

Actividad: Introducción a la biodanza como herramienta de autogestión de la salud física y emocional. aplicaciones clínicas y pedagógicas, proyectos de investigación

ECTS: 1

Código: 81459

Órgano proponente: DEPARTAMENTO DE CIRUGÍA

Plazas: 25 **semestre:** Feb - Mayo **Idioma impartición:** Español

Fechas/horario: martes 18:30 a 20:45 horas (una sesión a la semana), 12 sesiones

Responsable académico: MARÍA PILAR DE LA CUEVA BARRAO

Procedimiento matrícula:

Lugar de impartición: Aula o Sala Campus San Francisco UNIZAR (Medicina o Ciencias de la Salud)

Precio inscripción:

Contenidos:

Se propone esta actividad que se relizará una vez a la semana durante 2.15 horas. Una conferencia teórica de 40 minutos de duración y una sesión práctica vivencial.

Biodanza es una herramienta emergente que fomenta la salud y el bienestar. Creada en los años sesenta por el psicólogo chileno, Rolando Toro, integra disciplinas como la musicoterapia, fisiología, psicología, biología, filosofía, pedagogía, y la expresión corporal simple y orgánica adaptada a las capacidades de las personas participantes.

Mediante música y movimiento en el entorno cuidado y protegido de un grupo, busca rescatar las funciones fisiológicas y biológicas innatas para mejorar nuestra armonía física, psicológica y existencial, aumentando la sensación de estar vital, la creatividad y el placer de vivir. Numerosos estudios científicos han demostrado beneficios de Biodanza sobre la salud en diferentes colectivos, con aplicaciones clínicas y pedagógicas. Entre otros muchos: mejoras en parámetros como depresión, ansiedad, calidad del sueño, manejo del dolor, inteligencia emocional y parámetros cuantitativos como inmunoglobinas, cortisol, etc.

La biodanza no actúa sobre el conflicto, sino sobre las capacidades innatas y los potenciales genéticos de las personas, a menudo bloqueadas por los aspectos sociales y culturales limitantes.

TEMAS TEÓRICOS A TRATAR:

Introducción. Orígenes y fundamentos de Biodanza. Fisiología de la música y movimiento para la salud. Efectos de la oxitocina en la práctica de la Biodanza. Aspectos psicológicos de la Biodanza.

Neurobiología del apego, vínculos y salud. Aplicaciones clínicas. Biodanza y manejo del dolor en fibromialgia. Aplicaciones pedagógicas y sociales. Infancia, adolescencia y mayores. Biodanza aplicada a la salud mental. Manejo del estrés post pandemia a través de biodanza: Experiencia en el Hospital de Barbastro.

Bibliografía y proyectos de investigación. El arte y la creación existencial. Biodanza en el mundo.

Escuelas de formación

Evaluación:

Para la obtención de los créditos será necesario asistir a un mínimo de 10 sesiones, salvo ausencia debidamente justificada.

La evaluación consistirá en la redacción de un relato por escrito después de cada sesión con una breve reseña de lo aprendido y lo experimentado.

Se propondrá a las personas participantes cumplimentar un cuestionario al inicio y final de la actividad, para autoevaluar su progreso en algunos campos de desarrollo humano, y si desean entregarlo de forma anónima para la evaluación del curso y su posible comunicación como proyecto de investigación.

Existe actualmente un proyecto de investigación en desarrollo en la Universidad de Zaragoza sobre biodanza y sus efectos sobre el estrés y el burnout en la pandemia

Datos de interés:

Para practicar Biodanza no es necesario saber bailar, tener habilidades de ningún tipo, ni haber practicado antes Biodanza.

Es apta para diferentes edades, condiciones físicas y capacidades en todas sus dimensiones.

Se informará del lugar exacto de impartición tras la inscripción.

Solo es necesario llevar ropa cómoda y unos calcetines.

Se entregará material audiovisual y textos sobre las materias impartidas.