

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

**Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile
Directora de Escuela Claudete Sant’ Anna**



SISTEMA ROLANDO TORO

**TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”**

BIODANZA Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Nombre: Sandra Beatriz Vargas Pérez
Santiago, Octubre del 2010

A mis padres Segundo e Isabel

A mis hermanas

A mis hermanos

A mis sobrinas

A mis sobrinos

A Fredy.... amigo del alma

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

Agradecimientos

A Alexandra Marisol hermana, amiga y profesora que me inicio en el camino de la Biodanza, primero como alumna en sus clases y luego incentivándome a estudiar, apoyándome en mi práctica con su supervisión, sacar fotografías y sus comentarios certeros y objetivos que han hecho posible que esté a un paso de mi Titulación.

A Fredy por alentarme a seguir avanzando en el camino de la *expansión de conciencia*.

A Claudete por entregarme sus conocimientos y cariño en su Escuela durante mis años de formación.

A Rolando por haber creado la *Biodanza* .

A mis compañeras y compañeros de escuela que me brindaron amor y apoyo siempre, sobre todo en mis momentos tristes.

A Fabiola Mansilla, nutricionista y Mirella Castillo asistente social, ambas profesionales del Hospital de Peñaflor por hacer la gestión para trabajar con el club de Diabéticos e hipertensos.

A todos los integrantes del club de Diabéticos e hipertensos que participaron de las sesiones, sin ellos no habría sido posible este trabajo.

A mi amiga y colega de Lenguaje Nancy Becerra que participó de todas las sesiones y revisó este trabajo.

A mi sobrina Alexandra por las fotografías de la última sesión .

ÍNDICE

Introducción	5
Enfermedades crónicas	6
Características del grupo	7
Diabetes mellitus	8
Hipertensión Arterial	10
Enfermedades Psicosomáticas	11
Modelo de enfermedades Psicosomáticas según Franz Alexander	13
Respuesta Neuroendocrina del estrés	14
Biodanza y enfermedades psicosomáticas	15
Efecto de la Biodanza en las enfermedades Psicosomáticas	16
La Práctica Profesional	17
Conclusiones	23
Registros Visuales	24
Testimonios	27
Bibliografía	28

Introducción

Este trabajo habla de mi practica profesional, la cual quise realizar con personas que necesitaran con mayor urgencia el poder sanador de la Biodanza, una herramienta que no conocían y que era totalmente diferente a lo que habían experimentado.

El grupo está formado por pacientes crónicos del Hospital de Peñaflor, quienes hace 17 años formaron el “ *club de Diabéticos e hipertensos*” y cada Lunes desde las 15⁰⁰ a 18⁰⁰ horas funcionan en las dependencias del hospital, allí se reúnen para hacer gimnasia con su profesor de Educación Física y luego compartir penas y alegrías, disfrutando una once rica y saludable bajo la supervisión del equipo de salud formado por nutricionista, asistente social, enfermera y kinesióloga.

Trabajamos desde el 7 de Septiembre hasta el 21 de Diciembre del año 2009, con 11 sesiones en total, la gran mayoría de los asistentes eran mujeres entre 50 y 80 años aproximadamente, de a poco se fueron integrando pacientes con depresión derivadas por la Psicóloga del hospital al ver los cambios producidos en los pacientes crónicos y en las ultimas sesiones se integraron algunos varones.

El informe de práctica está enfocado desde dos puntos de vista; la medicina tradiconal y el enfoque psicosomático y es en este último donde tiene incidencia la Biodanza.

1.- ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Los cambios en el estilo de vida asociados a la creciente movilización de las poblaciones hacia las áreas urbanas, trajeron consigo una nueva cara de la situación de salud; las enfermedades crónicas no transmisibles.

El término "crónico", del griego *Xpovoc* (*Chronos*): «dios del tiempo», como su etimología lo indica, se refiere al tiempo de evolución de la enfermedad, pero nada dice acerca de su gravedad. Hay enfermedades crónicas sin gravedad alguna, como la rinitis crónica, y otras potencialmente muy graves, como la arteriosclerosis.

Estas enfermedades comparten varias características;

