

## Biodanza como práctica de intervención no farmacológica para el bienestar físico y mental de las personas mayores: una revisión narrativa

### Biodanza as a non-pharmacological intervention practice for the physical and mental well-being of older adults: a narrative review

*Itzel G. Hernández Cruz<sup>a</sup>, David A. Rodríguez Medina<sup>b</sup>*

---

#### Abstract:

Population aging places increasing demands on healthcare systems, particularly on mental health in older adults—an underserved area. Depression, anxiety, and/or cognitive impairment significantly compromise quality of life at this stage of the life cycle, underscoring the need to explore therapeutic alternatives that complement or replace conventional pharmacological approaches. In this context, community-based non-pharmacological interventions have gained clinical and scientific relevance. Among these, biodanza stands out as a practice with notable therapeutic potential, as it integrates body movement, music, and interpersonal connection as pathways to emotional and social well-being. To describe the available knowledge on this practice, a review of the scientific literature was conducted across eight academic databases: Revistas UNAM, Redalyc, Dialnet, SciELO, Google Scholar, PubMed, Scopus, and BASE. Out of 64 studies identified, 17 studies published between 1999 and 2025 that met the established inclusion criteria were selected. The findings indicate that biodanza constitutes a non-pharmacological intervention with significant potential to promote comprehensive well-being in older adults by fostering emotional expression, social integration, and personal development. However, the methodological heterogeneity and limitations in the rigor of the analyzed studies highlight the need to strengthen the empirical foundation of this practice. Further research with more robust designs is recommended to consolidate the scientific evidence and support its clinical and community application.

#### Keywords:

*Quality of life, dance, neurocognitive disorders, and well-being.*

---

#### Resumen:

El envejecimiento poblacional plantea exigencias crecientes a los sistemas de salud, especialmente a la salud mental en personas mayores, un ámbito subatendido. La depresión, la ansiedad, y/o el deterioro cognitivo comprometen de manera significativa la calidad de vida en esta etapa del ciclo vital, lo que subraya la necesidad de explorar alternativas terapéuticas que complementen o sustituyan el abordaje farmacológico convencional. En este escenario, las intervenciones no farmacológicas de base comunitaria han cobrado relevancia clínica y científica. Entre ellas, la biodanza se presenta como una práctica con potencial terapéutico destacable, al integrar el movimiento corporal, la música y el vínculo interpersonal como vías de acceso al bienestar emocional y social. Con el propósito de describir el conocimiento disponible sobre esta práctica, se realizó una revisión de la literatura científica en ocho bases de datos académicas: Revistas UNAM, Redalyc, Dialnet, SciELO, Google Académico, PubMed, Scopus y BASE. A partir de 64 estudios encontrados, se seleccionaron 17 estudios publicados entre 1999 y 2025 que cumplieron los criterios de inclusión establecidos. Los hallazgos indican que la biodanza constituye una intervención no farmacológica con potencial significativo para favorecer el bienestar integral en personas mayores, al promover la expresión emocional, la integración social y el desarrollo personal. No obstante, la heterogeneidad metodológica y las limitaciones en el rigor de los estudios analizados señalan la necesidad de fortalecer la base empírica de esta práctica. Se recomienda generar investigaciones con diseños más robustos que permitan consolidar la evidencia científica y respaldar su aplicación clínica y comunitaria.

#### Palabras Clave:

*Calidad de vida, danza, alteraciones neurocognitivas, bienestar.*

---

<sup>a</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca -Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0001-4335-6176>, Email: [he351748@uaeh.edu.mx](mailto:he351748@uaeh.edu.mx)

<sup>b</sup> Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca -Hidalgo | México <https://orcid.org/0000-0002-4358-1023>, Email: [david\\_rodriguez@uaeh.edu.mx](mailto:david_rodriguez@uaeh.edu.mx)

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) estima que más del 20% de los adultos mayores padece algún trastorno mental, siendo la depresión y la ansiedad los más prevalentes. No obstante, persiste una tendencia clínica a invisibilizar la dimensión psicológica en este grupo etario, lo que conlleva subdiagnóstico, automedicación y un tratamiento tardío o insuficiente de trastornos como la depresión somatizada, la ansiedad crónica y el deterioro cognitivo leve (OMS, 2021). Esta realidad evidencia las limitaciones del modelo de atención centrado exclusivamente en la prescripción farmacológica y la necesidad de integrar enfoques complementarios que consideren la integralidad del bienestar en la vejez.

