

EFECTOS PERCIBIDOS DE LA BIODANZA EN LA SALUD Y BIENESTAR DE ADULTOS MAYORES

Perceived Effects of Biodanza on the Health and Well-Being of Older Adults

Felipe Andrés Armesto Guajardo*

RESUMEN: El presente estudio buscó conocer las percepciones de siete adultos mayores del condominio de viviendas tuteladas de Coyhaique sobre los efectos que tuvo un año de práctica de Biodanza en la salud y bienestar de sí mismos y de sus pares. Tras aplicar entrevistas semiestructuradas se realizó un análisis temático que identificó percepciones de variados efectos benéficos categorizados en tres áreas: corporales, psicológicos y sociales, y psicocorporales. No se encontraron percepciones de efectos negativos. Vale destacar que si bien se hallaron ciertas novedades, la mayoría de los efectos ya estaban descritos en la literatura. De acuerdo a los resultados se concluye que la Biodanza es una práctica que a pesar de contar con pocas investigaciones, sigue consolidándose y mostrando cada vez más beneficios para la salud y bienestar de la vejez, revelando ventajas frente a intervenciones de uso habitual, por lo que se considera oportuno incrementar su investigación al tiempo que se recomienda mantener su uso en el condominio de viviendas tuteladas considerando además la posibilidad de extenderse hacia otros programas de la edad mayor.

PALABRAS CLAVE: Biodanza, gerontología, salud y bienestar, condominio de viviendas tuteladas, análisis temático.

ABSTRACT: This study sought to understand the perceptions of seven older adults residing in a sheltered housing condominium in Coyhaique regarding the effects of a year of Biodanza practice on their own health and well-being, as well as that of their peers. Following semi-structured interviews, a thematic analysis was conducted, identifying perceptions of various beneficial effects categorized into three areas: physical, psychological and social, and psychophysical. No perceptions of negative effects were found. It is worth noting that while some novel findings emerged, most of the effects had already been described in the literature. Based on these results, it is concluded that Biodanza, despite limited research, continues to gain traction and demonstrate increasing benefits for the health and well-being of older adults, revealing advantages over other commonly used interventions. Therefore, it is considered appropriate to expand research on Biodanza while continuing its use in the sheltered housing condominium and exploring the possibility of expanding it to other programs for older adults.

* Doctor (c) en Psicología. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina. Correo electrónico: felipeguajardo@hotmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-0524-6150>



KEYWORDS: Biodanza, Gerontology, Health and Well-Being, Sheltered Housing Condominium, Thematic Analysis.

Recibido: 16.12.24. Aceptado: 23.03.26.

Introducción

UNO DE LOS CAMBIOS asociados a los tiempos actuales, inédito en la historia de la humanidad, observado en varias regiones del planeta y también en la sociedad chilena, es el creciente envejecimiento de la población. Este fenómeno se logra comprender por los cambios culturales, sociales, políticos y económicos, que han influido en una disminución de la natalidad y la fecundidad. Además de ello, la expectativa de vida al nacer hoy en Chile supera los 78 años, sobrepasando los 80 años en el caso de las mujeres (Instituto Nacional de Estadísticas (INE), 2021). En los últimos 30 años el proceso de envejecimiento demográfico del país ha sido acelerado y sin precedentes históricos. En 1970, las personas mayores de 60 años representaban el 8% de los habitantes, en el 2002 aumentaron a 11,4% y cuatro años después, los adultos mayores (AM) de 60 o más años, alcanzaban el 13% de la población. En el 2022 llegaron al 18,1% y se estima que llegarán a ser 3.825.000 para el año 2025, lo que representa el 20% de la población. Para el año 2030, se proyecta que el número de AM supere los 4.615.000 y en el 2050 que alcance a un tercio de los chilenos (Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), 2022a).

Nuestro país se encuentra actualmente en el comienzo de la etapa cuarta del fenómeno de transición demográfica. Esto refiere específicamente a cuando la natalidad se desploma y la mortalidad se reduce (comportamiento propio de las naciones desarrolladas). Este envejecimiento poblacional es un logro importante pero además un desafío, ya que como los AM enferman más, se producen mayores exigencias económicas al sistema sanitario y a su vez se ejerce presión sobre las políticas públicas para que sean modificadas en base a la nueva realidad social (Ministerio de Salud de Chile (MINSAL), 2019).

En relación al párrafo anterior, este grupo etario obtiene la mayor tasa de prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, presenta mayor frecuencia de enfermedades agudas y enfrenta un riesgo más elevado de

accidentes, por tanto, ostentan tasas más altas de hospitalización y riesgo de muerte (Leiva et al., 2020). Dentro de las enfermedades corporales que más a menudo aparecen son las asociadas a factores de riesgo cardiovascular, las respiratorias, la diabetes y las musculoesqueléticas muchas veces vinculadas a dolor crónico (MINSAL, 2021b). Dado que todas estas patologías están asociadas al sedentarismo, y menos del 13% de los mayores de 60 años realiza actividad física relevante (Observatorio del Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile (OE-UC), 2023a), fomentar esta ha sido prioridad para el gobierno actual. (SENAMA, 2024). Al respecto, algunos de los beneficios que entrega el movimiento físico es la activación de la circulación, la oxigenación y generación de mayor conciencia corporal y autocuidado, con lo cual se revitaliza la función regulatoria general, reduciendo y previniendo patologías propias de la edad mayor (Elliot et al., 2020).

Por otra parte, en referencia a los ámbitos psicológico y social, vemos que los principales problemas que enfrenta la población mayor son el deterioro cognitivo, los trastornos del sueño, la ansiedad, la depresión y la tendencia a quedarse solos. Con respecto a lo primero, la prevalencia de deterioro cognitivo es del 8,5% de la población. En el 2019 se registraron 7.492 casos por demencia, incluyendo Alzheimer, de los cuales 3.630 fueron por demencia leve, 2.677 moderada y 1.185 avanzada. En cuanto a trastornos del sueño se sabe que la proporción de personas en cada grupo etario que reporta tener este tipo de problemas aumenta con la edad, llegando al 50% en personas mayores de 65 años. En tanto, respecto a los trastornos ansiosos, en el 2019, se registró presencia de 23.291 casos de personas con más de 60 años, siendo un 39,1% con trastorno de ansiedad generalizada, un 35% con trastorno de estrés post traumático y un 21% con trastorno de pánico con agorafobia. Para la depresión se registró una prevalencia del 6,2% en la edad de 65 a 74 años y un 3,2% en personas mayores de 75 años (MINSAL, 2021b). En tanto, la ideación suicida alcanza el 11,5% de la población con más de 65 años, la planeación un 2,8% y los intentos de suicidio un 2,6% (MINSAL, 2021a).

