

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar







Biodanza y sus aplicaciones en la práctica clínica

Ana González, facilitadora (profesora) de Biodanza María Miret, facilitadora y didacta de Biodanza

Escuela de Biodanza Original Rodrigo Toro



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







La danza de la vida

Biodanza: bios (vida) + danza

- Música
- Movimiento
- Encuentro en grupo

El repertorio de movimientos integra aspectos:

- psicomotrices
- y emotivos

Danza: movimiento pleno de sentido (Roger Garaudy)



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







De la Psicodanza a Biodanza

Rolando Toro Araneda, psicólogo y antropólogo chileno:

- Instituto de Investigación del Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile, con personas con enfermedad mental.
- Centro de Estudios de Antropología Médica, Escuela de Medicina de la Universidad de Chile para la humanización de la medicina: hasta 1973.
- Psicología del Arte y de la Expresión. Instituto de Estética de la Pontificia Universidad Católica de Santiago de Chile.
- Brasil: Instituto Privado de Biodanza.



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Biodanza Clínica

Aplicaciones de Biodanza para grupos específicos en el área clínica: • Medicina Psicosomática

- Biodanza en Psiquiatría: Salud Mental Biodanza y Gerontología Biodanza e Hipertensión Trastornos Motores

- Biodanza para Tóxico-Dependientes Obesidad, Bulimia y Anorexia Biodanza y Cáncer Síndrome de Parkinson

- **Enfermedades Autoinmunes**
- **Diabetes Mellitus**
- Portadores de VIH
- Biodanza y deficiencias visuales o auditivas

Se aplica en equipos multidisciplinares



Biodanza genera salud

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es



Preámbulo de la Constitución de la OMS, que entró en vigor el 7 de abril de 1948.

La definición no ha sido modificada desde 1948.









Biodanza genera salud

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es











LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA SE CENTRA EN 6 ÁREAS PARA MEJORAR LA SALUD





> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Biodanza genera salud

"La enfermedad física no sólo afecta a los órganos que funcionan de modo incorrecto sino, también, al comportamiento de las personas que lo padecen.... Este comportamiento influye en el desarrollo de la enfermedad y en la calidad de vida de las personas afectadas ".

O.M.S., 1993







Biodanza genera salud

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







 Todas las enfermedades "son psicosomáticas" (porque todos los pacientes lo son: no hay enfermedades, sino enfermos)

 Pero no todas las enfermedades son psicógenas (aunque también requieran de un abordaje psicosomático)

J.L.Marín, psiquiatra, presidente de la SEMPyP



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Biodanza genera salud

"...el amor, el odio y la angustia, las cualidades de bondad y crueldad, la solución planeada de un problema científico o la creación de un nuevo artefacto, todos se basan en acontecimientos neurales en el interior de un cerebro,.... El alma respira a través del cuerpo, y el sufrimiento, ya empiece en la piel o en una imagen mental, tiene lugar en la carne."

Damasio. Premio Príncipe de Asturias, 2005





Biodanza genera salud

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es













Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Biodanza genera salud

Postulados básicos del enfoque psicosomático, 1

- La salud y la enfermedad son estados determinados por factores bio-psico-sociales sin una línea clara de demarcación entre ellos.
- Acontecimientos a un nivel cualquiera de la organización, desde el molecular al simbólico, repercuten en todos los demás.
- Todos ellos deben considerarse al plantear medidas preventivas y terapéuticas.



XXXII Congreso de Comunicación

y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Biodanza genera salud

Postulados básicos del enfoque psicosomático, 2

- El diagnóstico clínico no puede limitarse a la identificación de una entidad clínica sin considerar la situación total del paciente.
- La relación entre el paciente, su familia y el terapeuta influye en el curso de la enfermedad y en la eficacia del tratamiento.
- La psicoterapia (o las actitudes psicoterapéuticas) son un recurso imprescindible en el abordaje de cualquier manifestación de enfermedad.





Biodanza genera salud

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Biodanza trabaja con la parte sana de las personas, con sus esbozos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su sinceridad. Biodanza está movida por una especie de "voluntad de luz para alumbrar la insistente tiniebla" (Artaud). Si es posible hacer crecer la parte luminosa y saludable de una persona enferma, la parte oscura -los síntomas- tiende a desaparecer. Frente a las quejas del alumno, a su depresión y angustia, el profesor ha de suspender comentarios e interpretaciones e invitarlo cordialmente a bailar.

