19º ENCUENTRO DEL FORO DE ENFERMERAS DE SALUD MENTAL AEESME / COMUNIDAD DE MADRID

Asociación Española de Enfermería de Salud Mental

Hospital Clínico San Carlos – SaludMadrid

LA BIODANZA® COMO PRÁCTICA EMERGENTE PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Velasco-Cabrero Victoria; Madueño-Moreno Natalia; Arcos-Sendón Sara; Cunillera-Llorente Alicia; González-Luis Julio.

INTRODUCCIÓN

- Método terapéutico que utiliza la interacción con la música, el movimiento y la emoción como medio de comunicación y expresión.
- Sistema vivencial de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva, y reaprendizaje de las funciones originarias de vida.
- Creado por Rolando Toro, un psicólogo chileno, tras la experimentación de los efectos beneficiosos de la música y la danza en el bienestar de pacientes con problemas de Salud Mental (1-3).

OBJETIVOS

- Describir las principales repercusiones sobre la Salud Mental que la biodanza puede ofrecer en pacientes con alguna patología de Salud Mental.

METODOLOGÍA

- Revisión sistemática en las bases de datos PubMed, Dialnet y Scielo. Palabras clave: Biodanza, Salud Mental, expresión corporal, calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Altamirano - Quevedo C, Castillo - Viera E, Rodríguez - Pascual I. Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. Retos [Internet]. 2021 [citado el 26 de octubre de 2024];39:844-8. doi: 10.47197/retos.v0i39.73348.
2. Alguacil - Cabrera MM, Lozano - Díaz D, Arias - Arias A. Efectividad de la Biodanza® en personas con trastorno mental grave y familiares en un hospital de día. Ene. [Internet]. 2020 [citado el 26 de octubre de 2024]; 14(1):1415. doi: 10.4321/s1988 348x2020000100005.
3. Vitale C, Rosa R, Agosti V, Siciliano M, Barra G, Maggi G, et al. Effects of Biodanza® SRT on Motor, Cognitive, and Behavioral Symptoms in Patients with Parkinson's Disease: A Randomized Controlled Study. J Pers Med. 2024;14(6):588. doi: 10.3390/jpm14060588.

"Biodanza® es la danza de la vida"

DESARROLLO

- La Biodanza® ha demostrado efectos beneficiosos en diversas áreas terapéuticas poblacionales, clínicas y no clínicas (3).
- Se destacan beneficios en la Salud Mental de la población general: desarrollo de habilidades sociales mejorando la inteligencia emocional en adultos y mejoras significativas en la autoestima e inteligencia en la población infantil escolarizada (1).
- Del mismo modo, se aprecia de forma significativa, mejoras en los índices de vitalidad, disminución del estrés y fortalecimiento de la identidad (2).
- Mejora de la calidad de vida en personas con diagnóstico de Salud Mental: disminución de la ansiedad e incremento de la calidad del sueño en las personas diagnosticadas de fibromialgia (1).
- Efecto positivo sobre el estés percibido y la depresión en adultos jóvenes (2).

CONCLUSIONES

- La Biodanza supone un recurso emergente valioso en la prevención y cuidado de la Salud Mental.
- Ampliar la investigación sobre esta técnica corporal emergente, resulta de vital importancia, pues supone un instrumento de trabajo comunitario y promoción de la salud al alcance de cualquier persona.
- Se requiere ampliar los estudios científicos sobre esta materia, especialmente investigaciones lideradas por enfermeras.