En México, el Instituto Nacional de las Personas Mayores (INAPAM, 2021) menciona que es indispensable tener en cuenta los factores sociales, psicológicos y ambientales para poder tener una buena calidad en la salud mental de las personas mayores.

Las intervenciones no farmacológicas han ganado reconocimiento para promoción y prevención en la salud mental de las personas mayores y abarcan un amplio abanico de prácticas que incluyen el ejercicio físico, la estimulación cognitiva, la terapia ocupacional, la danzaterapia, el mindfulness y las actividades de integración social, entre otras. Dentro de las actividades que promueven el bienestar y previenen el deterioro mental de las personas adultas y personas mayores, ha habido un interés por estudiar los efectos de la biodanza. La biodanza es una práctica salutogénica (Mittelmark & Bauer, 2017) que promueve el bienestar físico y psicológico fomentando la expresión corporal y autorregulación emocional a través de la música, danza e interacción (Hickman et al., 2022). Con base en Toro (2007), la biodanza se define como:

Un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de aprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo. La música utilizada pasa a través de un estudio de su contenido emocional con la finalidad de evaluar el efecto orgánico que promueve y el tipo de vivencia que evoca. La biodanza no es practicable individualmente. (Toro, 2007, pp. 39-40)

A diferencia de la danzaterapia —definida por la American Dance Therapy Association (2020) como el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social y cognitiva—, la biodanza no parte de un modelo psicopatológico ni requiere diagnóstico previo, lo que facilita su aplicación en contextos comunitarios y de atención primaria a la salud.

En personas mayores con tendencia al sedentarismo y dificultades en la expresión emocional, la biodanza puede constituir una estrategia no farmacológica para fomentar el bienestar físico y afectivo. Es decir, promover su salud. Las sesiones de biodanza llegan a tener una duración entre 60 y 90 minutos, las cuales se realizan una o dos veces a la semana, son guiadas por un facilitador certificado y tienen un carácter grupal que potencia la integración social, la reducción del aislamiento y el fortalecimiento de redes de apoyo.

La biodanza ha sido aplicada en distintos países y contextos desde finales del siglo XX, y los estudios disponibles reportan efectos positivos sobre la depresión, la ansiedad, el estrés, la autoestima y la calidad del sueño (Altamirano et al. 2021). No obstante, a pesar de los hallazgos favorables, aún existe limitada claridad respecto a la utilidad clínica de la biodanza y su impacto en distintos contextos socioeconómicos.

El objetivo del presente estudio fue identificar y describir los estudios empíricos y revisiones de la literatura de la biodanza como práctica no farmacológica orientada al bienestar físico y mental con el fin de comprender su alcance, beneficios y limitaciones.

## Método

Se llevó a cabo una revisión narrativa de la literatura en ocho bases de datos. La selección de los estudios se realizó bajo el criterio de los autores, considerando aquellos más representativos y pertinentes para el objetivo de la investigación. La revisión estuvo conformada por diversas publicaciones académicas, incluyendo artículos empíricos, revisiones de la literatura, artículos científicos y tesis universitarias. Se consideraron trabajos publicados entre 1999 y 2025 que evaluaran la biodanza como una intervención orientada a la salud física y la salud mental en personas adultas. Asimismo, se incluyeron documentos en español, inglés y portugués, publicados en revistas indexadas o en repositorios académicos reconocidos

## Procedimiento.

La búsqueda bibliográfica se realizó durante el primer trimestre de 2026 en las siguientes bases de datos: Revistas UNAM, Redalyc, Dialnet, SciELO, Google Académico, PubMed, Scopus y BASE. La muestra se obtuvo usando las palabras clave: "biodanza", "personas adultas", "biodanza in adults". La búsqueda inicial arrojó 64 artículos y/o tesis universitarias de la práctica de biodanza sobre la salud física y mental. Se eliminaron 13 estudios duplicados en las diferentes bases de datos o repositorios académicos. De los 51 estudios restantes, se excluyeron 34 porque los estudios describieron los efectos en infantes. Se seleccionaron 17, ya que cumplían con los criterios de relevancia para la salud física y mental. En personas adultas y personas mayores para conformar esta revisión. (Ver Figura 1). El proceso de selección fue realizado de forma independiente por los dos autores, y los desacuerdos se resolvieron por consenso.