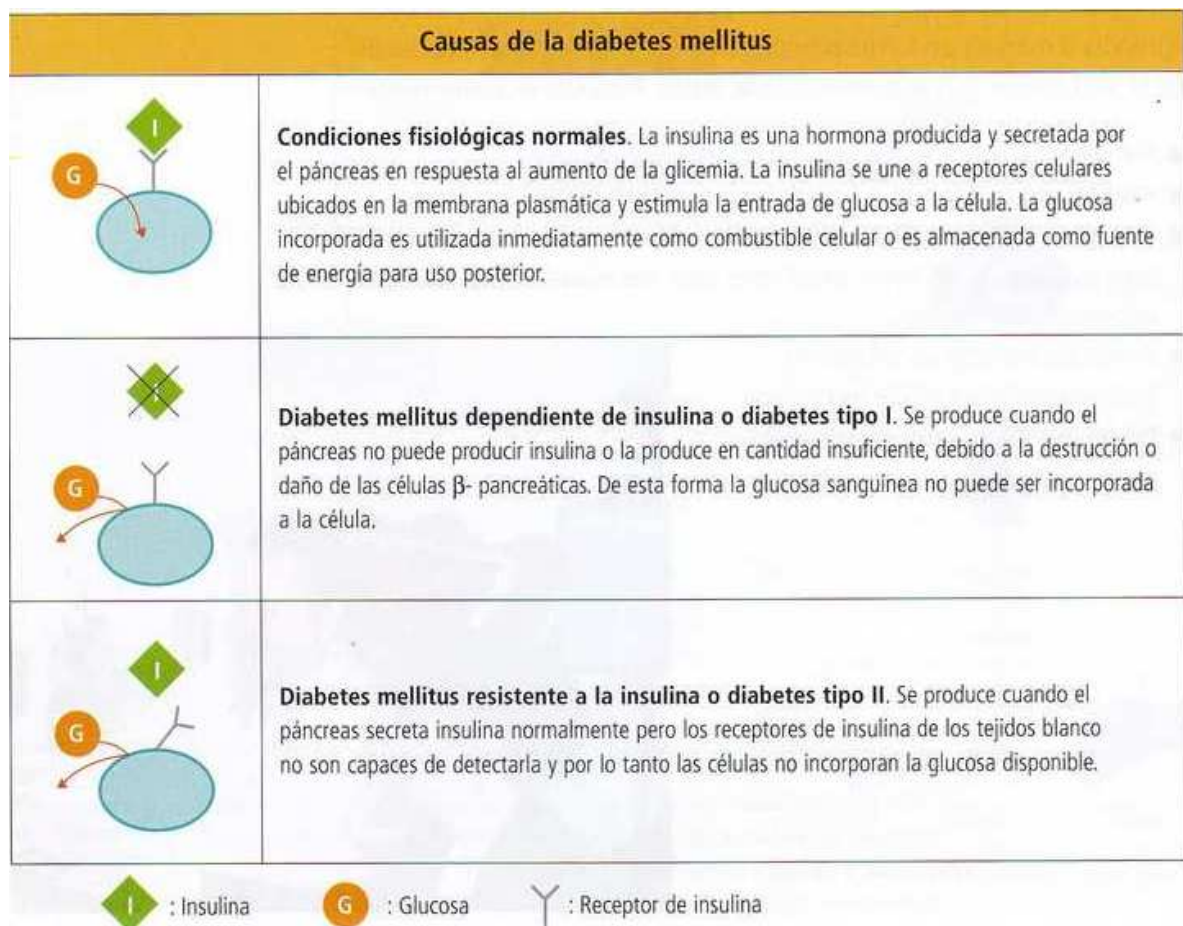
- Origen asociado al estilo de vida.
- Evolucionan de manera progresiva a través del tiempo.
- Muchas veces su primera manifestación corresponde a la agudización de algunos de los problemas que las acompañan.
- Varias de ellas actúan como condicionantes y favorecedoras de otras.
- Todas se benefician de las mismas medidas.

El grupo de las enfermedades crónicas no transmisibles incluye a la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares (insuficiencia cardiaca) y cerebrovasculares, la hipertensión arterial y los problemas articulares (artritis reumatoide y artrosis severa).

Los integrantes del “club de Diabéticos e Hipertensos” sufren Diabetes o Hipertensión y en algunos casos ambas enfermedades.

2.- Diabetes mellitus.

Es una enfermedad en la que se altera el metabolismo de los carbohidratos, por lo cual las personas diabéticas presentan permanentemente un nivel **alto de glucemia** o **glucosa en la sangre** (hiperglicemia). La diabetes mellitus puede ser causada por una producción reducida de insulina en el páncreas o por una imposibilidad del organismo, en especial de las células musculares, los adipositos y las células hepáticas de reconocer la insulina circulante y por lo tanto de utilizar la glucosa plasmática.



	Diabetes tipo I (dependiente de insulina)	Diabetes tipo II (resistente a la insulina)
Edad de desarrollo	Antes de los 35 años.	Después de los 45 años
Síntomas y signos	Síntomas derivados de la hiperglicemia; poliuria (volumen excesivo de orina) polidipsia (exceso de sed) sensación de hambre, delgadez, debilidad, falta de concentración, cansancio, cetoacidosis diabética(cuerpos cetónicos en la sangre).	Con frecuencia no se presentan síntomas hasta que la diabetes progresa, momento en que empiezan a manifestarse; polidipsia, poliuria, irritación ocular. Generalmente se acompaña de exceso de peso
Tratamiento	Inyecciones diarias de insulina, dieta controlada, ejercicio.	Dieta controlada, fármacos hipoglicemiantes, en algunos casos insulina.

La importancia de diagnosticar y dar tratamiento adecuado a esta enfermedad, radica en que a mediada que la diabetes progresa, la elevada concentración de glucosa en la sangre daña los tejidos. A largo plazo la hiperglicemia causa la aparición de distintas complicaciones. Entre estas se encuentran;