Probablemente sea el progresivo aumento en las tasas de soledad en esta población una de las explicaciones causales más relevantes de la epidemia en el daño de la salud mental que experimentan, dado que han sido demostrados de forma amplia los perjuicios psicológicos que ocasiona la

soledad (Losada et al., 2012; Acosta et al., 2017). Para profundizar esta idea es posible tomar los datos de la última Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (CASEN) (Ministerio de Desarrollo Social y Familia (MDSF), 2023) que indica que un 14,6% de la población mayor de 60 años vive sola, lo que equivale a 530 mil personas. Esta tendencia se ve aumentada por indicadores de reducción en el tamaño de las familias. El OE-UC (2023b) a su vez señala que un 26 % de la población de AM se han sentido solos muy frecuentemente en la última semana y se concluye además que estos presentan dificultades para generar amistades.

Respecto a los efectos de la soledad en el plano biológico, se ha mostrado que esta puede aumentar la presión arterial, desarrollar enfermedades cardiovasculares, generar Alzheimer, daño cerebral y físico general y está asociada a una mayor tasa de mortalidad (Hawkey et al., 2010; Blazer, 2020; Valencia-Contreras y Sanhueza-Alvarado, 2023). A su vez, el MINSAL (2021b) y el OE-UC (2023b) declaran que la soledad es uno de los factores de más alto riesgo en la salud de AM considerándola igual de perjudicial que fumar, la obesidad, beber alcohol en exceso o la falta actividad física.

En contraparte, se han demostrado ampliamente los efectos positivos de los vínculos sociales en la vejez (Álvarez-Cabrera et al., 2020; Tijeras et al., 2020; Kojima et al., 2022; Pollak et al., 2023). Además, se han probado distintas intervenciones para disminuir la soledad, todas con buenos resultados, a excepción de la terapia unipersonal que no muestra efectividad (Cattan et al., 2005). Dados estos conocimientos, el SENAMA (2022a) ha decidido priorizar, ampliar y estimular la oferta de programas en esta línea de trabajo.

En lo que respecta a la realidad socioeconómica de los AM, las cifras señalan que existe una gran cantidad de ellos con ingresos inferiores al sueldo mínimo. Un 4,5% se encuentran bajo la línea de la pobreza, en tanto el 22,1% vive en calidad de pobreza multidimensional y el 5,4% se halla en una situación de allegamiento, comprendiéndose como el número de ellos que comparten vivienda y/o sitio con un hogar anfitrión o receptor (MDSF, 2023). De esta manera, se detecta que muchos no tienen hogar propio, o bien, por su grado de deterioro cognitivo e invalidez son enviados por sus familiares a instituciones del estado y allí, muchos de ellos son abandonados (SENAMA, 2022a).

En directa relación a los antecedentes recién vistos, en Chile se creó en el año 2002 el SENAMA con el objetivo de promover y contribuir a un

envejecimiento digno, activo y saludable mediante la implementación de políticas, programas y articulación intersectorial, para fomentar la autonomía, independencia y participación de los AM (SENAMA, 2022b). Dentro de los programas que ofrece el SENAMA, encontramos dos cuyo eje es la habitabilidad. El primero, denominado Establecimientos de Larga Estadía del AM (ELEAM), provee de hogar, alimentación y todo tipo de cuidados que requieran. Actualmente existen veinte de este tipo a lo largo del país y son administrados por municipios o fundaciones sin fines de lucro (Irrázaval et al., 2020). El segundo es el programa Condominios de Viviendas Tuteladas (CVT), el cual entrega viviendas individuales a AM (SENAMA, 2019), se encuentra en 55 localidades de Chile y cuenta con más de 1.000 beneficiarios (SENAMA, s.f.). En la ciudad de Coyhaique en este programa participan 15 AM, donde, además de las viviendas cuentan con una sede comunitaria y espacios para la atención de asistentes sociales, psicólogos y otros profesionales de la salud. En el lugar existe también una oferta permanente de actividades donde uno de los talleres que lleva un año de funcionamiento es el de Biodanza (Poliche, comunicación personal, 25 de junio del 2024).

Con respecto a la Biodanza se puede decir, según palabras de su creador el psicólogo y antropólogo Rolando Toro Araneda (2015), que este es un “sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de funciones originarias de la vida. Parte de su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro grupal” (p. 33). El concepto de “integración humana” contenido en la definición, refiere a la estimulación de procesos humanos que inducen a la conexión con la vida, esto permite a cada individuo sentirse integrado a sí mismo, a la especie y al medio ambiente. En tanto la “renovación orgánica” contempla la acción sobre la autorregulación, inducida principalmente mediante estados de trance que activan procesos de reparación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés. El tercer término empleado es la “reeducación afectiva”, comprendida como la capacidad de establecer vínculos con otras personas. Otro término es el “reaprendizaje de las funciones originarias de la vida”, lo cual significa aprender a vivir a partir de los instintos, tiene por objetivo preservar la vida y permitir su evolución. Finalmente, el concepto de “vivencias integradoras”, refiere a experiencias

vividas con gran intensidad y que tengan efecto armonizador. En resumen, los ejercicios de Biodanza buscan que los participantes favorezcan el desarrollo de sus potenciales humanos. Estas vivencias se organizan en cinco líneas: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia (Toro, 2015).

La primera línea de vivencia, “vitalidad”, consiste en la expresión y sensación de energía interna, de la fuerza para vivir y accionar en el mundo. Se estimula mediante la interacción grupal y variados ejercicios tales como la respiración, el movimiento y los estados de trance. Una segunda línea de vivencia, la “sexualidad”, busca despertar el placer de vivir y el deseo, impulsa la posibilidad del contacto y la caricia. En tanto la línea de vivencia de “creatividad” favorece la adaptabilidad inteligente y el sentimiento de libertad. La línea de vivencia de “afectividad” busca aumentar y mejorar la comunicación, la capacidad de recibir y dar, induce la manifestación de la ternura y una recíproca nutrición. Por último, la línea de vivencia de “trascendencia” busca generar armonía e intimidad consigo mismo y con la totalidad de lo viviente (Toro, 2015).

Una sesión habitual de Biodanza es aplicada por un facilitador capacitado (4 años de estudio). Esta puede ser dividida en cuatro etapas: un comienzo de activación vital y emocional (incluye ronda inicial y dinámicas con movimientos grupales e individuales), una segunda fase de preparación para la regresión (incluye ejercicios de relajación que preparan el trance), la tercera etapa es el trance regresivo y la comunión grupal (donde se realiza el ejercicio central de acuerdo a la temática escogida para la sesión) y la cuarta etapa es de celebración y cierre (incluye abrazos y ronda de activación final) (Toro, 2015).