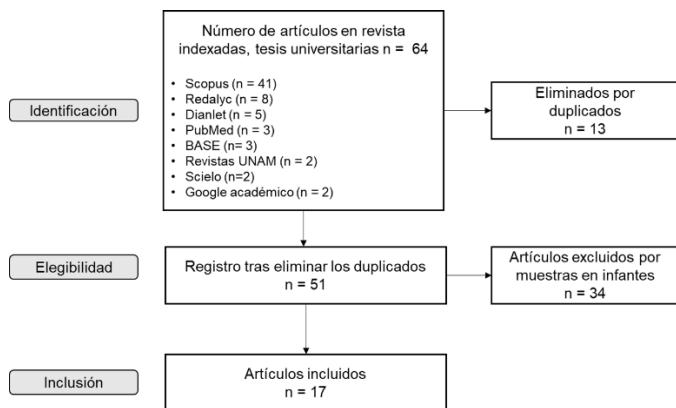
## Resultados

De los 17 estudios incluidos en la fase final de análisis, cuyos detalles se presentan en la Tabla 1, se observó un predominio de investigaciones con enfoque cuantitativo, las cuales representaron el 52% del total. Por otra parte, el 23.5% correspondió a estudios de tipo cualitativo, mientras que un 23.5% adicional estuvo conformado por trabajos de revisión. A continuación, se presenta la tabla 1, donde se sintetizan los estudios más relevantes, en la cual se muestra su descripción general. En ella se detallan las metodologías empleadas, los

beneficios específicos observados acerca de la salud física y mental de las personas mayores tras la intervención con la biodanza (resultados), así como autor/autores, año, lugar de publicación y variables.

**Figura 1**

Diagrama de selección de estudios



Elaboración propia.

Los estudios incluidos en la Tabla 1 fueron publicados en el periodo comprendido entre 1999 y 2025. Se observó que el 52% de las investigaciones se desarrollaron en países con economías emergentes, entre los que se encuentran Brasil, Chile, Guatemala, Colombia, Indonesia y Perú. En estos contextos, la producción científica sobre biodanza se ha generado desde 1999 y ha mantenido continuidad desde 2010 hasta el año 2025, lo que refleja un interés sostenido en el estudio de esta intervención dentro de dichos países.

De acuerdo con la información presentada en la Tabla 1, se observa que los principales campos de estudio en las investigaciones sobre biodanza abarcan diversas dimensiones del bienestar físico, psicológico y social. Entre las variables más estudiadas se encuentran la depresión, el dolor, la autoestima, el desarrollo personal, la calidad del sueño, la ansiedad, la calidad de vida y la percepción. Asimismo, se identifican estudios relacionados con la regulación emocional, la vitalidad, la afectividad, la creatividad, la trascendencia y la sexualidad, así como con el funcionamiento psicosocial y físico, el equilibrio, la actividad física, la convivencia y el desarrollo social.

De igual manera, se reportan investigaciones que analizan la expresión de sentimientos, la agitación, los trastornos cognitivos, los síntomas neuropsiquiátricos (nivel de demencia), la inteligencia emocional, el estrés, la salud física, los efectos neurológicos y la evaluación del dolor mediante escalas específicas, como la escala numérica del dolor.

