

# recimundo

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento

**DOI:** 10.26820/recimundo/9.(1).enero.2025.356-369

**URL:** <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2508>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de revisión

**CÓDIGO UNESCO:** 32 ciencias Médicas

**PAGINAS:** 356-369



## Aromaterapia, masoterapia y biodanza: Importancia como mecanismos alternos en la atención de mujeres en trance de parto

Aromatherapy, massage therapy and biodance: Importance as alternative mechanisms in the care of women in labor

Aromaterapia, massagem terapêutica e biodança: Importância como mecanismos alternativos na assistência à mulher em trabalho de parto

**Cruz Marisol Zerna Bravo<sup>1</sup>; Amarilis Calle Cáceres<sup>2</sup>; Feliciano Víctor Gutarra Cerrón<sup>3</sup>; Manuel Francisco Valarezo Laínez<sup>4</sup>**

**RECIBIDO:** 26/11/2024 **ACEPTADO:** 30/12/2024 **PUBLICADO:** 24/01/2025

1. Magister en Emergencias Médicas; Diploma Superior en Gestión Para el Aprendizaje Universitario; Doctora en Ciencias de la Salud; Obstetriz; Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas; Guayaquil, Ecuador;  <https://orcid.org/0000-0002-0283-8566>
2. Universidad Nacional de Tumbes; Tumbes, Perú;  <https://orcid.org/0000-0002-6702-8572>
3. Universidad Nacional de Tumbes; Tumbes, Perú;  <https://orcid.org/0000-0002-7705-2226>
4. Especialista en Cirugía General; Especialista en Medicina General Integral; Doctor en Medicina; Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas;  <https://orcid.org/0000-0001-8854-7139>

### CORRESPONDENCIA

Cruz Marisol Zerna Bravo  
director@recimundo.com

**Guayaquil, Ecuador**

## RESUMEN

**Introducción:** El trabajo de parto es el momento de mayor expectativa para los padres, amigos y familiares y lo es más para la mujer que vive en cuerpo y alma la experiencia y el mayor milagro de la naturaleza humana, como es el nacimiento y la llegada de un nuevo ser al mundo. **Objetivos:** Determinar bajo un enfoque teórico, la importancia que tienen los mecanismos alternos para la atención a las mujeres que atraviesan el proceso de parto, en referencia a la aromaterapia, masoterapia y biodanza. **Metodología:** Revisión sistemática de información proveniente de bases de datos científicos como Scielo, Elsevier, Dialnet, Redalyc, en los años 2021 al 2024. **Resultados:** La aromaterapia, masoterapia y biodanza, son alternativas que resultan efectivas para disminuir el dolor producido por las contracciones uterinas en gestantes en trance de parto. **Conclusiones:** Profundizar en las medidas terapéuticas provenientes de la medicina ancestral y alternativa, para evitar complicaciones del parto, como asfixia neonatal, daños neurológicos del neonato y alteraciones en la salud, de modo que, se pueda mejorar la calidad de vida del binomio madre e hijo.

**Área de estudio general:** (Ciencias Médicas)

**Área de estudio específica:** (Saberes Ancestrales)

**Palabras clave:** Aromaterapia, Masoterapia y biodanza, Parto.

## ABSTRACT

**Introduction:** Labor is the moment of greatest expectation for a mother, because it is the instant when, she sees her child come out of her womb for the first time. Alternative mechanisms to improve the efficiency of this process can guarantee the minimization of complications. **Objectives:** To determine under a theoretical approach, the importance of alternative mechanisms for the care of women going through the birth process, in reference to aromatherapy, massage therapy and biodance. **Methodology:** Systematic review of information from scientific databases such as Scielo, Elsevier, Dialnet, Redalyc, in the years 2021 to 2024. **Results:** Aromatherapy, massage therapy and biodance are alternatives that, have had great effectiveness in reducing the pain felt by the pregnant woman in labor, according to the research reviewed. **Conclusions:** Deepen the therapeutic measures from ancestral and alternative medicine, to avoid complications of childbirth, such as neonatal asphyxia, neurological damage to the newborn and health alterations, so that the quality of life of the mother and child can be improved.

**General study area:** (Medical Science)

**Specific study area:** (Ancestral Knowledge).

**Keywords:** Aromatherapy, Massage therapy and biodanza, Childbirth.

## RESUMO

**Introdução:** O trabalho de parto é o momento de maior expectativa para uma mãe, pois é o instante em que, ela vê seu filho sair de seu ventre pela primeira vez. Mecanismos alternativos para melhorar a eficiência desse processo podem garantir a minimização de complicações. **Objetivos:** Determinar, sob um enfoque teórico, a importância de mecanismos alternativos para o atendimento de mulheres em processo de parto, tendo como referência a aromaterapia, a massoterapia e a biodança. **Metodologia:** Revisão sistemática de informações provenientes de bases de dados científicas como Scielo, Elsevier, Dialnet, Redalyc, nos anos de 2021 a 2024. **Resultados:** A aromaterapia, a massoterapia e a biodança são alternativas que, têm tido grande eficácia na redução da dor sentida pela gestante em trabalho de parto, de acordo com as pesquisas revisadas. **Conclusões:** Aprofundar as medidas terapêuticas da medicina ancestral e alternativa, para evitar complicações do parto, como asfixia neonatal, danos neurológicos ao recém-nascido e alterações de saúde, para que se possa melhorar a qualidade de vida da mãe e do filho.