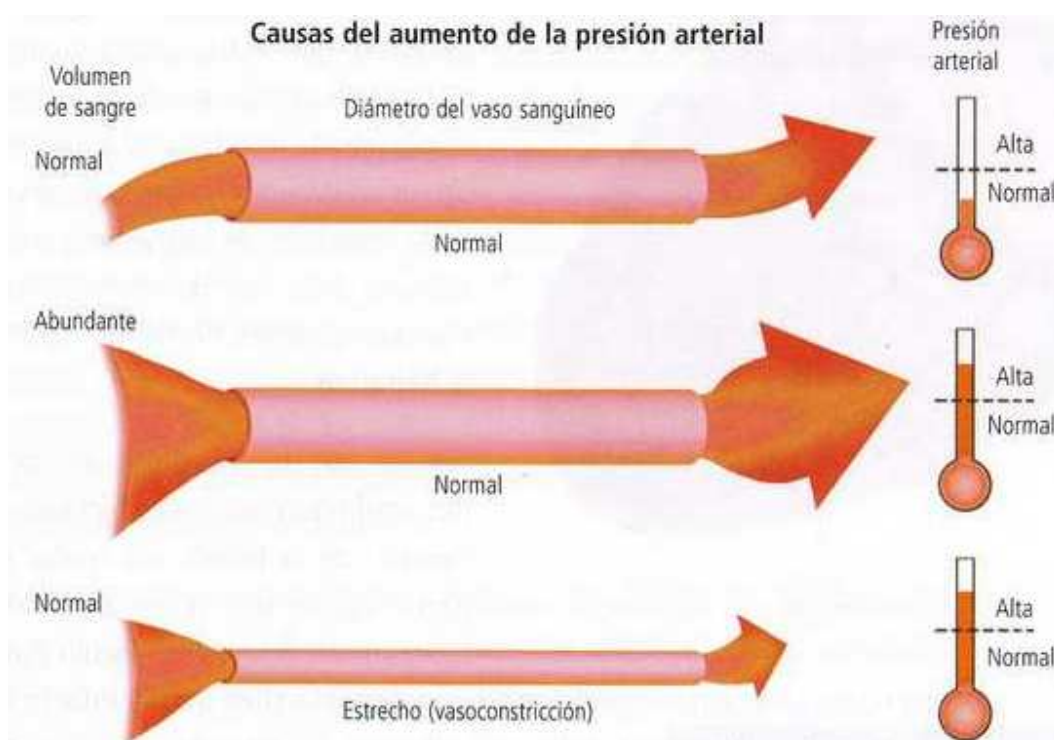
- **Hipertensión, arterosclerosis y enfermedad coronaria.** Patologías que se originan directa o indirectamente de la acumulación de sustancias derivadas de la glucosa en los vasos sanguíneos.
- **Retinopatía diabética.** Pérdida de la visión debido al daño de los vasos sanguíneos de la retina.
- **Nefropatía diabética.** Es una insuficiencia renal. La sangre no se filtra de manera normal y las proteínas se pierden por la orina.
- **Neuropatía diabética.** Lesiones nerviosas que provocan debilidad en las extremidades, hormigueo, sensibilidad reducida y dolor.
- **Úlceras diabéticas.** Son llagas e infecciones muy profundas en la piel que se forman principalmente en los pies y que son muy difíciles de curar. Pueden llevar a la amputación de parte de la extremidad.

Diabetes tipo II. Aunque en un principio fue descrita como una patología solo de adultos, actualmente se ha convertido en una enfermedad emergente en jóvenes e incluso en niños. La vida sedentaria y la alimentación desbalanceada están íntimamente asociadas a la aparición de esta enfermedad a edad temprana.

3.- Hipertensión Arterial.

La **hipertensión** es una enfermedad cardiovascular que se desarrolla por **la elevación de la presión arterial**. Es la que se presenta y diagnostica con mayor frecuencia.

La presión arterial alta es causada por el estrechamiento (o vasoconstricción) de las arterias; en este caso, como el espacio por donde circula la sangre es menor, la presión sanguínea dentro de las arterias aumenta. De la misma forma, la circulación de un mayor volumen de líquido a través de las arterias también provoca un aumento en la presión sanguínea.



La hipertensión puede ser causa de graves problemas de salud, afectando el funcionamiento de distintos órganos, entre ellos, el corazón, los riñones y el encéfalo. Como consecuencia de la hipertensión el corazón aumenta su tamaño debido al mayor esfuerzo que debe realizar para bombear sangre a través de los vasos sanguíneos. Esto produce una mayor demanda de oxígeno por parte del músculo cardíaco que, si no es compensada, puede llegar a provocar un infarto de miocardio. La hipertensión prolongada también puede provocar un accidente **cerebro vascular**, que consiste en la rotura de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro causando una hemorragia cerebral. Además, el aumento de la presión sanguínea en las arteriolas que ingresan al riñón provoca el engrosamiento de sus paredes y con ello la

disminución de su diámetro, lo cual tiene como efecto una reducción del flujo sanguíneo al riñón y con ello la muerte de las células.

4.- ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS.

Las enfermedades psicosomáticas son trastornos que tiene su origen en conflictos psicológicos, estrés y estados de ansiedad, provocados por relaciones tóxicas o por problemas de identidad.

La medicina psicosomática, a partir de Franz Alexander, Margolin, Dumbar, Rof Carballo, López Ibor y , recientemente, P. Pancheri, F. Antonelli y M. Biondi, ha establecido con claridad científica la relación entre problemas emocionales y disturbios neurovegetativos, endocrinos e inmunológicos. Ha sido ampliamente demostrado, por numerosas investigaciones científicas, que una serie de enfermedades, tales como la hipertensión arterial, asma, artritis reumatoide y cefalea de tensión, tiene sus origen en conflictos emocionales.

Cualquier enfermedad, desde un dolor de cabeza hasta un neoplasma, proviene de un trastorno de la totalidad del organismo. El error de la medicina ha sido entender la enfermedad como la alteración de un órgano o sistema aislado. El organismo humano no es un conjunto de piezas aisladas, sino un sistema de circuitos funcionales, cuya totalidad es mayor que la suma de sus partes.