**Tabla 1**  
Estudios revisados sobre biodanza para la salud mental

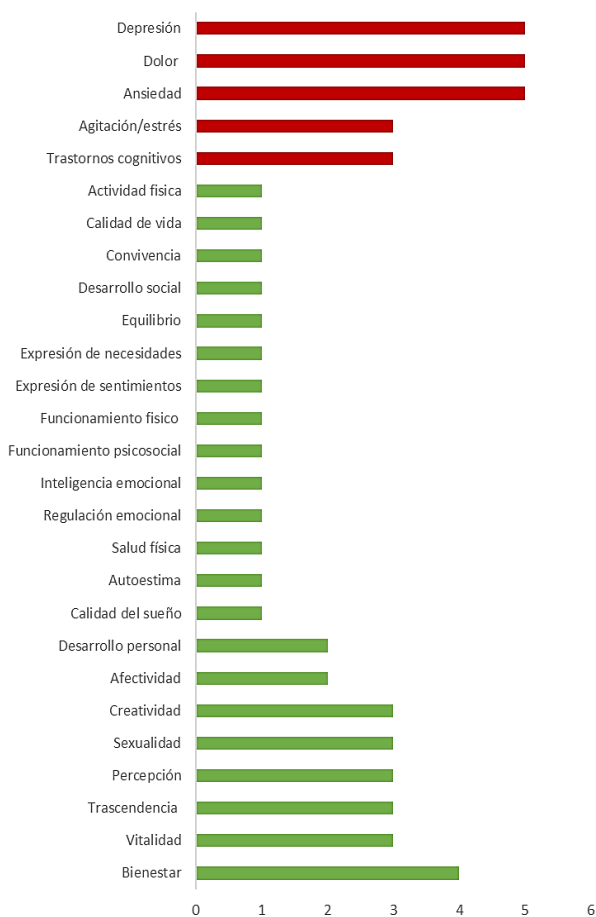
AUTOR/AÑO	MUESTRA	PAÍS	DISEÑO	DIMENSIÓN	RESULTADO
Estudios de revisión					
Bidonde et al (2018)	N = 13 estudios n = 488 personas, entre 30 y 68 años.	Canada	Revisión exploratoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienestar</li> <li>• Funcionamiento psicosocial</li> <li>• funcionamiento físico,</li> <li>• equilibrio</li> <li>• actitud física</li> </ul>	Los resultados son heterogéneos y con bajo rigor de la literatura.
Altamirano et al. (2021)	N = 12 estudios n = 257 personas mayores	España	Revisión sistemática	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Calidad del sueño</li> <li>• Dolor</li> <li>• Inteligencia emocional</li> </ul>	Bienestar, promoción de la salud, reduce la percepción del dolor, mejora las funciones sociales, reduce la depresión y fatiga, calidad del sueño y mejora la sintomatología de ansiedad, mejora el reconocimiento y la expresión emocional.
Hickman et al (2022)	N = 34 estudios n = 1254 participantes (75.2 % mujeres) con dolor crónico	Australia	Revisión sistemática	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción de dolor</li> </ul>	Reducción del dolor y asociación con el afrontamiento y aceptación del dolor.
Moratelli et al (2023)	N = 10 ensayos clínicos aleatorizados n = 933 participantes entre 18-62 años	Brasil	Revisión sistemática	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Depresión</li> </ul>	Reducción de síntomas depresivos, ansiosos y estresantes
Novoa (2025)	No aplica	Chile	Artículo de revisión análisis/conceptual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud física</li> <li>• Bienestar emocional</li> <li>• Desarrollo personal</li> <li>• Efectos neurológicos</li> </ul>	Menciona que tiene efectos positivos en la salud física y mental, sobre todo cuando se aplica en contextos educativos, de salud y comunitarios, del mismo modo, favorece la integración emocional y comunicación afectiva, fortaleciendo redes de apoyo y mejorando su calidad de vida.
Estudios cuantitativos					

Galindo (1999)	n = 30 Participantes adultos evaluados en relación con variables psicológicas (no reporta edad)	Guatemala	Cuantitativo, no experimental, transversal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> <li>• Bienestar emocional</li> <li>• Desarrollo personal</li> </ul>	Se obtuvo como resultado que, la biodanza beneficia al estado emocional, en la percepción personal de cada participante.
Gamboa et al. (2010)	N = 48 adultos	Perú	diseño no experimental – retest de tipo descriptivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> </ul>	Se evidenció disminución significativa en los niveles de ansiedad que inicialmente mostraron antes del Programa Terapéutico de Biodanza (Etapa test), representando un 46% de la muestra
López et al. (2013)	n = 59 pacientes con fibromialgia, divididos en grupo experimental (Biodanza acuática) y grupo control (stretching en suelo)	España	Estudio experimental con grupo control	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad del sueño</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Depresión</li> <li>• Dolor</li> <li>• Calidad de vida</li> </ul>	Se encontraron diferencias en el grupo de intervención, mejorando la calidad de vida, el sueño, la ansiedad y el dolor.
Abad et al. (2014).	n = 18 mujeres de 40 a 71 años	España	Cuasi-experimental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción</li> <li>• Emoción</li> <li>• Regulación de las emociones</li> </ul>	Se obtuvo que es una práctica que genera bienestar y mejora la calidad de vida. Contribuye al buen humor, fortalece la autoestima y promueve una mejor relación con el propio cuerpo y con los demás.
Segura et al. (2017)	n = 27 mujeres con fibromialgia entre 54 ± 6.2 años	España	Cuasi-experimental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensidad del dolor</li> <li>• Percepción de satisfacción.</li> </ul>	Redujo la intensidad del dolor acumulativo mayor en mujeres con fibromialgia y con menos porcentaje de grasa corporal.
Stueck et al. (2019)	n = 17 adultos (no reporta edad)	Indonesia	Cuantitativo Cuasi-experimental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de sentimientos</li> <li>• Necesidades</li> </ul>	Los participantes mostraron aumento significativo de la puntuación de la capacidad de expresar emociones, mientras que la capacidad de mostrar necesidades no aumentó
Chiesi et al. (2021)	n = 16 adultos mayores institucionalizados con enfermedad de Alzheimer en dos residencias geriátricas	Italia	Estudio piloto prospectivo pre-post	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de agitado/no agitado</li> <li>• Depresión</li> <li>• Síntomas neuropsiquiátricos (nivel de demencia)</li> </ul>	Se pudo observar que en los síntomas neuropsiquiátricos reducían significativamente, los residentes parecían menos agitados, y mostraron menos conductas agresivas después de la práctica.

