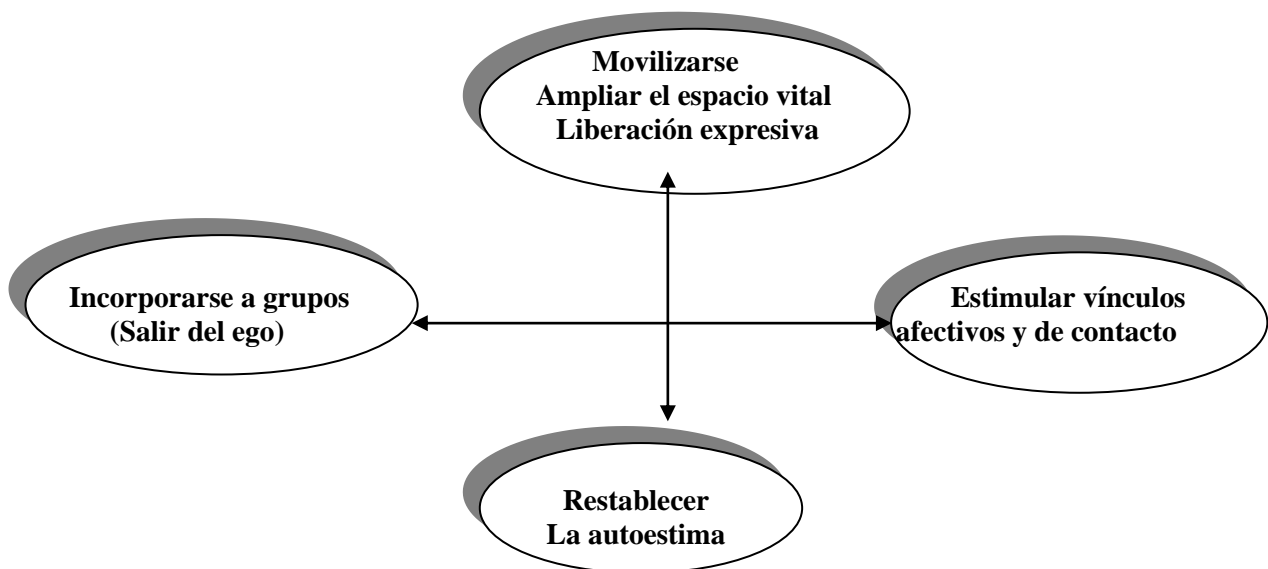
La comida tiene una gran importancia para el anciano. Desarrollar el placer por los alimentos es, en el fondo, activar el deseo de vivir. Debe cuidarse su dentadura y controlar, cuando sea necesario, el ajustamiento de la prótesis dental.

Información:

El anciano debe estar informado de lo que sucede en el mundo, de modo que su cerebro esté receptivo a lo nuevo. Debe tener acceso a periódicos, al noticiario de televisión y, cuando es posible, asistir a espectáculos y reuniones sociales, esto le ayuda a sentirse parte protagónica del mundo en que vive.

Autoestima:

Conservar la autoestima es indispensable para el anciano. Una atmósfera de cariño y respeto elevan su autoimagen, a pesar de sus constantes sensaciones de deterioro. Esta etapa de vida no debe ser discriminada. En un mundo que valore la ancianidad, esa etapa podría denominarse "edad dorada".

- BIODANZA COMO PROFILAXIS DEL ENVEJECIMIENTO**Esquema de un plan de rehabilitación del anciano mediante Biodanza**

La experiencia de muchos años, ha puesto en evidencia el extraordinario valor profiláctico de Biodanza contra el envejecimiento prematuro.

La práctica de Biodanza no sólo previene procesos de deterioro, sino que restituye funciones ya deficitarias; en este sentido, podemos hablar de una revitalización de todas las funciones. Los procesos de autorregulación aseguran niveles elevados de salud física y mental. La restauración de la

autoimagen les devuelve el sentimiento de dignidad y les permite superar los complejos de decadencia e inutilidad.

Los ejercicios de contacto provocan frecuentemente estimulación erótica, lo que enriquece sus motivaciones para vivir; la interacción afectiva y erótica es indispensable para la salud. Algunos ejercicios de Biodanza están destinados a reforzar su identidad, que constantemente está amenazada por los prejuicios culturales.

Efectos de ejercicios de un programa de Biodanza:

- Estimulación Afectiva
- Control de la fatiga
- Ejercicio armónico y moderado
- Disminución del stress
- Estimulación erótica
- Restauración de la autoimagen y revalorización personal
- Reforzamiento de la identidad y seguridad en si mismo
- Motivaciones creativas

4. METODOLOGIA

El método de investigación es cualitativo. Los métodos cualitativos, buscan, "la recuperación de la subjetividad como espacio de construcción de la vida humana, la reivindicación de la vida cotidiana como escenario básico para comprender la realidad socio - cultural, la intersubjetividad y el consenso, como vehículos para acceder al conocimiento válido de la realidad humana" (Sandoval, 2002).

Para la investigación se seleccionó el método Biográfico. Este se define como un conjunto de técnicas metodológicas basadas en "la indagación no estructurada sobre las historias de vida como son relatadas por los propios sujetos" (Sautu, Ruth. 1.999).

Este método permite obtener información a través de los testimonios subjetivos de cada individuo, sobre su trayectoria vital, experiencias y visión particular. Sus relatos son también reflejo de una época, de unas normas sociales y de valores compartidos.

4.1. DESCRPCION DE LA POBLACION:

El grupo está conformado por 12 adultos mayores que viven en un hogar geriátrico. 7 Hombres y 4 mujeres. Con edades entre los 70 y 85 años. De los 12, 3 tienen familia que los visita. Hay dos que están en silla de ruedas, 1 utiliza caminador. Uno de los que está en silla de ruedas es ciego. Hay dos mujeres medicadas por depresión.

4.2 INSTRUMENTOS:

-Relato autobiográfico. Se realizaron 12 registros, la información se fue recopilando a lo largo del proceso de intervención.

-Formato de registro, de síntomas psicósomáticos, nivel endotímico, comunicación y autoestima. Este se aplicó dos veces. Una antes de la intervención y otra una vez se terminó la intervención.

-Relatos de vivencia.

-Información aportada por el enfermero.

4.3 ETAPAS DEL PROCESO:

- PASO 1: CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO:

La caracterización de la población, se realizó a partir del análisis de los siguientes instrumentos:

- Formato de registro sobre síntomas psicósomáticos, nivel endotímico, comunicación y autoestima. (Este instrumento, se aplicó dos veces. Una antes de la intervención y otra después de la intervención).

- Relato autobiográfico y relatos de vivencia registrados durante el proceso e información suministrada por los cuidadores.

- PASO 2: PROCESO DE INTERVENCIÓN “RUTA RESIGNIFICANDO NUESTRAS HISTORIAS TEJEMOS NUEVOS CAMINOS”.

Para el proceso de intervención se diseñaron 8 sesiones, con duración de 2 horas. Cada sesión tiene dos momentos: En el Primer momento, se selecciona el tema teórico a tratar y se prepara una dinámica, que facilite la comprensión del tema. En el segundo momento se plantea el hilo conductor y se seleccionan las músicas. También se tuvieron dos encuentros con la participación de un grupo de estudiantes. En estos encuentros se programaron actividades de integración con música y juegos de mesa.

Los ejercicios propuestos para cada línea de vivencia son los siguientes:

Vitalidad:

Ejercicios de integración mota y afectivo Motora: Marcha, elasticidad, extensión, segmentarios, fluidez, eutonía y regresión.

Finalidad:

- Desarrollar ímpetu vital
- Disminuir sensación de fatiga y falta de energía, disolución de coraza muscular.
- Recuperar la capacidad de movimiento.

Afectividad:

Ejercicios de integración afectivo motora, situaciones de encuentro y de contacto

Finalidad:

- Elevación de inteligencia afectiva.
- fortalecer la capacidad de vinculo consigo mismo.
- Crear un clima grupal afectivo de reconocimiento y apoyo.