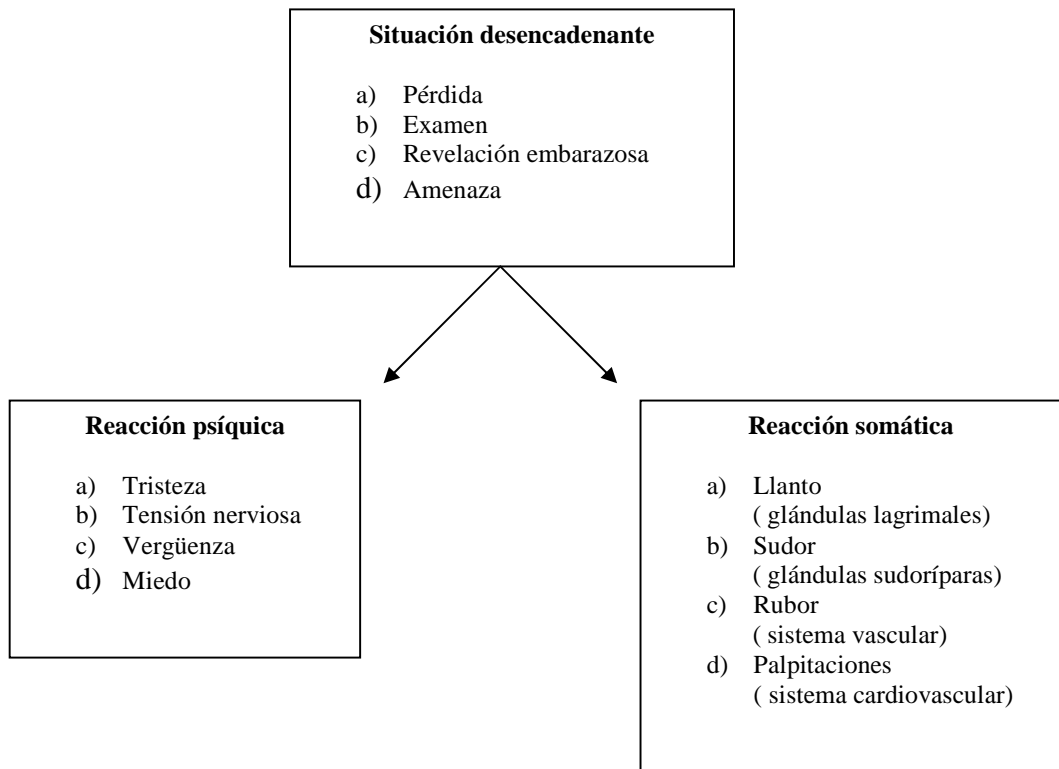
Existen en los seres vivos diversos sistemas de regulación interorgánica, que aseguran el funcionamiento del organismo como unidad autorreguladora. El sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunológico funcionan en perfecta coherencia. Cualquier cambio emocional influye sobre los tres sistemas. Esta unidad hay que concebirla ecológicamente pues el ambiente influye profundamente en las respuestas fisiológicas. El organismo humano es un holograma vivo.

Las enfermedades psicosomáticas tiene su origen en los conflictos emocionales y en el estrés crónico. Víctor Von Weizsacker descubrió el camino que va de la emoción a la lesión, lo que significa que ciertas emociones originan lesiones orgánicas.

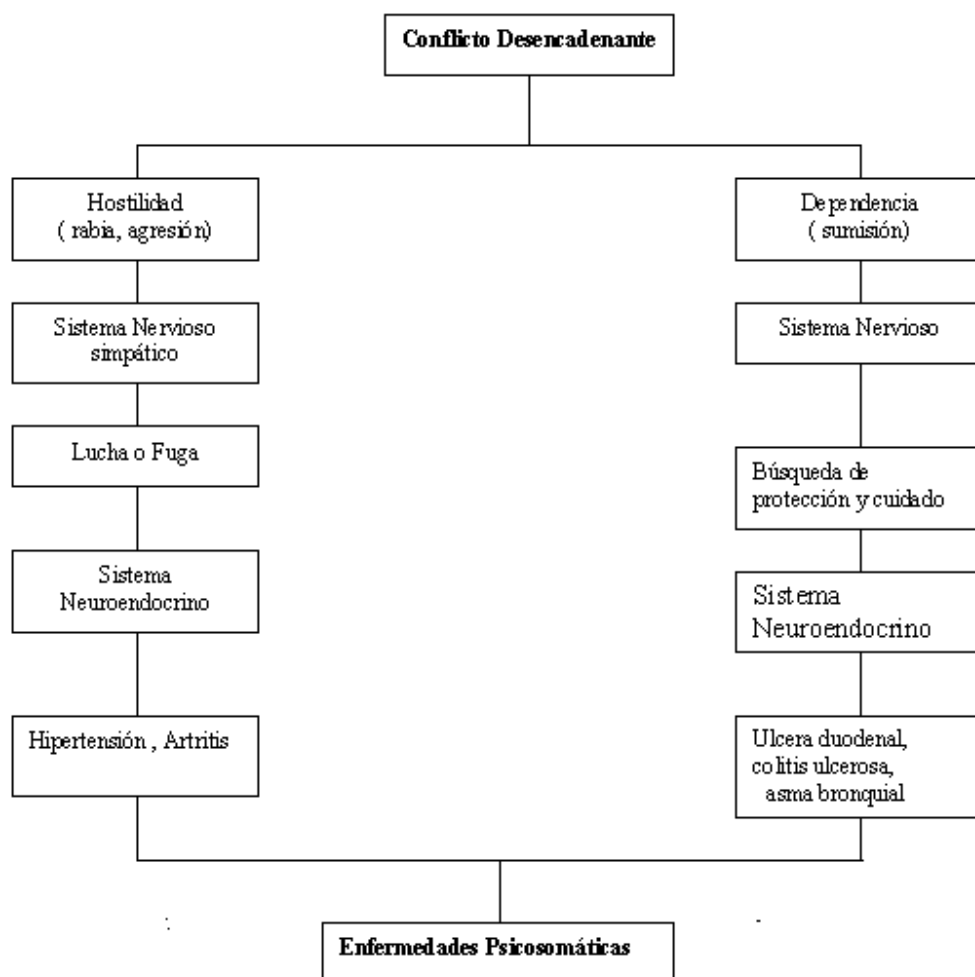
Existen varias teorías sobre las enfermedades psicosomáticas, algunas de ellas son:

- H .S. Dumbar propone la hipótesis de que las enfermedades psicosomáticas dependen de la estructura de la personalidad. Así, ciertos individuos estarían predispuestos a la hipertensión y otros a los trastornos respiratorios.
- López Ibor sostiene que las enfermedades psicosomáticas son producto del estilo de vida. *“Dime como vives y te diré de qué te vas a enfermar”*.
- Franz Alexander sostiene que las enfermedades psicosomáticas están determinadas por el estilo de vida ergotrópico o trofotrópico. Personas que llevan una vida agitada y estresante están predispuestas a las enfermedades cardiovasculares.