Barassi et al. Al (2025)	n = 10 mujeres edad = 58 años ± 12 años	Italia	Cuantitativo, cuasiexperimental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala numérica de dolor</li> <li>• Postura corporal</li> </ul>	Relevancia clínica de moderada a grave para la disminución del dolor y la evaluación postural.
Cualitativos y mixtos					
Avila et al. (2018)	n = no se reporta	Colombia	Diseño cualitativo con un enfoque tipo exploratorio, aplicando el método de investigación-acción participativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convivencia</li> <li>• Bienestar</li> <li>• Desarrollo social en adultos mayores</li> </ul>	La práctica de la biodanza favoreció en la mejora del bienestar emocional.
Hernández y Hernández (2018)	N = 12 adultas mayores, institucionalizadas en el hogar de ancianas San Vicente de Paúl	Guatemala	Mixta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalidad</li> <li>• Afectividad</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Trascendencia</li> <li>• Sexualidad.</li> </ul>	Las actividades de biodanza ayudaron a las adultas mayores a conocerse mejor, fortalecer su autoestima y mejorar sus relaciones interpersonales, lo que contribuyó a una mejor calidad de vida en la tercera edad.
Illescas et al. (2019)	n = 19 adultos mayores con enfermedades crónicas (no se especifica el sexo)	Chile	Cualitativo, Narrativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalidad</li> <li>• Afectividad</li> <li>• Trascendencia</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Sexualidad.</li> </ul>	La práctica de la biodanza genera cambios a nivel físico y mental, lo cual contribuye a la mejora de la calidad de vida, sobre todo en la calidad del sueño y la ansiedad.
Rocha et al. (2024)	n =10 participantes (no se reporta edad)	Brasil	Exploratoria, cualitativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalidad</li> <li>• Afectividad</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Trascendencia</li> <li>• Sexualidad.</li> </ul>	Beneficios reportados en aspectos personales, sociales, actitudes y en las percepciones de sí mismo

La mayoría de los estudios presentan un diseño pre-post sin grupo control, lo que limita la inferencia causal. Los estudios en biodanza han analizado su efecto en el proceso salud-enfermedad, disminuyendo sintomatología de malestar físico y mental (neurocognitivos y afectivos); así como la promoción del bienestar físico, psicológico y social. Se identificó que los estudios en biodanza tuvieron un impacto positivo en el bienestar, la vitalidad, trascendencia, creatividad, entre otros, así como una disminución en la sintomatología depresiva, intensidad del dolor y niveles de estrés y ansiedad. En la figura 2 se identifica las áreas de oportunidad donde la biodanza ha surtido efecto: en una reducción de problemas en salud mental (depresión, dolor, ansiedad, agitación/estrés y trastornos cognitivos); así como también, un incremento de indicadores de aspectos positivos de la salud mental.

**Figura 2**  
Frecuencia de estudios en biodanza que reportaron una disminución del malestar mental y bienestar biopsicosocial.



*Nota.* En rojo aparecen los problemas de salud mental en los que la biodanza ha disminuido su intensidad. En verde, se describen los indicadores que tuvieron impacto en la salud física y mental en los que ha biodanza ha contribuido.  
*Elaboración propia*

Por otra parte, el 48% restante de los estudios se llevó a cabo en países con economías desarrolladas, específicamente en España, Italia, Canadá y Australia. En estos casos, la investigación sobre biodanza se concentra en un periodo más reciente, comprendido entre 2013 y 2025, lo que sugiere una incorporación más tardía de este tema en la producción científica en estos contextos.

