

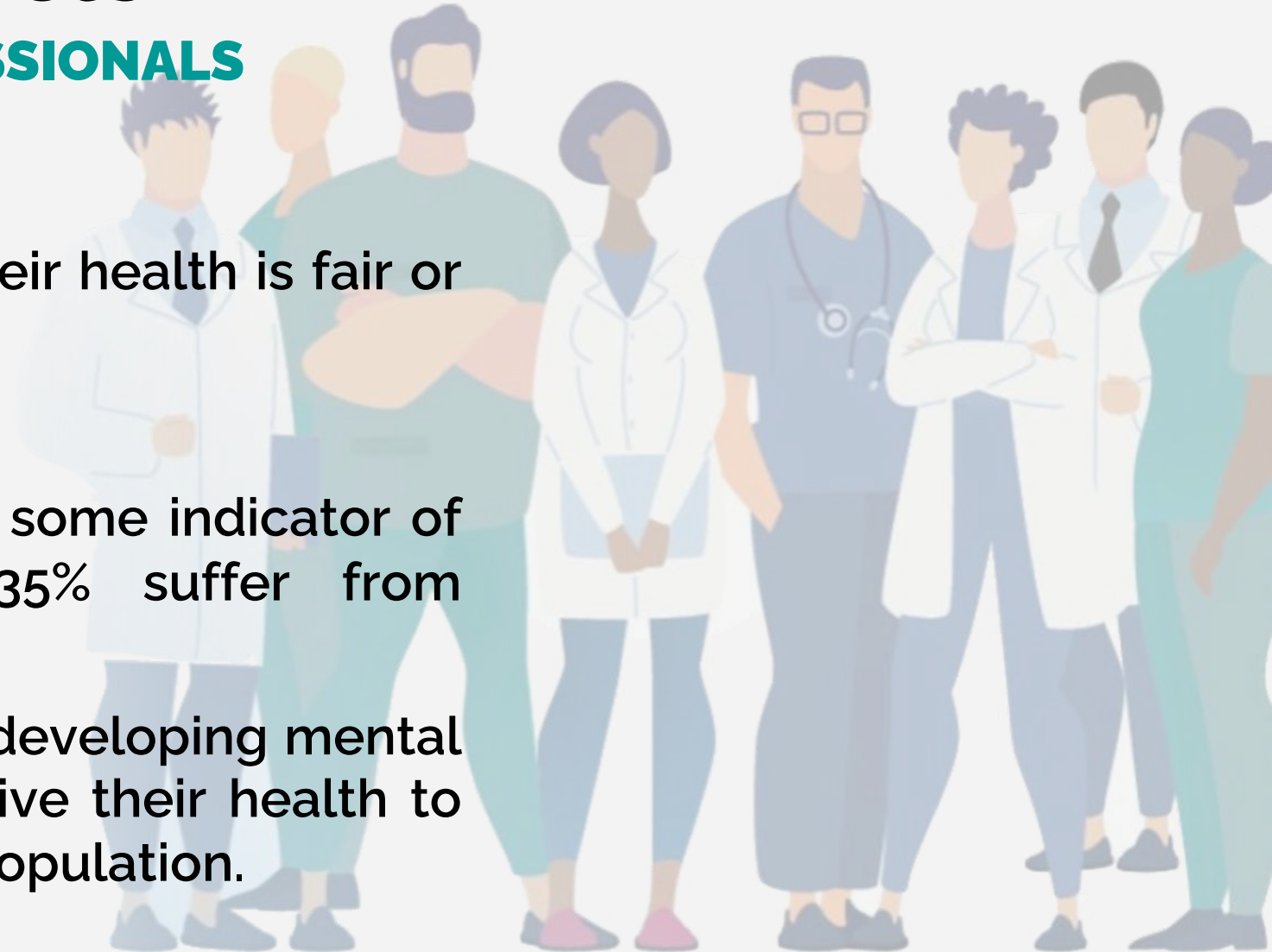
EFFECTIVENESS OF DANCE MOVEMENT THERAPY IN IMPROVING ESTRESS AND WELL- BEING OF THE HEALTH PROFESSIONALS

Carme Porcar, Sonia Hernando, Rosa M^a Rodríguez, Sandra Valls, Josefina Casellas, Youcef Azeli.

Post-pandemic effects

IN THE HEALTH OF THE PROFESSIONALS

- ✓ 26% of doctors state that their health is fair or poor.
- ✓ 35% have sleep disorders.
- ✓ 71% declare that they have some indicator of fatigue/stress/pain and 35% suffer from burnout.
- ✓ 35% of nurses are at risk of developing mental health problems and perceive their health to be worse than the general population.