Alexander ha establecido algunas correlaciones entre emoción y sintomatología psicósomática.



Modelo de enfermedades Psicosomáticas, según Franz Alexander



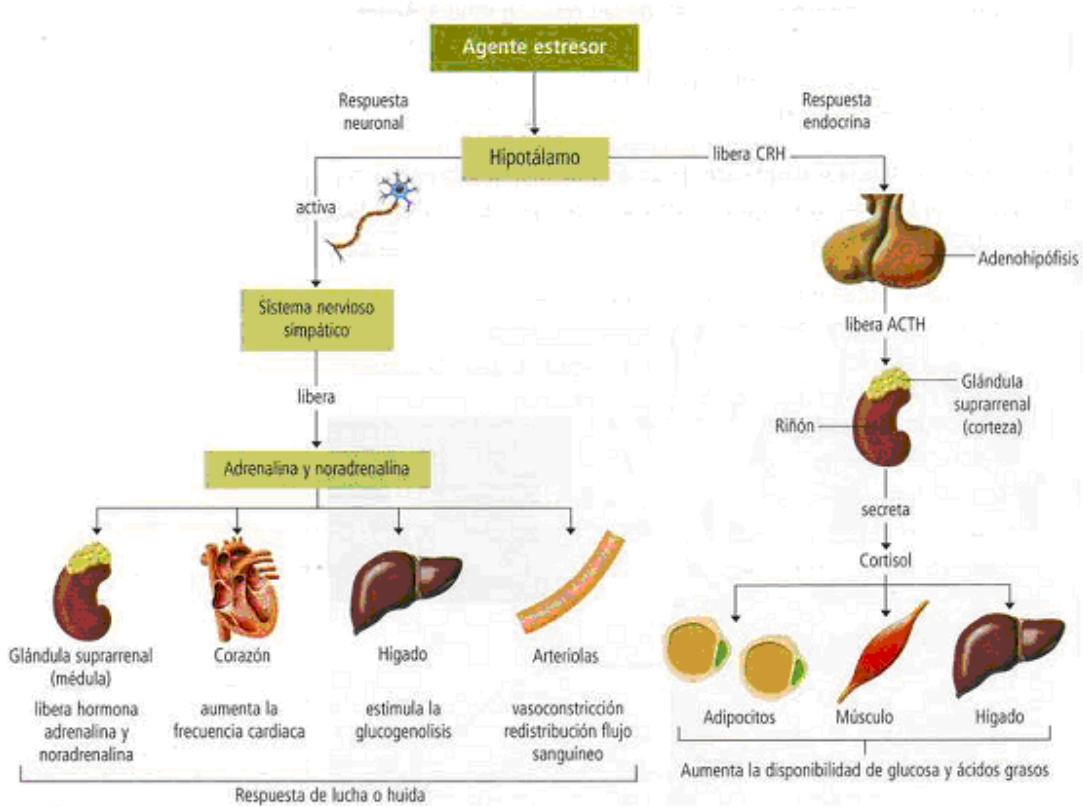
5.- Hipertensión arterial y estrés

La hipertensión arterial se vincula directamente con la tensión emocional - aunque hasta no hace mucho tiempo no estaba comprobado- y constituye una afección típicamente psicosomática. Se ha comprobado que la presión arterial aumenta en los soldados sometidos a la tensión de la batalla; y que la tensión inherente a la vida de las grandes ciudades produce más hipertensos que la vida bucólica del campo.

6.- Respuesta neuroendocrina del estrés

Ante un estímulo estresor, el **hipotálamo** activa al **sistema nervioso simpático**, el cual es una vía motora que actúa sobre músculos y glándulas a través de los neurotransmisores **adrenalina** y **noradrenalina**, provocando una respuesta fisiológica que permite dotar al organismo de la capacidad para huir o enfrentarse al agente estresor (respuesta de lucha o huida).