La evidencia científica que existe en torno a la Biodanza y sus beneficios sobre la salud y bienestar es muy poca y reciente. Al respecto se puede citar el estudio dirigido por María López-Rodríguez (2012) que mostró que una intervención de Biodanza acuática produce disminución del dolor y aumenta la calidad de vida de pacientes con fibromialgia; en tanto en un segundo estudio de la autora (López-Rodríguez et al., 2013) se afirma que la Biodanza produce mejoras en la calidad del sueño, la ansiedad, el dolor y demás síntomas propios de la fibromialgia; así mismo otros autores (Segura-Jiménez et al., 2017) señalan que la Biodanza tradicional reduce la gravedad del dolor en mujeres con fibromialgia. Por otra parte, Pilar León-González e

Irene González-Martí (2017) muestran que la Biodanza mejora las relaciones socioafectivas en un grupo de niños, a su vez Elizabeth Carcelén (2019) descubre que la Biodanza mejora las habilidades sociales en estudiantes universitarios y Franklin Castillo-Retamal (2019) indica que la Biodanza puede incrementar la autoestima en escolares. En otros ámbitos, el grupo de investigación de María Alguacil (2020) constata que la Biodanza mejora la calidad de vida, la autoestima y disminuye la ansiedad y depresión en personas con trastorno mental grave y sus familiares, en tanto Marcus Stueck y Paul Tofts (2016) muestran efectos de mejora en el bienestar subjetivo y en la reducción del estrés, finalmente, Claudia Altamirano junto con su equipo (2021) en una revisión sistemática dan cuenta del impacto positivo de la Biodanza sobre algunos parámetros de salud y bienestar, así como de su utilidad en el trabajo comunitario y en la promoción de la salud, no obstante, advierten que los estudios son escasos y las muestras no son aleatorias, por lo que no se pueden generalizar fácilmente los resultados.

Por otro lado, se han podido hallar cinco investigaciones que se enfocan exclusivamente en población AM. Una primera liderada por Bárbara Pereira (2006) concluye que la Biodanza mejora las condiciones de salud al aumentar el deseo de vivir, ayudar a sentirse integrados al mundo y propiciar una vivencia con autonomía al estimular la búsqueda de nuevos proyectos, además, promueve la renovación existencial y puede ser una estrategia útil para el autocuidado. En un segundo estudio de la autora (Pereira et al., 2008) se evidencia que la Biodanza se constituye como un mecanismo de enfrentamiento hacia las dificultades de salud, estimulando a los AM a hacer cambios de comportamiento en relación con el cuidado, aumentando su ímpetu vital y la voluntad para realizar nuevas actividades. En esta misma línea, otros descubrimientos importantes son que la Biodanza promueve la salud y el autocuidado en AM con enfermedades crónicas (Illesca et al., 2019), que disminuye significativamente los comportamientos agitados y neuropsiquiátricos en AM con enfermedad de Alzheimer (Chiesi et al., 2021) y que practicada de forma continua es eficaz para desarrollar niveles de autoestima media y alta, y mayor satisfacción en la vida, aumentando la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones (Hurtado et al., 2016).

Llegado hasta este punto y considerando los antecedentes anteriormente expuestos, se ha propuesto realizar un estudio cuyo objetivo sea

conocer las percepciones de siete AM del CVT de la ciudad de Coyhaique, acerca de los efectos de la Biodanza sobre la salud y el bienestar de sí mismos y de sus compañeros. La relevancia de este estudio radica en abordar un grupo etario de primera necesidad en un tema urgente para ellos y para la sociedad chilena, como es la salud y el bienestar, además permite seguir conociendo detalles del impacto de la Biodanza en esta población, lo cual puede ayudar a realizar un juicio con mayor evidencia de la utilidad de la Biodanza en los CVT y su posibilidad de implementación en otros programas del AM.

Método

Para esta investigación se consideró una visión basada en el enfoque epistemológico pragmático (Allemang et al., 2021; Arias, 2023), aplicándose un diseño cualitativo de casos múltiples (Neiman y Quaranta, 2006). Se eligió este diseño por la profundidad y riqueza en información y por el interés del investigador en la posibilidad de obtener contenidos emergentes que permitan ampliar la mirada del fenómeno estudiado.

La muestra estuvo conformada por la totalidad de usuarios activos del taller de Biodanza que habitan el CVT de la ciudad de Coyhaique, quienes asistieron a todas o casi todas las sesiones. Se destaca que este taller es de participación voluntaria por lo que en los inicios la asistencia era mayor y después se presentó una leve baja. Como resultado siete AM fueron incluidos en el estudio de los cuales cuatro pertenecían al sexo masculino y tres al femenino, sus edades fluctuaron entre los 64 y 84 años y llevaban entre cuatro a siete años viviendo en el CVT (véase la tabla 1). Además de ello, todos los entrevistados eran autovalentes, no padecían enfermedades de cuidado hospitalario, se desplazaban solos, podían ver y oír de manera funcional, hacían tareas como cobrar su pensión, salir de compras, cocinar y mantener el cuidado de su hogar, algunos también desarrollaban trabajos esporádicos y la mayoría participaba activamente en iglesias. Otras características, parte de los requisitos de ingreso al CVT, es que pertenecían al 60% más pobre de la población y eran personas solas sin redes familiares, aunque en la práctica se ha visto que una buena parte sí contaba con estas redes, no obstante, las visitas de sus parientes eran escasas. Solo una de las

entrevistadas tenía visitas frecuentes de un hijo y otro AM estaba casado en Argentina y su esposa se encontraba de visita en el momento de la entrevista (Poliche, comunicación personal, 25 de junio del 2024).

Tabla 1. Caracterización de los entrevistados.

Entrevistado	Sexo	Edad	Años en CVT
1	Masculino	84	6
2	Femenino	79	4
3	Masculino	78	7
4	Femenino	73	5
5	Masculino	68	6
6	Femenino	64	4
7	Masculino	76	6

Fuente: elaboración propia.

Cabe señalar además que la intervención mencionada como taller de Biodanza realizada en el CVT tuvo una duración aproximada de un año, con sesiones de una hora realizadas una vez por semana. Todas ellas fueron ejecutadas por dos facilitadoras debidamente certificadas en dicha práctica.

Pasando a otro punto, como parte del diseño investigativo, se aplicaron entrevistas individuales semiestructuradas a cada uno de los AM. La entrevista constó de cinco partes: una primera buscó pesquisar percepciones generales, la segunda abordó la percepción de efectos sobre el propio cuerpo, la tercera indagó en la percepción de efectos corporales en los compañeros, la cuarta buscó conocer los efectos psicológicos percibidos en sí mismos y la última quiso identificar las percepciones de efectos psicológicos en los demás (véase la tabla 2). Las preguntas presentadas servían de guía al entrevistador, en tanto este tenía que adaptarlas de modo que permitiera la mayor comprensión del entrevistado y promoviera la generación de relatos ricos en información pertinente.

Tabla 2. Preguntas orientativas de la entrevista.