Rolando Toro Araneda



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Elementos de BZ que generan salud (I)

- Ejercicio físico
- Equilibrio simpático-parasimpático
- Música
- Sincronización
- Juego
- Movimiento lento
- Presencia



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Elementos de BZ que generan salud (II)

- Mirada
- Abrazo
- Contacto y Caricias
- Vínculo de apego saludable
- Comunidad
- Vivir el presente
- Coherencia cardíaca



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Elementos terapéuticos de Biodanza (III)

Neurociencias:

- Neuronas espejo
- Embodied Cognition (Francisco Varela)
- Teoría polivagal (Stephen Porges)
- Formas vitales (David Stern)

Proyecto Biodanza en Hortaleza
 (Escuela Biodanza Original Rodrigo Toro)



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Ejercicio físico

Según la Clínica Mayo, el ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas de salud, entre ellos:

- Enfermedad cardiovascular
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Hipertensión arterial
- Diabetes tipo 2
- Depresión
- Ansiedad

- Muchos tipos de cáncer
- Artritis
- Caídas
- Falta de deseo sexual
- Insomnio
- Estado de ánimo
- Cansancio y falta de energía



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Ejercicio físico

- Produce la secreción de dopamina, serotonina, noradrenalina que mejoran el humor, la atención y la rapidez de reacción (efectos inmediatos que se prolongan en el tiempo con el ejercicio regular)
- Disminuye los niveles de cortisol
- Aumenta la secreción de BDNF:
 - Mejora el flujo sanguíneo cerebral
 - Aumenta la neurogénesis y neuroplasticidad del hipocampo y de la corteza prefrontal
 - A largo plazo cambia la anatomía, la fisiología y la función cerebral
 - Mejoran la capacidad de aprendizaje, la memoria y las funciones cognitivas
 - Mejoran la creatividad y la imaginación
 - Mejora la atención, la percepción visuoespacial y la toma de decisiones
 - Disminuye la neuroinflamación



Ejercicio físico



ZARAGOZA

de marzo de 2023

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es

- El ejercicio físico impacta sobre la microbiota:
 - Aumenta la presencia de bacterias beneficiosas
 - Mejora la diversidad de las colonias bacterianas







 "Bailar para ayudar a regular el sistema gastrointestinal sería una necesaria receta"

Nazareth Castellanos, Neurociencia del Cuerpo, Editorial Kairós 2022



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Ejercicio físico

- "El ejercicio físico es lo más transformador que puedes hacer por tu cerebro. Tiene un efecto protector sobre el hipocampo y la corteza cerebral, las áreas más vulnerables a la enfermedades neurodegenerativas" Wendy Suzuky Professor of Neural Science and Psychology, Center for Neural Science, New York University
- "Bailar es uno de los procesos que más favorece la plasticidad neuronal"
- "Practicar la danza de forma habitual aumenta nuestras capacidades de atención, de memoria, de aprendizaje, no solo a nivel motor, también intelectual. La danza es uno de los grandes protectores de la enfermedad de Alzheimer" Nazareth Castellanos, Neurocientífica, Directora de la Cátedra Extraordinaria de Mindfulness y Ciencias Cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid.



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Ejercicio físico

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA











MUSCULAR





RESPIRATORIA





REDUCE LA GRASA CORPORAL



Ejercicio físico

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Acción de Biodanza sobre la Vitalidad y la Salud

Biodanza moviliza no sólo el sistema neuromotor, sino también el sistema cardio-respiratorio, neuroendocrino, inmunológico y emocional. Esto significa que la totalidad del organismo se activa para generar procesos adaptativos e integrativos.

Rolando Toro Araneda



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Ejercicio físico

Review

> Maturitas. 2017 Dec;106:48-56. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.09.003. Epub 2017 Sep 7.

Exercise and mental health

Kathleen Mikkelsen ¹, Lily Stojanovska ¹, Momir Polenakovic ², Marijan Bosevski ³, Vasso Apostolopoulos ⁴

Affiliations + expand

PMID: 29150166 DOI: 10.1016/j.maturitas.2017.09.003

Abstract

There is a growing body of literature that recognizes the positive effects of exercise on mood states such as anxiety, stress and depression, through physiological and biochemical mechanisms, including endorphins, mitochondria, mammalian target of rapamycin, neurotransmitters and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, and via the thermogenic hypothesis. In addition, psychological mechanisms influence the effects of exercise on mood states, as suggested by both the distraction hypothesis and the self-efficacy hypothesis. Exercise has also been shown to reduce inflammation via several different processes (inflammation, cytokines, toll-like receptors, adipose tissue and via the vagal tone), which can contribute to better health outcomes in people suffering from mood disorders.

Keywords: Exercise; Immune system; Inflammation; Mental health; Mood stress.



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Ejercicio físico

Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews

Darren E R Warburton ¹, Shannon S D Bredin

Affiliations + expand

PMID: 28708630 DOI: 10.1097/HCO.0000000000000437

Abstract

PREV RESULT 2 of 4,073

Purpose of review: The health benefits of physical activity and exercise are clear; virtually everyone can benefit from becoming more physically active. Most international guidelines recommend a goal of 150 min/week of moderate-to-vigorous intensity physical activity. Many agencies have translated these recommendations to indicate that this volume of activity is the minimum required for health benefits. However, recent evidence has challenged this threshold-centered messaging as it may not be evidence-based and may create an unnecessary barrier to those who might benefit greatly from simply becoming more active. This systematic review evaluates recent systematic reviews that have examined the relationship between physical activity and health status.

