

# ¡Bienvenidos a la aventura de Danzar para la salud!



Para empezar... Buenos días!

1. Escribe tu nombre en la etiqueta y dibuja/escribe UN ELEMENTO DE LA NATURALEZA CON EL QUE TE IDENTIFIQUES
2. Siéntete cómodo/a y preparados para disfrutar de esta experiencia
3. Estamos deseando compartir CONTIGO esta aventura GRACIAS!

# Música y movimiento para la SALUD: Proyecto Saludarte



**XXXI**  
**CONGRESO**  
DE COMUNICACIÓN  
Y SALUD

EL ESCORIAL  
**MADRID**

28, 29 y 30 de abril  
de 2022

rEncuentro22



SOMaMFyC

semFYC  
Asociación Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



Dra. Belén de Rueda Villén  
Dra. Catalina Arguello  
Carlos López Aragón

# Despertar kinestésico



La danza (Matisse, 1910)

*Cuerpo y mente en el acto creativo se unen a través de la emoción* (Díaz Durillo 2017)



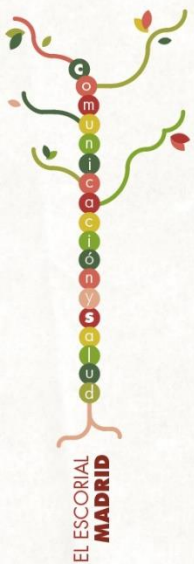
# ¿Para qué estamos aquí?

Para escuchar nuestro cuerpo desde la conciencia abierta, y descubrir las 6A que activan nuestras emociones orientadas al bienestar



Para compartir con vosotros nuestro proyecto multidisciplinar orientado a la Salud Emocional/Física desde la Música y el Movimiento ¡Os necesitamos!



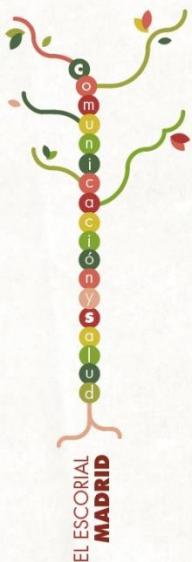


28, 29 y 30 de abril  
de 2022

XXXI CONGRESO  
DE COMUNICACION Y SALUD

# Objetivos del Taller

1. **Analizar** la utilidad de la música y el movimiento desde una doble vertiente:
  - YO:” experimentar y aprender haciendo” las **calidades de movimiento**
  - LOS OTROS: Instrumental: “Recetar” **arte** como píldora de mejora de calidad de vida: Píldora MUMO.
2. Desarrollar los **recursos expresivos musicales-corporales** en el ámbito de las profesiones sanitarias.
3. Experimentar qué **emociones** genera la **expresión corporal** desde la práctica vivencial.
4. Descubrir los beneficios de las 6A en el ámbito de la salud y la sostenibilidad



28, 29 y 30 de abril  
de 2022

**XXXI CONGRESO**  
DE COMUNICACION Y SALUD



**Tuesday, April 14, 2015**  
**6:00 – 7:30 p.m.**

The Joseph B. Martin Conference Center  
The New Research Building  
Harvard Medical School  
77 Avenue Louis Pasteur  
Boston, MA 02115



**HARVARD**  
MEDICAL SCHOOL



# HEALING HEALTHCARE SYSTEMS®

[info@healinghealth.com](mailto:info@healinghealth.com)



28, 29 y 30 de abril  
de 2022

XXXI CONGRESO  
DE COMUNICACIÓN Y SALUD

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/232229608>

## Music interventions for psychological and physical outcomes in cancer: A systematic review and meta-analysis

Article in *Supportive Care in Cancer* - October 2012  
DOI:10.1007/s00270-012-1068-6 · Source: PubMed

*Say It With Rhythm!* A Performance Demo with Dr. Nina Kraus featuring Mickey Hart and Zakir Hussain (part of *Sound Health: Music and the Mind*)  
[Sound Health](#)  
Neuroscientists Dr. Nina Kraus and Dr. Adam Gazzaley are joined by legendary percussionist of the Grateful Dead Mickey Hart and tabla master Zakir Hussain to illustrate the art and science of rhythm



### Two Mind and Body Practices for Chronic Low-Back Pain Better Than Usual Care Alone

More evidence that mind and body practices help people with chronic low-back pain. (March 2016)



### Mindfulness-Based Stress Reduction, Cognitive-Behavioral Therapy Shown To Be Cost Effective for Chronic Low-Back Pain

Results of a new NCCIH-supported study suggest group sessions of mindfulness-based stress reduction (MBSR) or cognitive-behavioral therapy (CBT) are cost-effective for chronic low-back pain. (July 2017)

“Cómo recoger una historia de dolor. Entrevista clínica en fibromialgia”  
(Mesa 4h/ real: 3h 30’)