Sexualidad:

Ejercicios de contacto y caricias, danzas expresivas y de seducción, segmentarios, ceremonia de alimentos.

Finalidad:

- Despertar sensaciones corporales de placer y bienestar-

Trascendencia:

Posiciones generatrices, de percepción con los 5 sentidos, Biodanza en la naturaleza, ceremonias de renacimiento y danzas de ángeles.

Finalidad:

- Generar nuevas maneras de vinculación con la sensación de estar vivo.

Los temas, líneas de vivencia y objetivos de la clase en su orden fueron:

| N0 de Clase | Tema teórico | Línea de vivencia | Objetivo |
|-------------|------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 1 | Definición de Biodanza | Vitalidad y afectividad | Conexión con la alegría de vivir |
| 2 | Identidad | Afectividad | Reforzar el reconocimiento |

| | | | |
|---|-----------------------|---------------------------|--|
| | | | positivo a si mismo |
| 3 | Principio Biocentrico | Vitalidad y Trascendencia | Conexión con el cuidado de la vida |
| 4 | Ímpetu Vital | Vitalidad | Descubrir nuevas posibilidades de movimiento |
| 5 | Humor endógeno | Afectividad sexualidad | |
| 6 | Identidad | Creatividad | Reforzar la confianza y seguridad en si mismo |
| 7 | Afectividad | Afectividad | El cuidado de la vida y el reconocimiento del otro |
| 8 | Afectividad | Afectividad y sexualidad | Crear un clima afectivo grupal de reconocimiento y apoyo |

Ver en el anexo 1, la descripción del proceso de intervención (Ruta: Resignificando Nuestras Historias Tejemos Nuevos Caminos).

Ver en anexo 3 el diseño de las clases.

4.4. ANALISIS DE RESULTADOS

-Formato de registro, de síntomas psicósomáticos, nivel endotímico, comunicación y autoestima. (Ver anexo 2)

En la primera aplicación se aprecia en cuanto a síntomas psicósomáticos, 7 manifiestan tener problemas de sueño, 5 dolores articulares, 2 dolor de cabeza frecuente, 4 hipertensión, 2 tienen trastorno auditivo.

En lo endotímico, 6 experimentan tristeza con frecuencia, 9 alegría, 2 tienen diagnóstico de depresión.

En el nivel de comunicación, 3 tienen una comunicación agresiva, 6 prefieren estar aislados.

En cuanto a la autoestima, en lo relacionado con el cuidado y aseo personal, 1 no muestra interés, los demás sí. Se quejan porque dependen de la ayuda de enfermeros para el aseo y son muchos los que ellos tienen que atender. En la

valoración que tienen a sí mismos, a la pregunta Como se perciben en esta edad, sus expresiones son de reconocimiento negativo. Hay desvalorización de su condición.

Los resultados en la segunda aplicación, muestran un cambio. Están durmiendo mejor. En la comunicación, hubo cambio. Quienes se mostraban intolerantes, se tornan más pacientes; y en la valoración se aprecia que hay un cambio, se están reconociendo de manera positiva. El enfermero manifiesta, que algunos de ellos han mejorado la relación con los otros, están más tolerantes. Los que tenían insomnio están durmiendo mejor. También nota que entre los del grupo se están buscando para hablar y participar de otras actividades que les proponen en el hogar.

6. CONCLUSIONES

1. Las metodologías de intervención, normalmente manejan un enfoque en donde se ve a la persona desde sus carencias vitales. Biodanza parte del reconocimiento de la capacidad innata que tiene todo ser humano de conectarse con la fuerza y la grandeza de la vida, en cualquier etapa del ciclo vital.

-Los ejercicios de Vitalidad disminuyen la fatiga, aumentan el ímpetu vital. Las posibilidades de movimiento son diferentes en cada persona y el despertar de la capacidad de movimiento con cada ejercicio, cambia el estado anímico desde la primera clase.(Humor endógeno). Se despierta la corporeidad dormida.

-Para conformar los grupos, se debe tener en cuenta las condiciones de salud física y mental y la capacidad de movilidad. Para integrar a las personas con dificultad de movilidad, se debe tener el apoyo de un acompañante para los ejercicios que demandan desplazamiento.

-En la línea de afectividad, se activa la capacidad de vínculo consigo mismo y con el semejante, lo cual también incide en el estado anímico.

-No es muy importante, enfatizar en la perfección de la ejecución del movimiento propuesto en el ejercicio por el facilitador. En algunos casos es necesario hacer el ejercicio, para que ellos lo hagan y no interrumpan el movimiento. Lo principal es poder despertar la capacidad de sentir alegría y de reforzar el reconocimiento positivo de las experiencias vividas. Las danzas y las

músicas deben ser más cortas. Los ejercicios de autoacariciamiento los relaja y tranquiliza. En algunos casos, los ejercicios de eutonia requieren del acompañamiento del facilitador.

- El abordaje en esta experiencia, desde el reconocimiento del nombre, es un elemento que los centra y conecta con su identidad. Una identidad que requiere integrarse.

-Importante involucrar en los programas de intervención al personal de apoyo de las instituciones.

-Hay músicas que evocan el recuerdo de situaciones vividas que generan clima de bienestar y facilita la conexión. Músicas que no están en los manuales de la IBF. Sería interesante hacer un listado de las músicas que tienen para ellos un significado y hacer una selección, de temas que puedan integrarse en la clases.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

-Toro, Rolando A. Rehabilitación del Anciano Mediante El Sistema de Biodanza.

-Quiroga Méndez, María del Pilar. La Vejez Como Proyecto del Alma. Héroe, Carácter, Destino y Arquetipo. Cuadernos Salmantinos de Filosofía.VOL.40.2013.393406.issn:0210-4857.

ANEXO 1: PROCESO DE INTERVENCION.

RUTA: "RESIGNIFICANDO NUESTRAS HISTORIAS TEJEMOS NUEVOS CAMINOS"

Esta ruta de intervención, tiene su fundamento metodológico en BIODANZA. La Biodanza entrega al adulto mayor la posibilidad de experimentar plenamente sus vivencias a nivel corporal, con ejercicios que enriquecen y potencian todas sus dimensiones humanas, fortaleciendo sus motivaciones para vivir, satisfaciendo las necesidades psicológicas, intelectuales, trascendentes y espirituales.

La práctica de Biodanza estimula las funciones motoras, aumentando la fluidez, coordinación, expresividad y eutonía, impidiendo la rigidez.

Los ejercicios de encuentro, danzas en pareja y rondas despiertan emociones felices de amistad y la motivación afectiva es el mayor incentivo para aumentar el deseo de vivir.

La eliminación del estrés mediante ejercicios de armonización, fluidez y acariciamiento restablecen el equilibrio neuroendocrino del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenales.

La integración de las funciones motoras se realiza dentro de un contexto grupal, en forma progresiva y con una atmósfera de afectividad. La motivación afectiva tiene el poder de estimular movimientos integrados, coherentes con la emoción.

Esta ruta, parte de la premisa, que la vida se construye, es la obra de cada persona en el tiempo que le es concedido.

Las vivencias del trabajo invitan al reconocimiento de quienes somos, las huellas que en nuestro cuerpo ha dejado el tiempo, los trazos que definen nuestro caminar Por la vida.

Somos una semilla que vibra, vivir la vida como una danza amorosa de germinación, nos permite ver el camino recorrido, para prepararnos a un nuevo florecer.

Los ejercicios que se proponen para cada línea son los siguientes:

Vitalidad:

Ejercicios de integración mota y afectivo Motora: Marcha, elasticidad, extensión, segmentarios, fluidez, eutonia y regresión.

Finalidad:

-Desarrollar ímpetu vital

-Disminuir sensación de fatiga y falta de energía, disolución de coraza muscular.