Preguntas generales:

1. ¿Qué efectos proporciona la Biodanza en la salud y bienestar de las personas mayores?
 2. ¿Estos efectos son abundantes, intensos, moderados o mínimos? Argumente al respecto.
-

Preguntas respecto a los efectos sobre la salud y bienestar del propio cuerpo (movimiento, huesos, articulaciones, músculos, enfermedades y dolor):

3. ¿La Biodanza ha generado efectos sobre la salud y bienestar de su propio cuerpo?
 4. ¿Qué efectos ha generado y que elementos o situaciones dan cuenta de tales efectos?
-

Preguntas respecto a los efectos sobre la salud y el bienestar en el cuerpo de los demás (movimiento, huesos, articulaciones, músculos, enfermedades y dolor):

5. ¿Qué efectos ha notado que genera la Biodanza sobre la salud y bienestar en el cuerpo de los demás?
 6. ¿Qué hechos dan cuenta que estos efectos han ocurrido?
-

Preguntas respecto a los efectos de la Biodanza sobre la salud y bienestar de la propia psiquis (emociones, sensaciones y memoria)

7. ¿Qué efectos le ha proporcionado la Biodanza en su propia salud y bienestar psicológico?
 8. ¿Qué acontecimientos dan cuenta de estos efectos?
-

Preguntas respecto de los efectos de la Biodanza sobre la salud y bienestar psicológico de los demás (emociones, sensaciones y memoria)

9. ¿Qué efectos genera la Biodanza en la salud y el bienestar psicológico de los demás?
 10. ¿Qué hechos dan cuenta de tales efectos?
-

Fuente: elaboración propia.

Respecto a la ejecución de la investigación, un primer procedimiento de acercamiento al campo fue redactar y enviar una carta de presentación a

la institución CVT de la ciudad de Coyhaique a fin de explicar y contar con los permisos de las autoridades. Dentro del acercamiento a la muestra, se le explicó individualmente a cada AM, lo referido a la investigación, su objetivo, relevancia y confidencialidad de resultados. Luego de aquello, se les invitó a firmar el consentimiento para el uso de sus datos con fines investigativos y se acordó día y hora para administrar la entrevista grabada. La duración de estas entrevistas osciló entre 10 y 25 minutos, dependiendo de la elocuencia de cada entrevistado. Una vez obtenida la información se realizó la transcripción y el posterior análisis. Respecto a este último punto, se adoptó un enfoque inductivo e interpretativo considerando aportes específicos del Análisis Temático de Virginia Braun y Victoria Clarke (2006). Así, en una etapa inicial, se realizó una lectura y relectura del material transcrito utilizando anotaciones generales (familiarización con la información). Luego, se procedió a la simplificación y selección de información mediante la identificación de distintos elementos significativos referidos a fragmentos de material de las entrevistas (reducción de los datos). Posteriormente, se realizó una codificación abierta de los datos mediante un proceso de comparación constante (generación de códigos iniciales) para luego organizarlos en categorías de análisis. Es decir, se revisaron datos dividiéndolos en pequeñas secciones que luego se resumieron con palabras clave o frases cortas, conocidas como “códigos descriptivos”, los cuales facilitaron la identificación de determinados componentes temáticos que permitieron hacer la clasificación. De esta manera, se desarrollaron áreas temáticas dentro de las cuales se generaron categorías y subcategorías. Finalmente, estos resultados fueron discutidos y se extrajeron las respectivas conclusiones. Todas estas actividades fueron realizadas por un único investigador el cual no conocía previamente a los entrevistados tomando contacto con ellos solo una vez iniciado el trabajo de campo.

Resultados y discusiones

Como resultado de la presente investigación, se logró conocer algunas de las percepciones de los AM del CVT de Coyhaique respecto de los efectos que tiene la Biodanza sobre la salud y bienestar de sí mismos y de sus compañeros. Como primer punto se observó que todas las percepciones

registran efectos positivos y no se hallaron efectos negativos. Los detalles de estos resultados serán presentados de manera ordenada a través de la clasificación temática. Respecto a ello se desarrollaron tres áreas: 1) percepciones de los efectos de la Biodanza en la salud y bienestar corporal, 2) percepciones de los efectos de la Biodanza en la salud y bienestar psicológico y social y 3) percepciones de los efectos de la Biodanza en la salud y bienestar psicocorporal.

Primer área temática: percepciones de los efectos de la biodanza en la salud y bienestar corporal

Sobre esta área, el análisis llevó a desarrollar cuatro categorías principales, una primera se denominó “reduce el dolor”, y está compuesta por las subcategorías 1) dolor general, 2) dolor de huesos y articulaciones y 3) dolor de cabeza. La segunda categoría es “ayuda para las rodillas”. La tercera se denominó “movimiento saludable” y se dividió en las subcategorías 1) ligereza y 2) ejercitación física. Finalmente se desarrolló una cuarta categoría llamada “bienestar físico general” (véase la tabla 3).

En términos generales, puede observarse que los entrevistados perciben efectos beneficiosos en diversos ámbitos de la salud física, muchos de ellos asociados a una mejora en problemas comunes de la edad mayor. Por ejemplo, se evidencia una reducción del dolor en diversas partes del cuerpo, lo cual había sido descrito anteriormente (López-Rodríguez et al., 2012; López-Rodríguez et al., 2013; Segura-Jiménez et al., 2017). Aparece además la descripción de una mejora en el malestar de rodillas, sobre lo cual no se evidenciaban resultados similares anteriores, por lo que se sugiere realizar nuevas indagaciones en dicho ámbito. Por otra parte, en cuanto a ejercitación y movimiento físico, los relatos muestran que los AM del CVT perciben el ejercicio de la Biodanza como agradable, adecuado y que les hace bien, estando previamente este fenómeno consignado de modo similar (Illesca et al., 2019 y Pereira et al., 2008). Otro tipo de percepciones encontradas en el presente análisis es que algunos AM sintieron un mayor bienestar físico general. Este punto como también el resto de los efectos mencionados son congruentes con las conclusiones del equipo de Altamirano (2021) y de Illesca (2019), donde se concluye que la Biodanza es buen aporte en la promoción de la salud corporal.

Tabla 3. Percepciones de los efectos de la Biodanza en la salud y bienestar corporal.

Categoría	Subcategorías	Fragmentos de transcripción
Reduce el dolor	Dolor general	Yo sufro de distintos dolores del cuerpo y la verdad que por un momento me olvido de estos... cuando hago Biodanza se me pasan (entrevistada 6).
	Dolor de huesos y articulaciones	Me ayuda para el dolor de huesos ... porque yo tengo dolores de articulaciones y cuando hago Biodanza bailo y me muevo y es como si ya no los tuviera, como que me olvido de estos dolores.... (entrevistada 2). Hace bien para los huesos, a mí a veces no me duelen los huesos después de la clase (entrevistado 3)
	Dolor de cabeza	Se me quitó el dolor de cabeza una vez que me sentía mal. Ese día no quería ir la clase. Fui porque mi vecina me paso a buscar y luego se me pasó el dolor (entrevistada 4).
Ayuda para las rodillas		Hace que las rodillas estén más sanas.... así lo noto yo cuando me muevo y cuando bailo y poco después de la sesión cuando estoy en mi casa (entrevistado 1)
Movimiento saludable	Ligereza	Con los ejercicios de brazos ahora tengo los brazos más sueltos con la Biodanza (entrevistado 1). Después de las sesiones... quedamos más ligeros de cuerpo (entrevistado 5).
	Ejercitación física	Me ayuda para el movimiento.... esto es como un deporte también porque hacemos ejercicio y nos movemos y eso ayuda a cuidar nuestra salud.... Movernos nos hace bien a las personas mayores (entrevistado 1). Nos hace bien la Biodanza porque nos hace hacer ejercicio físico que es bueno para la salud, y lo hacemos sin mayor esfuerzo (entrevistado 7).
Bienestar físico general		Me hace sentir mejor.... físicamente (entrevistada 4). Se siente el cuerpo más relajado durante y sobre todo después de las sesiones (entrevistada 6)

Fuente: elaboración propia.

