



T
A
N
G
O

T
E
R
A
P
I
A

ANABELLA CONSONNI

INDICE

- **PRESENTACIÓN**
- **METODOLOGÍA**
- **VIÑETAS CLÍNICAS Y TESTIMONIOS**

PRESENTACIÓN

➤ BREVE BIOGRAFÍA



Bailarina y coreógrafa profesional interesada desde su juventud en el movimiento, el cuerpo, espacio y emociones.

Desde el año 1991 hasta 2012 dicta talleres de expresión corporal como una materia curricular en escuelas públicas a niños y a docentes para relacionar el aprendizaje con el arte y lo que aporta este último para crear realidades alternativas, siendo una experiencia novedosa y poco habitual en la enseñanza.

En el año 2010 vuelca sus vivencias y su arte en talleres para jóvenes y adultos de hasta 40 años Down y Autistas el centro SUYAY donde comienza a investigar diferentes formas de potenciar una capacidad disminuida, con énfasis en el tango. En el año 2012 como resultado de su búsqueda e investigación comienza a aplicar (hasta la fecha) su propuesta de TANGO TERAPIA PARA ADULTOS MAYORES CON CAPACIDADES DISMINUIDAS (PARKINSON Y ALZHEIMER) siendo un emprendimiento innovador y la primera vez que se aplica el tango para alzheimer y similares en Uruguay . Resultando su abordaje y metodología una alternativa no convencional para una mejor calidad de vida y acompañar un envejecimiento saludable.

Aplica en Residenciales de larga estadía y viviendas asistidas para adultos mayores desde 2012 a la fecha.

GRUPO LIFE: (residencial dos lunas, residencial sol de otoño, residencial Montpellier, residencial Marsella, residencial siena, residencial toscana, residencial casa campo, residencial las condes, residencial remy).

GRUPO PRO GENTE: (residencial la belle epoque 1, la bellepoque 2, residencial chez moi).

GRUPO DE RESIDENCIALES: la casa de lea 1 y 2residencial casa real HOGAR ISRAELITA LA MAISON viviendas asistidas para adultos mayores.

Talleres modalidad zoom durante la duración de la pandemia covid (2020 /2021) llevando a cabo en todo ese periodo mas de 400 talleres en forma online de tango terapia en residencias de larga estadía.

Integra desde el año 2015 a la fecha el equipo de trabajo de prevención en salud que dirige el Sociólogo Master en Gerontología Ricardo Alberti, ganador en 2017 de prácticas saludables de América.





Dijon/ SETIEMBRE 2022



➤ FORMACIÓN

- Es invitada a realizar talleres en la Fundación Alzheimer en Dijon, Francia, en setiembre del 2022.
- Talleres en Fundación Alzheimer Madrid en julio del 2021.
- Participa de las jornadas del 20 aniversario de ADMTE, la DMT tendiendo puentes noviembre de 2021 (duración 10 horas).
- Especialista en Danza Terapia (DMT) titulación del instituto de formación Euroinova, 200 horas perteneciente al plan de formación de la convocatoria 2021, registro numero EURO/2021-257316-1901-1130077 con calificación sobresaliente(Granada -España)noviembre 2021.
- Musicoterapeuta en el curso de la Universidad Antonio Nebrija Número de registro 2012122006776 ,duración 125 horas (5ECTS) Madrid -España (2022)
- 2020- Participación “I Congreso Virtual de la Sociedad Española de Geriatría yGerontología”.
- 2019- Participación en calidad de Asistente “VIII Congreso Latinoamericano y del Caribe COMLAT 2019 y VIII Congreso Uruguayo de Gerontología y Geriatría”.
- 2018- Reconocimiento por la Academia Argentina de Tango terapia (Bs. As.Argentina) como Miembro Fundador.
- 2018- Presentación experiencia vivencia en Uruguay en el “X CongresoInternacional de Tango terapia”.
- 2016- Diplomatura en Capacitación de Auxiliar de Psicología de la Tercera Edad”- Instituto Americano de Enseñanza Técnica.
- 2015- Certificado emitido por la Biblioteca Nacional de la República Oriental del Uruguay por la Ley sobre Derechos de Autor de la obra titulada “Tango terapia- Método Anabella Consonni”.

METODOLOGÍA

➤ Descripción del método



Los objetivos de este método se relacionan íntimamente con acompañar y mejorarla calidad de vida de los Adultos Mayores, con capacidades disminuidas, tales como: Parkinson, Alzheimer, Diferentes Demencias, Accidentes Cerebrovasculares, Cardiovasculares, Conducción de la Marcha y Equilibrio, Afasias. etc.

