

AD-ART

TERAPIA DE DANZA PARA PcD



El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es la danza?

La danza es una forma de expresión artística y atlética que generalmente se refiere al movimiento rítmico del cuerpo, según la música. Es una forma de comunicación a través del cuerpo. Entonces, se pueden expresar diferentes emociones.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

La contribución de la música

Música rítmica en la danza mejora la coordinación de la marcha y el control del movimiento de personas con trastornos neuromusculares y esqueléticos y conduce a aumentar la estabilidad y la movilidad.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Y el ritmo?



El ritmo (ritmos griegos, derivado de rhein, "fluir"), es una alternancia ordenada de elementos contrastantes. La noción de ritmo también se da en otras artes (por ejemplo, poesía, pintura, escultura y arquitectura) así como en la naturaleza (por ejemplo, ritmos biológicos). Los intentos de definir el ritmo en la música han producido mucho desacuerdo, en parte porque el ritmo a menudo se ha identificado con uno o más de sus elementos constitutivos, pero no completamente separados, como el acento, la métrica y el tempo.

El ritmo es el patrón de la música en el tiempo. Independientemente de los otros elementos que pueda tener una pieza musical determinada (por ejemplo, patrones en el tono o el timbre), el ritmo es el elemento indispensable de toda la música. El ritmo puede existir sin melodía, como en los golpes de tambor de la así llamada música primitiva, pero la melodía no puede existir sin ritmo. En la música que tiene tanto armonía como melodía, la estructura rítmica no puede separarse de ellas. La observación de Platón de que el ritmo es "un orden de movimiento" proporciona un punto de partida analítico conveniente .



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

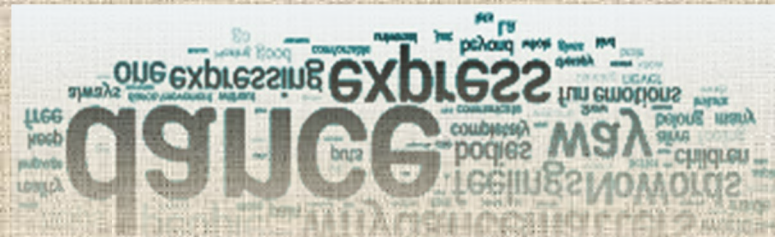
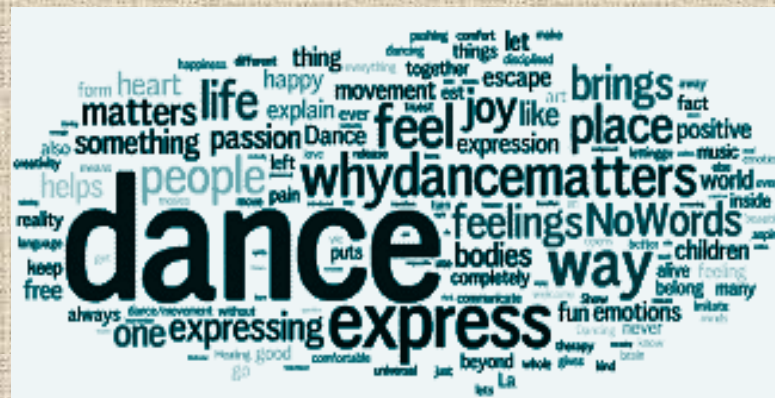
¿Qué ofrece la danza?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es la Terapia de Danza?

La terapia de danza es el uso del movimiento y la danza con el fin de promover la integración emocional, mental, espiritual y social del individuo. Es una forma de psicoterapia a través de las artes.