Además de ello, explica Rolando Toro (2015) que la técnica genera una renovación orgánica activando procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas que repercuten en un mejoramiento físico generalizado. Ampliando la información, se puede dar cuenta también que la ejercitación física y el relajo, son elementos que se ha comprobado reducen niveles de cortisol y aumentan endorfinas, situación que se asocia a una mejora de la salud (Domínguez, 2024; Pelayo et al., 2024; Martínez-Yacelga et al., 2025). Por lo demás, las endorfinas pueden cambiar sensaciones de dolor, sedar y dar paso a sensaciones de placer (Opacka-Juffry y Mohiyeddini, 2012; Palet-Rodríguez, 2023) lo que puede explicar en buena medida algunas de las percepciones expuestas en este apartado.

Segunda área temática: percepciones de los efectos de la biodanza en la salud y bienestar psicológico y social

Producto del análisis se desarrolló esta segunda área que incluye las categorías de “bienestar social” junto con sus subcategorías 1) disfrutar la compañía, 2) disfrutar la amabilidad y 3) amor. Otras categorías generadas aquí son “trascendencia”, “mente en calma”, “bienestar emocional”, “mentalidad positiva”, “mejora la memoria” y “mejora el sueño” (véase la tabla 4).

La amplitud de categorías desarrolladas en esta área da cuenta de una variedad de efectos positivos. Respecto a la categoría “bienestar social”, se evidencia que los entrevistados refieren presencia de trato amable y amoroso entre participantes. Este efecto había sido encontrado anteriormente por las autoras Pilar León-González e Irene González-Martí (2017) cuando concluyen que la Biodanza fortalece las relaciones afectivas de un grupo. Este hallazgo puede ser explicado, además, por pruebas que muestran que la Biodanza logra mejorar y desarrollar habilidades sociales, cuestión que fue descrita por Elizabeth Carcelén (2019). Para completar esta idea, es posible inferir que una mejora de las habilidades sociales facilitaría una mayor vinculación afectiva, aunque es probable que esto también ocurra de forma bidireccional.

En relación al punto anterior, Toro (2015) explica que la Biodanza se enfoca principalmente en estimular la afectividad del grupo y que por tal razón todo facilitador debe implementar ejercicios en esta línea en todas

las sesiones. El autor añade que la clave de los efectos beneficiosos en Biodanza es precisamente el incremento de la afectividad de los vínculos y que como mamíferos estamos biológicamente programados para estar unidos en manada o tribu, y de tal forma, alcanzando un nivel profundo de conexión con otros encontramos nuestra esencia y en ese estado de plenitud biológica se produce la reparación y mejora de nuestros malestares. Apoyando esta idea, Felipe Lecannelier (2019) refiere que estudios antropológicos muestran que los cazadores recolectores no tenían problemas de salud mental y las principales razones eran el sentir que formaban parte de una tribu y saber que son apoyados de manera permanente por su comunidad. Para finalizar el argumento, estos hechos también coinciden con abundantes evidencias actuales de asociación de una mejor salud emocional en AM que perciben mayor apoyo social (Kojima et al., 2022; Pollak et al., 2023).

Por otro lado, al revisar la categoría denominada “trascendencia”, esta surge cuando el entrevistado 1 dice que la Biodanza lo fortalece espiritualmente. La percepción de este efecto puede ser comprendida desde la línea de vivencia que lleva el mismo nombre. En relación con esto, Toro (2015) señala que es pretensión de la técnica que los participantes alcancen a experimentar algún nivel de trascendencia, definida por el mismo autor como “la intimidad consigo mismo y con la totalidad de lo viviente” (p. 84).

En otro punto del análisis, encontramos tres categorías que dan cuenta de una mejora en lo psicológico, nos referimos a los efectos de “mente en calma”, “mentalidad positiva” y “mejora la memoria”. Estos tres efectos no habían sido descritos en anteriores investigaciones y surgen como novedad que sería necesario profundizar en nuevas pesquisas. No obstante, el surgimiento de la mente en calma y el optimismo pueden ser explicados como estados mentales que son propios del incremento de endorfinas (Opacka-Juffry y Mohiyeddini, 2012; Deschamps et al., 2020) resultado de los ejercicios de Biodanza.

Por otro lado, en cuanto al tema de la percepción de efectos sobre el “bienestar emocional”, puede decirse que los hallazgos son complementarios a los dados por Hurtado y su grupo de trabajo (2016) al referir que la Biodanza incrementa la autoestima y la satisfacción con la vida en AM. Estos resultados también son congruentes con Marcus Stueck y Paul Tofts (2016) quienes descubren que la Biodanza incrementa el bienestar subjetivo, a su vez, también se halla una asociación con lo presentado por el equipo

de Pereira (2006, 2008) cuando mencionan que la Biodanza aumenta el deseo y la voluntad de vivir.

Finalmente, respecto a la categoría “mejora el sueño” se ve que este efecto es congruente con registros anteriores (López-Rodríguez et al., 2013) donde se hallaron similares resultados. La explicación de por qué mejora el sueño de los AM podría encontrarse en el efecto de reducción de cortisol que otorga la relajación en Biodanza (Pelayo et al., 2024). De la misma forma, todos los efectos psicológicos mencionados pueden hallar sentido a partir de lo recién señalado y de la producción de endorfinas (Opacka-Juffry y Mohiyeddini, 2012; Deschamps et al., 2020).

Tercera área temática: percepciones de los efectos de la biodanza en la salud y bienestar psicocorporal

Producto del análisis surgió de manera inductiva esta tercera área la cual no fue factible de circunscribir ni en lo corporal ni en lo psicológico, hallándose a nivel intermedio entre ambas. Bajo esta lógica fueron desarrolladas las categorías “motivación a la acción”, “vitalidad” y “autocuidado” (véase la tabla 5). El surgimiento de las dos primeras y la percepción de efectos beneficiosos encontrados son explicados desde la línea de vivencia de la “vitalidad” que es estimulada en las clases de Biodanza. Al respecto Toro (2015) explica que es normal que la técnica genere fuerza vital y ganas de accionar en el mundo. Por otra parte, los relatos y fragmentos de transcripción que aparecen tanto en “motivación a la acción” como en “vitalidad” son congruentes con los hallazgos que indican que los AM sienten más energía y motivación para ejecutar tareas (Pereira et al., 2008). Finalmente, la categoría de “autocuidado” ya había sido tomada por otros investigadores indicando que la técnica resulta ser buena estrategia de autocuidado (Illesca et al., 2019) que estimula a los AM a cuidar más de su salud (Pereira et al., 2008).