XXVIII Congreso De Comunicación y Salud  
Córdoba, 12 de octubre 2017

Ponentes: Rafael Gracia Ballarín y María Jesús Barrenengoa Cuadra. Osakidetza

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/232229608>

## Music interventions for psychological and physical outcomes in cancer: A systematic review and meta-analysis

Article in *Supportive Care in Cancer* - October 2012

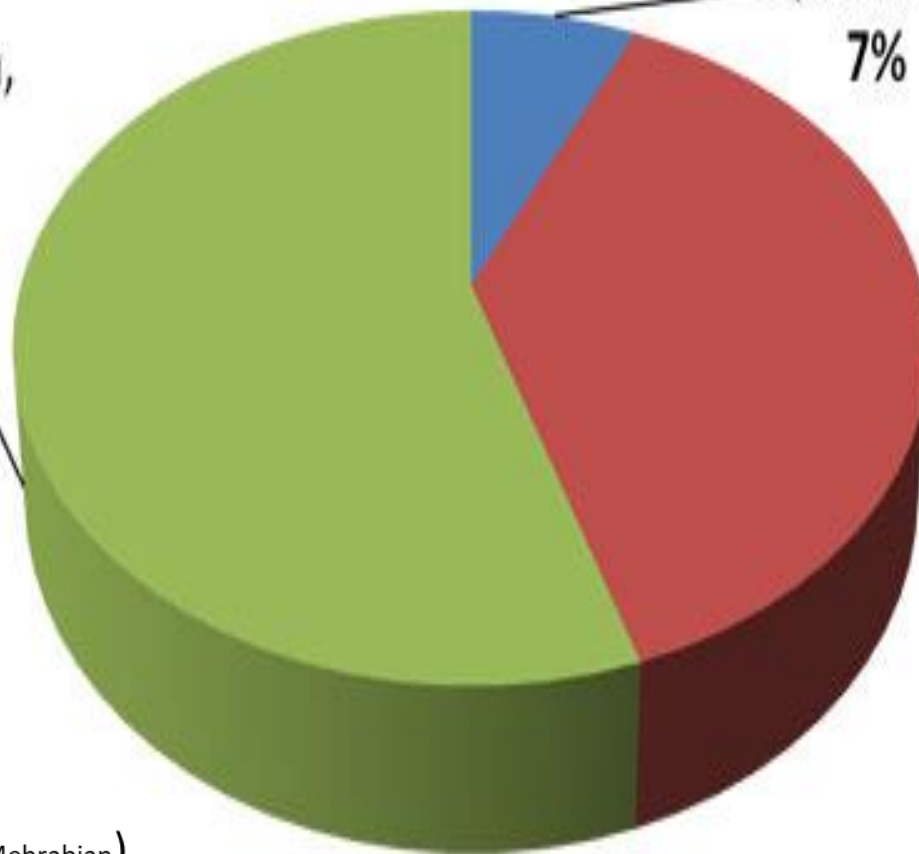




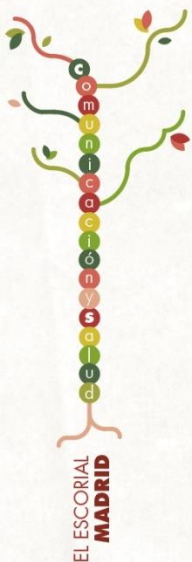
**LENGUAJE  
CORPORAL**  
gesto, postura,  
mirada  
**55%**

**VERBAL**  
palabras  
**7%**

**VOZ**  
volumen, tono,  
entonación  
**38%**



(Fuente: Albert Mehrabian)



28, 29 y 30 de abril  
de 2022

XXXI CONGRESO  
DE COMUNICACION Y SALUD

Lenguaje  
motriz



PARÁMETROS  
FUNDAMENTALES



Tiempo: RITMO  
Intensidad  
Espacio  
Corporalidad

Calidades  
de  
movimiento



EMOCIÓN



RECURSOS  
EXPRESIVOS  
comunicativos



Lenguaje  
musical



CUALIDADES  
SONIDO

intensidad  
timbre  
duración  
altura

Melodía  
Ritmo  
Armonía



# 6A del arte-sano



Atención  
Aquí/Ahora  
Apertura  
Aceptación  
Amabilidad  
Agradecimiento



POEMA CORPORAL Somos naturaleza





28, 29 y 30 de abril  
de 2022

**XXXI CONGRESO**  
DE COMUNICACION Y SALUD

# ¡Muchas gracias!



Belen de Rueda Villen [belenrv@ugr.es](mailto:belenrv@ugr.es)  
Catalina Arguello [catalina.arguello@gmail.com](mailto:catalina.arguello@gmail.com)>  
Carlos López Aragón [carloslop123@gmail.com](mailto:carloslop123@gmail.com)