**Área de estudo geral:** (Ciências Médicas)

**Área de estudo específica:** (Saberes Ancestrais).

**Palavras-chave:** Aromaterapia, Massagem terapêutica e biodanza, Parto.

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que, la medicina tradicional y alternativa es una opción actual a los requerimientos de bienestar de la población. Estas prácticas se refieren a los conocimientos y experiencias de las culturas autóctonas que, tienen el propósito de prevenir enfermedades y/o curarlas, pero que, no forman parte de la medicina convencional, cuyo uso se está extendiendo rápidamente por todo el mundo, debido a un cambio de paradigma de la población, especialmente, después de la pandemia (1).

Un tema de interés en el contexto de la atención del parto es la aromaterapia y sus repercusiones en el proceso de parto, acerca de la cual, se ha reportado a partir de un estudio realizado en Indonesia, que el uso de las compresas tibias y el aroma de la planta lavanda contribuyeron a calmar el dolor en las pacientes que ingresaron al trabajo de parto, pasando el mismo de severo a moderado, posterior a la experimentación.(2).

Se ha publicado así mismo en Europa que las estrategias sanitarias que excluyeron los elementos farmacológicos en el postquirúrgico de las pacientes operadas por cesárea, han tenido gran impacto en el bienestar de estas personas, en esa oportunidad, la práctica aromaterapia con hojas de naranja dulce y rosa de damasco, en conjunto con imágenes de paisajes, resultaron positivas para la disminución del dolor (3). Por otra parte, la biodanza, utilizada como actividad alternativa, para contribuir aliviar el dolor, ha demostrado eficacia para calmar la ansiedad y el estrés que son síntomas asociados con los dolores de parto.(4).

En Latinoamérica así mismo, la aromaterapia, la biodanza y la masoterapia son consideradas dentro de los métodos alternativos para la atención de salud, incluyéndolas como parte de un enfoque terapéutico denominado en el Brasil, Prácticas Integrativas y Complementarias (PIC) en Materia Sanitaria, las cuales pueden ser utilizadas en di-

ferentes tipos de tratamientos y atenciones por su bajo costo y su eficacia demostrada experimentalmente y expuesta en diversas investigaciones científicas, pudiendo ser utilizadas durante el trabajo de parto para calmar el dolor y mejorar la eficiencia de este proceso, para beneficio del binomio madre e hijo (5).

En México, igualmente, se puso de manifiesto la importancia de los métodos alternativos y de los saberes ancestrales para la asistencia de las pacientes en trabajo de parto, inclusive, estableciendo ciertos requisitos para que una mujer pueda dar a luz a su hijo en su propio hogar en presencia de sus seres querido y recibiendo el apoyo de los mecanismos alternos como la musicoterapia, biodanza, masoterapia y aromaterapia, como métodos naturales que, pueden mejorar la eficacia del proceso de parto, en embarazos de bajo riesgo (6).

En el Ecuador, en base en la aplicación de la teoría de Patricia Benner, los profesionales sanitarios pueden utilizar mecanismos alternos para el manejo del dolor y la ansiedad de las mujeres que atraviesan el trabajo de parto, con la posibilidad de uso de la aromaterapia, masoterapia y la biodanza, como parte de la humanización del cuidado del binomio madre e hijo, en calidad de grupos prioritarios cuya calidad de vida hay que proteger.

La revisión de los antecedentes descritos, sumado a los aspectos indicados a partir de la observación, dan cuenta de la importancia de la terapia alternativa, no obstante, en las instituciones sanitarias, no es frecuente ni sistemática, la utilización de mecanismos alternos para enfrentar los problemas por los que atraviesan las mujeres durante el trabajo de parto, privándolas de la posibilidad de beneficiarse con sus efectos en un momento tan importante de la vida, el mismo que debería ser para las madres, un evento gratificante por la llegada su hijo/a, pese al estrés fisiológico producto de los dolores de parto (7).

Por lo expuesto, la pregunta de investigación que constituye el punto de partida de la investigación es:

¿Cuáles son los beneficios de aromaterapia, masoterapia y biodanza en las mujeres en proceso de parto?

### **Metodología**

Se realizó la revisión sistemática de publicaciones científicas acerca de la aromaterapia, masoterapia y biodanza para analizar los datos que indican la evolución y comportamiento de las técnicas indicadas que y según Rossi, facilita la recogida de datos acerca de un fenómeno estudiado previamente, para el análisis de su evolución y establecer su comportamiento en un contexto determinado (8).

Por su parte Page considera que, al recabar datos bibliográficos, se puede conocer la realidad en que se encuentra un problema para establecer conexiones entre referentes efectuados en diferentes años y contextos geográficos que, coadyuven a conocer el comportamiento del fenómeno (9).