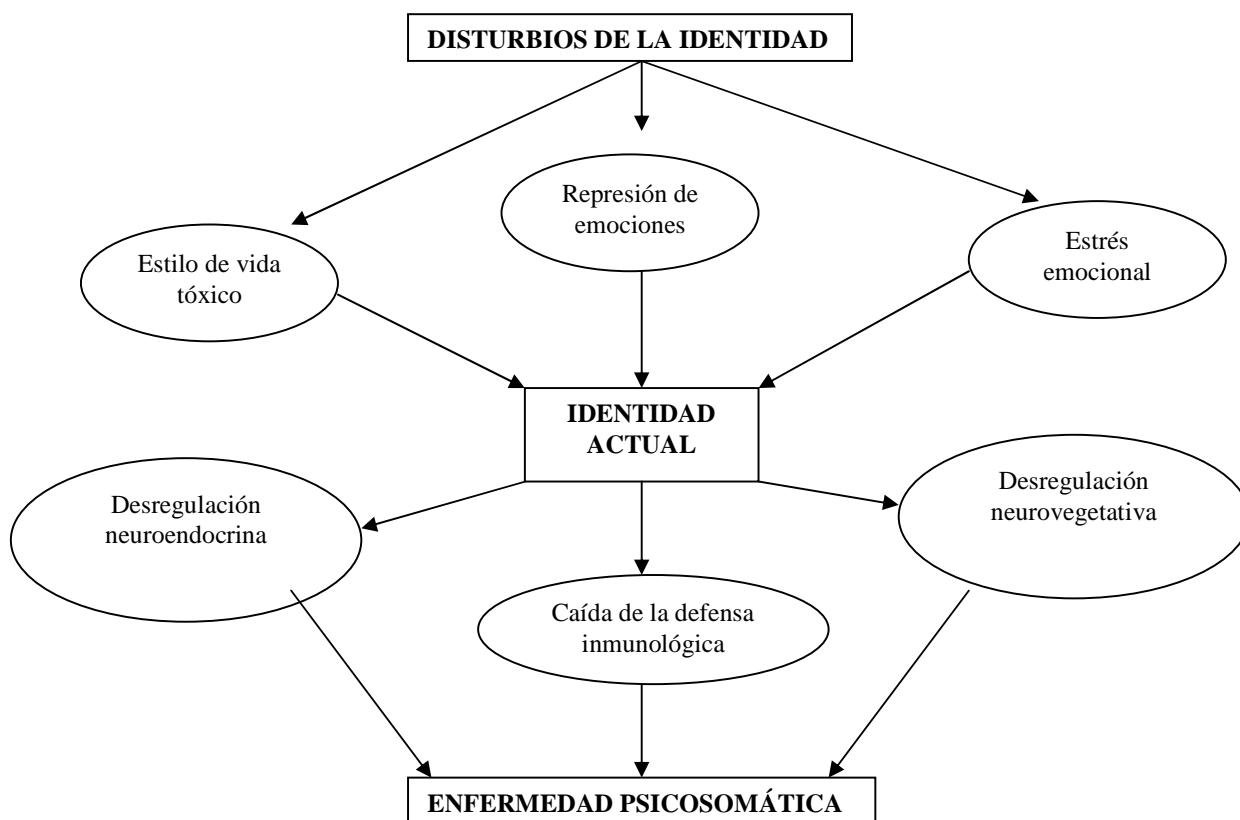
Al mismo tiempo, se activa el **eje hipotálamo – hipófisis-glándula suprarrenal**. El hipotálamo secreta **hormona liberadora de corticotropina (CRH)**, que actúa sobre la hipófisis y provoca la liberación de **hormona adenocorticotropa (ACTH)**. Esta hormona es liberada a la sangre y al llegar a la corteza de las glándulas suprarrenales estimula la secreción de **cortisol** que viaja a través del torrente sanguíneo hasta sus células blanco que se encuentran en el músculo, el tejido adiposo y el hígado. El cortisol aumenta la disponibilidad de glucosa para ser usada como combustible celular.



7.- BIODANZA Y ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

Antes de conocer los factores desencadenantes de la enfermedades psicosomática propuesto por Rolando Toro, creador de la Biodanza, es necesario recordar como la define. La Biodanza se define como *“Un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originales de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música , el canto y las situaciones de encuentro en grupo.”*

Factores desencadenantes de la enfermedad psicosomática (R. Toro)



Carencia de afecto, dependencia, hostilidad reprimida, conductas competitivas, falta de autoestima, tendencias a la autodestrucción, sentimientos de culpa, frustración sexual; etc, inducen enfermedades psicosomáticas.

Asma , hipertensión arterial, artritis, disturbios autoinmunes, se originan en conflictos emocionales y en dificultades de expresión emocional.

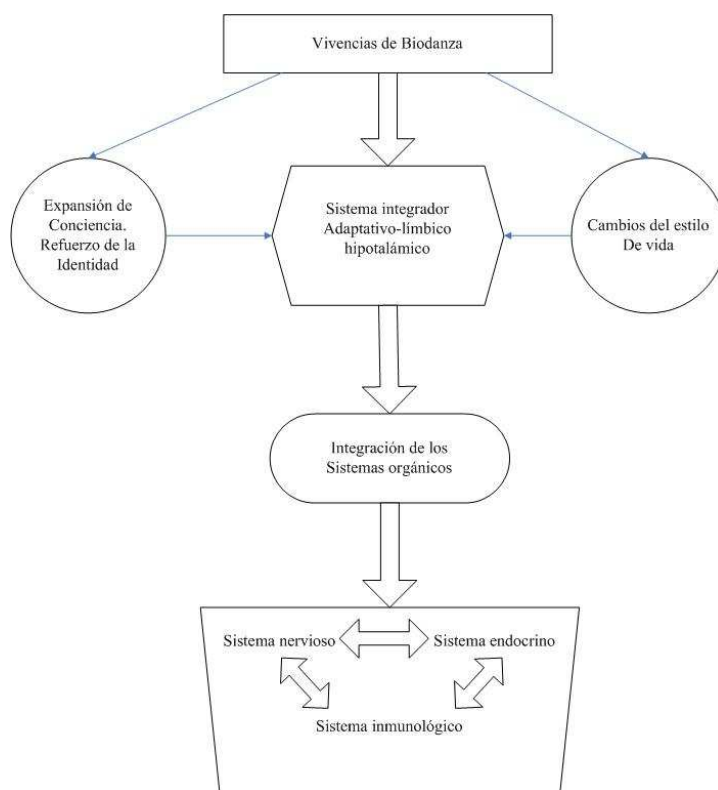
8.- Efectos de Biodanza en el tratamiento de las enfermedades psicosomáticas

La propuesta de Biodanza es actuar 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, es decir, reductora de ansiedad; el estrés producido por conflictos emocionales tiende a disminuir rápidamente. Biodanza actúa sobre el Sistema Integrador-Adaptativo-Límbic- Hipotalámico (SIALH). En el ámbito psicológico modifica el estilo de vida y crea nuevas motivaciones para vivir.

Desde el punto de vista biológico, Biodanza es una técnica de integración interorgánica, esto significa que la practica de Biodanza integra al organismo en todos los niveles: emocional, neurológico, endocrino e inmunológico. Por esta razón tiene efectos curativos y de rehabilitación en los más diversos cuadros clínicos.

