

Conclusión de científicos a partir de una revisión de casi 200 estudios:

# Practicar danza, teatro o artes marciales puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión

Las artes escénicas realizadas en grupo mostraron ser útiles como una terapia no farmacológica. Cambios en el pensamiento y la interacción con otros mejoran el bienestar.

JANINA MARCANO

La evidencia científica sugiere que las artes escénicas grupales pueden ser una herramienta terapéutica útil para aliviar los síntomas de ansiedad y depresión. Esto es lo que concluye una revisión de estudios publicada ayer en la revista BMJ Open.

Científicos de la Universidad de Exeter (Reino Unido) revisaron los estudios disponibles sobre este tema, con el fin de analizar el efecto de actividades grupales basadas en las artes escénicas sobre la sintomatología de estos pacientes.

Los investigadores analizaron 171 trabajos que involucraron a casi 700 personas de nueve países y confirmaron la relación entre participar en artes escénicas grupales y un fuerte alivio de los síntomas en ambas patologías.

En síntesis, los científicos hallaron beneficios con cinco estrategias: musicoterapia, danza, terapias artísticas en general, la práctica del teatro e incluso las artes marciales, que fueron consideradas como artes escénicas en este estudio.

De acuerdo con los autores, la danza fue la estrategia que tuvo más evidencia al respecto, pero indicaron que esto se debe a que ha sido la más estudiada en el mundo.

Max Barnish, investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad de Exeter y autor principal del trabajo, dijo:

“La ansiedad y la depresión son los principales desafíos de salud global, para los que necesitamos desesperadamente tratamientos no farmacológicos que reduzcan los síntomas. Nuestra revisión encontró una promesa real de las artes escénicas en una variedad de estudios”.

Sin embargo, dijo el académico, se trata de un campo de investigación que se ha estancado. “Ahora necesitamos investigadores que trabajen en las artes escénicas para comparar las terapias grupales entre sí, de modo de que podamos establecer qué tipo de actividad es más efectiva para reducir los síntomas”.

En 2021 la Organización Mundial de la Salud (OMS) se pronunció respecto de la importancia de incorporar el arte y la cultura como elementos importantes de la salud de las personas, según una revisión propia de estudios a gran escala que evaluó esta relación.

En ese entonces la organización llamó a las autoridades a tomarse muy en serio la inclusión del arte en sus sistemas sanitarios.

Consultada sobre los resultados publicados ayer, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología y del magíster en Psicología Clínica de la Universidad Bernardo O'Higgins, comenta: “Me alegré cuando supe de estos hallazgos, porque si bien hace tiempo que sabemos que estas estrategias ayudan a los

## Caso a caso

Aguilera es enfático en la importancia del autoconocimiento y de que los profesionales de la salud analicen caso a caso para saber si conviene indicar la práctica de artes escénicas, específicamente para tratar la ansiedad. “Hay personas que tienen pánico escénico y podrían sentir incluso más ansiedad. También pueden aparecer preocupaciones en cuanto al rendimiento en la actividad que empeoren los síntomas. Eso hay que tomarlo en cuenta”, advierte el psicólogo.

menos síntomas de ansiedad y depresión tiene que ver con la interacción social.

“El hecho de compartir con otros, de interactuar en grupo por un objetivo en común, produce efectos como aumento del autoestima y genera cambios en el pensamiento”, dice el académico.

Y explica: “Una característica de la depresión más grave es que afecta el pensamiento y nos hace crear realidades terribles, pero poder interactuar con otros, en este caso, a través del arte escénico, puede modificar ese tipo de pensamientos y además disminuir la soledad, un elemento muy importante”.

Los entrevistados coinciden en que las artes escénicas generalmente apuntan a ser un complemento del tratamiento tradicional, como la psicoterapia o los fármacos.

“Cuando los síntomas de la depresión son muy severos, la terapia enfocada en el arte, como hacer teatro, puede ayudar pero puede no ser suficiente y se podría requerir psicoterapia más específica”, dice Guillermo de la Parra, psiquiatra y académico del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina UC.

El médico añade que siempre es necesaria la evaluación de un especialista para analizar el esquema de tratamiento más adecuado.

pacientes según la práctica clínica, lo cierto es que hasta hace un tiempo no tenían validez científica y este tipo de trabajos las validan”.

La especialista agrega: “Efectivamente, se ha visto que las técnicas que involucran la corporalidad, como en este caso varias de las artes escénicas, ayudan al manejo de las emociones, a reconocerlas. Y por otro lado pueden ayudar a aliviar o disminuir molestias corporales que impactan en otros síntomas asociados a las emociones”.

Javier Aguilera, académico de la carrera de Psicología de la Universidad San Sebastián, dice que una posible razón para entender por qué las artes escénicas grupales se asocian a

De las artes escénicas analizadas en la revisión, la danza es la que acumula mayor evidencia sobre sus beneficios para reducir los síntomas de ansiedad y depresión.



ISTOCK PHOTO