-Recuperar la capacidad de movimiento y descubrir nuevas posibilidades

Afectividad:

Ejercicios de integración afectivo motora, situaciones de encuentro y de contacto

Finalidad:

Elevación de inteligencia afectiva, fortalecer la capacidad de vínculo consigo mismo, crear un clima grupal afectivo de reconocimiento y apoyo

Sexualidad

Ejercicios de contacto y caricias, danzas expresivas y de seducción, segmentarios, ceremonia de alimentos

Finalidad: despertar fuente del deseo, despertar de los sentidos

Trascendencia

Posiciones generatrices, de percepción con los 5 sentidos, biodanza en la naturaleza, ceremonias de renacimiento y danzas de ángeles.

Finalidad:

Generar nuevas maneras de vinculación con la sensación de estar vivo.

El proceso de intervención se hizo en 8 sesiones. Los temas, líneas de vivencia y objetivos de la clase en su orden son:

| Nº de Clase | Tema teórico | Línea de vivencia | Objetivo |
|-------------|------------------------|---------------------------|--|
| 1 | Definición de Biodanza | Vitalidad y afectividad | Conexión con la alegría de vivir |
| 2 | Identidad | Afectividad | Reforzar el reconocimiento positivo a si mismo |
| 3 | Principio Biocentrico | Vitalidad y Trascendencia | Conexión con el cuidado de la vida |
| 4 | Ímpetu Vital | Vitalidad | Descubrir nuevas posibilidades de movimiento |
| 5 | Humor endógeno | Afectividad | |

| | | | |
|---|-------------|--------------------------|--|
| | | sexualidad | |
| 6 | Identidad | Creatividad | Reforzar la confianza y seguridad en si mismo |
| 7 | Afectividad | Afectividad | El cuidado de la vida y el reconocimiento del otro |
| 8 | Afectividad | Afectividad y sexualidad | Crear un clima afectivo grupal de reconocimiento y apoyo |

La ruta invita a **hacer un recorrido por el camino andado, reconocernos en los ciclos vividos, en los recuerdos que hemos atesorado, en las relaciones que hemos construido.**

“El primer nacimiento se da a través de nuestros padres, el segundo a través de nuestros pasos”(Octavio Paz).

CLASE N01: Nuestros momentos felices.

RELATO DEL PROCESO DE INTERVENCION:

DIA N01: Mi Momento de Encuentro con el Grupo.

MOMENTO PREVIO A LA CLASE:

1. En el salón hay abuelos en sillas de ruedas, unos ciegos, otros con dificultad para hablar, todos sentados. Un enfermero apaga el televisor, otro toca una campana como señal para que los que puedan caminar se acerquen al salón, muy acondicionados toman una silla, se sientan y algunos preguntan qué vamos a hacer, otros me piden comida....Yo observo al grupo...con sensación de vacío en el estómago....Pensando que hacer...muchos en sillas de ruedas...Por fortuna, ese día habían practicantes de enfermería y los invite a la clase para que me apoyaran.

2. El enfermero Luis, me presenta, les dice que soy una “profe que va a hacer una actividad con “Movimiento y música”.

CLASE NO 1:

Tema Teórico: Definición de Biodanza

Línea de vivencia: Vitalidad

Dinámica: Los Momentos Felices.

Desarrollo de la actividad:

-Para introducir el tema se puede compartir algo de comer, para despertar una sensación de agrado, de disfrute. (Compartimos un pedazo de patilla).con esta sensación se invita al grupo a recordar los momentos felices.

-De manera espontánea se comparten las experiencias.

-Después se conecta el relato con el tema de Biodanza, para luego dar paso a la vivencia.

OBSERVACIONES COMO FACILITADORA

Ejercicio de los momentos felices:

-En las expresiones de sus recuerdos, hubo en algunos risa, hablaron de olores del pasto, de comidas, de hermanos, sabores, y de añoranzas de juventud. También hablaron de su sentir actual (Soledad. Agradecimiento por el lugar, se sientes protegidos, en otro sentimiento de abandono).En cuanto a las sensaciones corporales que algunos experimentaron con el recuerdo, manifestaron: alegría, latido rápido del corazón, deseos de llorar.

VIVENCIA DE LA CLASE

-Se necesita apoyo para los que están en silla de ruedas o tienen dificultad de movimiento. De los que están en silla de ruedas hay uno ciego.

-Hay dos abuelos con ecolalia, repiten lo que yo digo, todo el tiempo.

-Algunos se cansan y se sientan. (Debo replantear la clase, en cuanto al número de músicas y tiempos).

-En algunos no hay expresión emocional en el rostro.

-Otros con dificultad de movimiento, intentan responder al movimiento y sonríen.

-Hay una mujer y un hombre que están sentados en sillas, en un rincón del salón. No caminan, tienen dificultades en su lenguaje verbal expresivo, alcanzan a levantar sus brazos. Cuando tomo sus manos logran verme a los ojos, y sonríen. Ella manda besos y me sigue con la mirada.

-Una vez termine la clase, en el camino de regreso, en mi mente "El salón azul lo llevas puesto". Decidí seleccionar el grupo, ubique los rostros de quienes al finalizar la clase, respondieron de manera afirmativa que querían volver a estar en un próximo encuentro y que podían caminar.

-También pensé que tenía que buscar otro espacio para poder hacer la clase solo con el grupo seleccionado. Se me ocurrió en una zona verde amplia ubicada a la entrada del hogar.

-El escuchar ser llamados por sus nombres, los centra. Pensé en su identidad, en la forma como se sienten reconocidos. En sus vínculos, la mayoría no tienen vínculos con la familia, no tienen quien los visite.

LO QUE EL GRUPO MANIFESTO EN RELACION CON LA CLASE:

“Alegría. Me gusta, cuando vuelve. Eso está bueno, me gusta la música. Uno se distrae. Me gusta pero, me sentí un poquito porque me canso a veces. Yo estaba de malgenio pero, me sentí bien.”

DIA NO 2:

Llegue al hogar, Luis el enfermero me autoriza para organizar el grupo. Rosa María, al verme me llamo por mi nombre y me dijo “yo quiero ir a la actividad,” (esta en silla de ruedas). Sócrates, al escuchar mi voz dijo “Yo voy, Yo voy” (Esta en silla de ruedas, es ciego) y Víctor Manuel, con su caminador “Voy al baño y me espera”. Diego Ayudo a llevar a Rosa, un enfermero a Sócrates.

CLASE N02:

Tema Teórico: Identidad

Línea de Vivencia: Vitalidad

DESARROLLO DE LA CLASE:

1. Presentación: Se ubica al grupo en ronda
2. Establecimiento de acuerdos: Permanecer durante la clase, el refrigerio se comparte al finalizar o iniciar la clase.

3. Desarrollo del tema Teórico:

-Dinámica: El tejido de mi vida

Materiales:

Desarrollo de la actividad:

- Se propone compartir un dialogo que permita conocer sobre la historia de sus vidas. Lugares de origen, edad, motivaciones por las cuales emigraron, si conformaron familia, tiempo que llevan en el hogar, sentimiento que les genera estar en el hogar...

-Luego el facilitador puede retomar los contenidos haciendo una analogía que permita ver la vida como un tejido y relacionar este contenido con el tema teórico.

-Se forma la ronda, se propone hacer el ejercicio de decir el nombre (Cada persona a su turno dice su nombre, los demás lo repiten) y luego se invita a danzar.

OBSERVACIONES COMO FACILITADORA

-Me llama la atención que necesitan verme para seguir el movimiento. Cuando yo lo interrumpo la mayoría también lo hace. Doy la instrucción pero no la siguen.

-A algunos se les dificulta permanecer de pie, se cansan. En todos cuerpos rígidos, en algunos rostros sin expresión.

- El tiempo de las músicas, se hace necesario disminuirlo.

-Hugo me pide comida repetidas veces.

-Diego sale con su bolsa de cosas.