Se realiza a través de una actividad vivencial, utilizando la información motora de cada individuo, con intercambio de energía para motivar. Desde esta perspectiva se ve al Adulto Mayor como una TOTALIDAD: comprometiéndolo su cuerpo emocional, físico y social.

Se utiliza específicamente el TANGO URUGUAYO por su rica parte lúdica, realizando intercambios de sentimientos, recuerdos, voces, personajes, roles que cada uno juega explícitas en las letras y con sus respectivos autores.

Tiene una rítmica ideal para una marcha acentuada, consciente, pausada, al compás del ritmo, con un abrazo pleno.

Se realiza una investigación práctica en cada caso. Se halla en cada caso la forma de adaptarlo y buscar la forma de aplicarlo a su favor, siendo necesaria que sea llevada a cabo en forma individual, personalizada, analítica y global.

➤ **Objetivos**



El desarrollo de este método se basa en el acompañamiento de un envejecimiento saludable a través de mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores y personas con Capacidades Disminuidas, utilizando como mediador la práctica del TANGO URUGUAYO.

➤ Beneficios



Dicho método se presenta como una alternativa terapéutica que utiliza como base el tango. Esto se debe al establecimiento de los roles en este baile, los participantes experimentan en grupo un conocimiento de las diferentes partes de sí mismo. La música, el contacto y la contención en el abrazo favorecen un relacionamiento y una interacción, que lleva a que el individuo, tome confianza en sí mismo y en el compañero con el que baila, generando el diálogo y promoviendo vivencias motivadoras.

Se produce un funcionamiento óptimo del aparato circulatorio, se oxigena el organismo, y aumenta la capacidad pulmonar. Por otra parte, investigaciones neurobiológicas han demostrado que el ritmo produce un aumento de la actividad electro encefálica en el área de la corteza motora de una persona. La psiconeuroinmunología ha demostrado cómo se transforman las emociones en sustancias químicas que influyen en el sistema inmunitario y otros mecanismos de regulación del cuerpo.

Otra de las ventajas es que se puede regular a gusto y a las posibilidades. Al bailar, uno está en una situación social grata, no hay que hacer esfuerzos. No se impone como un sacrificio, sino que se trata de una actividad placentera. Uno debe permanecer fuera del yo, y esto es lo terapéutico, ya que produce un alivio inmediato de las emociones negativas. Bailar sensibiliza, hace aflojar las emociones, transporta a la persona a un plano más sutil en el que se puede alcanzar un estado de gran concentración. Cuando termina la música se descubre que la angustia ha desaparecido.

Esta propuesta abordada desde el tango desarrolla capacidades personales, como la concentración, la improvisación, la sensibilidad, la creatividad, la capacidad de reacción y la relación social. También ayuda a desarrollar aspectos comunicativos como son el interés y la entrega, la responsabilidad, la confianza propia y en los demás, la motivación y capacidad de disfrute, la actitud activa, los criterios propios y la valoración constructiva de los demás.

Desde el aspecto expresivo, los ayuda a desarrollar la expresión personal del mundo interno, la capacidad de reflejo y reacción a diversos impulsos y estímulos, la capacidad de concretar una idea, la creación propia, la coordinación y la precisión.

La persona que baila tango aprende, disfruta, se esfuerza (voluntad), reconoce, entiende y se entrega al otro.

El que baila y canta mientras lo hace tiene que estar muy conectado consigo mismo, renunciar al yo y entregarse.

➤ Actividad física, contenido

- Estiramiento
- Exploración de la postura
- Movimientos a través del centro
- Utilización de la energía
- Alineación de cadera
- Percepción de movimiento: Por imitación y por imitación.
- Vivenciar el movimiento a través de la música



➤ Método y técnicas



➤ **Primera parte.**

Entrada en calor general sentado, ejercicios de estiramiento y elongación.

➤ **Segunda parte.**

Movimientos funcionales de pie. Ejercicios que integran la calidad del movimiento en función de la música (asociación del movimiento con el compás, marcándolo mientras se va realizando el ejercicio con diferentes partes del cuerpo (hombros, codos, brazos, manos, pies).