Recent findings: Systematic reviews and/or meta-analyses (based largely on epidemiological studies consisting of large cohorts) have demonstrated a dose-response relationship between physical activity and premature mortality and the primary and secondary prevention of several chronic medical conditions. The relationships between physical activity and health outcomes are generally curvilinear such that marked health benefits are observed with relatively minor volumes of physical activity.



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es

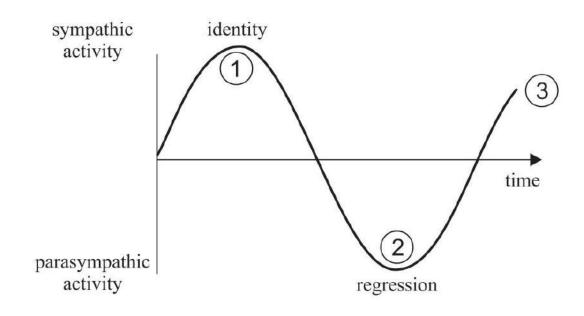






Equilibrio simpático-parasimpático

Picture 1. The Biodanza-curve, variation between identity and regression



bionet.name/artikel/signum_temporis_abstract.pdf





ZARAGOZA

de marzo de 2023

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Equilibrio simpático-parasimpático

Los ejercicios de Biodanza con ritmos más rápidos y músicas euforizantes activan el sistema nervioso simpático, la vitalidad, y refuerzan la conciencia de la identidad.

La música suave, los ejercicios en cámara lenta inducen la relajación y activan el sistema parasimpático, produciendo sensaciones de plenitud y paz.

Considerando estas acciones, no es difícil comprender el efecto armonizador neurovegetativo que tiene la Biodanza, cuando se aplican de forma combinada ejercicios que estimulan ambos sistemas.

La práctica regular de Biodanza contribuye a estabilizar el equilibrio neurovegetativo.



> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es



"La música en Biodanza tiene un efecto deflagrador de la vivencia" Rolando Toro Araneda

"La música es muy poderosa para activar cada una de las estructuras emocionales en el cerebro. En experimentos neurocientíficos vemos que podemos modular la actividad en prácticamente cualquier estructura cerebral emocional gracias a las emociones que despierta la música.

La música es capaz de evocar el núcleo mismo de las estructuras cerebrales responsables y creadoras de nuestro universo emocional".

Stefan Koelsch, Prof. Psicología de la Música, Universidad de Berlín









de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Música

"Hay experiencias que muestran que todos estamos felices tras hacer música, mientras antes estábamos enfadados. Nos gustamos más que antes, estamos más unidos, confiamos más los unos en los otros, pensamos que el otro nos ayudará cuando nos sintamos solos o tengamos algún problema.

Las melodías nos unen, nos hacen compartir estados de ánimo, forjan lazos sociales, fomentan la cooperación. En algunas culturas se utilizan como forma de relajar tensiones y para resolver diferencias entre personas".

Stefan Koelsch, Prof. Psicología de la Música, Universidad de Berlín



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Coordinación y Sincronización

IMS (Interpersonal Movement Synchrony): asociación entre los movimientos de dos personas.

- Incorporar al otro
- Mayor cooperación
- No es necesario el diálogo
- Independiente de la distancia
- Afecta al cuerpo entero
- Mejora las relaciones

Koul et al., iScience 26, 106104 March 17, 2023, citado por Nazareth Castellanos, Neurocientífica, Universidad Complutense de Madrid: "La sincronización de los movimientos de los cuerpos favorece la comunicación"



Coordinación y Sincronización



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es La dinámica cerebral, la dinámica cardíaca, la respiración, la postura corporal, los sistemas inmune y endocrino se sincronizan entre las personas.

Base de la comunicación y la empatía.







Emotion 012, Vol. 12, No. 4, 748-762, citado por Nazareth Castellanos, Neurocientífica, Universidad Complutense de Madrid: "Los cerebros, los corazones y la respiración se sincronizan entre las personas" y "¿Cómo se mide en el laboratorio la relación entre los cerebros de las personas?"



ZARAGOZA

de marzo de 2023

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Juego

"El juego es un ejercicio neuronal eficaz que utiliza las interacciones sociales para "corregular" el estado fisiológico y conductual"

"El juego se transforma literalmente en un modelo terapéutico funcional que ejerce la regulación neuronal del estado autónomo por medio de interacciones sociales recíprocas"

"Quienes sufren patologías clínicas a menudo tienen dificultades para jugar"

Stephen Porges, creador de la Teoría Polivagal



> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Juego

"Cuando activas el circuito del juego, desactivas el circuito del miedo".

Pat Ogden, creadora de la Psicoterapia Sensoriomotriz, autora del libro "El trauma y el cuerpo"

"La terapia sensoriomotriz propone una intervención inversa, "ascendente", a través de la autoobservación y el trabajo con el cuerpo, provocar un cambio significativo en los pensamientos, emociones, sistemas de creencias y pautas de acción fijas asociados al padecimiento de una experiencia traumática".