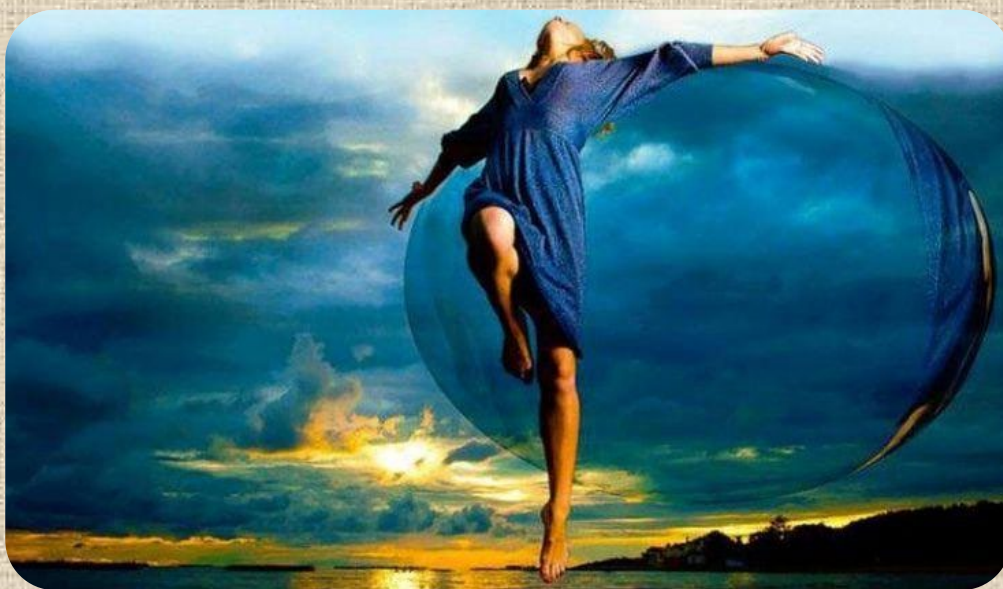


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es la Terapia de Danza?

La terapia de baile se basa en la premisa de que el cuerpo y la mente están interrelacionados y que el estado del cuerpo puede tener efectos adversos sobre la salud mental y emocional.

(Asociación de Psicoterapia del Movimiento de la Danza, Reino Unido)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Terapia de baile?

se dirige a un cuerpo multidimensional: Biológico, Social, Psicológico, Artístico, Religioso.

- Biológico: el tejido biológico y el mecanismo del cuerpo humano como una construcción
- Social: el cuerpo es el intercambio humano
- Psicológico: la expresión de emociones internas
- Artístico: es decodificar la fantasía con motivos creativos de danza.
- Religioso: se relaciona bajo un enfoque espiritual de la fe religiosa



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Función de la terapia de danza:

La terapia de baile aprovecha el poder del movimiento en un proceso terapéutico y lo utiliza para promover el crecimiento personal, la salud y el bienestar.

Combina el movimiento rítmico, la expresión personal y el reconocimiento de la conexión de la mente y el cuerpo que busca curarse el uno al otro.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Objetivos principales de la terapia de danza:

- El cuerpo y la mente están en una interacción constante y mutua, de modo que cada cambio que ocurre afecta a todo el mecanismo de la mente y al funcionamiento general de la persona.
- El movimiento refleja la personalidad de la persona.
- Los elementos de comunicación no verbal aparecen en toda relación terapéutica.
- El movimiento contiene una función simbólica y puede ser un elemento de procesos inconscientes, para expresar pensamientos y emociones reprimidas o para transmitir experiencias.
- La improvisación a través del movimiento, permite a la persona experimentar nuevas formas de ser.
- Es eficaz para personas con alguna discapacidad.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Objetivos principales de la terapia de danza:

- Se centra en el comportamiento motor a través de la relación terapéutica.
- Se toman en consideración los comportamientos expresivos, comunicativos y adaptativos dentro de la relación terapéutica.
- El movimiento del cuerpo, como componente básico de la danza, proporciona al mismo tiempo el medio de evaluación y la forma de intervención para la Danzaterapia.
- Se aplica en áreas de salud mental, centros de rehabilitación, áreas de medicina y educación, así como en hospitales, guarderías, prevención de enfermedades, programas de promoción de la salud y formación privada.
- Se utiliza en el tratamiento de personas de todas las edades y orígenes culturales en sesiones individuales, grupales y de pareja.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impactos de la Danzaterapia en los síntomas cognitivos, conductuales y emocionales:

- A nivel cognitivo: busca mejorar las habilidades cognitivas, la motivación y la memoria (mejor flujo de oxígeno, entrenamiento mental y mejora a través de las tareas específicas).
- A nivel de comportamiento: facilita y mejora la comunicación y la interacción (fuerza de la conectividad humana, mejor intercambio de conocimientos culturales y mejor autoestima).
- A nivel físico: proporciona los beneficios del ejercicio, como mejora de la salud, el bienestar, la coordinación y el tono muscular (mejor oxígeno y flujo cardiovascular).
- A nivel emocional: ayuda a las personas a sentirse más felices y seguras para manejar problemas como el enojo, la pérdida y la decepción (liberación, armonización, medio ambiente sostenible y saludable, equilibrio interno y motivación).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impactos de la Danzaterapia en los síntomas cognitivos, conductuales y emocionales:

Danza y sistema nervioso:

La danza estimula los distintos niveles del individuo. El cerebro sincronizado con el cuerpo.

El hemisferio izquierdo del cerebro contiene las siguientes actividades: lenguaje, lógica, pensamiento crítico, números, mientras que el derecho obtiene expresión de emociones, música, reconocimiento, colores, imágenes, creatividad.

La actividad física repetida, como bailar, libera grandes cantidades de hormonas de la alegría, provocando una oxigenación vigorosa y creando euforia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales metodologías y herramientas para utilizar la Danzaterapia para PcD:

Improvisación: dejar que la persona escuche la música y se mueva como quiera

Aprende un ritmo: enseñarle a una persona cómo seguir y participar con un ritmo

Aprender un baile: aprende a seguir pasos específicos y sigue el ritmo y la música. Esta es la tarea más complicada para PwD, así que prefiera bailes fáciles con pasos sencillos de seguir y sin mucho que recordar.

Recuerda bailes conocidos: Esto generalmente se aplica a los bailes folclóricos. Anime a la persona a bailar una canción popular ya conocida.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales metodologías y herramientas para utilizar la Danzaterapia para PcD:

Para ser más eficaz, la lección de Danzaterapia,
Los profesionales deben ocuparse de lo siguiente:

- Un medio para tocar la música.
- Una nota visual para los pasos o el ritmo.
- Un espacio lo suficientemente grande y sin obstáculos para evitar lesiones y ayudar a moverse con libertad
- Ropa cómoda para permitir el movimiento.
- Un plan para la sesión que permite descansos.
- Un lugar para sentarse y descansar entre el baile.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de la Danzaterapia para PcD

- mejora el funcionamiento motor ayudando con el equilibrio y la coordinación
- sincroniza la mente con el cuerpo
- aumenta la confianza, las habilidades sociales y de comunicación
- mejora la autoestima
- Estimula los recuerdos y brinda oportunidades para la reminiscencia.
- mejora la cercanía emocional
- aumenta la cantidad de endorfinas en el cerebro para el bienestar



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de la Danzaterapia para PcAD

- reduce la ansiedad y los sentimientos depresivos
- mantiene o mejora la memoria y el funcionamiento cognitivo
- reduce la sensación de aislamiento y la tensión corporal
- mejora la percepción de la imagen corporal
- reduce el dolor crónico
- potencia la motivación (optimismo)
- mejora la ingesta de oxígeno y cardiovascular



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Marta C. González, una ex primera bailarina que vive con Alzheimer, reconoce el sonido del lago de los cisnes de Tchaikovsky



<https://www.classicfm.com/>

González interpretó El lago de los cisnes en innumerables ocasiones y los movimientos están arraigados en su mente. Se sienta en su silla de ruedas mientras suena la música y no puede pararse ni saltar. A pesar de tener Alzheimer, la música pudo acceder a ese recuerdo que estaba atrapado en su mente. Mueve la cabeza y las manos de la misma manera que lo hacía en su juventud.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de la terapia de baile para los cuidadores

