

# PROYECTO DE TALLER SOBRE LA APLICACIÓN DE LA BIODANZA A LAS CIENCIAS SOCIALES

## 1-INTRODUCCIÓN

Frecuentemente las personas tienen, producto de la sociedad moderna, y de las diferentes circunstancias de la vida, temores, stress, tensiones, nos vemos sometidos a demasiados cambios a los que a veces es difícil adaptarse. Nuestro actual modo de vida nos ofrece muchas posibilidades de realización personal pero también muchas fuentes de frustración debida a la cantidad de deseos generados y no satisfechos. Asimismo el vacío existencial en la que en muchos casos nos vemos abocados nos lleva en no pocas ocasiones a satisfacer nuestras inquietudes de forma poco saludable (adicciones, relaciones patológicas...). Es por ello que desde las disciplinas que trabajamos directamente con la realidad del ser humano y con su posible transformación para mejorarla tenemos la responsabilidad de buscar cauces, caminos y técnicas que nos ayuden a cumplir mejor nuestra función, no podemos quedarnos en lo aprendido, en lo conocido porque la sociedad cambia, las necesidades evolucionan y nosotros como profesionales también debemos hacerlo. Es por ello que desde el Centro Asociado de la UNED de Baza ofrecemos la posibilidad de conocer nuevas disciplinas que pueden enriquecer la aportación social que los futuros profesionales que aquí se están formando realizarán a nuestra sociedad, profundizando cada vez más en el conocimiento de las necesidades del ser humano y en nuevas formas de satisfacerlas.

Hemos encontrado en la Biodanza una nueva y práctica herramienta de trabajo grupal que pensamos puede ser muy útil para nuestros futuros profesionales. La Biodanza es una disciplina que fusiona música, movimiento y emoción para generar vivencias que mejoran nuestra salud corporal y mental. El ser humano es una integralidad de lo biológico, lo psicológico y lo social, de lo emocional, conductual, mental y corporal, es por ello que para generar bienestar y armonía debemos tener en cuenta todos estos aspectos. En Biodanza se integran todos ellos, teniendo su base en la Biología y entendiendo que lo orgánico y lo psíquico no son más que dos aspectos de una misma realidad.

Esta técnica se basa en la comprobación de que la forma de movernos condiciona nuestra manera de pensar y de sentir, el modo como percibimos la realidad que nos rodea, nuestra salud e incluso el logro de nuestros objetivos existenciales. En este sentido las diferentes propuestas de movimiento y la forma de vincularse que ofrece Biodanza Sistema Javier de la Sen está contribuyendo a que muchas personas en todas partes mejoren su calidad de vida y su bienestar. La **Biodanza** mejora cualidades físicas y destrezas motoras. Desarrolla la alegría, el entusiasmo, las ganas de vivir intensamente la vida, nos **permite ir superando nuestras propios limites, contribuye a conectarnos con nuestra verdadera identidad.**

Por todo ello os animamos a participar en este taller, que, seguro, no os dejará indiferentes.

## 2- OBJETIVOS

- Facilitar a los alumnos de Trabajo Social, Psicología, Educación Social..., el conocimiento de una disciplina que puede enriquecer su formación y sus posibilidades de intervenir en la realidad social.
- Acercar a los alumnos a nuevas formas de entender el ser humano y permitir que conozcan los beneficios de la biodanza, así como que vivencien una sesión práctica.

### **3- PROGRAMACIÓN**

El Taller se desarrollaría en una tarde con 4 horas de duración:

16,00: Ponencia :¿Qué es biodanza? Orígenes, fundamentos científicos y beneficios para la salud. Ofrecida por Javier de la Sen, Presidente de la Asociación Española de Biodanza y único profesor didacta de esta escuela en España.

17,30: Aplicaciones de la Biodanza en el Area de las Ciencias Sociales. Campos de actuación y posibles colectivos destinatarios. Ofrecida por Soledad Alcalde, Trabajadora social, profesora de biodanza y coordinadora regional de la Asociación Española de Biodanza.

18,00: Descanso.

18,15: Sesión demostrativa de biodanza a cargo de Javier de la Sen.

19,30: Conclusiones y preguntas.