-Sus lugares de origen son: Tolima, Cundinamarca, Santander. Vinieron desde muy jóvenes a trabajar en el campo, a buscar “nuevos horizontes. Unos pocos tienen familia que los visita. Dos tienen menos de un año de estar en el hogar, los demás llevan más de tres años. Otros oficios, celador, maestro de construcción, enfermera, técnico agrícola del Sena.

-Samuel es muy sensible

-Víctor con su caminador, es muy dispuesto, igual que Rosa y Sócrates. A Hugo lo motiva la comida.

LO QUE EL GRUPO MANIFESTO EN RELACION CON LA CLASE:

“Me siento alegre. Me gusta, yo quiero tener otra clase. En la próxima le pongo más ganas. Cambio la rutina y uno se distrae. Me gusta moverme. Me ayuda a sentirme mejor. Hace rato no me movía.”

DIA N03:

Previamente al llegar al hogar, debo organizar el grupo para desplazarnos al lugar donde podemos hacer la clase. (Ese día, me acerque a un espacio que hay en la cerca viva que rodea el hogar, para llamar a Luis el enfermero y pedirle que me abriera la puerta. Me sorprendió que dos de ellos, identificaron mi voz, sin verme.(Llego María Victoria, vamos que nos va a llevar).

CLASE N0 3:

Tema Teórico: Principio Biocentrico

DESARROLLO DE LA CLASE:

- Se ubica al grupo en ronda.
- Relato de vivencia:

“Me he sentido enferma. No me gusta estar aquí. Yo bien, en la huerta, arreglando. A mí me gusta moverme y yo biego porque antes del accidente yo trabajaba, entonces voy de un lado a otro, para no quedarme quieto y aquí pues, tiene uno la comida. Bien se pasan los días, toca. se ve televisión. Yo ayudo en la cocina. Bien, bien. Mi hija vino a verme. Yo espero a mi hermana que está en viste hermosa, hace días no viene”.

2. Desarrollo del Tema Teórico.

DINAMICA: El centro de la Vida

-Saludo y ubicación del grupo en ronda. Los invite a hacer una exploración del lugar, ver los árboles, las flores, el cielo, identificar olores. Sentir el latido del corazón y la respiración. Encontrar similitudes, que compartimos entre los seres vivos.

-Luego de compartir la palabra sobre la experiencia. Se hace una breve relación con el material teórico, para luego pasar a la vivencia. Antes de danzar propuse el ejercicio de cantar el nombre.

OBSERVACIONES DEL GRUPO COMO FACILITADORA

- Decir el nombre los centra
- Algunos continúan interrumpiendo el movimiento
- La danza de eutonia en su mayoría presento dificultad. Sentí que debía hacerla uno a uno. Note que al hacerlo conmigo se lograba el ejercicio.
- Víctor tiene una vitalidad que está más allá de su condición física
- Diego ayudo a llevar a Rosa y después se puso bravo con ella. (Un saco que él le presto, ella lo mando lavar).Él se retiró de la clase y luego regreso.
- Los rostros son más expresivos.
- En las danzas de a dos se integran con los que tienen dificultad de movimiento, sin que yo se los pida.
- Con Hugo, hay mayor integración
- A blanca hay que ayudarla para que aprenda a escuchar, quiere hablar todo el tiempo e interrumpir, en el momento en que se comparte la palabra.

LO QUE EL GRUPO MANIFESTO EN RELACION CON LA CLASE

“Hay que estar más tranquilo. Salir de la rutina. Me gusta estar aquí, va a volver. Tranquila. Traigo a mi mente otras cosas bonitas. Me siento como libre”.

DIA N04:

Ese día en la reja de afuera, estaba Diego sentado, con una bolsa negra. Lo saludé y me dijo que estaba bravo y se iba del hogar. Cuando entre, lo invité a la clase y me dijo: “Estoy bravo discúlpeme, hoy no otro día, si nos volvemos a ver”.

Como siempre ingresé y fui a sacar al grupo, para la clase. Los que caminan se comienzan a ubicar en fila junto a la reja que separa la casa de la zona verde con una silla para poder salir. Dos de ellos están pendientes de los que están en silla de ruedas.

CLASE N04:

Tema Teórico: Ímpetu vital

DESARROLLO DE LA CLASE

-Se organiza el grupo en ronda

-Relato de Vivencia:

“He estado de mal genio, no puedo dormir. Yo bien uno se hace el ambiente y toca tener paciencia. Bien, tranquila. Vino mi hija a llevarme. No he dormido bien”

-Desarrollo del tema Teórico:

Dinámica: “Lo que me gusta de mi es....”

-El grupo sigue sentado en la ronda, se motiva al grupo invitando a reconocer lo bonito que tenemos y a sentirnos especiales. Para eso se propone pensar en la respuesta a la pregunta: ¿Lo bonito que yo tengo es.... Lo que me hace especial es...?

-Luego se relaciona el tema con el contenido teórico.

- Luego los invité a bailar con la sensación de ir por la vida, mostrando la sensación de sentirnos bonitos y especiales. De sentir la respiración en el pecho. Di lectura a un poema: Gratis (Claudia Patricia Trujillo Linares).”Mi risa es el mejor regalo que puedo dar. Por eso una carcajada es algo más. Es una risa agrandada por el mismo precio, pero la disfrutas más. Promociones a si no son permanentes cuando ya ni si quiera hay risa entre tanta gente”.

OBSERVACIONES DEL GRUPO COMO FACILITADORA

-Sus rostros están más expresivos. En el lenguaje de sus miradas hay más vida....

-Me sorprendió Hugo, quien a veces parece no estar atento. Cuando yo fui a dar la respuesta a la pregunta ¿Lo bonito que yo tengo, y me caracteriza es? Hugo respondió: "Alegre y que nos quiere a nosotros los abuelos".

-Lo bonito, que reconocen en ellos: "Soy muy paciente. Me gusta cantar. Soy trabajador. Bailar y comer. Cantar y comer. Comprensiva. Cariñosa. Tranquilo. Soy de mal genio detesto que cojan mis cosas, soy cuidadoso con lo mío."

-Al finalizar la clase Diego se despide y me dice que lo disculpe por su malgenio, que le gusta la clase y que si se llega a ir, como hace para volverme a ver.

-En la vivencia del ejercicio de tocarse las manos, lei en sus rostros sensación e tranquilidad.

LO QUE EL GRUPO MANIFESTO EN RELACION CON LA CLASE:

"Me sentí alegre. Uno se hace la vida, uno decide si se amarga o si se hace feliz la vida. Tranquilo. Se hace algo diferente. La música. Tocarme las manos.

DIA NO 5

Como siempre llegue a buscar a los abuelos y a organizarlos. Para este día salimos a un restaurante que se ubica a 4 cuadras del hogar "Terra". Alex su administrador es amigo del hogar y ofrece el espacio. Fui acompañada por dos enfermeros, quienes llevaron a los que estaban en silla de ruedas. Para llevar a Víctor, le pedí el favor a un taxista. Les pedí estar atentos a lo que observaran en el camino.

CLASE N05:

Tema Teórico: Humor Endógeno

DESARROLLO DE LA CLASE

-Relato de vivencia:

"Me gusta caminar. Todo se ve bonito, hacía rato no salía a caminar. Me gusta, podemos venir a comer. Hay casas bonitas, el aire. Tengo sed. Sude. A mí no me gusta caminar me canso".

Desarrollo del tema Teórico:

Dinámica: Vamos a cantar. Se ubica al grupo en ronda, todos sentados y se da la siguiente instrucción: Los pasos del juego son los siguientes:

1. Cada uno va a pensar en una canción que le guste y pueda cantar.
2. Todos van a repetir conmigo lo siguiente: Jesucristo le dijo a Lázaro, levántate, levántate y lázaro contesto, cuando yo diga lázaro contesto van a estar muy atentos, porque el que señale debe cantar la canción. A si lo hacemos hasta que todos pasen.