Los estudios reportados en la literatura muestran que la investigación sobre biodanza ha tenido un desarrollo temporal diferenciado según el tipo de economía del país, iniciándose con mayor anticipación en países con economías emergentes y expandiéndose posteriormente hacia países con economías desarrolladas. La distribución de estos datos puede observarse con mayor claridad en la Figura 3.

**Figura 3**  
Países que han reportado los beneficios de la biodanza



*Nota.* El mapa muestra la distribución geográfica de los estudios incluidos en la revisión, donde la intensidad del color representa la cantidad de estudios identificados por país.  
*Elaboración propia*

## Discusión

La presente revisión tuvo como objetivo describir la evidencia científica sobre el uso de la biodanza como una práctica no farmacológica para favorecer la salud física y mental de las personas adultas. Los temas más recurrentes encontrados en la literatura revisada de la biodanza fueron su impacto sobre la depresión, la ansiedad, el estrés, la vitalidad, el sentido de trascendencia, la sexualidad y el bienestar psicosocial, lo que evidencia un especial interés de la investigación científica por evaluar los efectos de esta intervención en la salud mental y en la calidad de vida de las personas.

Los resultados previamente obtenidos sugieren que la biodanza puede ser una práctica salutogénica que promueve el movimiento corporal, la mejora en el estado anímico y genera nuevas redes de apoyo mediante las experiencias vivenciales guiadas por la música, el movimiento y la interacción grupal (biodanza). La biodanza emerge como una práctica que articula de

forma natural estas tres dimensiones —movimiento, vivencia emocional e integración grupal— en un único formato, lo que la distingue de otras intervenciones que las abordan de manera aislada.

Cabe mencionar, en esta revisión, se identificaron resultados favorables en 8 estudios en la reducción de síntomas clínicos (depresión, ansiedad, dolor y estrés) y en 9 estudios se encontraron indicadores de bienestar físico y mental en adultos (creatividad, vitalidad, trascendencia, sexualidad, percepción, entre otras). También se pudieron identificar ciertas limitaciones en la literatura previamente revisada ya que algunos estudios muestran estudios pequeños, ausencia de grupo control, incluso una variabilidad entre los efectos evaluados en los distintos estudios, lo cual genera una dificultad para establecer conclusiones definitivas sobre el alcance de la biodanza. En varios estudios revisados, la práctica de la biodanza es frecuentemente parte de un tratamiento multicomponente, y por tanto es difícil establecer el peso específico que aporta en la reducción de síntomas de problemas de salud física y mental. Además, la inclusión de estudios cuasiexperimentales en la presente revisión, también es una limitante para extender la validez externa.

De igual manera se puede percibir que existe poca claridad sobre su costo-beneficio y los beneficios en distintos contextos poblacionales. Sin embargo, se puede considerar que la biodanza constituye una práctica con potencial para contribuir al bienestar integral de las personas mayores, sobre todo en el ámbito de la salud mental y calidad de vida.

Se puede destacar que, en esta revisión, la distribución de la producción científica es equivalente entre economías emergentes (Guatemala, Perú, Colombia, Chile, Indonesia y Brasil) y economías desarrolladas (España, Canadá, Italia y Australia). Además, los estudios revisados presentan un predominio con enfoque cuantitativo, lo cual indica que hay mayor interés en medir y validar los efectos de la biodanza. Sin embargo, los estudios cualitativos aportan mayor comprensión y más profundidad en las variables que no son cuantificables, como lo es la “alegría de vivir” (no medible), las cuales son indispensables para el bienestar de las personas.

La biodanza puede representar una práctica alternativa no farmacológica para mejorar la salud física y mental de algunas personas. Entre las implicaciones clínicas de la biodanza destaca su capacidad para favorecer la regulación emocional y la percepción corporal mediante experiencias vivenciales. A comparación del mindfulness, que implica procesos de atención y abstracción cognitiva, la biodanza utiliza el movimiento, la música y la interacción grupal como vías principales de intervención. Esto podría representar una ventaja en personas mayores con deterioro cognitivo leve o baja escolaridad ya que facilita su participación sin requerir un alto nivel de procesamiento cognitivo

Las intervenciones no farmacológicas de bajo costo, alto impacto comunitario y fácil implementación grupal — como la biodanza— representan una alternativa viable

dentro del primer nivel de atención. Centros de salud, unidades de medicina familiar, estancias de bienestar y comunidades de jubilados podrían incorporar la biodanza como un elemento de programas multicomponentes para la salud mental, junto con estimulación cognitiva, orientación nutricional y actividad física estructurada, en consonancia con las recomendaciones de la OPS para el envejecimiento activo y saludable (OMS, 2021).