En esa orientación, las bases de datos científicas seleccionadas como parte de la revisión, fueron: Scielo, Elsevier, Dialnet, Redalyc, así mismo, investigaciones incluidas en repositorios y textos especializados en la materia en análisis entre los años 2021 al 2024.

### **Resultados**

#### **Aromaterapia en la atención de las gestantes a término y durante la labor del parto**

La implementación de técnicas novedosas basadas en el uso de recursos provenientes de la naturaleza, para contribuir con la minimización del dolor durante el parto y postparto, ha generado que, la aromaterapia se incluya como una de las terapias alternativas para sustituir los procesos convencionales con fármacos, utilizando elementos naturales.

Angarita et al. (10), han definido a la aromaterapia como una técnica terapéutica, la cual se implementa con esencias extraídas

de las plantas a través del proceso de destilación y cuyas propiedades pueden ser utilizadas de forma directa o combinadas para ser inhaladas o absorbidas por los poros del tejido epidérmico permitiendo la relajación corporal y emocional de las personas.

Según Prieto et al. (12), la aromaterapia es una técnica que comprende el uso de una o varias partes específicas de la planta, ya que, de ella, se extrae un aceite puro que, al ser combinado con otros líquidos naturales, permite obtener un aroma que puede ser inhalado, permitiendo la relajación corporal y el cambio de ánimo del individuo. Se destaca además que, esta terapia en las gestantes durante el parto, reduce el dolor perineal, así como también, relaja la dolencia en las areolas y pezones cuando se inicia en el periodo de la lactancia materna.

#### **Origen de la aromaterapia**

En cuanto a su origen, la aromaterapia, aunque no con el mismo nombre que se le conoce en la actualidad, fue introducida desde la antigüedad en diversas culturas, por lo general, por las parteras o comadronas que asistían el parto, las mismas que empleaban hierbas o plantas medicinales en forma de brebaje, baños de aromas para relajar a las gestantes durante el alumbramiento (12).

Amzajerdi et al. (13), estimaron que, el origen del uso de plantas durante el parto, se originó en las primeras civilizaciones de la India, ya que, en aquellos tiempos se trataban a las pacientes de manera holística, implementando los conocimientos ancestrales como medicina tradicional. En la antigua China así mismo, se permitían efectuar tratamientos asociados a la acupuntura y remedios herbales, utilizando en este caso, cítricos que aportaban con propiedades antioxidantes. Según Joulaeerad et al. (14), los principales pioneros en aplicar la técnica de la aromaterapia, fueron los egipcios, ya que, los mismos desarrollaban productos como incienso, cosmético, extractos de aceites que servían para masajes y/o para

el cuidado corporal e inclusive con procesos más minuciosos, los aplicaban para la preservación de los muertos. Los romanos por su parte, tuvieron mayor oportunidad de tener acceso a una gran variedad de vegetales, para la fabricación de productos para el uso médico y cosmético.

Por otro lado, durante la Revolución Industrial de 1700, el uso de aceites esenciales ya formaba parte de la medicina tradicional y de los avances químicos que contribuyeron a la creación de compuestos sintéticos en laboratorios. Un claro ejemplo, es el relacionado con el ácido salicílico, que fue extraído de las hierbas a través del proceso de destilación. Por otra parte, en 1887 se dio la primera investigación respecto de las propiedades de las plantas, una vez obtenidos los aceites que fueron aplicados a microorganismos dando como resultado, la eliminación de los patógenos causantes de las enfermedades como fiebre amarilla y glandular (15).

En el siglo XX, los médicos italianos Garry y Carola realizaron así mismo, experimentos durante los años 1920 y 1930 y analizaron los efectos psicológicos con el uso de aceites esenciales, obteniendo grandes resultados como reducción de la presión arterial, relajación del sistema nervioso, minimización de la frecuencia cardíaca y respiratoria, asimismo, se presentaron notables avances como estimulantes y calmantes (16).

Tal como se puede apreciar, el uso de plantas en las primeras civilizaciones contribuyó a la ciencia médica a través de las propiedades de estos productos, se pudo desarrollar fármacos naturales que ayudaron a contrarrestar las dolencias o malestares leves en las personas, así como en distintos tratamientos de enfermedades complejas y del proceso de parto para coadyuvar a la relajación de las pacientes.

### **Beneficios de la aromaterapia**

Con el pasar del tiempo se desarrollaron organizaciones profesionales que representaron a la industria y la Federación In-

ternacional de Aroma Terapeutas, siendo esta última, la primera en darle mayor credibilidad a esta nueva técnica de terapia y desde entonces, los estándares educativos en aromaterapia han mejorado significativamente, creando otras instituciones que mejoraron la calidad de los aceites esenciales cumpliendo los parámetros legales (14).

Entre los beneficios que se obtienen con el uso de la aromaterapia en diferentes tipos de pacientes, se incluyen: El mejoramiento del estado de ánimo, la relajación y reducción de ansiedad y estrés, la concentración y memoria, el incremento de la creatividad, el alivio de dolores y malestares físicos, la calidad del sueño disminuyendo el insomnio, mejora de la digestión y del sistema inmunitario (17).