-Se introduce el tema, proponiendo un compartir de la palabra sobre la sensación que experimentaron al recordar y cantar la canción. Sus respuestas

se anotaron sobre el dibujo de una silueta de figura humana hecha sobre dos pliegos de papel periódico.

-Luego se invitó a danzar .

OBSERVACION DEL GRUPO COMO FACILITADORA

-Disfrutaron del ejercicio de las canciones, los temas evocan recuerdos, están menos tímidos, a unos les gusta cantar, se vieron muy alegres.

-Manifestaron en sus expresiones:” Las emociones, los sentimientos acompañan la vida. A veces me siento como si tuviera una cadena en el cuello, y un peso en el pecho, quiero gritar y no puedo, me gustaría volver a leer el principito. Me duele la cabeza cuando me da rabia, como ayer. A mí me duelen las manos y las piernas, cuando me da rabia.”

LO QUE EL GRUPO MANIFESTO EN RELACION CON LA CLASE

-“Me gusto venir aquí. “Se acabó muy rápido. Uno se hace la vida. Estoy bien.Me gusta cantar. Yo tocaba la guitarra”.

DIA N06:

Como siempre, llego al hogar y ellos al verme comienzan a ubicarse, en fila en el pasillo junto a la reja para poder salir a nuestro espacio.

CLASE N0 6:

Tema teórico: Identidad

DESARROLLO DE LA CLASE

-Relato de vivencia:

“He podido dormir mejor. Me siento más tranquilo. Me vino a visitar mi hija. Ayude en la cocina”.

-Desarrollo del tema Teórico:

Dinámica 1: JUEGO DE PALABRAS CON EL NOMBRE

Se ubicaron a todos sentados en círculo. Sobre las mesas se puso papel craf para dibujar las siluetas de sus manos y se escribieron sus nombres. Se hizo un compartir de la palabra, para hablar sobre el significado del nombre.

- Se hizo la relación con la teoría.

-Se invitó al grupo a danzar

LO QUE OBSERVE EN EL GRUPO COMO FACILITADORA

-El decir el nombre los centra.

- Entre ellos se relacionan de manera más espontánea.
- En las danzas de a dos se buscan, por propia iniciativa.
- En el caminar hay expresión de alegría.
- Disfrutaban de los ejercicios.

LO QUE MANIFESTO EL GRUPO EN RELACION CON LA CLASE

“Me gusto. Bien. Me gusta estar en la clase. Cuando vuelve.”

DIA N0 7:

Ese día nos desplazamos nuevamente al restaurante Terra.

CLASE N0 7: la amistad el reencuentro con el amor a sí mismo, la compasión y el cuidado.

DESARROLLO DE LA CLASE

-Relato de vivencia:

- “Yo he estado bien. Me quiero ir, mi hermana no ha venido. No me da tanto dolor de cabeza. Bien, un poquito mejor. He querido tocar guitarra.”

-Desarrollo del tema Teórico:

Se hizo una lluvia de ideas para conocer que es para el grupo la afectividad, luego se habló de la línea de vivencia de la afectividad.

Dinámica: En la cajita de mi corazón

Desarrollo de la actividad:

Se pregunta al grupo pensar en una situación, objeto, sensación que forma parte especial de su vida y que lo tienen muy guardado en su corazón.

-Se invita a construir un poema colectivo con lo que cada uno tiene. El poema lo inicia la Primera persona diciendo: En la Cajita de mi Corazón guardo”.....uno a uno van diciendo.

El Poema es el siguiente: En la cajita de mi corazón Guardo: “el recuerdo de mi primer beso, las tardes en el campo, salud, el olor de la tarde, el libro el principito, cuando estaba en el campo, el olor de mañanita y el café, los días de juventud., el olor de agua de la cascada, la vida que me acompaña, el canto y la guitarra, el beso en el parque...”

-Se invitó al grupo a bailar

LO QUE OBSERVE EN EL GRUPO COMO FACILITADORA

-El decir el nombre los centra, los ejercicios de autoacariciamiento, lo disfrutaban.

DIA N08:

Como siempre al verme, comienzan a ubicarse para salir, unos Diego y Luis están pendientes de avisar a los que no están cerca. Diego Ayuda a traer a Sócrates, yo llevo a rosa.

CLASE N° 8: Encuentros (Sentir al otro como parte de mí, disposición para dar y recibir afecto)

DESARROLLO DE LA CLASE

-Relato de vivencia:

“He estado tranquilo. He dormido bien. Quiero salir a comer. Puede volvernors a llevar al restaurante. Estoy ayudando en la cocina”.

-Desarrollo del tema Teórico:

-Dinámica: Tejiendo encuentros

-Desarrollo de la actividad:

-Se motivó un compartir de la palabra, para hablar sobre los encuentros.

-Después se hace una relación con la teoría.

-Se invitó al grupo a danzar.

LO QUE OBSERVE EN EL GRUPO COMO FACILITADORA

-Mayor integración.

LO QUE EL GRUPO MANIFESTO EN RELACION CON EL PROCESO:

Hugo: “Me gusta estar, en la clase, me gusta cantar y comer”

Luis: “Me gusta, salir de la rutina y a veces me gusta la tranquilidad de la música”

Víctor:” Me gusta, yo intento no quedarme quieto y me animo, me gustaría volver a tocar guitarra”

Luis Forero:” Me gusto que nos llevó a caminar”.

Samuel:” La tranquilidad, uno se hace la vida. Quiero volver a leer, siempre me ha gustado la lectura”.

Sócrates:” Todo me gusto, me refí, cante, por eso siempre yo quiero estar.”

Diego: “Yo he querido estar más tranquilo, cuando me cogen mis cosas, y duermo mejor.

Blanca: “Me gusta porque se hacen cosas distintas, me he sentido mejor”

Rubiela: “Como más animada, salir al restaurante”

Rosa María: “Me he sentido feliz, me gusta compartir, duermo mejor”

APRENDIZAJES

-Tener en cuenta la condición de los grupos

- Tener apoyo
- Las danzas y las músicas deben ser más cortas
- Lo principal es poder despertar la capacidad de sentir alegría y de reforzar el reconocimiento positivo del camino andado.
- Los cambios son muy sutiles. Los movimientos no son perfectos
- En algunos casos es necesario hacer el ejercicio, para que ellos lo hagan y no interrumpan el movimiento.
- Los ejercicios de eutonia, en un primer momento requieren de hacer con el apoyo del facilitador.
- Los ejercicios de autoacariciamiento los relaja y tranquiliza.

PASO N0 3: ANALISIS DE RESULTADOS

-Formato de registro, de síntomas psicósomáticos, nivel endotímico, comunicación y autoestima

En la primera aplicación se aprecia en cuanto a síntomas psicósomáticos, 7 manifiestan tener problemas de sueño, 5 dolores articulares, 2 dolor de cabeza frecuente, 4 hipertensión, 2 tienen trastorno auditivo.

En lo endotímico, 6 experimentan tristeza con frecuencia, 9 alegría, 2 tienen diagnóstico de depresión.

En el nivel de comunicación, 3 tienen una comunicación agresiva, 6 prefieren estar aislados.

En cuanto a la autoestima, en lo relacionado con el cuidado y aseo personal, 1 no muestra interés, los demás sí. Se quejan porque dependen de la ayuda de enfermeros para el aseo y son muchos los que ellos tienen que atender. En la valoración que tienen a sí mismos, a la pregunta Como se perciben en esta edad, sus expresiones son de reconocimiento negativo. Hay desvalorización de su condición.

Los resultados en la segunda aplicación, muestran un cambio. Están durmiendo mejor. En la comunicación, hubo cambio, quienes se mostraban intolerantes, se tornan más pacientes, y en la valoración se aprecia que hay un cambio, se están reconociendo de manera positiva. El enfermero manifiesta, que algunos de ellos han mejorado la relación con los otros, se

tornan mas tolerantes, los que tenian insomnio están durmiendo mejor. Tambien nota que entre los del grupo se estan buscando para hablar y participar de otras actividades.