Los beneficios que reciben los cuidadores después de la terapia de baile para PwD:

- relajación energía positiva
- reduce la ansiedad al participar en la terapia
- Fomentar la comunicación con el PwD
- promueve el estado psicológico
- mejor calidad de comunicación con el PwD
- nuevas formas de comunicación no verbal
- proporciona una mejor sensación general
- inspira emociones solidarias
- aumenta el espíritu de trabajo en equipo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Resultados esperados de la terapia de baile:

Después del proceso de la terapia de baile, la PcD será capaz de:

- expresar sus sentimientos
- fomentar la creatividad y la imaginación
- aliviar el estrés
- aumentar la aptitud física y las habilidades de movimiento grueso
- mejorar la autoconfianza y la autoestima
- mejorar la calidad de vida



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competencias de los profesionales de la Danzaterapia:

Los Terapeutas de Danza para contribuir al protocolo de Danzaterapia más eficiente, deben tener las siguientes características:

- Tener los conocimientos necesarios, formación teórica y práctica.
- tener ganas de experimentar, de compartir emociones
- centrarse en ayudar a las personas (autoestima)
- para desarrollar habilidades de comunicación efectivas
- tener un buen comportamiento
- para crear nuevas opciones para resolver problemas
- Crear una atmósfera de seguridad y confianza en la que la expresión de las emociones se logre a través del movimiento.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competencias de los profesionales de la Danzaterapia:

- En los programas terapéuticos, el terapeuta no enseña, no indica, pero tiene participación emocional, tiene la capacidad de observar, comprender y compartir las emociones, pensamientos, vivencias, sentimientos y comportamientos de los miembros.
- El terapeuta enfrenta problemas específicos de maneras específicas (p. Ej., Si el PwD no participa en la terapia, el terapeuta debe reaccionar eficazmente para hacer PwD para participar).
- El terapeuta debe saber cómo abordar PwD y además, deben saber animar, motivar y elogiar a estas personas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Directrices para formadores: "Sugerencias y consejos":

- Conocer bien al paciente aprendiendo su vida (situación familiar, educación, vida social, vivencias, etc.)
- Observar al paciente continuamente
- Conozca con precisión los síntomas de la enfermedad.
- Observa los cambios de comportamiento
- Observe la lógica detrás de las posibles respuestas que los pacientes podrían dar (p. Ej., P. ¿Qué día es hoy? A. Bien)
- Comunicarse con el paciente constantemente con una sonrisa y calidez.
- Hable con el paciente de forma clara, lenta, cara a cara y al nivel de los ojos.
- Fomentar todos los esfuerzos del paciente



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Directrices para formadores: "Reglas y expectativas":

Normas

- Elige un baile lento para empezar
- Elección del baile con unos pocos pasos para empezar.
- Duración de las sesiones de 30 a 90 minutos
- Duración de las intervenciones desde unas pocas semanas hasta unos meses, dependiendo de las necesidades de los pacientes.
- Repite el mismo baile muchas veces
- No pierdas los estribos, mantén la calma y la comprensión
- Permitir errores



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Directrices para formadores: "Reglas y expectativas":

Expectativas

- La música a través de la terapia de baile podría ofrecer efectos positivos para reducir los síntomas del comportamiento, estimular las habilidades del lenguaje y mejorar el funcionamiento social y emocional.
- Los cambios en los movimientos y el ritmo podrían mejorar la creatividad, la improvisación y la imaginación basada en el movimiento. La creatividad y los movimientos improvisados permiten a los participantes desarrollar nuevos conocimientos, interactuar con los demás y retrasar el deterioro cognitivo.
- No espere que la gente recuerde todos los pasos a la vez.
- No espere que la gente aprenda y recuerde muchos bailes diferentes.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aplicación en entornos domiciliarios