En la práctica de la aromaterapia, se utilizan diversos aceites que aportan muchos beneficios para la salud, dependiendo de ello, los beneficios pueden ser como analgésico, antibiótico, regenerativo, estimulante, no obstante, en algunos casos, los aceites podrían presentar contraindicaciones por toxicidad, que se debe conocer y analizar para que las personas o profesionales tomen precauciones, Entre los aceites utilizados se encuentran: El **aceite de lavanda**, con efecto relajante en la persona y alivia el dolor. El **aceite de sándalo** que contribuye como calmante de los nervios, promoviendo la concentración. El **aceite de bergamota** con propiedades relajantes y mejora las afectaciones de la piel. El **aceite esencial de rosas** que contribuye en el mejoramiento del estado de ánimo y combinado con la especie geranio obtiene un efecto somnífero. El **aceite esencial de manzanilla** que aporta a la relajación de la persona, e inclusive puede utilizarse en pacientes hipertensos (18).



**Figura 1.** Plantas utilizadas para la aromaterapia: lavanda, rosas, manzanilla

**Nota.** Fotos tomadas por las autoras.

### Formas de administración de la aromaterapia

La aromaterapia implica netamente el uso de aceites esenciales extraídos de las plantas, que en las gestantes permiten que el equilibrio emocional, mental, corporal y espiritual mejoren para la preparación de la labor de parto, momento en el que, experimentan sentimientos y emociones entre positivas y negativas, por lo que, emplear esta técnica

contribuye a disminuir el estrés, la ansiedad, el dolor, y náuseas, entre otros síntomas. En cuanto a las formas de uso puede realizarse como **inhalación indirecta** utilizando un difusor, que dispersa el aceite en el aire o goteándolo sobre un paño o con algodón. **Inhalación directa**, utilizando un solo inhalador, donde las gotas de aceites flotan en agua caliente. **Masaje**, aplicado sobre la piel, pudiendo ser en combinación con otro líquido o aceite adicional (19).



**Figura 2.** Modos de administración de la aromaterapia

**Nota.** Fotos tomadas por las autoras.

### Usos de los aceites esenciales

Los aceites esenciales dado sus propiedades deben ser utilizados con enfoque holístico, esto significa que la técnica debe ser

aprovechada por sus beneficios (17). Existen tres formas de utilizar los aceites esenciales en las gestantes, siendo los siguientes: **Aromaterapia para el baño**, en este

caso, se agrega 10 gotas de aceite de la planta escogida, dentro de una bañera con abundante agua, dejando reposar durante alrededor de 30 minutos, en el caso, no tener bañera, se puede utilizar la mezcla dispersando en la habitación con un rociador.

**Aromaterapia para dormir**, mezclando el aceite con agua y colocándolo dentro de un difusor o pulverizador para perfumar el ambiente, no se recomienda que sea aplicado directo de la ropa, ya que puede ser fuerte y abrumador. **Aromaterapia para el masaje de la piel**, en este caso, se aplica el aceite de manera directa al cuerpo, mezclándose con aceite, agua o con gotas de crema para realizar masajes lentos y suaves, utilizando las yemas de los dedos para brindar sensación de relajación (20).

En el caso, de las embarazadas en término y en labor de parto, también puede ser utilizado, ya que, ayuda a la relajación corporal y minimización de los dolores, propios del alumbramiento.

### **Masoterapia en la atención de la gestante a término y durante la labor del parto**

Torres (21) ha expresado que, “la masoterapia es una técnica recomendada como tratamiento durante el embarazo, debido a que, a través de los masajes las gestantes pueden aliviar las dolencias asociadas al sistema esquelético y circulatorio, debido a los cambios hormonales” (p. 5).

Los estudios efectuados durante los últimos 10 años, han demostrado que, los niveles hormonales en las gestantes pueden estar relacionados con los síntomas de estrés, porque estos cambian durante todo el periodo de embarazo. Al respecto, los masajes que se realizan dentro de la terapia incorporan técnicas eficientes para la relajación, haciendo que la madre e hijo disminuyan la tensión. De este modo, se ofrece un servicio de atención prenatal satisfactorio (21).

Lavanderos y Díaz (23), por otra parte, definen a “la masoterapia como el uso o aplicación de técnicas de masaje que mantiene fines terapéuticos, es decir que, es utilizado para tratamientos de enfermedades y/o lesiones, debido a que, se integra con la fisioterapia” (p. 45).



**Figura 3.** Masoterapia

**Nota.** Fotos tomadas por las autoras.

mujeres embarazadas pueden recibir estos tipos de masajes con la supervisión de un especialista, porque son terapéuticos y re-

lajantes, además que, se puede efectuar a partir del segundo trimestre de embarazo, periodo en que la gestante puede padecer

de variaciones hormonales y estos masajes pueden aliviar el dolor, sobre todo el de tipo pélvico (19).