-Relato autobiografico, a traves de entrevista semiestructurada. Se realizaron 11 registros, la informacion se fué recoplilando a o largo del proceso de intervencion. (Ver en el anexo las historias)

PASO N04 .CONCLUSIONES

Los adultos mayores tienen la posibilidad de compartir un momento de alegría y detenimiento.

Biodanza propone ejercicios y situaciones grupales altamente motivadoras. El tipo de movimiento que se propone no contiene la carga de esfuerzo abrumador que imponen otras disciplinas. Los ejercicios tienen un efecto altamente integrador. No se estimulan la competitividad, la perfección del movimiento ni el rendimiento. Cada persona es respetada en sus posibilidades de expresar sus respuestas vitales.

Suele enfocarse al adulto mayor desde la perspectiva de sus carencias, considerando que va perdiendo autonomía. Nuestro enfoque parte de la activación de la salud y de las ganas de vivir

ANEXO 2: TABLA DE RESULTADOS

TABLA 1: Resultados de Aplicación Antes de la Intervención

| | Lu is | Lu is | Alej an | Die go | Víc tor | Hu go | Soc rat | Sam uel | ter esa | Bla nca | Rubi ela | Ro sa |
|---------------------------|----------|----------|------------|-----------|------------|----------|------------|------------|------------|------------|-------------|----------|
| Psicoso mático | | | | | | | | | | | | |
| Insomni o | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Dolor de articular | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| Dolor cabeza | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Hiperten sión | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| Trastorn o Auditivo | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Dif. Respira. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Endotim ico | | | | | | | | | | | | |
| Tristeza | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 |
| Alegre | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Paciente | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| Comunic ación | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Agresivi dad | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| Mutism o | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| Aislamie nto | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 |
| Autoesti ma | | | | | | | | | | | | |
| Aseo | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Valoraci ón | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |

TABLA 2: RESULTADOS DESPUES DEL PROCESO DE INTERVENCION

| | Lu is | Lu is | Alej an | Die go | Víc tor | Hu go | Soc rat | Sam uel | ter esa | Bla nca | Rubi ela | Ro sa |
|---------------------------|----------|----------|------------|-----------|------------|----------|------------|------------|------------|------------|-------------|----------|
| Psicoso mático | | | | | | | | | | | | |
| Insomni o | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Dolor de articular | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Dolor cabeza | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Hiperten sión | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| Trastorn o Auditivo | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Dif. Respira. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Endotim ico | | | | | | | | | | | | |
| Tristeza | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Alegre | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Paciente | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Comunic ación | | | | | | | | | | | | |
| Agresivi dad | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Mutism o | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| Aislamie nto | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Autoesti ma | | | | | | | | | | | | |
| Aseo | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Valoraci ón | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 |

ANEXO 3: DISEÑO DE LAS CLASES

CLASE NO1

OBJETIVO: Conexión con la alegría de vivir

Tema teórico: Definición de Biodanza.

| Fecha: | Línea de Vivencia: Vitalidad | | | | |
|--|---|--|-----------------------------|---|--------|
| # Ejercicio | Objetivo | Consigna | Álbum | Pista | Tiempo |
| 1.Ronda de inicio | Integración del grupo y estimulación de la afectividad | La alegría de los momentos felices compartidos, alimenta la vida. | Rondas de Inicio. Colombia. | Tema.10. Papadio. Carlos Vives. | 3:26 |
| 2.Marcha Alegre | Estimulación de la alegría | Caminar dar cada paso con sensación de gozo y disfrute- | IBF.06.01 | Tema: 01.DoctorJ azz.Tradici onal Jazz. Band | 3:36 |
| 3.Caminar en pares | Desarrollar la capacidad de sincronizarse con el otro y de sensibilizarse a su presencia. | Caminar de la mano del amigo, para disfrutar de hacer cosas juntos | IBF.04.08 | Tema.08.C anta, canta mina gente. da Vila mariho. | 2;33 |
| 4. Sincronizaci ón rítmica con cambios | Estimular la comunicación afectiva con el otro y la integración afectiva con la motricidad. | Ídem | IBF.O5.10 | Tema.10.F eira de mangaio. Nunes, clara. | 3:19 |
| 5. Juego de vitalidad. | Facilitar la integración de grupo y la espontaneidad | Seguir juntos | IBF.O5.20 | Tema.20.F esta do interior. Costa Gil. | 3:13 |
| 6.Fluidiez serie 1 | Estimular conexión consigo mismo. | La sensación de tranquilidad, de suavidad, forman también parte de la vida | IBF-11.07 | Tema 4.meditatin the days. zamfir | |
| 7.segmentario de cuello | | Vamos a despertar suavemente el cuello, con movimientos muy suaves.. | IBF-09-01 | Because-Beatles | |
| 8.Ronda de Mecimiento | Inducir una vivencia de | Suavemente, nos tomamos de las | IBF.11.02 | Tema: 2.Pode | 4:19 |

| | | | | | |
|-----------------------|--|---|-----------|-------------------------------------|------|
| | unidad y armonía | manos y seguimos despertando la sensación de tranquilidad | | entrar de belen fafa. | |
| 9.Ronda de activación | Recuperar la conciencia de identidad y conservar la comunión con el grupo. | Celebración del encuentro | IBF.01.08 | Tema 8 Here comes the sun.. Beatles | 3:06 |
| 12.Ronda final | Celebración del encuentro | Ídem. | IBF.21.06 | Tema 6.Carnaval de Sao Vicente. | 3:50 |

CLASE NO 2

FORMATO DE CLASE

OBJETIVO: Fortalecer el reconocimiento y el amor a si mismo

Tema: Identidad

| Fecha: Octubre | Línea de Vivencia: Vitalidad y afectividad | | | | |
|--|---|--|-----------------------------|-------------------------|--------|
| # Ejercicio | Objetivo | Consigna | Álbum | Pista | Tiempo |
| 1.Canto del nombre | Conectarse con la identidad, expresar afecto por sí mismo | | | | |
| 2.Ronda de inicio | Integración del grupo y estimulación de la afectividad | Tomarnos de la mano, para saludarnos, y pasar un rato juntos | | La vida es un carnaval | 3:35 |
| 3.Marcha alegre | | Seguir caminando, mostrando la alegría del corazón | IBF.O4.08 | Canta, canta inha gente | 2:33 |
| 4.Caminar en pares o coordinación rítmica en pares | Desarrollar la capacidad de sincronizarse con el otro y de sensibilizarse a su presencia. | Tomar de la mano a un amigo, para invitarlo a caminar . | Colombia. Ritmo y caminares | 10.Tour | 5:17 |
| 5. Juego de palmas en pares. | Estimular la capacidad de sincronizarse en ritmo con otra | Con los amigos se juega, la pasamos bien | IBF.15.10 | 10.The more I see you | 2:38 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--------------------------------------|---------------------------|------|
| | persona. Integración motriz y auditivo motriz en un contexto lúdico. | | | | |
| 6. Segmenta- rio de cuello. | Conexión con sí mismo. | Suavemente girar el cuello, para relajarlo | IBF09.03 | Bilitis | 4:30 |
| 7. Segmenta- rio de hombro. | Relajar la musculatura de los hombros. | Sentir con el movimiento los hombros para Relajarlos. | ídem | Bilitis | 4:30 |
| 8.Autoaca- riamiento del rostro | Despertar la sensación de la caricia. | Suavemente vamos a acariciar nuestro rostro, a decirnos un te quiero. | IBF21-18 | Metello | 2:22 |
| 9.Encuentro Fugaz | Estimular la capacidad de presencia en cada instante. | Vamos a ir al encuentro con cada uno de los amigos y a con la mirada a regalarle un te quiero. | IBF 21-04 | El dia que me quieras. | 4:18 |
| 10. Ronda de celebración | | Celebración del encuentro | Colombia. Rondas de activación | 19. La vida es bonita | 4:21 |