OBJECTIVES

The general objective of our study is to evaluate whether an intervention based on DMT is effective for the prevention and treatment of burnout, perceived stress and improvement of well-being in healthcare personnel.

DANCE MOVEMENT THERAPY(DMT)

- ✓ Working with body awareness.
- ✓ Analysis and observation of movement.
- ✓ The use of symbolism and metaphor in movement.
- ✓ Kinesthetic empathy, that is, listening based on communication in motion.

METHOD

Pilot observational study with mixed methodology. Five 2-hour DMT sessions were carried out once a week in the intervention group and were compared with the pre-post tests at the end and after three months.

with the tests:

- ✓ BMI-HSS burnout test
- ✓ WHO-5 WBI well-being test
- ✓ stress perception test
- ✓ SF-36v2TM

The sample was made up of 69 workers from a Catalan Hospital



ENRAIZATE Y SIENTE TU EJE

Conexión con tierra

Distribuye el peso sobre ambas plantas de los pies. Siente tu centro y tu eje. Cuando me siento calmada, segura y lo empodero, es decir, lo muestro con mi cuerpo, transmito seguridad. Y esto puede ser una herramienta muy útil en muchas circunstancias del día a día.

Pon atención a la respiración

Es una forma rápida de focalizar y recuperar calma. Cuando lo necesitas, para un momento, toma tres respiraciones profundas. Conecta con tu eje y centro.

Manos y energía

Otra forma de conectar la atención es llevando la respiración consciente al espacio entre las palmas de las manos, visualizando un punto de luz en el centro y percibiendo las sensaciones que emergen.



ESPACIO/ KINESFERA

Valora tu espacio personal

Y el de los otros. Marca límites claros. Observa las formas de tu cuerpo (abrir/cerrar), las posturas que tiendes a utilizar más y en qué situaciones.

SENSORIALIDAD

Activa la sensorialidad

Para avivar la información corporal. Utiliza distintos tipos de contacto: piel, músculos, huesos.

La empatía kinestésica

Adaptarse a los movimientos del otro y estar atento a lo que nos transmiten corporalmente, favorece la comprensión de sus emociones.



FLEXIBILIDAD

Equilibrio

Haz pequeños ejercicios de mantener todo el peso en una pierna. Trabajando el equilibrio se fortalece la resiliencia y la adaptabilidad a los cambios.

Cambia los patrones de movimiento

Si utilizas mucho un patrón, busca compensar con el opuesto. Recuerda los factores del movimiento: espacio (directo/indirecto), tiempo (súbito/sostenido), peso (pesado/liviano).

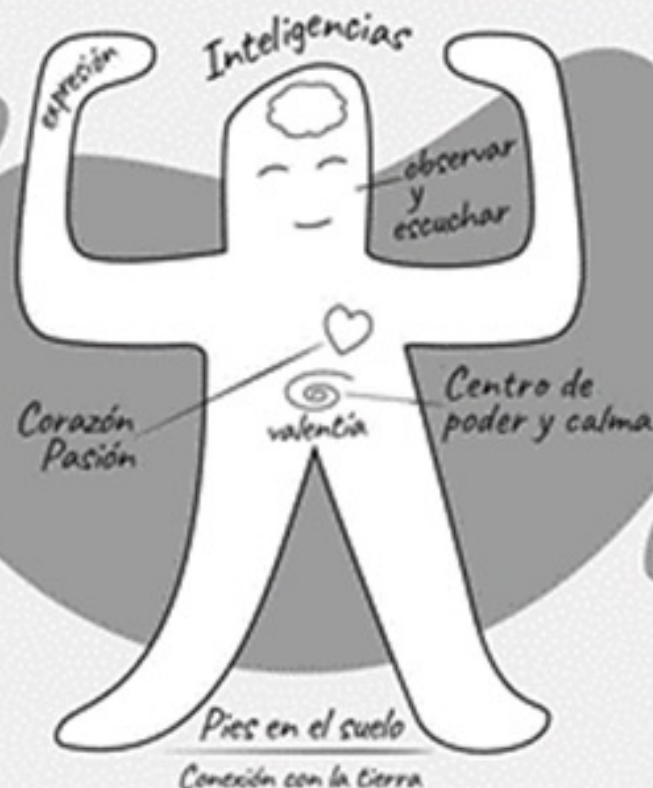


Lleva un registro de prácticas protectoras

Identifica tus indicadores personales de malestar y bienestar. Un día que estés motivada, escribe una lista de cosas diversas que te agraden, desde pequeñas cosas a aquellas que realmente te gustan y excitan.

AUTOCUIDADO

ACTITUD DE RESPETO Y AMOR HACIA SI MISMO QUE NOS PERMITE CREAR HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL, FÍSICA Y EMOCIONAL



ESCUCHAR AL CUERPO

Nuestro cuerpo es un agente de conocimiento

La autoobservación, la toma de conciencia y el contacto con las sensaciones permiten modular las respuestas emocionales, siendo respetuosas con las necesidades propias a la vez que...