Tabla 4: Percepciones de los efectos de la Biodanza sobre la salud y bienestar psicológico y social.

Categoría	Subcategorías	Fragmentos de transcripción
Bienestar social	Disfrutar la compañía	Es bueno juntarse con las personas de la Biodanza porque yo soy sola y acompañarse hace bien (entrevistada 2). Me gusta compartir con la gente, se pasa bien con ellos (entrevistado 5).
	Disfrutar la amabilidad	Me hace bien juntarme con la gente... De forma tan amable. (entrevistada 2)
	Amor	La gente se pone más amorosa (entrevistada 2)
Trascendencia		La Biodanza fortalece espiritualmente... (entrevistado 1) Es bueno para los pensamientos, para la tranquilidad mental.
Mente en calma		Calma la mente (entrevistado 3). Yo me olvido de los problemas (entrevistado 5)
Mentalidad positiva		También ayuda a los pensamientos, tener pensamientos positivos (entrevistado 7) La gente es más optimista aquí en Biodanza (entrevistada 6).
Mejora la memoria		Trabaja mejor la memoria me doy cuenta. La mente falla y se cansa se me pierden las cosas. La Biodanza ayuda a la memoria (entrevistado 1). Me acuerdo de las cosas (entrevistada 4).
Bienestar emocional		Dan ganas de venir para acá, porque hace bien, porque uno se siente bien... (entrevistado 3) Me da ánimo como felicidad. Uno sale más feliz después de las sesiones de Biodanza. Como te decía no quería salir de la casa porque me sentía mal, pero me atreví a salir y ahora me siento bien. A eso me refiero con que sube el ánimo (entrevistada 2).
Mejora el sueño		Puedo dormir mejor después de la Biodanza y días posteriores también. En general tengo problemas de sueño, por lo que la Biodanza resulta de ayuda (entrevistada 6).

Fuente: elaboración propia.

Probablemente la mejor explicación para comprender el ímpetu de motivación, vitalidad y autocuidado que sucede en Biodanza, sea la que proporciona el grupo de Pereira (2006) cuando refieren que buena parte de los AM que experimentan la técnica logran dar sentido a sus vidas, obteniendo más motivaciones de por qué vivir. En relación a ello, es presumible que este efecto pudiera estar aumentado por la conexión de intimidad con el grupo, o como refiere Lecannelier (2019), el sentimiento de seguridad de estar ligado a una tribu, que también proporciona sentido e integridad al ser en el mundo.

Tabla 5. Percepciones de los efectos de la Biodanza sobre la salud y bienestar psicocorporal.

Categoría	Fragmentos de transcripción
Motivación a la acción	Da motivación para trabajar, picar y entrar leña (entrevistado 1). Me motivó con hacer cosas de la casa, barrer, ordenar, cosas que otras veces no me dan ganas (entrevistada 4).
Vitalidad	Me da vitalidad y energía la Biodanza... me siento más enérgica (entrevistada 2).
Autocuidado	Ahora tengo más preocupación por hacer ejercicio y por cuidarme, gracias a que le pongo más atención a mi cuerpo (entrevistado 1).

Fuente: elaboración propia.

Conclusiones

En el presente estudio se demuestra que todas las percepciones de los AM han mostrado efectos favorables sobre la salud y el bienestar. Cabe consignar que una parte considerable de los efectos encontrados ya habían sido descritos en investigaciones anteriores. Se puede decir entonces, que esta técnica sigue corroborando beneficios y mostrando nuevas cualidades, y pese a la congruencia de los resultados y el fortalecimiento de la evidencia a favor, se deja constancia que aún queda por explorar para llegar a conocer la mayoría de sus alcances.

Siguiendo la idea anterior, se sugiere en el futuro medir variables corporales como, por ejemplo, grado de inflamación, hormonas, sistema inmunológico, presión arterial, entre otros, y así saber qué beneficios tiene la Biodanza en este nivel. Estas mediciones físicas permitirán corroborar que las percepciones de los participantes tienen un correlato fisiológico.

Por otro lado, es pertinente mencionar que siendo la soledad uno de los factores más riesgosos en la salud de los AM (MINSAL, 2021b; OE-UC, 2023b) y como estos presentan dificultades para generar amistades (OE-UC, 2023b), el que la Biodanza sea una técnica enfocada en subsanar estos déficits resulta altamente oportuno y de gran valor para la gerontología actual. Ampliando la idea, como la soledad es un factor que predispone a la depresión y la Biodanza promueve la vinculación social y además muestra mejoras en el bienestar emocional y produce pensamientos positivos, de tal modo se considera como una herramienta que podría ser útil para tratar sintomatología depresiva como el bajo ánimo. Por otro lado, como también la Biodanza genera vitalidad y sentido de vida podemos suponer que contrarrestaría además la apatía, la anhedonia y la fatiga psicógena, además de motivar acciones de autocuidado como el aseo personal y del hogar y ocupación por la propia salud, cuestiones que también son prioritarias en AM con depresión. En este sentido, se considera necesario realizar investigaciones que aborden de manera precisa los efectos terapéuticos en AM con depresión y también en otras enfermedades mentales. En relación a ello, se piensa que en el futuro se deben realizar estudios comparativos frente a otras intervenciones, lo cual sería útil pensando en la búsqueda de los mejores tratamientos.

En definitiva, los antecedentes presentados permiten plantear que la continuidad de la investigación en Biodanza y AM es necesaria y urgente, por tanto, se considera recomendable iniciar con prontitud el monitoreo de otros programas de Biodanza que estén en funcionamiento o por iniciar, recogiendo nuevos datos para el análisis y evaluación de resultados.

Por otra parte, es importante indicar que los resultados de este estudio y sus antecesores son útiles al momento actual, para que los organismos públicos y quienes administran los servicios del AM puedan tomar buenas decisiones. Ellos necesitan saber cuáles son los modelos probados que contribuyen de mejor forma a la salud y bienestar. Al respecto, se considera que los antecedentes presentados, son suficientes para justificar la

permanencia del taller de Biodanza en el CVT de la ciudad de Coyhaique e integrarlo de manera paulatina en los demás CVT del país, así como también en otros programas donde se hayan mostrado beneficios o se desee hacer una implementación piloto. Esto por cierto debe ir de la mano de nuevas investigaciones, para que en la medida que se sigan obteniendo resultados, se amplíe la utilización de la técnica en nuevos espacios.

En relación a lo señalado, se sugiere la posibilidad de ir especializando la práctica de Biodanza hacia grupos de AM con características específicas, por ejemplo, depresión, discapacidades físicas, párkinson, deterioro cognitivo, entre otras, para que se logre alcanzar mayor adaptabilidad y eficiencia en dichas poblaciones.