CLASE NO 3

OBJETIVO: Despertar y fortalecer el sentimiento de conexión con la vida

Tema: Principio Biocentrico. Línea de Vivencia: Vitalidad

| # Ejercicio | Objetivo | Consigna | Álbum | Pista | Tiempo |
|-----------------------|---|--|---------------------------------------|----------------------------------|--------|
| 1.Ronda de inicio | Integración del grupo y estimulación de la alegría de sentirnos vivos | Después de acompañarnos para ver los árboles, las flores, oler, respirar. Nos Tomamos de las manos para encontrarnos. | Ronda de inicio. Colombia 16 | Déjame entrar en tu mirada | |
| 2.Marcha Sinérgica | Regularizar función Motora | Regularizar la integración motora. Sentir el disfrute del caminar, del | IBF-06-03 | Swet Georgia Brown | 4:11 |

| | | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|--------------------|------|
| | | movimiento de los brazos de la respiración. | | | |
| 3.Caminar en pares o coordinación rítmica en pares | Desarrollar la capacidad de sincronizarse con el otro y de sensibilizarse a su presencia | Crear camino Juntos. | IBF. Vitalidad.3 | Mama África | |
| 4.sincronización rítmica | Estimular la capacidad rítmica a través de la percepción auditivo-motriz | Nos tomamos de las manos uno enfrente del otro, mirándonos a los ojos, alternando movimientos rítmicos y en esta magia integrar nuestros ritmos. | IBF.05.05 | Mambo | 4:07 |
| 5.Segmentario de cuello | Conexión con sí mismo. Disolver coraza muscular. | Desaceleración y armonización orgánica. Invitación a abandonar la rigidez. Categoría de movimiento que aumenta flexibilidad | IBF-09-05 | She. Zamfir | 4:01 |
| 6.segmentario de hombro | Relajar la musculatura de los hombros. | Rotar los hombros suavemente para soltar la tensión que sentimos. | Ídem | Erth bown | 2:32 |
| 7.Eutonia | Estimular el vínculo afectivo | Van a unir los índices de la mano derecha y van a descubrir lo que hay en sus miradas. | Colombia,14 | Erth bown | ídem |
| 8.Ronda de mecimiento | Despertar sensaciones de ternura. | Tomarnos de la mano para sentir la suavidad de nuestro movimiento. | IBF.11.18 | Photographs | 3:18 |
| 9.Encuentro Fugaz | Valor de la presencia en el encuentro | Reencontrar en la cotidianidad el valor de la presencia en el instante. | IBF.13.04 | Apelo-María Creuza | 3:44 |
| 10. Ronda de celebración | Estimular la fraternidad | Celebración del encuentro | Rondas de activación. Colombia | La gota fría | |

CLASE NO 4

OBJETIVO: Despertar y fortalecer la motivación para vivir y descubrir nuevas posibilidades de movimiento.

Tema: Ímpetu Vital. Línea de Vivencia: vitalidad

| # Ejercicio | Objetivo | Consigna | Álbum | Pista | Tiempo |
|--|--|--|---------------------------------|--------------------|--------|
| 1.Ronda de inicio | Integración del grupo y estimulación de la alegría de sentirnos vivos | Celebrar el encuentro, en donde vamos a saludarnos, para mostrar eso bonito que cada uno tiene | Colombia. | Te vengo a cantar | |
| 2.Marcha con motivación afectiva | Recuperar la integración afectivo-motora durante la marcha. | Caminar con espíritu abierto al mundo sintiendo el impulso del corazón | Ritmo y caminares. Colombia. | Pista 10-Tour | 4:11 |
| 3.Caminar en pares o coordinación rítmica en pares | Desarrollar la capacidad de sincronizarse con el otro y de sensibilizarse a su presencia | Crear camino Juntos. | Ritmo y caminares. Colombia | Pista17.Ma dagacar | |
| 4.Danza en pares con ritmos tropicales | Encontrar la armonía del movimiento con el otro | Disfrutar de estar juntos. | Córdoba. | Felipe blanco | |
| 5.Variaciones rítmicas | Estimular la vitalidad | Vamos a despertar la sensación de ir rápido y despacio. | IBF.7.03 | Tiger bag | |
| 6.Danza de fluidez 1 | Armonización orgánica | Con el movimiento, con las manos vamos a acariciar el aire con las manos | Segmentarios y Fluidez-Colombia | Placer de amor | 4:27 |
| 7.Fluides con imágenes | Estimular la creatividad | Van a representar con su cuerpo, una nube, abrir una puerta, un pájaro volando... | Ídem | Ídem | Ídem |
| 8.Ronda de mecimiento | Despertar sensaciones de ternura | Tomarnos de la mano, para sentir la ternura de | IBF.11.10 | | |

| | | | | | |
|---------------|-------------------------|-------------------------|---|-------------------|------|
| | | nuestro movimiento. | | | |
| 9.Ronda Final | Agradecer el encuentro. | Despedirnos con alegría | Cecilia Luzzi. Rondas iniciales y finales | Capullo de alelí. | 2:56 |

CLASE NO 5

OBJETIVO: Reforzar conexión con la alegría de sentir la vida

Tema: Humor endógeno. Línea de Vivencia: Afectividad y Sexualidad

| # Ejercicio | Objetivo | Consigna | Álbum | Pista | Tiempo |
|--|--|---|---------------------------------|---------------------------------------|--------|
| 1.Ronda sinuosa | Generar mayor confianza, saludarse y mirarse | Tomados de la mano, vamos a danzar, buscando un contacto suave, que nos permita aproximarnos para saludarnos. | Colombia. Ritmo y Caminares. | Pista.16.D ejame entrar. Vives | 4:01 |
| 2.Marcha sensual | Contonear. vivencia de seducción | Ejercitar la elección de con quien caminar, elegir y ser elegido, identificar los sentimientos que experimentamos en el encuentro | Colombia. Vitalidad. | Pista.1.Qu e belleza. Gal Costa. | 4:11 |
| 3.Caminar en pares o coordinación rítmica en pares | Desarrollar la capacidad de sincronizarse con el otro. | Hacer camino junto. | Colombia. Vitalidad | Pista.4.Mo rena Tropicana | |
| 4.Juego de contacto caminando en grupo | Salir de los movimientos estereotipados | Encontrar nuevas maneras de movernos. | IBF.05 | Pista.16.M e muero por ella | 4:55 |
| 5. Danza en pares con ritmos tropicales. | Armonizar el movimiento con el de los demás. | Tomarnos de la manos uno enfrente del otro, para disfrutar de estar juntos | Rondas de activación. Colombia. | Pista.15.A na María Ven. Andrés Cabás | |
| 6. Sincronización melódica | Estimular la comunicación afectiva con el | Tomados de las manos una enfrente de la otra, | Colombia. Sincronización. | Pista.11 o112.Facina con o | |

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|----------|--|------|
| en pares. | otro a través de melodía | se mueven armoniosamente al ritmo de la melodía. Los ojos pueden ir abiertos o cerrados. La invitación es salir del ritmo individual para encontrar nuevas posibilidades de contacto. | | feelings. Morris Albert | |
| 7. Caricias de las propias manos. | | Descubrir el placer de cuidar de sí mismo, ponernos en contacto con nuestras propias necesidades de cuidado y disfrutar del placer de tener tiempo para nosotros. | IBF.1 | Pista 20. Aagio concertó in re minore. Marcello alessandro . | 4:46 |
| 8. Caricias de manos anónimas en grupo de 5 | Fortalecer el cuidado. | Despertar capacidad de cuidar y ser cuidado. Van a formar grupos, todas las manos van al centro de la ronda, cierran los ojos y van a comenzar. a tocarse suavemente las manos. Despertar fuente del deseo. | IBF.11 | Pista 18. photo graphs. M oskouri. | 3:18 |
| 9. Encuentro fugaz | Valor de la presencia en el instante. | Sentir el gozo de ir al encuentro de los amigos. | | Descubrí que te amo de mas | |
| 10. Ronda Final | Celebrar el encuentro | Despertar sentimiento de fraternidad. | IBF.21-6 | Carnaval de sao Vicente. | |