### **Origen de la masoterapia**

Existe evidencia de que estos métodos fueron utilizados por las antiguas civilizaciones como China, Egipto, Roma, Mesopotamia y Grecia. En efecto, la terapia como tal, fue desarrollada en China en 2700 a.C., dentro de esta cultura, los métodos son parte de la medicina tradicional, tanto los emperadores como los gobiernos tenían masajistas personales para tratar sus enfermedades, según Carvajal (21).

En Egipto durante el año 2500 a.C., esta técnica fue considerada como parte de una terapia para aliviar dolores en cualquier área del cuerpo y en la India también se aplicó este método, debido al potencial y beneficio que ofrece el masaje. Los griegos fueron los primeros en indagar sobre estas técnicas en detalle, se cree que utilizaron este método de manera habitual con el propósito de mejorar la salud física, asimismo, los romanos también conocían el potencial de las aguas termales, terapia que fueron combinadas con masaje (24).

Según, Borgues et al. (25), durante la Edad Media y la difusión del cristianismo, se reformularon estrictas normas para que la terapia sea proporcionada a las personas con ética profesional. No obstante, la popularidad de esta técnica perdió fuerza con la llegada del renacimiento, ya que, con la nueva era se implementaron nuevos estándares para obtener calidad en los servicios de belleza y en el cuidado de la piel.

### **Beneficios de la masoterapia**

Actualmente, el masaje efectuado de manera metódica y armoniosa con fines preventivos y terapéuticos en las gestantes, permite evaluar el estado de los tejidos. No obstante, se debe emplear con la medicina tradicional, para evitar complicaciones o molestia por mala ejecución (21). Entre los beneficios que se puede obtener de la masoterapia en

gestantes, se citan los siguientes: Reducción de la ansiedad prenatal, ayudando a la embarazada a conseguir su relajación para el proceso del parto. Ayuda al aumento de energía y le facilita afrontar el estrés físico, propio del embarazo. Con uso de cremas y esencia, se aporta con hidratación a la piel, minimizando estrías o resequedad. Contribuye a la rehabilitación con tranquilidad, tanto en lo psicológico y emocional (25).

Como se puede apreciar, desde tiempos antiguos, el acto de emplear métodos que favorezcan a la salud de las personas, ha sido percibido como algo positivo, por lo que, la masoterapia que, consiste en frotar o presionar la zona dolorida, ha sido una respuesta instintiva para aliviar el malestar y la tensión. Es probable que, si el ser humano que experimenta incomodidad o dolor, recurriera a este tipo de método que se sigue utilizando en la actualidad.

### **Tipos de masaje durante el embarazo**

La masoterapia abarca una amplia variedad de tipo de masajes, como por ejemplo terapéutico, profundo transversal, el drenaje linfático, liberación miofascial, deportivo, entre otros que son beneficioso para la salud (21). Para las gestantes, previo al proceso de parto los masajes pertinentes son los siguientes: **Masaje terapéutico** en el embarazo, dirigido aliviar dolores comunes, que generalmente son causados por contracturas musculares problemas posturales o dolores asociados al nervio ciático, este último, es producido por la inflamación del nervio ciático que se irradia en la zona lumbar. **Masaje relajante**, estos contribuyen a relajar tanto el cuerpo, como la mente de la madre, especialmente si este se realiza dentro de un ambiente relajado y reconfortante. **Drenaje linfático en embarazadas**, como técnica fisioterapéutica en las gestantes que sufren una retención excesiva de líquidos durante el último trimestre de embarazo. Según los especialistas sugieren que la aplicación sea dada por un experto para evitar lesiones que puedan influir en las actividades cotidianas (27).



**Figura 4.** Tipos de masaje durante el embarazo

**Nota.** Fotos tomadas por las autoras.

### Procedimiento de la masoterapia

Aunque acariciar el abdomen de una gestante es una actividad natural que se realizan todas las madres, se puede comenzar con técnicas más adecuadas para sentir la relajación y de esta manera lograr la conexión emocional entre la madre e hijo. El masaje puede ser realizado por la propia gestante o bien efectuarlo por su pareja para lo cual es necesario: Escoger un ambiente tranquilo y cómodo. Lavarse bien las manos antes de iniciar. Usar aceite suave o aceite esenciales. Masajear en el área de manera suave pudiendo ser sentada o acostada con uso de elementos adecuados. Una recomendación es, evitar masajear con mucha presión en la zona abdominal, más aún cuando se esté en el segundo y tercer trimestre de embarazo (28).

En las gestantes que reciben dos terapias a la semana, ayuda que los niveles de hormonas como cortisol y norepinefrina, sean reducida, no obstante, la dopamina y serotonina incrementan, por lo que, es recomendable que sean altas, ya que lo contrario pueden relacionarse a la presencia de una depresión. (23).

### Biodanza en la atención de la gestante a término y durante la labor del parto

La biodanza, según Salazar et al. (29), es un sistema novedoso que ha venido desarrollándose, en base a principios fundamentales, siendo estos el respeto y dignidad mutua que favorecen el desarrollo personal. Este enfoque no solo amplía la conciencia cognitiva, sino que, además, conecta con las emociones, por lo que, en las gestantes a término y en labor de parto, puede encajarse positivamente y centrarse a una vida relajante evitando riesgos y complicaciones a futuro.