Fernando Sánchez Rodríguez, Revista Digital de la SEMPyP



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Movimiento lento

- Aumenta la propiocepción:
 - Favorece la plasticidad neuronal
 - Activa la parte anterior de la ínsula (identidad corporal y mental)
- Aumenta las ondas alfa cerebrales:
 - Mejora la atención
 - Mejora la inhibición de las distracciones
- Aumenta la cantidad de sensaciones, poniendo en marcha muchos recursos neuronales
- Beneficios cognitivos y emocionales
- Bodyfulness: reorganiza el cerebro reduciendo el estrés, la depresión, la ansiedad, aumentando la calidad de vida



ZARAGOZA

de marzo de 2023

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Presencia

- El Factor T en terapia:
 - El terapeuta constituye el 85% del éxito de la terapia

- Prof. Rof Carballo:
 - El médico es la mejor medicina

En todos los ejercicios de Biodanza se cultiva la presencia



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Presencia

Diálogo Consciente (Gregory Kramer):

- 1. Pausa
- 2. Relax
- 3. Abrir "Presencia"
- 4. Sintonizar
- 5. Escuchar
- 6. Habiar ia verdad



Presencia

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







"El encuentro corporal es, tal vez, la ceremonia más trascendente de la existencia. Es la creación de una energía nueva que tiene una cualidad diferente de la energía individual y cuyo efecto es profundamente transformador".

Rolando Toro Araneda



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Mirada

- "El abrazo, las caricias, los masajes, la mirada compasiva (con sonrisa y sin juzgar) aumentan la secreción de oxitocina, potencian el sistema inmune y bajan el cortisol" Marian Rojas Estapé, psiquiatra.
- Acciones de la oxitocina:
 - disminuye la tensión arterial y la frecuencia cardiaca
 - disminuye la tensión muscular
 - mejora la cicatrización
 - aumenta el umbral del dolor
 - participa en la absorción de los nutrientes
 - inhibe la liberación de hormonas cortico-suprarrenales (ACTH y cortisol)
- La mirada del médico alivia el dolor. The Journal of Pain, 2017



ZARAGOZA

de marzo de 2023

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Mirada

- "No ser visto a los ojos del otro es una fuente de sufrimiento" Beatriz Rodríguez Vega, psiquiatra del hospital La Paz.
- "Hay que mirar al paciente, mirar para verlo como persona, no sólo para diagnosticar" Jose Luis Marín, psiquiatra, presidente de la SEMPyP.
- Biodanza es bien concreta: llegas al otro a través del cuerpo, dándole presencia con la mirada, acariciando, dándole la mano... el cuerpo es el alma" Rodrigo Toro Sánchez



de marzo de 2023
ZARAGOZA

Del 23 al 25

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Abrazo

- "Ser capaz de expresar afecto a través del cuerpo y de los abrazos ayuda a mejorar la comunicación" Marian Rojas Estapé, psiquiatra.
- "Necesitamos 4 abrazos al día para sobrevivir, 8 de mantenimiento y 12 abrazos al día para crecer" Virginia Satir, creadora de la terapia familiar.



Abrazo



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es









Biological Psychology

Volume 69, Issue 1, April 2005, Pages 5-21



More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women

Kathleen C. Light ^a Q M, Karen M. Grewen ^a, Janet A. Amico ^b

Show more V

+ Add to Mendeley 📽 Share 🥦 Cite

https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.11.002 >

Get rights and content ≥



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







> Psychol Sci. 2015 Feb;26(2):135-47. doi: 10.1177/0956797614559284. Epub 2014 Dec 19.

Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness

Sheldon Cohen ¹, Denise Janicki-Deverts ², Ronald B Turner ³, William J Doyle ⁴

Abstract

Perceived social support has been hypothesized to protect against the pathogenic effects of stress. How such protection might be conferred, however, is not well understood. Using a sample of 404 healthy adults, we examined the roles of perceived social support and received hugs in buffering against interpersonal stress-induced susceptibility to infectious disease. Perceived support was assessed by questionnaire, and daily interpersonal conflict and receipt of hugs were assessed by telephone interviews on 14 consecutive evenings. Subsequently, participants were exposed to a virus that causes a common cold and were monitored in quarantine to assess infection and illness signs. Perceived support protected against the rise in infection risk associated with increasing frequency of conflict. A similar stress-buffering effect emerged for hugging, which explained 32% of the attenuating effect of support. Among infected participants, greater perceived support and more-frequent hugs each predicted less-severe illness signs. These data suggest that hugging may effectively convey social support.