No obstante, es necesario señalar las limitaciones metodológicas de la evidencia revisada. Una de las limitaciones del presente estudio es la naturaleza de la revisión narrativa, la cual no examina con precisión la calidad de la evidencia en cada estudio, sino que pretende describir las diversas utilidades de la práctica de la biodanza sobre la salud y el bienestar.

Otra limitación de la presente revisión narrativa del papel que juega la biodanza en el bienestar es que la mayoría de los estudios presentaron muestras reducidas, ausencia de grupo control, variabilidad y objetividad en los instrumentos de medición utilizados y periodos de seguimiento breves o inexistentes, lo que limita la posibilidad de establecer conclusiones definitivas sobre la magnitud y durabilidad de los efectos.

Asimismo, varios de los estudios incluidos en la presente revisión, no se centran exclusivamente en personas mayores, sino que incluyen adultos de distintos rangos de edad, lo que limita establecer si los efectos encontrados en adultos jóvenes y maduros pueden ser similares a los de personas mayores, donde se han reportado niveles distintos de salud física y bienestar. Esta heterogeneidad metodológica, junto con la escasez general de publicaciones en un período de 26 años, confirma que la biodanza es aún un campo emergente de investigación que requiere mayor atención científica. Aún es necesario generar ensayos clínicos aleatorizados, estandarizar los protocolos de práctica (frecuencia, duración) y los instrumentos de medición; además, incluir seguimientos para valorar los efectos, y más aún en economías emergentes con diversos determinantes sociales de la salud. Las intervenciones no farmacológicas de bajo costo para mejorar la salud física y mental constituyen una valiosa práctica para economías emergentes, tales como el ejercicio físico en contextos educativos, clínicos y comunitarios (Franco et al. 2025), o la psicoterapia grupal (de Pinho et al. 2024). En ese sentido, la biodanza podría considerarse una práctica de un programa de tratamiento multicomponente de bajo costo y aplicable en diversos contextos.

## **Conclusión**

En los trabajos revisados se reportan los beneficios consistentes, independientemente del contexto socioeconómico, relacionados con la disminución de la depresión, ansiedad, estrés, mejoras en la autoestima, calidad del sueño, percepción de bienestar, convivencia, calidad de vida y disminución de dolor. Su práctica grupal y vivencial lo hace accesible dentro de programas multicomponentes para la salud mental comunitaria, de

bajo costo y probable aceptabilidad cultural, los cuales pueden contribuir a un envejecimiento activo.

En conclusión, la biodanza representa una oportunidad para ampliar el alcance de los servicios de salud mental comunitaria, particularmente en contextos donde los recursos farmacológicos y terapéuticos son limitados. Sin embargo, aún es de suma importancia el seguir investigando con mayor rigor en diferentes contextos sociales para poderlo consolidar científicamente y de esta manera poder definir cómo puede contribuir a los modelos actuales de atención integral de la salud.

## Referencias

- Abad Robles, M. T., Castillo Viera, E., & Orizia Pérez, A. C. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 13–22. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/191041>
- Altamirano Quevedo, C., Castillo Viera, E., & Rodríguez Pascual, I. (2021). Biodanza: Revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *Retos*, 39, 844–848. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.73348>
- American Dance Therapy Association. (2020). *What is dance movement therapy?* <https://www.adta.org/what-is-dance-movement-therapy>
- Ávila, J., Álvarez, S., Garzón, C. (2018). LA BIODANZA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstream/81582e4f-4116-4276-8b3f-1aee87b8f35d/content>
- Barassi, G., De Carolis, V., Younes, A., Prospero, L., Di Matteo, C., Mariani, C., Pasetti, G., Buzzelli, L., Candita, C., & Gallenga, P. E. (2025). Water-based biodanza as a multisensory stimulation in the management of chronic pain: A pilot observational study. *European Journal of Musculoskeletal Diseases*, 14(3), 141–147. <https://www.labpublishers.com/ejmd/water-based-biodanza-as-a-multisensory-stimulation-in-the-management-of-chronic-pain-a-pilot-observational-study/>
- Bidonde, J., Boden, C., Kim, S., Busch, A. J., Goes, S. M., & Knight, E. (2018). Scoping review of dance for adults with fibromyalgia: What do we know about it? *JMIR Rehabilitation and Assistive Technologies*, 5(1), e10033. <https://doi.org/10.2196/10033>
- Chiesi, F., Gori, E., Collini, F., Palfrader, A., Galli, R., Guazzini, A., Collodi, S., Lorini, C., & Bonaccorsi, G. (2021). Biodanza as a nonpharmacological dance movement-based treatment in older people with Alzheimer’s disease: An Italian pilot study in two Tuscan nursing homes. *Holistic Nursing Practice*, 35(5), 264–272. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000470>
- Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Montes Mata, K. J., & Robles Hernández, G. S. I. (2025). Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios. *Retos digital*, 71, 220–228. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116224>
- Galindo, S. C. E. (1999). La biodanza como elemento complementario en el tratamiento de la neurosis [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_0866.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_0866.pdf)
- Gamboa Barrón, J. (2010). Efecto de un programa de biodanza en un grupo de estudiantes de psicología con síntomas