- La terapia de baile se puede realizar también en casa utilizando las herramientas disponibles.
- Suele realizarse con una o dos personas y un cuidador.
- Debe realizarse en un espacio abierto. Asegúrese de quitar muebles u obstáculos y dejar un espacio abierto para realizar las actividades.
- Intenta personalizar la experiencia con bailes con los que la persona solía estar familiarizada.
- Participe en la actividad durante una sesión completa (30-90 minutos) y no interrumpa por otros trabajos domésticos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aplicación en entornos institucionales

- La danzaterapia es muy adecuada para entornos institucionales.
- Se pueden crear grupos flexibles con personas que tengan capacidades físicas y mentales similares o grupos mixtos.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio y que todos puedan escuchar la música correctamente. Para espacios grandes, una computadora simple no puede funcionar lo suficiente.
- Adáptese a las necesidades y preferencias del grupo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Directrices para los formadores: algunas ideas sobre cómo preparar la (s) acción (es):

Para planificar una sesión de baile exitosa es necesario centrarse en lo siguiente:

- Discutir sobre el significado del ritmo.
- Elige canciones rítmicas
- Evaluar el ritmo mediante ejercicios de entrenamiento-comprensión.
- Entrenamiento de movimiento con ejercicios rítmicos.
- Participación en un baile libre ya sea libremente en clase o en parejas
- Selección y entrenamiento de una danza específica (por ejemplo, danza tradicional)
- La alternancia de la posición del bailarín (familiares y profesionales), potencia los sentimientos de seguridad y se esfuerza por establecer lazos de comunicación y confianza para que el PwD's socializar más y poder expresar sus sentimientos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar la

Danzaterapia:

<https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=com.addicted2salsa.pocketsalsafree>

<https://www.steezy.co>

<https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=com.dancerealityapp.DanceReality>

<https://www.youtube.com/>

[https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=net.gamya.rhythm
& hl=en](https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=net.gamya.rhythm&hl=en)

[https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=eu.linedances.linedancestepquiz & hl=en](https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en)

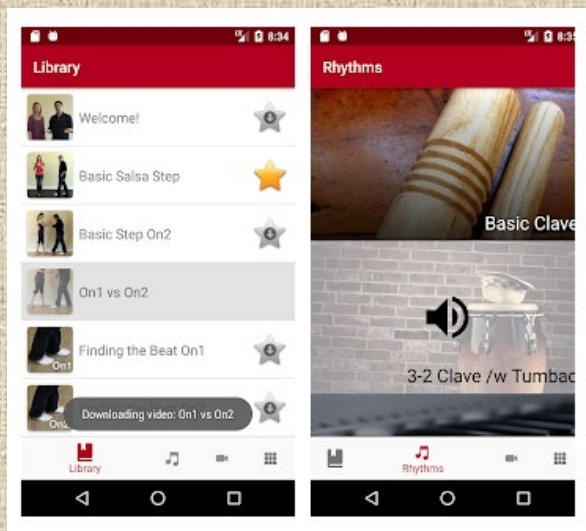


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar la Danzaterapia:

Salsa de bolsillo: ¡Aprende a bailar salsa con más de 100 videos de lecciones de salsa fáciles de seguir de los famosos instructores de Addicted2Salsa! ¡La metodología de enseñanza hará que sea fácil comenzar a bailar y le mostrará cómo hacer movimientos divertidos con facilidad! Aprenda a encontrar el ritmo de la salsa con nuestras pistas de ritmo incluidas y mucho más.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocketsalsafree>