ZARAGOZA

de marzo de 2023

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias

 Experimento de Harry Harlow (Wisconsin) con monos en los años 50 (madre de alambre con leche vs. madre blandita y suave)

- El "método canguro" salva cada año unas 150.000 vidas, sobre todo en países en vías de desarrollo:
 - Mejora el ritmo cardíaco
 - Aumentan de peso
 - Mejora la resistencia a las infecciones
 - Absorben microorganismos protectores (microbiota)



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias



ORIGINAL ARTICLES

Effects of Partner Support on Resting Oxytocin, Cortisol, Norepinephrine, and Blood Pressure Before and After Warm Partner Contact

Grewen, Karen M. PhD; Girdler, Susan S. PhD; Amico, Janet MD; Light, Kathleen C. PhD

★ Author Information ⊗

Share

Psychosomatic Medicine 67(4):p 531-538, July 2005. | DOI: 10.1097/01.psy.0000170341.88395.47

Contacto y caricias en pareja:

- Aumentan la oxitocina
- Bajan la tension arterial
- Mayor efecto protector CDV y sobre la actividad simpática en las mujeres

Abstract

Objective:

We examined whether the magnitude of plasma oxytocin (OT), norepinephrine (NE), cortisol, and blood pressure (BP) responses before and after a brief episode of warm contact (WC) with the spouse/partner may be related to the strength of perceived partner support.

Methods:

Subjects were 38 cohabiting couples (38 men, 38 women) aged 20 to 49 years. All underwent 10 minutes of resting baseline alone, 10 minutes of WC together with their partner, and 10 minutes of postcontact rest alone.

Results:

Greater partner support (based on self-report) was related to higher plasma oxytocin in men and women across the protocol before and after WC. In women, higher partner support was correlated with lower systolic blood pressure (SBP) during solitary rest after WC but not before. Also, higher OT in women was linked to lower BP at baseline and to lower NE at all 4 measurements.

Conclusion:

Greater partner support is linked to higher OT for both men and women; however, the importance of OT and its potentially cardioprotective effects on sympathetic activity and BP may be greater for women.



> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias

"Todo cuerpo que no es acariciado empieza a morir. El contacto es una fuente de salud y es la acción terapéutica más importante.

Transformar nuestra piel en un órgano capaz de proyectar e irradiar nuestra identidad, es de importancia vital.

Es importante considerar que el contacto mecánico no es curativo, para serlo tiene que darse dentro de un contexto afectivo, en un proceso progresivo de comunicación y empatía. El contacto debe alcanzar la categoría de caricia". Rolando Toro Araneda

La caricia en Biodanza (progresividad, reciprocidad y feedback)



de marzo de 2023
ZARAGOZA

Del 23 al 25

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias

Efectos de las caricias sobre la autorregulación:

- Cambio de los umbrales de repuesta límbico-hipotalámica.
- Armonización de la balanza simpático-parasimpático (equilibrio neurovegetativo).
- Compensación de los sistemas ergotrópico y trofotrópico.
- Elevación de la homeostasis.
- Elevación de la termorregulación.



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias

Efectos de la caricia sobre los órganos:

- Activación del sistema cardiorrespiratorio.
- Disolución de tensiones motoras crónicas de defensa.
- Revitalización de los órganos: piel, músculos, arterias, venas, corazón, aparato digestivo, aparato urinario (vía neurovegetativa).
- Aumento de las hormonas sexuales por acción gonadotrópica.
- Activación y facilitación de los procesos de fecundación y gestación.
- Efecto reforzador del sistema inmunológico.
- Regulación del desenvolvimiento en el niño (Spitz).
- Efecto sedante sobre los órganos.
- Estimula la sensibilidad de la piel (vías centrípetas).



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias

Efectos de la caricia sobre el fondo endotímico:

- Elevación del ánimo (humor).
- Estabilización de la curva del ánimo: colorido y riqueza.
- Aparición de sentimiento de euforia vital, levedad.
- Efecto antidepresivo.

Efectos sobre el instinto:

- Aumento del deseo sexual y de la capacidad de excitación.
- Transformación de los mecanismos de defensa.
- Reforzamiento del instinto de supervivencia.
- Efectos afrodisíacos.
- Necesidad de hogar (instinto de nido).



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias

Efectos sobre emociones y sentimientos:

- Aumento de la autoestima.
- Revalorización y amor al propio cuerpo.
- Integración afectivo-sexual.
- Potencia e intensidad afectiva.
- Emociones integradoras: ternura, amor, alegría.
- Capacidad para dar y recibir afecto.
- Amor comunitario. Interés por las actividades que refuerzan los patrones de vínculo.
- Efectos ansiolíticos (descenso del nivel de ansiedad).



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias

Efectos de la caricia sobre la percepción y la conciencia:

- Percepción más esencial del mundo y del semejante.
- Expansión de conciencia.
- Elevación de la conciencia ecológica.
- Reforzamiento de la identidad.
- Percepción integrada de sí mismo.
- Conciencia comunitaria.



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Contacto y Caricias

Efectos de la caricia sobre la existencia:

- Prioridad del sentimiento en el desarrollo del proyecto existencial.
- Introducción de factores hedónicos en el estilo de vida.
- Sentimiento de felicidad.
- Desalienación.
- Equilibrio de los componentes del estilo de vida (ergo, trofo y gonadotrópico).
- Sentimiento de libertad.
- Aumento de consistencia existencial.