Sonia Hernando / 660 348 251
hola@empoderamovimiento.com
www.empoderamovimiento.com

BALANCE

Oscilación

Piensa en el cuerpo como un sistema que oscila y debe encontrar equilibrios entre trabajo, descanso, hobbies, ocio, etc.



Encuentra balance entre lo liviano y lo intenso del día a día. Usa recursos internos: la autorregulación, meditación, estiramientos, etc. También recursos externos como la calma que genera observar un árbol o desarrollar una actitud sensible a la estética y la creatividad.

Dedicate unos minutos al día

Conecta con el ritmo interno de tu cuerpo. Cierra los ojos, relaja los hombros, pon atención a tu respiración. Observa cómo se mueve suavemente tu torso, espalda y abdomen cuando respiras.

Movimientos Restaurativos

Los movimientos suaves y pequeños generan sensación de bienestar y favorecen estados de calma y relajación.

Reposo

Los espacios de reposo de calidad tienen una gran importancia en la recuperación de la energía. Estirate en horizontal y respira. Permite soltar todo el peso, relaja el cuerpo.

VITALIDAD

El cuerpo como termómetro

Evalúa de vez en cuando como si fuera un termómetro, la energía de tu cuerpo. Si sientes que es baja, haz algo agradable para ti misma.



Tono corporal

Sé consciente de las polaridades y estados musculares (hiper e hipo tónico). Encuentra el estado neutro, el punto medio en el que sientas que tus músculos están activos pero no tiran de tus huesos.

Sacude, suelta, afloja

Practica los movimientos de sacudir y soltar con o sin música. Suelta tensiones, expectativas, aquello que no se puede controlar.



Autoconocimiento

RESULTS

The results showed statistically significant changes in the measured variables (PSS: Pre-25.38, Post-21.63 $p=0.001$; WHO: Pre-13.81, Post-15.60, $p=0.001$) with a reduction in stress levels and an increase in well-being after completing the program. These changes were maintained three months later.

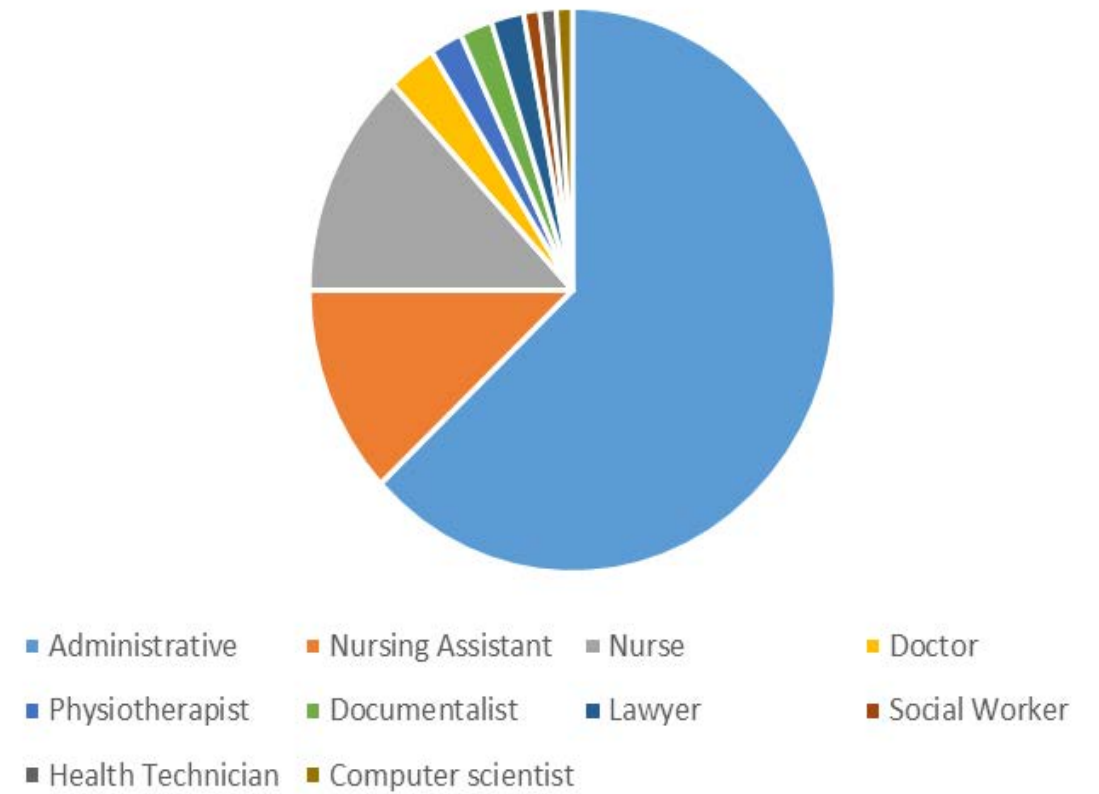
The qualitative analysis of the participants' reflective diaries also showed the acquisition of strategies to manage their daily life in a healthier way and the positive influence of this program on communication and the work environment.