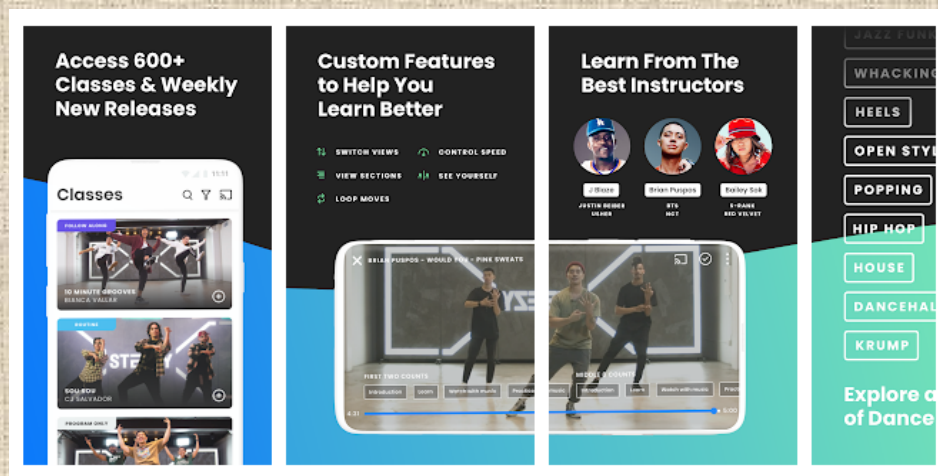


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar la Danzaterapia:

Estudio STEEZY: Esta aplicación ha enumerado lecciones de baile y tutoriales con calidad de video HD para que uno pueda reproducirlos fácilmente y aprender a bailar en casa. Proporciona un video tutorial ilimitado, por lo que si alguien se siente perdido o confundido, se proporciona orientación.

<https://www.steezy.co/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar la Danzaterapia:

Realidad de baile: Dance Reality utiliza la última tecnología de realidad aumentada de su dispositivo Android (ARCore) para colocar huellas en el suelo frente a usted. Miras a través de tu teléfono para pisar las huellas, luego sigues la animación para practicar patrones de baile comunes. La aplicación te ayudará a practicar los pasos y el ritmo en cualquier lugar y en cualquier momento.

<https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=com.dancerealityapp.DanceReality>

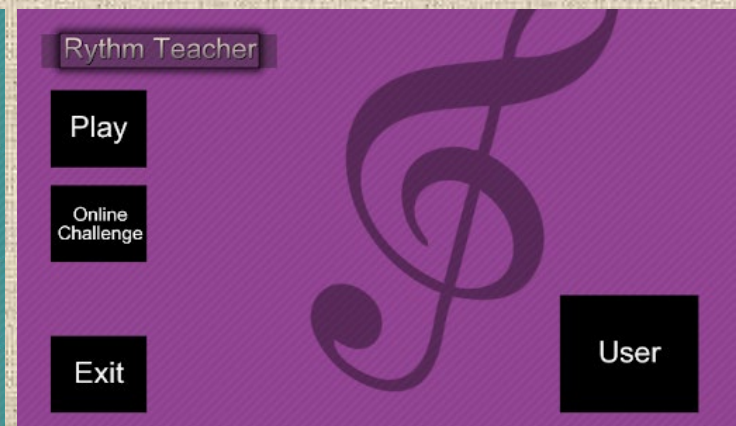
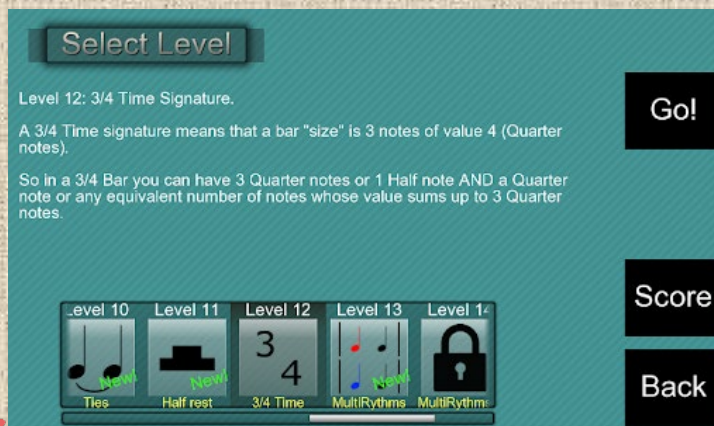


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar la Danzaterapia:

Profesor de ritmo: ritmos musicales: Aprender a tocar cualquier instrumento ya leer música es una tarea difícil que requiere mucha práctica. Pero la práctica no tiene por qué ser aburrida. Profesor de ritmo es la herramienta perfecta para tu educación musical. Este juego de ritmo te enseña a leer música de una forma divertida y sencilla. ¡Es perfecto para tu entrenamiento de ritmo!

