VI ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME / CASTILLA Y LEÓN

EL BAILE FLAMENCO EN LOS CUIDADOS DE LA SALUD

María Sol Martínez Megías, Rubén Chacón Cabanillas, Hadrien E.P. Meunier y Alberto Escobar Solas

Introducción

Se plantea un estudio piloto para evaluar la reducción de ansiedad excesiva (etiqueta diagnóstica NANDA) en participantes de grupos de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria (GRAFA), con la idea de utilizar el baile flamenco como otra herramienta de salud y bienestar. Utilizando la intervención enfermera (NIC) *4367 Terapia de Baile,* para integrar el Baile Flamenco en el Cuidado de la Salud Física y Emocional.

¿La práctica regular de baile flamenco adaptado, puede disminuir niveles de ansiedad en personas con diagnóstico de ansiedad leve, moderada?

Metodología

- Sesiones semanales de flamenco adaptado (45 min).
- Evaluación pre y post intervención con las escalas validadas de ansiedad Hamilton, gad-7, phq9 de depresión.
- Participantes: adultos con diagnóstico de ansiedad en contextos de atención primaria o comunitaria.

Objetivo

Explorar la práctica del baile flamenco adaptado, como modalidad de *la terapia de baile (NIC)*, en la disminución de la ansiedad excesiva.

Desarrollo

La ansiedad excesiva es un diagnóstico frecuente en diversas poblaciones: Personas mayores, Cuidadores, usuarios de salud mental. El Baile flamenco, al ser una forma de expresión emocional intensa y con fuerte arraigo cultural, podría funcionar como herramienta terapéutica.

El baile flamenco, patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, es una forma de expresión artística que integra movimiento, ritmo, emoción y socialización. En el contexto de los cuidados de la salud, el uso del NIC *4380: Terapia de Baile* permite incorporar actividades físicas estructuradas para mejorar el bienestar emocional de las personas. Diversos estudios demuestran que la danza disminuye los niveles de ansiedad al promover la liberación de endorfinas, mejorar la imagen corporal y facilitar la expresión emocional.

En esta investigación, se propuso el uso del baile flamenco como intervención enfermera para reducir los niveles de ansiedad en personas con trastornos emocionales leves a moderados. La riqueza expresiva del flamenco —que combina movimientos corporales intensos, música envolvente y una fuerte carga emocional— podría ofrecer un canal terapéutico eficaz para pacientes que presentan dificultades para expresar emociones verbalmente.

Además, el flamenco implica una interacción social que puede reducir la sensación de aislamiento, un factor asociado a altos niveles de ansiedad. El carácter rítmico del zapateado, los giros y el braceo, pueden tener un efecto regulador en el sistema nervioso autónomo, favoreciendo un estado de relajación tras la activación física. Sin embargo, es fundamental adaptar la intervención a las condiciones físicas y culturales de cada persona.

Conclusión

El baile flamenco como terapia enfermera puede ser una intervención viable y efectiva para disminuir la ansiedad en personas adultas.

Esta terapia permite una expresión emocional no verbal, promueve el ejercicio físico moderado y favorece la interacción social, todo lo cual contribuye al bienestar psicoemocional.

Se recomienda integrar esta intervención dentro de planes de cuidados personalizados, con seguimiento del nivel de ansiedad mediante escalas validadas como la Escala de Ansiedad de Hamilton o la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS).

Futuros estudios con grupos control y diseños longitudinales pueden fortalecer la evidencia sobre la eficacia del flamenco como terapia complementaria en salud mental.

Bibliografía

1. Martín-Moreno C, González-Caballero, JL. Danza y salud: efectos terapéuticos del baile flamenco en adultos mayores. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2021; 56(1):25-31.
2. NANDA International. Diagnósticos enfermeros: Definiciones y clasificación 2022-2024. España: Elsevier; 2024.
3. Doenges ME, Moorhouse MF, Murr AC Plan de cuidados de enfermería. Guía para la planificación de los cuidados del paciente. España:!Elsevier; 2022.
4. Sánchez-Villarejo M, Ceballos-Baumann A. La danza como intervención terapéutica en ansiedad y depresión: una revisión sistemática. Rev Enferme Neurol. 2019; 18(4):195-203.
5. López-Rodríguez MM. Flamenco y salud mental: Una intervención innovadora en cuidados enfermeros. Enferm Clínica, 2022; 30(5):305-311.