Pasando a otra idea, como se ha mostrado aquí y en otras investigaciones, la Biodanza es una estrategia integral que estimula diversas áreas asociadas a necesidades de los AM. Aborda tanto áreas de salud física, emocional y social, atendiendo problemáticas significativas como el dolor crónico, la soledad, la memoria, la falta de ejercicio físico, el sueño, etc. Contar con una técnica que otorga resultados amplios –en todas las áreas relevantes para los AM– puede significar una reducción de costos para el Estado. El tema de la relación costo/beneficio es importante ya que los CVT y todos los programas que ofrece el SENAMA son financiados a través de impuestos, los cuales serán cada vez menos si se considera la disminución de la población que impone y el aumento de la población subsidiaria. Como investigador pienso que la Biodanza puede tener proyección en este sentido, ya que la técnica podría reemplazar por ejemplo algunos programas de ejercitación física que habitualmente se ejecutan, entendiendo que la Biodanza trabaja la salud física y emocional simultáneamente, lo cual es una ventaja comparativa.

Finalmente, se concluye considerando la contingencia del aumento de la población AM, que cada día se necesitan más y mejores trabajadores al servicio de la tercera edad, por tanto, el país, los servicios de AM, las instituciones de educación y los profesionales, deben prepararse con nuevos programas y competencias. Al respecto, la Biodanza pudiera incorporarse a este desafío y consolidarse como un área de trabajo importante y de tal manera lograr ser parte de una transformación social necesaria para mejorar la calidad de vida en la vejez.

Referencias

- Acosta, Ch., Tánori, J., García, R., Echeverría, S., Vales, J., y Rubio, L. (2017). Soledad, depresión y calidad de vida en adultos mayores mexicanos. *Psicología y Salud*, 2(27), 179-188. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2535>
- Alguacil, M., Lozano, D., y Arias, Á. (2020). Efectividad de la Biodanza en personas con trastorno mental grave y familiares en un hospital de día. *Revista Ene*, 14(1), 1415. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000100005
- Allemang, B., Sitter, K.C., y Dimitropoulos, G. (2021). El pragmatismo como paradigma para la investigación orientada al paciente. *Health Expectations*, 25(1), 38-47. <https://doi.org/10.1111/hex.13384>
- Altamirano, C., Castillo, E., y Rodríguez, I. (2021). Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *Retos*, 39, 844-848. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.73348>
- Álvarez-Cabrera, P., Lagos-Lazcano, J., y Urtubia, Y. (2020). Percepción de bienestar psicológico y apoyo social percibido en adultos mayores. *Fides et Ratio*, 20(20), 37-60. http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v20n20/v20n20_a04.pdf
- Arias, F. (2023). El paradigma pragmático como fundamento epistemológico de la investigación mixta. Revisión sistematizada. *Educación, arte y comunicación*, 12(2), 11-24. <https://doi.org/10.54753/eac.v12i2.2020>
- Blazer, D. (2020). Aislamiento social y soledad en adultos mayores - Salud Mental / Desafío de Salud Pública. *JAMA Psiquiatría*, 77(10), 990-991. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1054>
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carcelén, E. (2019). Programa de Biodanza para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo. *UCV-Revista de Psicología*, 2(21), 71-85. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/download/1940/1734/2404>
- Castillo-Retamal, F. (2019). Biodanza y educación Física: configuración disciplinar para el incremento de la autoestima escolar. *Revista de Educación Física*, 8(3), 19-32. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/340555>
- Cattan, M., White, M., Bond, J. B., y Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing and Society*, 25, 41-67. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04002594>
- Chiesi, F., Gori, E., Collini, F., Palfrader, A., Galli, R., Guazzini, A., Collodi, S., Lorini, C., y Bonaccorsi, G. (2021). Biodanza as a nonpharmacological dance movement-based treatment in older people with Alzheimer's disease: An Italian pilot study in 2 Tuscan nursing homes. *Holistic Nursing Practice*, 35(5), 264-272. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000470>
- Deschamps, A., Garrafa, M., Macías, L., y Fuentes, P. (2020). Felicidad y Salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 29(4), 374-385. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v29n4/1132-6255-medtra-29-04-374.pdf>

- Domínguez, S. (2024). El impacto de la actividad física en el bienestar mental. Un camino hacia la salud integral. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(319). www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/8046
- Elliot, B., Hayes L., Hughes, D., y Burtcher, M. (2020). Exercise as a Countermeasure to Human Aging. *Frontiers in Physiology*, 883(11), 1-3. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00883>
- Hawkey, L., Thisted, R., Masi, C., y Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness predicts increased blood pressure: Five year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 25(1), 132-141. <https://doi.org/10.1037/a0017805>
- Hurtado, M., Contreras, M., y Castellano, J. (2016). Un acercamiento desde la Biodanza al adulto mayor. En M. Pérez-Fuentes, M. Molero, J. Gázquez, A. Barragán, Á. Martos, & M. D. Pérez-Esteban (eds.), *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud* (Vol. 2, pp. 507-511). ASUNIVEP. http://www.sej473.com/documents/libro_61.pdf
- Illesca, M., González, M., Soto, S., Guala, V., González, L., y Cabezas, M. (2019). Biodanza en adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud. *Archivos de Medicina*, 19(1), 66-73. <https://doi.org/10.30554/archmed.19.1.2802.2019>
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2021). *Síntesis de resultados estadísticas vitales. Período de información 2021*. https://www.inec.gov.cl/docs/default-source/nacimientos-matrimonios-y-defunciones/publicaciones-y-anuarios/s%C3%ADntesis-anuarios-de-estad%C3%ADsticas-vitales/anuario-de-estad%C3%ADsticas-vitales-2021-s%C3%ADntesis.pdf?sfvrsn=81c6c3e3_6
- Irrarrázaval, I., Sagredo, M., y Streeter, P. (2020). *Colaboración estado y organizaciones de la sociedad civil en la implementación de políticas públicas. Desafíos y propuestas para el fondo subsidio para establecimientos de larga estadía para adultos mayores*. Centro de Políticas Públicas UC, Fundación Chile +Hoy.
- Kojima, G., Taniguchi, Y., Aoyama, R., y Tanabe, M. (2022). Associations between loneliness and physical frailty in community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing research reviews*, 81, 101705. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101705>
- Lecannelier, F. (2019). *Un universo maravilloso*. Planeta.
- Leiva, A., Troncoso-Pantoja, C., Martínez-Sanguinetti, M., Nazar, G., Concha-Cisternas, Y., Martorell, M., Ramírez-Alarcón, K., Petermann-Rocha, F., Cigarroa, I., Díaz, X., y Celis-Morales, C. (2020). Personas mayores en Chile: el nuevo desafío social, económico y sanitario del siglo XXI. *Revista médica de Chile*, 148(6), 799-809. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000600799>
- León-González, P. y González-Martí, I. (2017). Efectos de la Biodanza sobre la afectividad y espontaneidad en niños. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 416, 63-77. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi416.523>
- López-Rodríguez, M., Castro-Sánchez, A., Fernández-Martínez M., Matarán-Peñarrocha, G., y Rodríguez-Ferrer, M. (2012). Comparación entre Biodanza en medio acuático y stretching en la mejora de la calidad de vida y dolor en los pacientes con fibromialgia. *Atención Primaria*, 44(11), 641-649. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2012.03.002>
- López-Rodríguez, M., Fernández-Martínez, M., Matarán-Peñarrocha, G., Rodríguez-Ferrer, M., Granados, G., y Aguilar, E. (2013). Efectividad de la Biodanza acuática sobre la calidad del sueño, la ansiedad y otros síntomas en pacientes con fibromialgia. *Medicina Clínica*, 141(11), 471-478. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2012.09.036>