[https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=net.gamya.rhythm & hl=en](https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=net.gamya.rhythm&hl=en)

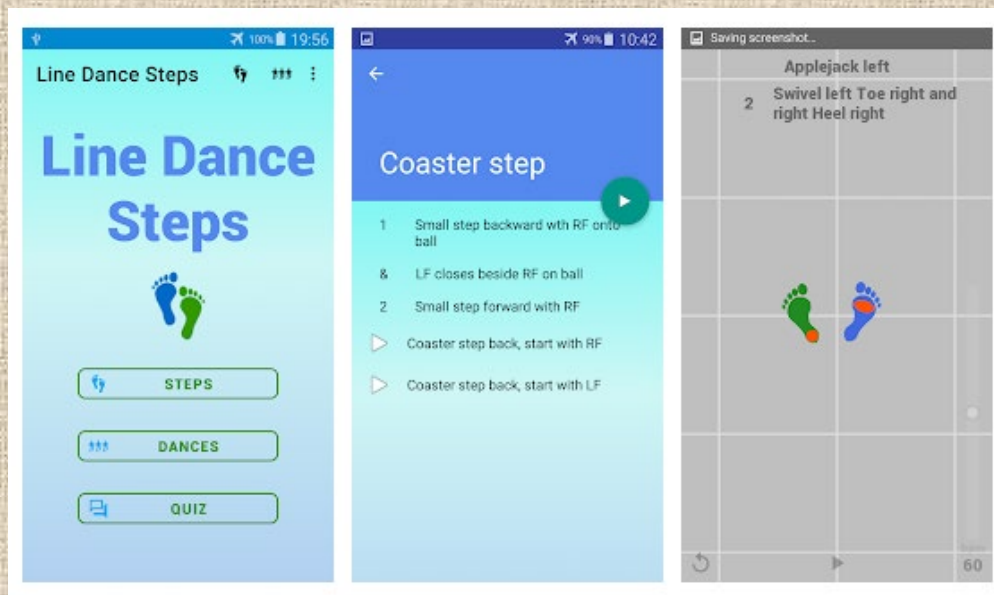


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar la Danzaterapia:

Pasos de baile en línea: Cada baile en línea consta de muchos pasos con muchos nombres. Profundiza tu conocimiento de los pasos en la danza en línea. Busque una animación de un paso específico. Aprenda los diferentes nombres de los pasos en un cuestionario. Los primeros bailes se pueden animar.

[https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=eu.linedances.linedancestepquiz & hl=en](https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Presentación de video para reproducir una canción o música; canciones o bailes como ejemplos para una mejor comprensión:

Alegría y diversión en las lecciones:

<https://YouTube/E4gVSKpLxz8> https://YouTube/tg4y2_yTXVA



<https://YouTube/Wd4cVADnax8>



Dance for people with dementia - Ronia White



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Presentaciones de video como algunos ejemplos de ritmos rítmicos (bailando en la silla o no):

Latidos rítmicos en los siguientes enlaces:

<https://YouTube/wjnzXqnvoyo> <https://YouTube/2tOHhfgUEcw>

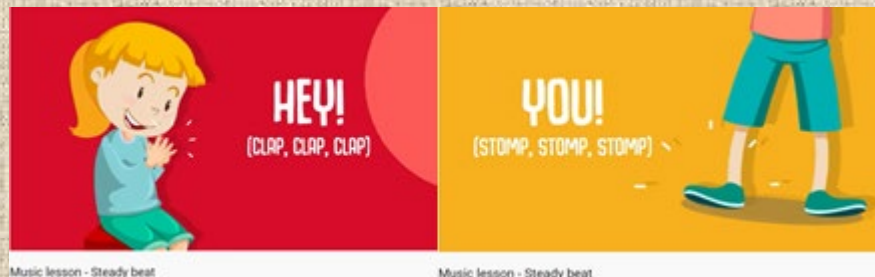


dance and dementia



Oh Susanne Dolce Vita... Dança Sênior Portugal.