La biodanza es una técnica alternativa a la medicina convencional, que se basa en las propiedades terapéuticas que asocia a la música y sus componentes, como el sonido, ritmo, melodía y armonía, siendo utilizados en diversas áreas de salud, como obstetricia, oncología y nefrología (30).



**Figura 5.** Biodanza

**Nota.** Fotos tomadas por las autoras.

De este modo, el sistema de la biodanza, que se realiza en grupo y utiliza las emociones como potencial en todo momento, se considera una técnica adecuada para las mujeres embarazadas porque, ayuda a las gestantes a superar sentimientos de susto, dudas, ansiedad, entre otras emociones, que se generan antes del momento del parto. Al mismo tiempo, animar a este grupo de mujeres a vivir el embarazo, parto y maternidad de una manera positiva e integral (29).

Considerando las consecuencias del embarazo y su importancia en la vida de la familia, concebir un hijo es un acto de gran responsabilidad y respeto por la vida, porque se trata de una nueva criatura que viene al mundo. Por ello, es necesario saber prestar atención con cuidado eficientes desde que se encuentran en el útero de la madre, también, proporcionando seguridad a las madres que modifican su cuerpo por su vástago.

### **Origen de la biodanza**

El embarazo puede ser uno de los momentos más estresantes en la vida de una mujer, ya que sufre cambios físicos, bioquímicos, hormonales, familiares y sociales que pro-

vocan muchas emociones entre negativas y positivas que si bien, pueden ayudar a la embarazada a sentirse empoderada o generar frustración, ya que, la intensidad del cambio dependerá de algunos factores para que la personalidad sea buena o mala. La biodanza fue desarrollada en la década de 1960 por el psicólogo chileno Rolando Toro, basándose en experiencias propias obtenidas dentro de un hospital psiquiátrico de Santiago, a través de este método se promovió el crecimiento personal fomentando la vitalidad, creatividad, emociones, sexualidad y trascendencia (31).

Si bien, mediante la biodanza se puede mejorar la autoestima y emociones de las personas, ya que es el objetivo principal de esta técnica que estimula la felicidad y salud a través de la música y la danza. Durante el embarazo se producen cambios notorios a nivel biológico y psicológico que amenazan y afectan a la unión entre madre e hijo, las estrechas relaciones entre la pareja, padre y familia, deben ser mejoradas para evitar afectaciones en la salud mental, ya que con solo los cambios físicos la madre toma pensamientos que influyen en su tranquilidad (32).

Según Hernández et al. (33), la aparición de la biodanza coincidió con una innovación entonces emergente en enfoques terapéuticos que reevaluaron el papel de la expresión emocional a través de lo físico en el proceso de integración de la identidad del ser humanos.

### Beneficios de la biodanza

El cambio de rol hacia la maternidad puede volverse algo complejo, porque la relación debe ir formándose desde las primeras etapas del embarazo, por lo que, es más importante para la mujer que para la pareja, ya que, es ella quien construirá su imagen y su modelo de maternidad a partir de las experiencias con su primer vástago. Con esta clase de técnica se obtienen beneficios como la mejora el bienestar emocional, la liberación de tensiones, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo, la mejora de la conexión emocional entre madre e hijo y la activación de los mecanismos de relajación profunda (32).

Desde la perspectiva psicológica, durante el embarazo la mujer pasa por un proceso de identificación, si bien es cierto, la puérpera necesita de otra persona para afrontar la realidad para actuar como madre, a medida que, se reavivan viejos apegos y recuerdos, la futura madre debe anticipar y

recrear una nueva adaptación para los nuevos retos y circunstancias, para conectarse con su bebé desde la concepción.

En efecto, la biodanza tiene el propósito de ayudar a las mujeres embarazadas a sentirse conectadas con el acto sagrado de crear vida, facilitándoles la participación en los procesos en curso y garantizándoles, la seguridad, confianza y fortaleza. De esta manera, se fortalece el vínculo entre madre e hijo y preparar a la mujer para el parto, esta técnica especial de biodanza debe ser preparado con más profundidad, porque se activa durante el parto, creando condiciones favorables para el nacimiento natural (32). En este contexto, algunos tipos de biodanza son: L biodanza clínica que comprende de una técnica especializada, dado a que, el equipo que lo proporciona comprende de psicólogos, médicos, enfermeros y otros profesionales, reconocidos por la ciencia y autorizados para aplicar el método en las personas. La biodanza en enfermedades somáticas, que se aplica en las enfermedades asociadas a lo emocional, como baja autoestima, autodestrucción, sentimientos culposos, frustración, entre otras dificultades. La biodanza en psiquiatría: Puede ser aplicado en embarazadas, con el fin de elevar el ánimo, mejorar la comunicación con lenguaje expresivo y claro, así como también, restaurar la afectividad y motricidad (34).



**Figura 6.** Biodanza en el embarazo

**Nota.** Fotos tomadas por las autoras.

Los cambios biológicos y fisiológicos son propio del embarazo, sin embargo, conectarse a través de las emociones, permite que el bebé desarrolle sentimientos desde la placenta, porque a través del tacto, movimiento o cualquier acción, el feto lo percibe como mensaje de amor.