- Losada, A., Márquez-González, M., García-Ortiz, L., Gómez-Marcos, M. A., Fernández-Fernández, V., y Rodríguez-Sánchez, E. (2012). Soledad y Salud Mental en una muestra representativa de adultos mayores españoles de la comunidad Dwelling Spanish. *The Journal of Psychology*, 146(3), 277-292. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.582523>
- Martínez-Yacelga, A., Muñoz-Martínez, A., Martínez-Yacelga, A., y Lalaleo, F. (2025). Las hormonas de la felicidad y su influencia en el estado de ánimo en las personas. *Conectividad*, 6(2), 341-351. <https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i2.272>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2023). *Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional 2022*. <https://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/encuesta-casen-2022>
- Ministerio de Salud de Chile. (2019). *Actualización Manual de Geriatría para Médicos 2019*. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/08/2019.08.13_MANUAL-DE-GERIATRIA-PARA-MEDICOS.pdf
- Ministerio de Salud de Chile. (2021a). *Informe Encuesta Nacional de Salud 2016-2017: Salud Mental 2: Comportamiento Suicida*. https://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/09/2021.09.28_Informe-Suicidio-ENS-2016-17.pdf
- Ministerio de Salud de Chile. (2021b). *Plan nacional de salud integral para personas mayores y su plan de acción 2020-2030*. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/11/Plan-Nacional-de-Salud-Integral-para-Personas-Mayores.pdf>
- Neiman, G. y Quaranta, G. (2006). Los estudios de caso en la investigación sociológica. En I. Vasilachis (ed.), *Estrategias de Investigación Cualitativa* (pp. 213-237). Gedisa.
- Observatorio del Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile. (2023a). *Envejecer en Chile: Miradas de la vejez en 2023*. <https://observatorioenvejecimiento.uc.cl/wp-content/uploads/2024/01/Envejecer-en-Chile-Miradas-de-la-vejez-en-2023-1.pdf>
- Observatorio del Envejecimiento. (2023b). *Los Vínculos Sociales de las Personas Mayores en Chile*. <https://observatorioenvejecimiento.uc.cl/wp-content/uploads/2023/10/Reporte-LosVi%CC%8Inculos-Sociales-de-las-Personas-Mayores-en-Chile.pdf>
- Opacka-Juffry, J. y Mohiyeddini, C. (2012). Experience of stress in childhood negatively correlates with plasma oxytocin concentration in adult men. *Stress*, 15(1), 1-10. <https://doi.org/10.3109/10253890.2011.560309>
- Palet-Rodríguez, M. y Torrubia-Pérez, E. (2023). Utilidad de las terapias complementarias en el manejo de dolor durante el parto: una revisión integradora. *Enfermería Global*, 22(70), 465-496. <https://doi.org/10.6018/eglobal.529861>
- Pelayo, M., Pelayo, E., Medina, S., y Coutiño, A. (2024). El registro electroencefalográfico y el cortisol salival en el estudio del estrés: una revisión sistemática. *Psicología y salud*, 34(2), 301-315. <https://doi.org/10.25009/pys.v34i2.2910>
- Pereira, B., Rino, M., Bessa, M., y Pereira, M. (2006). Significado da Biodança como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano. *Texto & contexto enfermagem*, 15, 48-54. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000500005>
- Pereira, B., Rino, M., Bessa, M., y Ximenes, J. (2008). Biodanza como proceso de renovación existencial para los ancianos. *Revista Brasileira de enfermagem*, 61(5), 608-614. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672008000500013>
- Pollak, C., Verghese, J., y Blumen, H. (2023). Loneliness and Functional Decline in Aging: A Systematic Review. *Research in gerontological nursing*, 16(4), 202-212. <https://doi.org/10.3928/19404921-20230503-02>

- Segura-Jiménez, V., Gatto-Cardia, C., Martins-Pereira, C., Delgado-Fernández, M., Aparicio, V., y Carbonell-Baeza, A. (2017). Biodanza Reduces Acute Pain Severity in Women with Fibromyalgia. *Pain Management Nursing*, 5(18), 318-327. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.03.007>
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2019). Programa condominio de viviendas tuteladas. Guía de operaciones. https://www.senama.gob.cl/storage/docs/Guia_CVT_2019.pdf
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2022a). *Envejecimiento en Chile: Diagnóstico y Consulta Ciudadana*. https://www.senama.gob.cl/storage/docs/LIBRO_-_Envejecimiento_en_Chile_-_Diagnostico_y_Consulta_Ciudadana_web.pdf
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2022b). *Servicio nacional del adulto mayor un repaso por su historia: los funcionarios y la institución*. [https://www.senama.gob.cl/storage/docs/20_AN%CC%83OS_SENAMA_DOC_COMPLETO_web\(1\).pdf](https://www.senama.gob.cl/storage/docs/20_AN%CC%83OS_SENAMA_DOC_COMPLETO_web(1).pdf)
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2024). *Cuenta pública participativa Servicio Nacional del Adulto Mayor gestión 2023-2024. Informe Preliminar*. https://www.senama.gob.cl/storage/docs/SENAMA_Cuenta_Pu%CC%81blica_Participativa_2024_15.05.24_VFpre%281%29.pdf
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (s.f.). *Condominio de viviendas tuteladas*. <https://www.senama.gob.cl/condominios-de-viviendas-tuteladas>
- Stueck, M. y Tofts, P. (2016). Biodanza effects on stress reduction and well-being. A review of study quality and outcome. *Signum temporis*, 8(1), 57-66. <https://doi.org/10.1515/sigtem-2016-0018>
- Tijeras, E., González-García, L., y Postigo, S. (2020). Relación entre el apoyo social, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y el bienestar en adultos mayores. *European Journal of Health Research*, 2(6), 133-143. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.211>
- Toro, R. (2015). *Biodanza*. Cuarto Propio.
- Valencia-Contrera, M., y Sanhueza-Alvarado, O. (2023). Enfermedades asociadas a la soledad en la persona mayor: un reto social. *Enfermería Global*, 22(1), 642-668. <https://doi.org/10.6018/eglobal.514761>