- ansiosos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(4).  
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/22587>
- Hernández Monroy, M. C., & Hernández Ramírez de Castellanos, D. P. (2018). *Biodanza como práctica corporal, del adulto mayor y sus beneficios en la actividad de la vida diaria*. Ada Otilia Rivera Urizar de Valencia. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11786/>
- Hickman, B., Pourkazemi, F., Pebdani, R. N., Hiller, C. E., & Fong Yan, A. (2022). Dance for chronic pain conditions: A systematic review. *Pain Medicine*, 23(12), 2022–2041. <https://doi.org/10.1093/pm/pnac092>
- Illesca Pretty, M. E., González Zúñiga, M. I., Soto Urrutia, S. H., Huala Solís, V. D., González Osorio, L. A., & Cabezas González, M. E. (2019). Biodanza en adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(1), 66–73. <https://doi.org/10.30554/archmed.19.1.2802.2019>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2021, marzo 11). *La importancia de la salud mental para un envejecimiento saludable*. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/la-importancia-de-la-salud-mental-para-un-envejecimiento-saludable>
- López-Rodríguez, M. M., Fernández-Martínez, M., Matarán-Peñarrocha, G. A., Rodríguez-Ferrer, M. E., Granados Gámez, G., & Aguilar Ferrándiz, E. (2013). Effectiveness of aquatic biodance on sleep quality, anxiety and other symptoms in patients with fibromyalgia. *Medicina Clínica*, 141(11), 471–478. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2012.09.036>
- Pinho, L. G., Fonseca, C., Gawęda, Ł., Lopes, M., & Schneider, B. C. (2024). Editorial: *Non-pharmacological interventions for mental disorders*. *Frontiers in Psychology*, 15, 1363348. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1363348>
- Mittelmark, M. B., & Bauer, G. F. (2017). The meanings of salutogenesis. En M. B. Mittelmark et al. (Eds.), *The handbook of salutogenesis*. Springer. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435854/>
- Moratelli, J. A., Veras, G., Lyra, V. B., Silveira, J. da, Colombo, R., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2023). Evidence of the effects of dance interventions on adults' mental health: A systematic review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 27(4), 183–193. <https://doi.org/10.1177/1089313X231178095>
- Novoa Jara, E. (2025). Biodanza y salud. *Cuadernos Médico-Sociales*, 65(1), 105–112. <https://doi.org/10.56116/cms.v65.n1.2025.2213>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental de las personas mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, diciembre 20). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Rocha, T. R., Bernazani, G. S., & Carniel, I. C. (2024). Importância da biodanza na saúde mental. *Prometeica: Revista de Filosofia y Ciencias*, 30, 268–283. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10241852>

- Segura-Jiménez, V., Gatto-Cardia, C. M., Martins-Pereira, C. M., Delgado-Fernández, M., Aparicio, V. A., & Carbonell-Baeza, A. (2017). Biodanza Reduces Acute Pain Severity in Women with Fibromyalgia. *Pain Management Nursing*, 18(5), 318–327. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.03.007>
- Stueck, M., Kaloeti, D., Villegas, A., & Utami, D. (2019). The influence of Biodanza and School of Empathy verbal – respectful communication on the ability to express emotions and needs: a pilot study among adults in Indonesia. *Health Psychology Report*, 7(4), 334–340. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.88665>
- Tafari, D., Rosa, R., Di Palma, D., & Ascione, A. (2019). An innovative educational-sport strategy to aim to inclusion: Biodanza SRT. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc2.02>
- Toro, R. (2007). *Biodanza* (pp. 39–40). Indigo.