

Salutogénesis: Aportación de la técnica *Movimiento Armónico Expresivo*. Sistema Río Abierto en la mejora de la salud: colectivo de personas mayores de Sevilla.

Autora: María Ángeles Valverde Fernández.

**Póster electrónico.**

### Contexto

La técnica de Movimiento Expresivo es un activo en salud, ya que potencia la capacidad de los individuos para una mayor salud y bienestar y, por lo tanto, está dentro de la línea del enfoque de salutogénesis.

**Descripción:** Es un trabajo psicocorporal en diversos planos (físico, energético-emocional, mental y espiritual)



### Objetivos

- 1 • Promover la autonomía de las personas
- 2 • Movilizar actividad musculoesquelética, respiratoria y circulatoria
- 3 • Mejorar la salud mental y gestión de emociones, disminuyendo nivel de stress, depresión y ansiedad

### PROCEDIMIENTO:

**Lugar:** Centro de Actividad de mayores. Casco Antiguo. Sevilla  
**Periodo:** Noviembre/Junio (2014-2015)  
**Duración:** 1.15 min. hora/semanal  
**Población:** Mayores de 60 años

### LECCIONES APRENDIDAS:

- ✓ Incremento de autoestima
- ✓ Mejora en expresión emocional y habilidades físicas.
- ✓ Mayor conciencia corporal
- ✓ Progreso en comunicación social

