



PROGRAMA DE EpSALUD BIODANZA PERINATAL

*Como un sistema para un desarrollo
saludable de la persona*

Rosa Maria Martínez Ortega; Maria de los Reyes García Moro; Teresa Bernadelle

Educación para la salud



JUSTIFICACIÓN

- Desde la **biodanza perinatal** se pretende el *cuidado del ser humano entorno al nacimiento* con el objetivo de no perder el contacto con su **instinto, emoción, y su propia esencia**.
- Como medida preventiva para favorecer un *entorno adecuado* para la maduración integral del ser humano (integración bio-psicosocial).



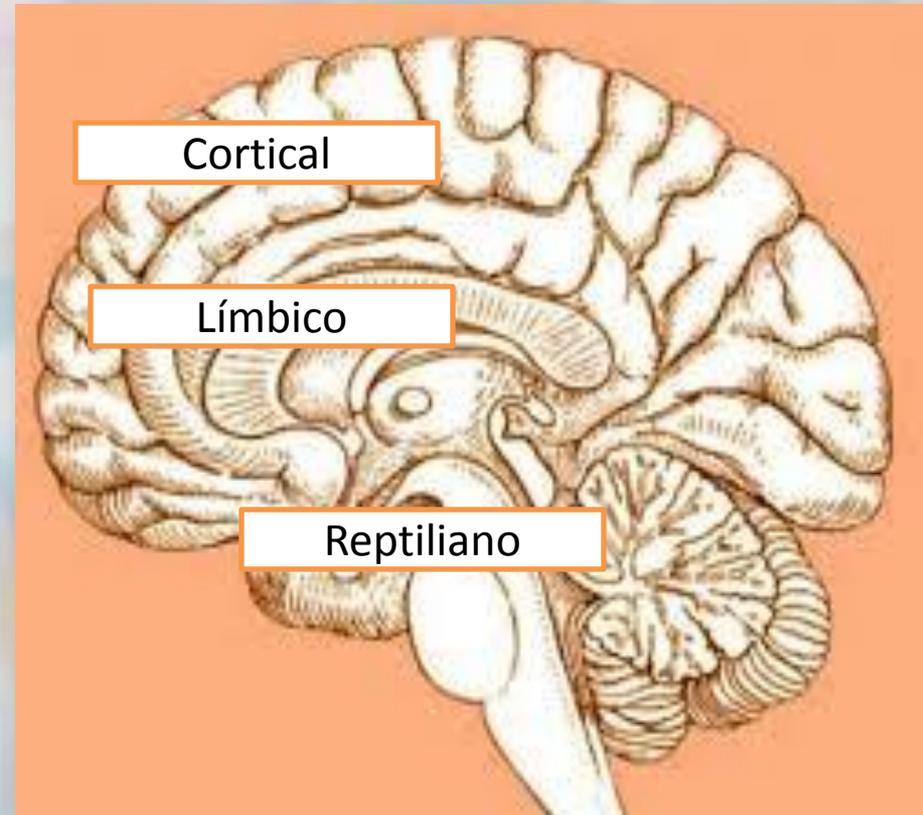
¿Qué es la Biodanza?

- Es un sistema entendido como un conjunto de partes o elementos interaccionan entre si y persiguen un objetivo común.
- El objetivo de la biodanza es la integración del ser humano.



¿Cuál es el objetivo de la Biodanza?

- 90% de las veces el ser humano piensa, le produce una emoción y actúa.
- 10% es emoción e instinto.





ELEMENTOS O PARTES





GRUPO

**El hombre es social,
trival.**

**Necesita al grupo
para conocerse,
relacionarse y
expresarse**



DANZA

**Baile inducido por:
Una música
(seleccionada)**

Una consigna





MÚSICA



- Lenguaje universal.
- Somos seres sonoros, captamos las vibraciones del sonido, no solo el oído, todo nuestro cuerpo.
- Músicas seleccionadas que evocan diferentes emociones y son de todo el mundo y diferentes culturas.





CARICIA



El contacto físico necesario en todas las etapas de la vida para la salud, especialmente en la infancia.

Contacto suave amoroso o afectuoso con intención sincera.



TRANCE



Estado alterado de la conciencia, no es el estado habitual.

Retrocede a la etapa de la infancia donde fuimos heridos y desde ahí a través de la biodanza recuperar, equilibrar, y sanar.



EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA



Apertura:

Abrirse el ser humano en todos sus niveles- emocional, físico y mental- .

- **Abrirse a uno mismo.**
- **Abrirse al otro.**
- **Abrirse al entorno.**



VIVENCIA

**Experiencia vivida en el
aquí y ahora.**

**Estar presentes
momento a momento**



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN





METODOLOGIA:

Con el fin de inducir vivencias integradoras en la persona se utilizan los 7 elementos de la biodanza





OBJETIVOS

- Identificar las **emociones** y gestionarlas de forma saludable.
- Asumir la responsabilidad del **autocuidado** y la autorregulación.
- Aumentar la capacidad de empatizar con las personas de su **entorno**.
- Desarrollar habilidades para mejorar: **el ritmo vital, la flexibilidad, la fluidez, la postura corporal y la coordinación en el caminar**.





DESARROLLO DE LAS SESIONES

- **Población diana:** mujer embarazada, pareja y bebé.
- **3 sesiones** en el CS los Cármenes (Madrid) en el marco de la EpSalud a de los grupos de preparación para la maternidad y paternidad



SESIONES

1ª Sesión: Semana 20 de gestación: Conexión de la mujer o pareja consigo misma a través de su experiencia, autorregulación.

2ª Sesión: Semana 34 de gestación: Conexión con su criatura.

3ª Sesión: Postparto con la criatura: La madre, la criatura y el entorno.

OBJETIVOS

1ª sesión:

Capacitar a las mujeres embarazadas para el desarrollo de hábitos saludables, favoreciendo la salud y el vínculo madre-criatura.



OBJETIVOS

2ª sesión:

Fomentar vínculo madre-feto.

Reflexionar sobre las vivencias que la criatura experimentará en su nacimiento.



OBJETIVOS

3ª sesión:

Favorecer el acompañamiento y cuidado del neonato por parte de sus madre/padre



Luz-sol
Agua
Tierra



Empatía
Aceptación incondicional
Congruencia



CONCLUSIONES

La biodanza ha permitido a las mujeres conectar con sus vivencias identificando sus emociones, a través de la música, la danza, el contacto corporal, el grupo.

A través de la biodanza preparar a las figuras parentales para que aporten un ambiente adecuado al ser humano en las primeras etapas de la vida.



CONGRESO
IX Nacional
III Internacional
DE LA ASOCIACIÓN DE ENFERMERÍA COMUNITARIA

Cronicidad. Comunidad y Familia
PALACIO DE CONGRESOS - LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Hoy es mañana, Asumiendo el reto
8 - 10 de Octubre de 2014



MUCHAS GRACIAS

Educación para la salud

Palabras claves: Pregnancy. Dance Therapy, education, health.

Bibliografía:

- **Enrique Sueiro Villafranca - Natalia López Moratalla. La comunicacion materno-filial en el embarazo. El vínculo de apego. Ed eunsa/astrolabio. 2ª ed febrero 2011**
- **Frederick Leboyer. Por un nacimiento sin violencia. Colección lux natura. Ediciones mandala 2008.**
- **Biodanza. Rolando Toro. Editorial Indigo/cuarto propio. Primera edición 2007**
- **Rogers a Carkhuff. La relación de ayuda. Editorial Desclée de Brouwer 1997**
- **Carl Rogers el poder de la persona. Ed. EL MANUAL MODERNO 1977**