RESULTS (69 PROFESSIONALS)

WORKPLACE



PROFESSION



Differences before and after the intervention in the PSS and WHO tests



DMT reduces stress, improves well-being and the effects last for 3 months

VARIABLES	PRE-INTERVENCIÓN Media(DE)	POST-INTERVENCIÓN Media(DE)	POST-3 MESES Media(DE)	SIGNIFICACIÓN PRE-POST	SIGNIFICACIÓN PRE-POST 3
PSS (Stress perception)	24,96(8,61) MEDIUM	21,63(7,76) MEDIUM	19,25(9,94) LOW	0,001	0,001
WHO (Well-being test)	13,87(4,54) LOW	15,60(5,09) MEDIUM	15,64(6,65) MEDIUM	0,001	0,038
BMI (Emotional exhaustion)	23,51(12,28) MEDIUM	20,46(11,91) LOW	20,68(13) LOW	0,000	0,092
BMI (Depersonalization)	5,20(5,21)LOW	5,04(5,06)LOW	3,82(3,96)LOW	0,412	0,287
BMI (Personal fulfillment)	36,42(6,48)MEDIUM	35,81(6,96)MEDIUM	36,11(8,37)MEDIUM	0,719	0,661



"diversió i poder grupal" "molt positiu i valuós".

*"recarregar piles", "desconnectar de la rutina",
"energia i vitalitat" "relaxació, sensació de
tranquil·litat i pau en sortir" "relaxada i
empoderada"*

*"Un temps de no pensar en res més que en
l'aquí i l'ara sense tenir presses ni
aclaparament".*

"Adonar-me que vaig massa ràpida per la vida"

"Deixar anar, riure, estar còmoda, relaxar-se".

*"Em genera sensació de reunió, perquè en la
vida quotidiana exercim un rol rutinari que a
vegades ens fa sentir-nos desconnectats del
grup.*

*"M'he sentit còmoda dins del grup ja que he
percebut molta companyonia i he notat que és
un espai de confiança on no se't jutjarà".*

CONCLUSION

We can affirm from our main objective that dance movement therapy is effective in the short term on the emotional exhaustion subscale of burnout in healthcare personnel. The results suggest that DMT is an effective therapy for the prevention and treatment of stress in health professionals.

The results agree with previous studies consulted, such as those by Bräuninger and Rodríguez-Jiménez which demonstrate the benefits that an intervention with DMT provides in the regulation of stress levels, psychological well-being and life satisfaction.

Support for research in this field could improve not only the mental health of workers but also the quality of care they provide to the population.

BIBLIOGRAPHY

- ✓ Koch SC, Riege RFF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Front Psychol.* 2019; 10:1806. Published 2019 Aug 20. doi:10.3389/fpsyg.2019.01806
- ✓ Yilmazer YÇ, Buldukoglu K, Tuna T, Güney SS. Dance and Movement Therapy Methods for Compassion Satisfaction, Burnout, and Compassion Fatigue in Nurses: A Pilot Study. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.* 2020; 58(4):43-51. doi:10.3928/02793695-20200211-01
- ✓ Bräuninger I. Dance movement therapy group process: A content analysis of short-term dmt programs. En *Advances in dance movement therapy* 2006: (87-103).
- ✓ Rodríguez-Jiménez RM, Carmona M, García-Merino S, Díaz-Rivas B, Thuissard-Vasallo IJ. Stress, subjective wellbeing and self-knowledge in higher education teachers: A pilot study through bodyfulness approaches. *PLoS One.* 2022; 17(12):e0278372. Published 2022 Dec 15. doi:10.1371/journal.pone.0278372
- ✓ Rodríguez-Jiménez R-M, Carmona M, García-Merino S, Díaz-Ureña G, Lara Bercial PJ. Embodied Learning for Well-Being, Self-Awareness, and Stress Regulation: A Randomized Trial with Engineering Students Using a Mixed-Method Approach. *Education Sciences.* 2022; 12(2):111. <https://doi.org/10.3390/educsci12020111>

🏠 Av. del Dr. Josep Laporte, 2. 43204 Reus
☎ 977 310 300
🌐 www.hospitalsantjoan.cat
✉ info@hospitalsantjoan.cat
📱 @HospitalReus

THANK YOU