### **Discusión**

El embarazo es un acontecimiento de gran importancia en la vida de la mujer y de su pareja, sin embargo, quien experimenta los cambios fisiológicos y psicológicos es la gestante, situación que puede influir en las relaciones familiares y sociales por lo que es necesario brindar el apoyo no solo clínico, sino que además sea confortable en lo psicológico, asegurando que el ciclo del embarazo y maternidad sea lo más importante y prioritario, alcanzando la armonía máxima en beneficio del niño y de toda la familia.

Si bien es cierto, tal como lo plantean Putri et al., la aromaterapia, no puede sustituir a la medicina tradicional, puede contribuir al bienestar de las personas en este caso, a las gestantes en el proceso de parto, ya que, las propiedades de las plantas pueden ser curativas, aliviando los dolores a partir de la capacidad que tienen para generar relajación y reducir los signos de estrés y otros síntomas que puede experimentar la paciente durante todas las fases del alumbramiento (34).

Lo planteado por Joulaeerad et al, dan cuenta que durante el parto y alumbramiento se generan dolores agudos en el área vaginal de la mujer, ya que, la expulsión del feto, en algunas ocasiones ha provocado desgarros o se han realizados incisiones de tipo episiotomía y/o episiorrafia, teniendo que intervenir a la paciente con fármacos para evitar su sufrimiento, no obstante, la implementación de nuevas técnicas como terapia de aromas esenciales pueden atenuar aquellas alteraciones sobre todo psicológicas en las púerperas (14).

Por lo expuesto, la aplicación de esta técnica terapéutica en las gestantes puede aliviar los síntomas de estrés, cansancio u otro signo, constituyéndose la aromaterapia en una alternativa, para que las embarazadas lo utilicen como terapia no farmacológica para evitar afectaciones a la salud del embrión.

Respecto a la masoterapia, que según Carvajal (21), ha sido utilizado como un método durante siglos para el mejoramiento de la salud de las personas, porque contribuye a la reducción de afectaciones como estrés, cansancio o tensión muscular que influyen en su equilibrio hormonal y fisiológico, la masoterapia igualmente, plantea la necesidad de ilustrarse en este tipo de terapias para aliviar las molestias indicadas.

Según Cáceres et al., el uso del masaje permite tratar y mejorar diversas afecciones médicas. En la práctica, esto significa el desarrollo continuo de diferentes técnicas en distintas áreas del cuerpo que son identificadas para reducir el estrés, relajar y mejorar la circulación sanguínea (25).

Las investigaciones actuales han demostrado que el masaje prenatal puede contribuir o ser parte de un elemento importante en el cuidado de la madre e hijo, por lo que, los profesionales sanitarios deben prestarle especial atención. Aunque, la mayoría de las gestantes no posee el conocimiento necesario sobre esta técnica, es fundamental que el profesional desarrolle estrategias, con base a prevenir complicaciones durante la labor de parto.

Se torna entonces importante, reconocer que, la etapa del embarazo debe ser lo más armoniosa posible, por lo que, los profesionales sanitarios dentro de su labor, tienen la posibilidad de intervenir en los factores que suelen ocasionar estos trastornos fisiológicos, emocionales y sociales, brindando apoyo emocional que conlleve cambios importantes en la socio-fisiología que, según lo destacado en la literatura revisada, bien puede lograrse con la biodanza, cuyos beneficios, según Rosa et al., pueden ser positivos para el trabajo de parto (32).

Por lo expuesto, la biodanza, es una alternativa no es tan solo como una terapia, sino como una psicoterapia, porque interviniendo en los conflictos que se integran en el cuerpo, la experiencia y el movimiento, hacen que las complicaciones sean prevenibles, tanto en lo terapéutico y psicosocial.

### Conclusión

A partir de lo expuesto se concluye que, la aromaterapia, biodanza y masoterapia son métodos alternativos considerados dentro de la medicina ancestral que, ofrecen beneficios para las gestantes que se encuentran en la etapa culminante de su gravidez, denominada como trabajo de parto, porque no solo calman el dolor, sino que permiten minimizar las complicaciones en el embarazo y parto, para garantizar el bienestar de la madre y su hijo, disminuyendo la morbilidad materna y neonatal