Hemos dicho antes que Victor Von Weitzaker describió el camino que va de la emoción a la lesión. En Biodanza se describe el camino inverso: desde la lesión a la emoción (integradora).



La expresión de la identidad genera salud, alegría de vivir y nuevas formas de comunicación afectiva y erotismo. El tratamiento específico de las diversas enfermedades psicosomáticas consiste en la práctica con ejercicios adecuados a cada cuadro clínico.

El sistema integrador – adaptativo límbico – hipotalámico está estrechamente vinculado a la expresión de los instintos, de las vivencias, de las emociones y de los afectos. Esto contribuye a la consolidación de modelos de comportamientos e influye sobre la corteza cerebral a través de sus conexiones neocorticales. La corteza cerebral (neocorteza) posee a su vez funciones inhibitoras que actúan sobre este sistema y pueden modular el comportamiento a través de estímulos conscientes.

Las siguientes son algunas de las principales funciones en las cuales participa el sistema integrador – adaptativo límbico – hipotalámico:

- Control del sistema neurovegetativo;
- Regulación del hambre y la saciedad;
- Regulación de la diuresis;
- Participación al control del metabolismo de proteínas y carbohidratos;
- Intervención en las reacciones inmunitarias;
- Termorregulación;
- Regulación cardiovascular;
- Regulación vigilia – sueño;
- Participación en la regulación de los ritmos biológicos (génesis y regulación de ritmos);
- Participación en la esfera de acción del comportamiento sexual;
- Producción de gonadotropinas hipofisiarias;
- Control el inicio de la pubertad;
- Participación en la expresión de las emociones;
- Reacciones agresivas;
- Determinación de la atención;
- Influencias sobre la memoria inmediata; y
- Participación en el Lenguaje y en la comunicación verbal.

9.- La práctica profesional.

Características del grupo.

NOMBRE	EDAD (años)	ACTIVIDAD	ESTADO DE SALUD
Elisa	62	Dueña de casa	Diabética, con medicamentos y control médico
Carmen	55	Auxiliar de alimentación	Hipertensa
Maria Clara	55	Vendedora comisionista, presidenta del club	Diabetes tipo II, Hipertensa, en tratamiento
Ana	89	Profesora	Diabetes, control medico y remedios, poca movilidad
Ruth	58	Enfermera, Dama de Rojo	Buena
Susana	69	Dueña de casa	Diabética e hipertensa, en tratamiento
Eliana	64	Dueña de casa	Depresión, con Psicóloga
Selva del Carmen	65	Dueña de casa	Diabetes y Artrosis, con remedios
Norma	48	Dueña de casa	Diabetes, Depresión, con remedios
Eleuterio	79	Maestro pintor	Hipertenso
Clara	53	Dueña de casa	Diabetes, con remedios
Maria Elena	60	Dueña de casa	Depresión, medicamentos
Sonia	59	Dueña de casa	Diabetes e Hipertensa, con remedios.
Carmen Luisa	66	Dueña de casa	Diabetes, complicaciones en Hígado, tratamiento.
Maria Teresa	76	Dueña de casa, secretaria del club	Diabética, Hipertensa, con un pre-infarto, en tratamiento.
Nancy de la Mercedes	64	Profesora de Lenguaje	Reflujo, polineuropatía.

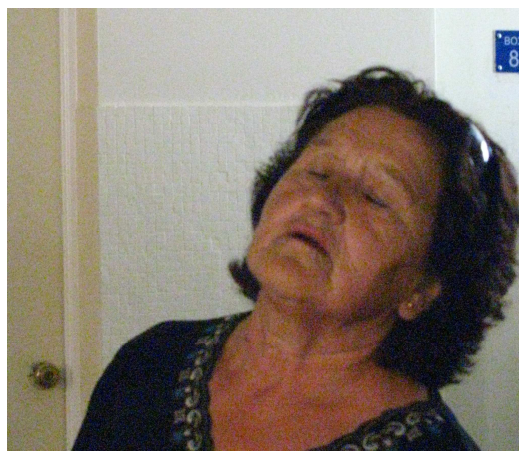
La gran mayoría esperaba de las sesiones relajarse y que su cuerpo fuera más flexible y lograr mayor movilidad, aún cuando tienen su hora de gimnasia semanal. Durante la semana sienten dolores en sus articulaciones y a los huesos, pero **“están acostumbradas a vivir con sus dolencias”**.

En los relatos de vivencia , las participantes hablaban de los cambios que experimentaban después de la sesión y como se mantenían algunas “ *más alegres durante la semana, más relajadas y con mayor agilidad mental*”.

Después de las 11 sesiones hay cambios notables en;

- Elevación del humor endógeno (factor antidepresivo)
- La comunicación expresiva.
- La motricidad (fluidez, intencionalidad, armonía motora)
- Mayor capacidad de vivenciar
- Conexión con la alegría de vivir
- Aumento de la vitalidad
- Apariencia personal.

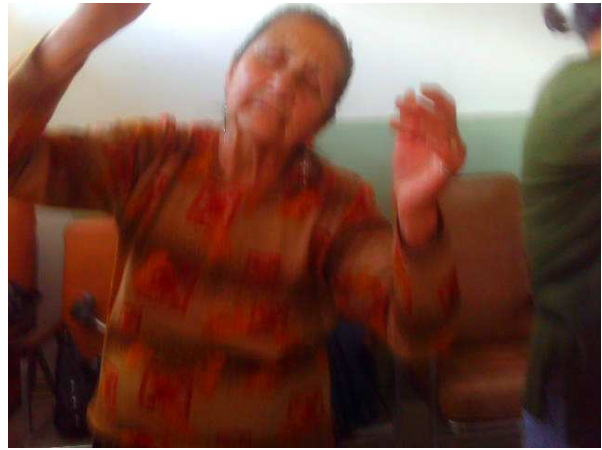
Esto se puede comprobar al comparar los registros visuales a partir de la 3ª sesión y las últimas sesiones.



