

V Encuentro de las Redes de Acción Local en Salud

“Envejecimiento saludable en los Planes Locales de Salud”

“LA BIODANZA COMO FORMA DE GENERAR SALUD EN LAS PERSONAS MAYORES”

Presenta: Soledad Alcalde Martínez, trabajadora social del Centro de Servicios Sociales del Ayuntamiento de

BAZA.

Granada 14 de mayo de 2019



AYUNTAMIENTO DE BAZA



¿QUE ES BIODANZA? (o danza de la Vida)

➔ Es un sistema que combina **música, movimiento y emoción** para generar **vivencias integradoras** que mejoran la salud física, psicológica y social. Su metodología incluye **encuentros grupales**, el **contacto afectivo**, la estimulación de los potenciales humanos: **Vitalidad, afectividad, sexualidad, creatividad y trascendencia**.

➔ Es una pedagogía sobre una forma de vivir que nos conecta con el **disfrute y el respeto de la Vida**.

➔ Es una poderosa **herramienta de transformación personal** que nos ayuda a conectarnos con nosotros y con los demás.

➔ Su creador fue **Rolando Toro**, antropólogo y psicólogo chileno, que en los años 60, llegó a la conclusión que la música tiene un poder curativo capaz de modificar estados físicos y emocionales crónicos. Elaboró todo un sistema integrando diferentes disciplinas.



AYUNTAMIENTO DE BAZA



Para qué sirve Biodanza:

- ✓ Previene y disminuye el **estrés**.
- ✓ Ayuda a superar la **depresión**.
- ✓ Estimula la **energía vital**.
- ✓ Fortalece la **autoestima e identidad**.
- ✓ Cultiva la **afectividad** y las **relaciones humanas**.
- ✓ Provoca una alta **motivación para el cambio**.
- ✓ Invita a la construcción de **estilos de vida saludables**.



AYUNTAMIENTO DE BAZA

➔ En Baza llevamos trabajando con esta disciplina de forma continua durante hace **más de 7 años con mujeres mayores.**

➔ Desde el **Centro de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Baza**, en colaboración con el centro de participación activa y dentro del **marco de la promoción, prevención y protección de la salud como estrategia de la salud pública.**

➔ Hemos analizado los **resultados de la práctica de la Biodanza en la salud biopsicosocial** de las mujeres mayores que la practican, mediante: **encuestas** con preguntas **cuantitativas y cualitativas** y **entrevistas semiestructuradas.**



AYUNTAMIENTO DE BAZA

EL GRUPO ESTUDIADO:

☛ Mujeres de entre 65 y 82 años

☛ Al principio se apuntaron 20 (en 2012) y en la actualidad (2019) hay **80** mujeres practicando (en **dos grupos**). Han pasado más 120 mujeres a lo largo de los años.



RESULTADOS:

Se han rellenado **49** encuestas y realizado **12** entrevistas semiestructuradas.

A **nivel físico**, los valores estudiados y los resultados obtenidos han sido:



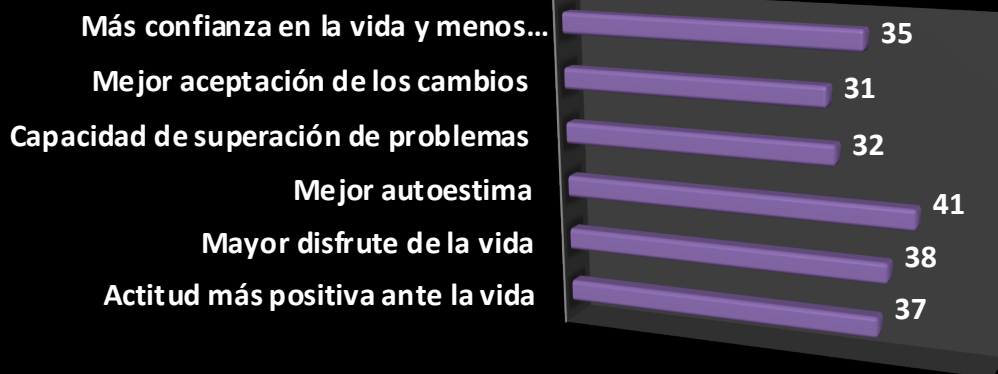
AYUNTAMIENTO DE BAZA



A nivel **mental**, los valores estudiados y los resultados obtenidos han sido:

Percepción de la mejora de la actitud **mental** (total muestra 49)