➤ **Tercera parte.**

Mientras se realiza la acción de bailar, integrar la voz al movimiento, cantando y siguiendo el compás

VIÑETAS CLÍNICAS Y TESTIMONIOS

OLGA GOMEZ GERONTOLOGA

Dirección Técnica de La Maison, vivienda asistida para personas mayores (devolución sobre una nota que hiciera a “El observador” sobre la actividad de la metodología Anabella Consonni)

“una vez leído el artículo sentí una gran nostalgia, yo extraño aquella actividad que tanto bien nos hacía, a ellos los residentes y a mí que aprendí a través de tu arte ver la dependencia con otra concepción no médica, conceptos que me ayudaron a explorar otras áreas. Gracias!!! Por tu amor y dedicación. Hasta pronto!! Y sigue adelante que es muy bueno lo que haces.

DIANA YORIO NEURÓLOGA

“Te he visto bailando con Moises es increíble lo que eres capaz de lograr. Me consta además lo mucho que Moises las disfruta. Es muy probablemente la principal actividad que desarrolla. Estimula no solo su función motora, sino también la parte cognitiva. Tu lugar dentro del tratamiento de Moises es de fundamental importancia. Debemos acompañarlos en este proceso, brindándoles lo mejor desde nuestro lugar.”

PEDRO BUSTELO PSIQUIATRA SOCIAL

Psiquiatra de Red Bienestar, Director de la Fundación Cazabajones (testimonio sobre la tango terapia)

Cuando se hace ejercicio –bailar, por ejemplo– se mueven cinco litros de sangre por minuto, es decir, “toda la sangre que tiene el ser humano”, algo beneficioso para el nivel cardíaco. No en vano, en Red Bienestar hay clases de gimnasia cuatro veces por semana, contó el psiquiatra.

Pero bailar tango tiene otros beneficios para la salud, agregó. Primero, porque se trata de ejercicio físico entretenido, que no es monótono. Además, es un baile de contacto. “Cuando una persona sostiene a otra

por más de 30 o 40 segundos el cuerpo empieza a liberar oxitocina, que es la hormona de los vínculos”. Al bailar también se libera dopamina, el neurotransmisor del placer. Es lo mismo que libera la droga, como la pasta base, comparó el psiquiatra. Bailar también ayuda a mejorar la coordinación de los movimientos, otro de los efectos positivos de esta terapia con tango, resumió Bustelo.

Debido a la edad, que por lo general supera los 70 años, es común que los enfermos de alzheimer conozcan el tango desde su juventud. “No son rutinas nuevas sino que ya están en su memoria”,

RICARDO ABERTI SOCIÓLOGO

Responsable del Programa Nacional de Adulto Mayor. MSP.

(nota enviada a la asociación de alzheimer sobre una clase abierta de tango terapia)“la instancia de Tangoterapia, presentada por una increíble profesional Anabella Consonni que enmarca la importancia del contacto físico , el abrazo antes y después de bailar como forma de prólogo y epílogo, más que de una actividad lúdica terapéutica, de una forma de comunicarse con la persona con demencia. Me fue inevitable cuestionar mi trabajo profesional y preguntarme; - ¿cuántas veces trato de comunicarme con personas con Alzheimer con los mismos mecanismos que con el resto de las personas? ¿no estará el canal afectivo más apto que el verbal? ¿Cuánto más efectivo y terapéutico es un mensaje que comienza y termina con un abrazo? Sin duda el tercer milagro de la integración.”

IONA LUGARTEN ESPOSA DE UN PACIENTE CON PARKINSON “mi esposo padece parkinson hace más de 10 años, sus síntomas son: rigidez, problema del equilibrio, falta de energía, deterioro a nivel cognitivo intelectual y afección emotiva.

Hace 1 año empezó con sesiones particulares de tango terapia con la profesora Anabella Consonni quien ha logrado: darle mayor flexibilidad a sus movimientos

, mejorar el equilibrio, cambiar su expresión grave de parkinsoniano a esbozar una sonrisa, tararear una canción al mismo tiempo que baila, mejorar su concentración le está dando calidad de vida, no todos los días son iguales, ni las horas de un mismo día, pero puedo afirmar que durante las sesiones de tango terapia es feliz, logra cargarse de energía, moverse, cantar o sea FUNCIONAR, su parkinson es relegado...también mi mamá que vivía en el hogar israelita obtuvo un cambio en su ánimo y su vitalidad ya que ahí también recibía clases de tango terapia con Anabella la tango terapia no puede curar, pero sí mejorar la calidad de vida de la persona y sus familiares”.

“El Tango Terapia desde mi experiencia y aplicación de esta herramienta terapéutica, tiene efectos muy positivos, ya sea para las personas con discapacidades disminuidas como para toda aquella persona que tenga deseo de acercarse a experimentar la misma.”

Anabella Consonni