Segmentario de cuello

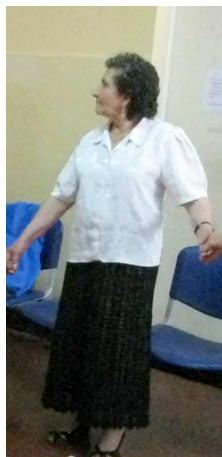


Segmentario de cuello



Segmentario de pecho y brazos

Cambios en la apariencia personal



Aumento en la expresividad



Los Diabéticos tienen cambios en la glicemia según la actividad física y cuando esta se altera ellos toman asiento y continúan con los ejercicios que pueden realizar.



segmentario de pecho y brazos



momento de intimidad



Encuentro de manos y miradas

Conclusiones.

Después de trabajar con los diabéticos e hipertensos del Hospital de Peñaflor, no me cabe la menor duda de que la Biodanza es beneficiosa para todas las personas, sobre todo para aquellas que tienen dolencias, como este grupo, puesto que se trabaja desde la parte sana.

Los beneficios se notan a simple vista y ellas lo manifiestan al equipo de salud, por este motivo se integraron 3 personas con depresión, derivadas por la psicóloga del Hospital.

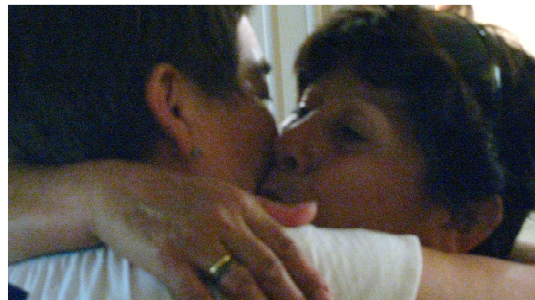
En los relatos de vivencia, las participantes hablaban de los cambios que experimentaban después de la sesión y como se mantenían algunas *“ más alegres durante la semana, más relajadas y con mayor agilidad mental”*.

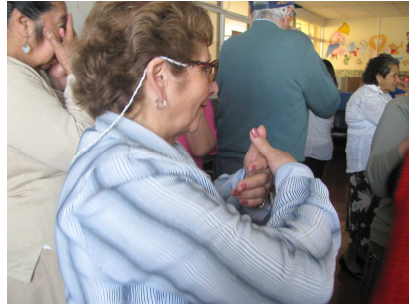
Al final del taller, me regalaron un cofre que en su interior tenía tarjetas de agradecimientos de cada uno de los integrantes, las cuales están escritas desde el corazón.

La Biodanza nos invita a recuperar nuestra capacidad de goce vivencial, de entrar en contacto con el otro a través de la mirada, la caricia, el abrazo sanador. Como plantea Rolando Toro, *“ el contacto es la acción terapéutica más importante. Encontrar los caminos a través de los cuales todos, desde niños hasta la edad mas anciana, tengan acceso a las caricias es nuestra tarea. Nuestra piel es el umbral de un misterio maravilloso. En el contacto cargado de intencionalidad afectiva, en el acto de aproximarse que busca la intimidad está contenido el circuito creador de la energía vital”*

Registros Visuales







TESTIMONIOS

“ Me he sentido bien durante las clases, permanece el bienestar por varios días, ando con más ánimo , me encantan las sesiones y ha sido muy positivo asistir al taller. ”

Susana Valenzuela

“Con las sesiones me emocionaba mucho y varias veces lloré, pude desahogarme, el taller me sirvió para estar más ágil con mi cuerpo y mentalmente.

Sandra Querida la quiero mucho y muchas gracias.”

Teresa Manzo.

“ Esperaba del Taller aprender a ver las situaciones estresantes de otra forma o aprender a manejarlas para no crearme tantos temores, he aprendido a relajarme y a descansar y disfrutar más. Mil agradecimientos por todo lo aprendido.”

María Moya.

“ Muchas gracias porque me he sentido muy bien con su danza”

María Elena

“ Me llamó mucho la atención el ejercicio de cubrirse con las manos, nunca había mirado al otro así, y el otro ejercicio que me gustó mucho fue caminar con un objetivo, yo tenía muchos y me costo decidir por uno, pero logré juntarlos todos en uno solo que me tambaleaba y es la fe. Con esta experiencia del taller adquirí más conocimientos más alegría y con más fe.”

Nancy Becerra

“ Bonito su trabajo me he sentido muy bien.”

Selva

“ A mi me cuesta concentrarme, estoy muy nerviosa, muy tensa por la depresión, no me siento como mis compañeras, todas dicen que se relajan tanto , que sienten el agua, pero a mi no me pasa nada, espero llegar a sentirme como mis compañeras y como se ven ellas.”

Maria

“ Para mi fue muy relajante, incluso llego a la casa con sueño y duermo bien.”

Carmen Luisa

“ Gracias por su trabajo nos gustó mucho y nos hizo bien.”

Eleuterio y Ana.

BIBLIOGRAFÍA

1.- Sitio web / wikipedia.

2., 3, 6 ; Curtis, H.,Barner, N. S., Invitación a la Biología. Editorial Médica Panamericana S.A. 6ª Edición 2005.

4,5,7,8 INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de formación Docente de Biodanza. Capitulo 8. Biodanza; ARS MAGNA.

Biodanza Rolando Toro. Editorial Índigo / cuarto propio. 1ª edición, diciembre del 2007

Fotografías Alexandra Soto Vargas.