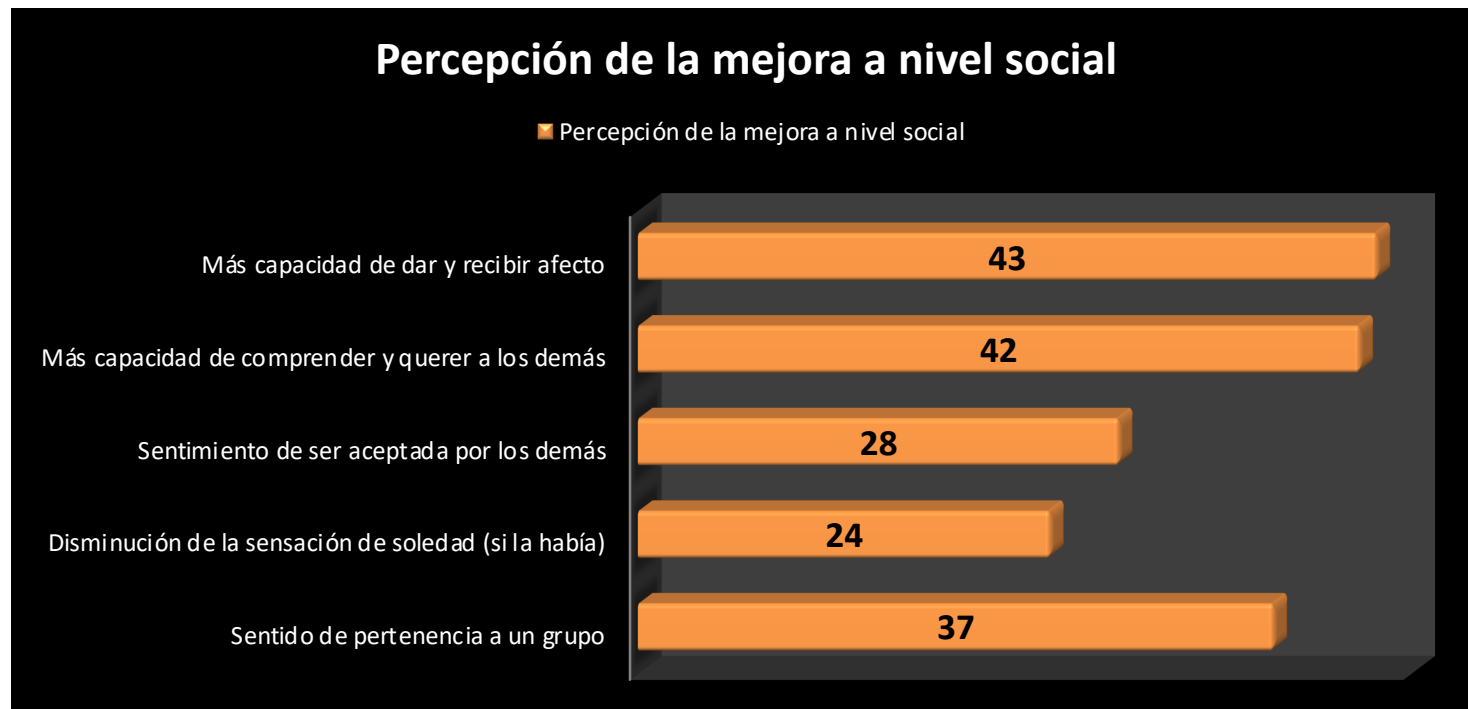
■ Percepción de la mejora de la actitud mental



AYUNTAMIENTO DE BAZA



A **nivel social**, los valores estudiados y los resultados obtenidos han sido:



AYUNTAMIENTO DE BAZA

CONCLUSIONES

- De las 49 todas respondieron que **sí** habían experimentado **efectos positivos** a raíz de la práctica de Biodanza.
- La mayoría incluyen entre los efectos el que **“les da vida”** por lo que podemos concluir que Biodanza facilita una mayor conexión y disfrute de la vida.
- A nivel **físico** ha mejorado la agilidad, la flexibilidad, la resistencia y la disminución del dolor, a nivel **psicológico**, ha aumentado la **autoestima** y aumentado el tono vital. Y a nivel **social** ha aumentado el **sentido de pertenencia** y disminuido el sentimiento de soledad.
- En las **personas mayores** es especialmente beneficiosa la Biodanza porque **tienen más carencia de contacto, reconocimiento, sentimiento de pertenencia, utilidad y encuentro grupal**, que es justamente lo que esta disciplina les ofrece.
- La Biodanza facilita espacios para la **convivencia y la generación de relaciones positivas** que aportan **salud mental**.



AYUNTAMIENTO DE BAZA



El grupo de voluntariado: Biovisitas musicales para alegrar los hogares:

♥ De las participantes en la clases surgió un grupo de mujeres comprometidas para ayudar a personas que habían venido a Biodanza y ya no podían por problemas de salud.

♥ Se trata de llevar cariño, contacto, música y movimiento a los hogares. Además van a una de las residencias de mayores de Baza.

♥ Son un **ejemplo de participación en la vida comunitaria de las personas mayores**, de colaboración y trabajo en equipo, inspirado por las vivencias de solidaridad, vínculo, cuidado, compromiso y alegría de vivir que se experimentan en Biodanza.



AYUNTAMIENTO DE BAZA



REFLEXION FINAL:

→ La hipótesis de partida era el **comprobar que la Biodanza mejora la salud bio-psico-social en las personas mayores**, analizando una experiencia dilatada en el tiempo, con una continuidad de 7 años, en la que han participado más de 120 mujeres a lo largo de todo este periodo.

→ Se ha enfocado desde la línea del **envejecimiento activo** tanto de Bermejo (2010), como de Walker (2009) **y se puede afirmar a la vista de los datos obtenidos que la Biodanza es una excelente herramienta que contribuye a:**

- El aumento del bienestar físico, social y mental.
- La adquisición de **hábitos de autocuidado**.
- La **prevención y promoción de la salud**.
- La **participación activa en la vida comunitaria** (materializado este punto de forma más concreta en el proyecto de **voluntariado**).



AYUNTAMIENTO DE BAZA

➔ En los **Planes Locales de Salud** es importante que existan **actividades continuadas a lo largo de todo el año**, facilitando así la creación de **entornos solidarios y de apoyo a la población mayor** que les permita llevar una vida saludable y favorecer un envejecimiento activo.



AYUNTAMIENTO DE BAZA