CLASE NO 6

OBJETIVO: Reforzar confianza y seguridad en sí mismo

Tema: Identidad. **Línea de Vivencia:** Creatividad

| # Ejercicio | Objetivo | Consigna | Álbum | Pista | Tiempo |
|--|---|--|-------------------------------------|---------------------|--------|
| 1.Canto del nombre | Reforzar la identidad. | | | | |
| 2. Ronda de inicio | Estimular la afectividad. | Tomarnos de la mano para celebrar nuestra presencia. | | Milonga Sentimental | |
| 2.Marcha con motivación afectiva | Recuperar la integración afectivo-motora durante la marcha. | Caminar con espíritu abierto al mundo. | Colombia.Vitalidad.1 | Que beleza | |
| 3.Marcha exaltando la propia presencia | Estimular la expresión e la identidad. | Caminar mostrando lo bonito que tengo. | IBF 17-13 | Suo gan | 2:18 |
| 4.Danza en feedback | Acompasar el movimiento propio con el de los otros. | Estar juntos para disfrutar la vida | cumbia | | |
| 5.Sincronización melódica en pares | Integración afectiva. | -Tomados de las manos una enfrente de la otra, se mueven armoniosamente al ritmo de la melodía. Los ojos pueden ir abiertos o cerrados. La invitación es salir del ritmo individual para encontrar nuevas posibilidades de contacto. | IBF-9-7 | Rosa | |
| 6.Fluidéz serie 1 | Conexión con el fluir de la vida | Con el movimiento, vamos a recibir la caricia del aire en las manos. | Colombia. Segmentarios y fluidéz.17 | Placer de amor. | |
| 7. Danza de eutonia | Fortalecer la comunicación afectiva. | Unir los índices de las manos, para movernos suavemente y con la mirada decir te quiero. | IBF 10-15 | Fascinación | 3:03 |
| 8.Posición | Honrar la vida | Despertar | Ibf-17-16 | Ave María | 3:23 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|--|
| Generatriz de protección de la vida | | sentimiento de cuidado de la propia vida | | | |
| 9. Encuentro de manos y miradas | Fortalecer los vínculos de comunicación afectiva. | Dar y recibir cuidado. | | Morir de amor. Compae segundo | |
| 10. Ronda final | Celebrar la posibilidad de encuentro. | Despedirse con alegría y fraternidad | | La vida es un carnaval. Celia Cruz | |

CLASE NO 7

FORMATO DE CLASE

OBJETIVO: Cuidado de la vida y reconocimiento del otro. Tema: Afectividad

| # EJERCICIO | CONSIGNA | ALBUM | PISTA | TIEMPO |
|--|---|----------------------------|-------------------------------------|------------|
| 1. Ronda de inicio | Tomarnos de la mano en esta ronda, para saludarnos y celebrar la presencia de los amigos. | IBF-21-06 | Carnaval de sao Vicente. | |
| 2. Marcha con motivación afectiva | El amor a mí. Disfrutar de caminar por la vida, sintiendo y proyectando la plenitud de mi existencia. | IBF-06-04 | Hellow Good bay | 2:47 |
| 3. Caminar en pares o coordinación rítmica en pares- (cambios) | Tomarnos de la mano para ser cómplices en descubrir el mundo Juntos, comprendernos y cuidarnos. | IBF-20-02 | Yellow. Submarine. Beatles. | |
| | | | | |
| 5. Abanico Chino | En los encuentros, es necesario tomarnos un tiempo para sentir la confianza de dejarnos descubrir. Estar atento al lenguaje de la mirada. | Colombia . Sincronización, | Pista- 11. Fascinacion- Regina Elis | 3;03 |
| 6. Sincronización Melódica | Comunicarse afectivamente es | IBF-21-04 | El día que me quieras | No aparece |

| | | | | |
|--|---|----------------------------------|---------------------------|------|
| | encontrarse con otro y sentirlo como parte de mí. | | | |
| 7. Posición Generatriz de proteger la vida | La ternura es un acto de cuidar la vida. | IBF-17-16 | Ave María de Bach | 3:23 |
| 8. Caricias de las propias manos | Sensibilizar frente a la posibilidad de cuidar y ser cuidado. Reconciliarnos con la especie. | IBF-17-05 | Ponteio Branco. Walt | 2:21 |
| 9. Autoacariciamiento del rostro | Cuidar y ser cuidado, restablece nuestros vínculos de amor a nosotros mismos y de amistad | IBF-21-18 | Metello- Morricone Ennio. | 2:22 |
| 10. Danza de transportar el corazón (Ronda de corazón) | Sentir el latir de nuestros corazones, fortalece el sentimiento de hermandad y cuidado. | IBF-17-8 | Amora. María Creuza | 3:50 |
| | Seguir fortaleciendo el sentimiento de sentir al otro como parte de mí, | Colombia . Rondas de activación. | Pista 6-Here comes sun | 3:05 |
| 12- Ronda Final Celebración | Expresión de agradecimiento del encuentro. | IBF-03-4 | Dale alegría a mi corazón | 4.42 |

CLASE N08

OBJETIVO: Crear clima afectivo grupal de reconocimiento y apoyo

Tema: Afectividad. Línea de vivencia: Afectividad

| # Ejercicio | Consigna | Álbum | Pista | Tiempo |
|--------------------|--|--|-----------------------------------|--------|
| 1. Ronda de inicio | Tomarnos de la mano, en este encuentro, para saludarnos y celebrar nuestra presencia sintiendo al otro como parte de mí. | Colombia. Ritmo y caminares 16. | Déjame entrar en tu mirada. Vives | |
| 2. Marcha alegre | En mi encuentro conmigo, salgo a caminar por el | IBF-O5-02 | Esperando na janela | 4:21 |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|------|
| | mundo sintiendo y manifestando el impulso de la alegría de mi presencia. | | | |
| 3.Caminar en pares | En los encuentros con otras personas, aprender a confiar para poder hacer caminos juntos, hacer proyectos, un trabajo, un viaje... | IBF-06-22 | When the Saints The New Orleans | 3:39 |
| 4.Danza de oposición armónica | En las relaciones hay encuentros en donde se tienen diferencias. Es necesario lograr un dialogo en donde pueda expresar lo que quiero, poner límites y escuchar al otro. | IBF-15-08 | Adiós nonino. Piazzolla | 3:24 |
| 5. Danza de eutonia | Ídem | IBF-9-16 | Reigen Seliger Geister.Van Leer Thijs | 2:09 |
| 6. Sincronización Melódica | Sentir al otro como parte de mí. | Colombia. Trascendencia. Tema 18. | Brothers | 4:06 |
| 7.Danza de expresión afectiva | En el encuentro conmigo, sentirme, para permitirme expresar lo que siento. | Colombia. Segmentarios y fluidez.18. | Placer de amor | 3:15 |
| 8. Acariciamiento de cabello | | IBF-17-05 | Ponteio-Branco | 2:21 |
| 9. Ronda de mecimiento | Tomarnos de la cintura, cerrar los ojos para alimentar el sentimiento de ternura y armonía. | IBF-11-08 | Magie d. amour. Jen Pierre | 4:43 |
| 10.Encuentro con abrazo | En los encuentros aprender a dar y recibir afecto. Ayudarnos a sostenernos en la vida. | IBF-10-12 | Feelings -Albert Morris | 4:01 |
| 11.Ronda Final | Celebración del encuentro | Colombia .Miriam Sofía. | Te vengo a Cantar | |

