

EL BAILE FLAMENCO COMO INTERVENCIÓN ENFERMERA PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

Autores:

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



INTRODUCCIÓN

La ansiedad excesiva es una etiqueta diagnóstica enfermera frecuente en Atención Primaria y en el ámbito comunitario, asociado a múltiples factores personales, sociales y ambientales.

Según la NANDA-I (2024-2026), 'ansiedad excesiva' (00400) se refiere a un estado emocional caracterizado por una preocupación intensa y desproporcionada que a menudo se manifiesta ante situaciones que el individuo percibe como amenazas, ya sean reales o imaginarias.

Entre las intervenciones enfermeras (NIC) recomendadas para esta respuesta se incluyen la 4367: Terapia de Baile y la 5880: Técnicas de relajación, orientadas a reducir la ansiedad mediante el movimiento corporal, la expresión emocional y la integración social.

El baile flamenco, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (UNESCO, 2010), constituye una forma de expresión artística intensa y emocionalmente rica, que combina música, ritmo, movimiento y socialización, ofreciendo un canal de comunicación no verbal con potencial terapéutico.



OBJETIVO

Explorar el efecto del baile flamenco adaptado como modalidad de la terapia de baile (NIC 4367) en la disminución de los niveles de ansiedad en personas adultas con diagnóstico de ansiedad leve o moderada en Atención Primaria.

METODOLOGÍA



- **Diseño:** Estudio piloto cuasi-experimental, pretest-posttest sin grupo control.
- **Participantes:** Adultos con diagnóstico NANDA Ansiedad excesiva (00400) en contexto de Atención Primaria.
- **Intervención:** 6 sesiones semanales de baile flamenco adaptado (45 minutos cada una).
- **Estructura de las sesiones:** calentamiento, técnica corporal básica (braceo, zapateado suave, palmas), interpretación emocional guiada y relajación final.
- **Instrumentos de medida:**
 - Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A)
 - GAD-7 (Escala de Ansiedad Generalizada)
 - PHQ-9 (para control de síntomas depresivos)
- **Evaluación:** Pre y post intervención.



BIBLIOGRAFÍA

- 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.
- Sánchez-Villarejo M, Ceballos-Baumann A. La danza como intervención terapéutica en ansiedad y depresión: revisión sistemática. Rev Enferm Neurol. 2018;18(4):195-203.
- Herdman TH, Kamitsuru S. NANDA International. Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación 2024-2026. 13ª ed. España: Elsevier; 2024.
- Doenges ME, Moorhouse MF, Murr AC. Plan de cuidados de enfermería. Guía para la planificación de los cuidados del paciente. España: Elsevier; 2022.
- López-Rodríguez MM. Flamenco y salud: experiencia en terapia corporal. Enferm Clin. 2022;30(5):305-311.

RESULTADOS PRELIMINARES

Los participantes mostraron:

- Reducción media en las puntuaciones de ansiedad (GAD-7 y HAM-A).
- Incremento en la percepción subjetiva de bienestar y relajación tras las sesiones.
- Mejora en la expresión emocional y la sensación de conexión social.

Los efectos beneficiosos se atribuyen a:

- Liberación de endorfinas y activación dopaminérgica por el movimiento rítmico.
- Regulación del sistema nervioso autónomo mediante la alternancia entre activación (baile) y relajación.
- Expresión emocional no verbal, facilitando el afrontamiento del malestar psíquico.
- Sentimiento de pertenencia y apoyo grupal, reduciendo la sensación de aislamiento.