Contacto y Caricias

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es "Encontrar los caminos para que todas las personas tengan acceso a las caricias, desde los niños hasta los ancianos, es la única revolución que tiene sentido"

Rolando Toro Araneda









XXXII Congreso de Comunicación

y Salud

Del 23 al 25
de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Vínculo de apego seguro

- "La Psicología y la Medicina son actividades relacionales.
- Lo que se ha roto en la relación (trauma relacional temprano y enfermedad) se repara en la relación.
- El objetivo de la terapia es crear un vínculo de apego seguro que permitirá restaurar el trauma". Jose Luis Marín, Curso de Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud, SEMPyP



Vínculo de apego seguro

XXXII Congreso de Comunicación y Salud Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







"Las relaciones sanas curan la peor de las heridas"
 Marian Rojas Estapé

 Biodanza genera espacios relacionales donde es posible generar vínculos de apego seguro entre las personas desde la confianza y la expresión natural y sincera de las emociones.



ZARAGOZA

de marzo de 2023

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es



- "La soledad acompaña a múltiples enfermedadesa autoinmunes, inflamatorias, crónicas, neurológicas, oncológicas y psiquiátricas.
- Es un factor que incrementa el riesgo de padecer depresión, ansiedad, insomnio y numerosas enfermedades físicas" Marian Rojas Estapé
- Sistema de conexión social (teoría polivagal)
- Múltiples estudios confirman el sentimiento de pertenencia como factor protector frente al desarrollo de enfermedades.









XXXII Congreso de Comunicación y Salud Del 23 al 25

ZARAGOZA

de marzo de 2023

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Vivir el presente

 "La actitud mindfulness consiste en prestar atención al momento presente sin juzgarlo". John Kabat Zinn, creador del programa Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)

 Universidad de Harvard: cuanto más tiempo pasamos en estado de "piloto automático", mayor es el sentimiento de insatisfacción.

Manolo García, atemporalidad.



de marzo de 2023
ZARAGOZA

Del 23 al 25

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es



 La VFC (variabilidad de la frecuencia cardiaca) es una medida de salud.

 La VFC permite evaluar la respuesta psicológica de una persona. A mayor variabilidad, más positiva es la emoción.







- Coherencia Cardíaca (Heart Math Institute):
 - La ternura induce coherencia cardíaca
 - La sonrisa es un indicador de coherencia cardíaca



> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Biodanza genera salud

- Biodanza promueve la salud, el bienestar y la felicidad de la persona.
- Biodanza actúa a través de ejercicios específicos que deflagran emociones integradoras para favorecer la autorregulación orgánica.
- Desde el punto de vista psicológico, Biodanza es una técnica ansiolítica y reductora del estrés. Desde el punto de vista biológico, Biodanza es una técnica de integración interorgánica.
- La práctica de Biodanza integra el organismo en todos los niveles: emocional, neurológico, endocrino e inmunológico.



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Teorías de Neurociencia

Neurociencias:

- Neuronas espejo
- Embodied Cognition (Francisco Varela)
- Teoría polivagal (Stephen Porges) Circuito de aprovechamiento neural
- Formas vitales (David Stern)
- La integración sensorio-motora

Proyecto Biodanza en Hortaleza, Madrid (Escuela Biodanza Original Rodrigo Toro)

Enfermedades de civilización (Rolando Toro)



Proyecto Biodanza en Hortaleza

XXXII Congreso de Comunicación v Salud

> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







- PROYECTO: Reencuentro emocional a través de la Biodanza
- PROGRAMA: Prevención de la soledad no deseada
- INSTITUCIÓN: Centro Municipal de Salud Comunitaria de Hortaleza / MADRID SALUD
- LUGAR: Centro de Igualdad Carmen Chacón Hortaleza
- HORARIO: Ocho sesiones los miércoles de 10:30 a 12:00 horas. (oct, nov y dic 2022)
- PARTICIPANTES: 15 20 personas / sin experiencia en Biodanza
- EDAD/SEXO: Entre 25 y 75 años / 85% mujeres y 15% hombres
- MÉTODO: Biodanza Original Sistema Rolando Toro
- INSTRUCTORES: Rodrigo Toro y Veronika Neyra



Proyecto Biodanza en Hortaleza

XXXII Congreso de Comunicación y Salud

Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







MÉTODO DE EVALUACIÓN:

- Cuestionario PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)
- Durante 8 sesiones
- Al inicio y al final de cada sesión
- Anónimo

PANAS

Aquí hay una lista de palabras que describen sentimientos y emociones. Lea cada item y marque junto a cada palabra el número que refleja como Ud. se sentido en la última semana.