<https://YouTube/YImamZWPFSc>



Music lesson - Steady beat

Music lesson - Steady beat



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Presentación de video como algunos ejemplos de diferentes movimientos en un lugar y en diferentes tempos:

Movimientos en ritmo en los siguientes enlaces:

<https://YouTube/Ewqq-3xJFdI> <https://YouTube/dzEgthvVgo>



Five(ish) Minute Dance Lesson - African Dance: Lesson 3: Dancing on the Clock



Dancing with Dementia

<https://YouTube/9GS1CWDIkYU>



"Can't Stop the Feeling" in my Body Chair Yoga Dance with Sherry Zak Morris



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Presentación de video con ejemplos (presentación de opciones lentas o rápidas) para bailes y algunos consejos para ayudar a elegir:

Los bailes que se seleccionarán deberán ser:

- conocido desde los primeros años del paciente
- a un ritmo muy lento inicialmente
- Inicialmente fácil y gradualmente difícil

Algunos ejemplos en los enlaces siguientes:

<https://YouTube/dsD4Q15GnwM> <https://YouTube/Uljrxwe126s>



(fácil y lento) (más rápido con más movimientos)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Video con los pasos básicos del baile (como ejemplo pasos básicos del baile Syrto en tres pasos):

Los pasos básicos de la danza:

<https://youtu.be/efJrS6Sq3D4>

Los pasos básicos con la música

<https://youtu.be/tkf8K-T1H0I>

Una canción para este baile:

<https://youtu.be/X0ESbFwt7hk>



2 Syrto sta tria metrimia



2 Syrto sta tria mousiki



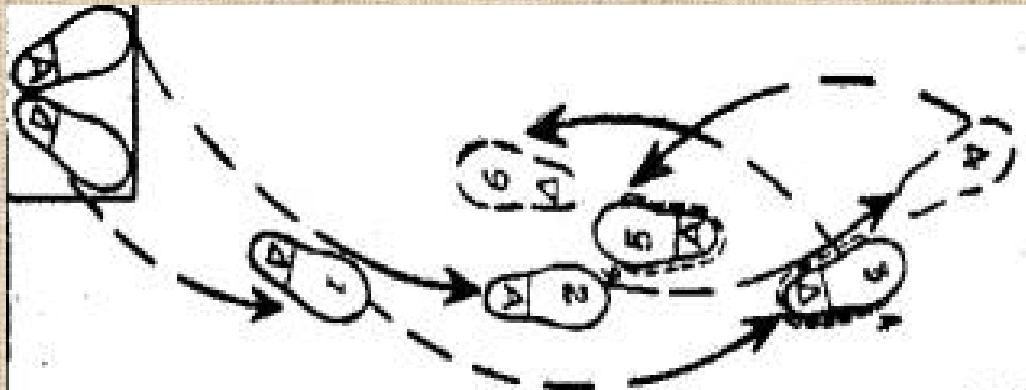
Κοντούλα Λεμονιά



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ANÁLISIS DE PASOS para el baile “Syrtos en tres pasos”:

1. Pierna derecha: Paso a la derecha
2. Pierna izquierda: Paso a la derecha
3. Pierna derecha: Paso a la derecha
4. Pierna izquierda: cruzar la rodilla derecha
Pierna derecha: 1 lento o 2 latidos rápidos
5. Pierna izquierda: Retorno del levantamiento, izquierda, opuesta a la dirección del baile.
6. Pierna derecha: cruza sobre la rodilla izquierda mientras que la izquierda realiza 1 lento o 2 golpes rápidos.



Comentarios y preguntas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union