- 1. Nada o muy ligeramente
- 2. Un poco
- 3. Moderadamente
- 4. Bastante
- 5. Mucho

_	_Interesado/a por las cosas	Irritable					
	_Angustiado/a	Despierto/a					
_	_llusionado/a o emocionado/a	Avergonzado/a					
	_Afectado/a	Inspirado/a					
	_ <u>E</u> uerte	Nervioso/a					
	_ Culpable	Decidido					
	_ Asustado/a	Concentrado/a					
	_Agresivo/a	Agitado/a					
	_Entusiasmado/a	Activo/a					
	Satisfacho/a consigo mismo/a	Mindoso/a					



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Proyecto Biodanza en Hortaleza

PANAS

El cuestionario **PANAS** (Positive and Negative Affect Schedule, (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), es un instrumento de autoinforme que consta de dos subescalas, una que mide el afecto positivo (AP) y la otra el afecto negativo (AN), cada una de las cuales está formada por 10 ítems.

El AP corresponde a un estado en que la persona se siente entusiasta, activa y alerta. Indicadores de altos niveles de AP son sentimientos o vivencias de energía, concentración, compromiso y placer. El AN corresponde a un estado de la angustia y el displacer. Indicadores de altos niveles de AN son sentimientos o vivencias de disgusto, ira, culpa, desprecio, miedo y nerviosismo.

Por medio de la operación de restar el puntaje de AN al puntaje de AP se obtiene una medida del "Balance Afectivo", en la cual un valor positivo refleja un predominio de AP sobre AN, mientras que un valor negativo refleja un predominio de AN sobre AP (Sanjuán, 2011). Una de las ventajas del "balance afectivo" sobre las medidas unidimensionales de AP y AN es que controla los sesgos de los polos emocionales (Schimmack y Diener, 1997).



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Proyecto Biodanza en Hortaleza



POSITIVO	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	PROMEDIO
INICIO	30,8	26,9	34,2	31,0	32,3	35,0	34,9	36,1	32,6
FINAL	37,0	31,8	39,2	36,3	37,9	37,5	40,8	41,0	37,7



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Proyecto Biodanza en Hortaleza



NEGATIVO INICIO FINAL	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	PROMEDIO	
INICIO	24,5	24,6	20,3	20,1	24,3	21,2	21,3	19,4	21,9	
FINAL	15,3	16,8	17,7	18,3	17,1	18,5	17,2	17,8	17,4	



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

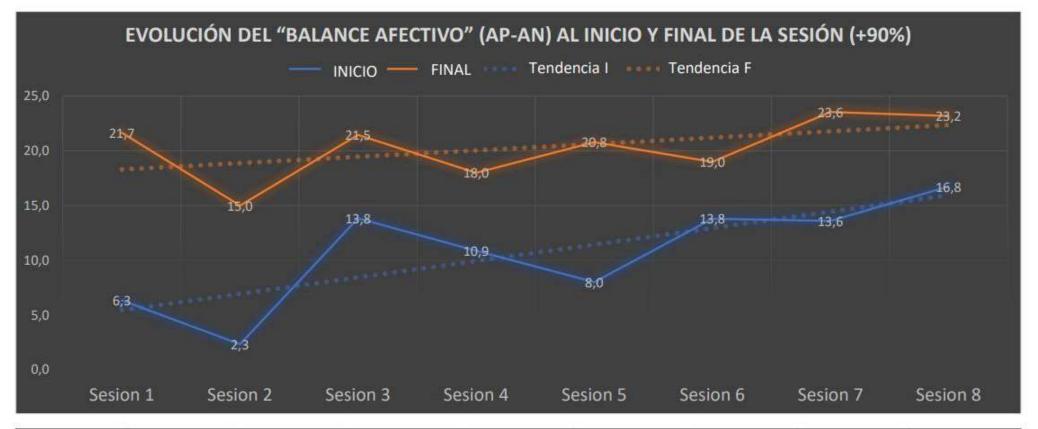
comunicacionysalud. semfyc.es







Proyecto Biodanza en Hortaleza



Sesión 1		Sesión 2		Sesión 3		Sesión 4		Sesión 5		Sesión 6		Sesión 7		Sesión 8		PROMEDIO P-N	
INICIO	FINAL	INICIO	FINAL														
6,3	21,7	2,3	15,0	13,8	21,5	10,9	18,0	8,0	20,8	13,8	19,0	13,6	23,6	16,8	23,2	10,7	20,3



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es

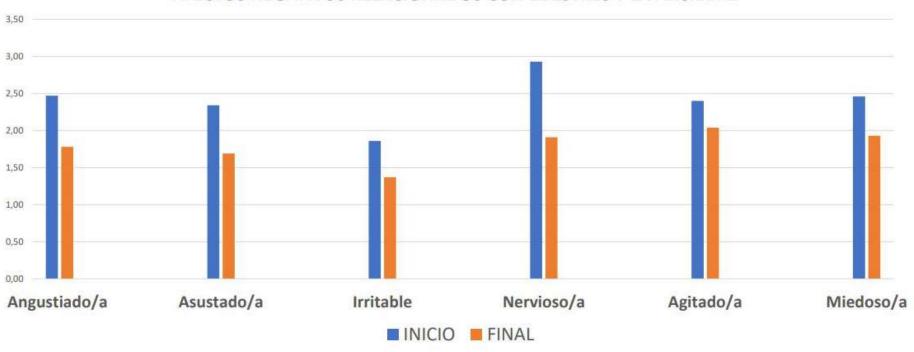






Proyecto Biodanza en Hortaleza

AFECTOS NEGATIVOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



Disminución promedio: 21,5 %



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Proyecto Biodanza en Hortaleza

TESTIMONIOS

"Me ha ayudado a establecer vínculos con las personas más allá de las palabras, recuperando la importancia del contacto físico."

"Sin utilizar la palabra y a través del contacto, la mirada o el abrazo ha sido una sensación muy sanadora y liberadora."

"Me ha quitado la ansiedad que vivo día a día, durante la semana hago las cosas con tranquilidad, sin nervios, sin ansiedad, serena."

"Me ayuda a concentrarme en el momento y en lo que estoy haciendo, me ayuda a disminuir momentos de ansiedad y agobio."

"Me ha aportado una capacidad de reflexión sobre el cuerpo que me ha ayudado a profundizar en la comunicación y relación con las otras personas no centrada tanto en la palabra."

"Me he dado cuenta que voy caminando por la calle con otra actitud, he cambiado mi forma de caminar."

"Me ayuda a dormir mejor."



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







La investigación en Biodanza

Academia Internacional de Investigación en Biodanza:

- bienestar
- vitalidad
- autorregulación reducción del estrés

Condiciones saludables:

- alegría de vivir autoestima
- creatividad
- calidad de vida
- mejor relación consigo, los demás y el entorno

bionet.name



Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







Desde 1998

- 3) Quasi-Experimental studies weekly Biodanza classes (since 1998) / Indagini quasi-sperimentali su corsi di Biodanza settimanali (dal 1998).
- 1999: Investigacion sobre los effectos psicologicos y fisiologicos de la biodanza, e.g. bienestar
- 2003: Systemic Stress reduction (SYSRED) in School under the use of BIODANZA
- 2004: Biodanza as Mirrored in the sciences: Research concerning the psychological, physiological and immunological effects of Biodanza.
- 2004: Stress management in schools: An empirical Investigation of stress management system
- 2005: Biodanza as existencial renewal process for elderly
- 2006: Effects and Processes of BIODANZA, e.g. self esteem, wellbeing PhD, Leipzig University
- 2007: Biodanza and Yoga with school teachers Professoral dissertation, Leipzig University (Habilitation)
- 2008: Biodanza and Yoga as bodyoriented interventions to reduce psycho-vegetativ tensions in teachers
- 2008: The effects of Biodanza on school teachers on wellbeing and stressreduction
- 2009: Psychoneuroimmunological effects of BIODANZA
- 2009: Qalitative Study Art & Expression with Biodanza
- 2012: Biodanza and Fibromyalgia
- 2012: Comparison between aquatic-biodanza and stretching for improving quality of life and pain in patients with fibromyalgia
- 2013: Effectiveness of aquatic biodance on sleep quality, anxiety and other symptoms in patients with fibromyalgia
- 2014: The effects of a motor program based in the biodanza in relation to emotional intelligence parameters in women
- 2016: Health effects derived from an annual course of Biodanza
- 2017: Biodanza Effects on Stress Reduction and Well-Being: A review on Study Quality and Outcome
- 2017: Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students



de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es







La investigación en Biodanza

Biodanza y yoga:

- Biodanza genera auto organización
- La gente sale de clase de Biodanza más armonizada
- Regulación de las emociones: variabilidad en la expresión
- Biodanza involucra sistema cardiovascular, hormonal, inmunológico
- La presión arterial se regula en Biodanza
- La frecuencia cardiaca disminuye: autorregulación

Transformar los estilos de vida



> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es





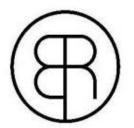


Ana González, facilitadora (profesora) de Biodanza María Miret, facilitadora y didacta de Biodanza

Escuela de Biodanza Original Rodrigo Toro







https://www.biodanzarodrigotoro.com

La investigación en Biodanza http://www.bionet.name

Biodanza Original http://www.biodanzarolandotoro.com



> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es









Sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir,

donde la soledad no existe como sentimiento,

donde cada uno reconoce la sacralidad del otro.

Y sé que esto es posible,

sólo es necesario que no sea un sueño de uno solo,

sino una visión de muchos.

Rolando Toro

Ilustración con permiso de Pinceladas Conscientes



> Del 23 al 25 de marzo de 2023

ZARAGOZA

#ganasdeconeZtar

comunicacionysalud. semfyc.es





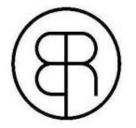


Ana González, facilitadora (profesora) de Biodanza María Miret, facilitadora y didacta de Biodanza

Escuela de Biodanza Original Rodrigo Toro







Ana González anaglezgn@yahoo.es 654 16 80 54

María Miret maria@periodistia.es 699102991

https://www.biodanzarodrigotoro.com/escuela