### Bibliografía

- OMS. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional. Primera ed. OMS , editor. Washington D.C.: Biblioteca de la OMS; 2023.
- Suci K, Purwanti H, Meihartati T. The Combination Of Giving Warm Compresses And Lavender Aromatherapy To Reduce The Intensity Of Labor Pain. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati). 2024 Jan; 10(3).
- Pinto D, Puerto L, Parra D. Aromaterapia e imágenes guiadas estrategias no farmacológicas para el manejo del dolor agudo tardío postoperatorio. Investigación en Familia. 2023 Jul; 5(2).
- Roca A, García J. Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. Escritos de Psicología. 2024 Mar; 17(1).
- Godinho G, Vieira O. Integrative and complementary practices – a report on the services offered in Juiz de Fora, MG, Brazil. Brazilian Journal of Health Review. 2024 Mar; 7(4).
- Alonso L, Sánchez J, Martínez M. Parto en Casa Intervenido por Profesionales de Enfermería con Enfoque Humanizado. Ciencia Latina. 2024 Mar; 8(4).
- Levanderos S, Díaz C. Recomendaciones basadas en la evidencia para alcanzar un parto respetado. Revista chilena de obstetricia y ginecología. 2021 Dec; 86(6).
- Rossi E. Introducción a las revisiones sistemáticas y metaanálisis. Acta Gastroenterología Latinoamericana. 2023 mar; 53(1): p. 7-10.
- Page M, McKenzie J, Bossuyt P, Boutron I, Hoffmann T, Mulrow C, et al. Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Revista Española de Cardiología. 2021 may; 74(9).
- Angarita Navarro AM, Casas Cárdenas D, López Aguirre JP. Uso de aromaterapia en gestantes: una revisión de la literatura. Rev. cienc. cuidad. 2022 Ene; 19(1): p. 107-118.
- Prieto Bocanegra BM GSJMSD. Terapias complementarias durante la gestación y parto. Revista Cuidarte. 2020 febrero; 11(2): p. 1-14.
- Amzajerdi A, Keshavarz M, Montazeri A. Efecto del aroma de menta sobre las náuseas, los vómitos y la ansiedad en mujeres embarazadas. Ciencia o Cuidado. 2021 Ago; 12(1).
- Joulaeerad N , Ozgoli G , Hajimehdipoor H , Ghase-mi E , F S. Effect of aromatherapy with peppermint oil on the severity of nausea and vomiting in pregnancy: A single-blind, randomized, placebo-controlled trial. Journal of Reproduction and Infertility. 2020 Ene; 19(1): p. 32-8.
- Safajou F , Soltani N , Taghizadeh M , Amouzeshi Z , M. S. The effect of combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind, randomized clinical trial. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research. 2020 abr; 25(5): p. 401-6.
- Kustriyanti D, A. AP. The Effect of Ginger and Lemon Aromatherapy on Nausea and Vomiting among Pregnant Women. Jurnal Keperawatan Soedirman. 2020 marz; 14(1): p. 15-22.
- Magfirah M , Fatma S , I I. The effectiveness of acupressure therapy and aromatherapy of lemon on the ability of coping and emesis gravidarum in trimester i pregnant women at langsa city community health centre, aceh, indonesia. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences. 2020 marz; 8(E): p. 188-92.
- Sarwinanti S , NA. I. Perbedaan aromaterapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiah. 2020 sept; 15(2): p. 185- 95.
- Wirda W , Ernawati E , Oktaviana D , Suardi S , N N. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabom bang Kabupaten Takalar. Journal of Islamic Nursing. 2020 sept; 5(2): p. 127.

- EP K. Humanistic Network for Science and Technology Aromatherapy Cajuput Oil for Emesis Gravidarum. *Health Notions*. 2019 sept; 3(1): p. 52-6.
- Torres Hernández F. Terapias alternativas y sus efectos durante la atención del parto. Programa de Enfermería ed. Salud FCdl, editor.: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales; 2020.
- Carvajal J. Manual de Obstetricia y Ginecología. Decimocuarta ed. Medicina Fd, editor.: Escuela de Medicina; 2023.
- Lavanderos S, Díaz C. Recomendaciones basadas en la evidencia para alcanzar un parto respetado. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*. 2021 dic; 86(6).
- Palet M, Torrubia E. Utilidad de las terapias complementarias en el manejo de dolor durante el parto: una revisión integradora. *Enfermería Global*. 2023 jun; 22(70).
- Borges L, Sánchez R, Domínguez R, Sixto A. El parto humanizado como necesidad para la atención integral a la mujer. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. 2020 jul; 44(3).
- Cáceres D, Giménez M, Veiga M, Damato F. Manejo del Trabajo de Parto de Bajo Riesgo: Hospital Materno Infantil Ramón Sardá; 2020.
- Cobo M. El parto humanizado y la función de enfermería en los establecimientos de salud pública. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. 2021 jul; 7(1).
- Lafauries M, Angarita M, Chilatra C. Atención humanizada del embarazo: la mirada de gestantes que acuden a una unidad hospitalaria de salud. *Enfermería Actual de Costa Rica*. 2020 sept;(38).
- Salazar L, Patiño M, Sancan TA, Robles S, Rivas A. Alternativas de cuidado para la madre y el feto durante el embarazo. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 2020 dic; 3(4): p. 395-416.
- Altamirando C, Castillo E, Rodríguez I. Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *Retos*. 2021 abr;(39): p. 844-848.
- Castillo E, Altamirano C, Rodríguez I. Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2020 sept;(24).
- Rosa R, Ascione A, Di Palma D. Biodanza laboratory and experimental pedagogy. *Journal Of Human Sport And Exercise*. 2020 sept;(14): p. 169-177.
- Hernández López JR, Fierro Suero S, Fernández-Ozcorta. Efectos de un programa de biodanza en relación a parámetros físicos y psicológicos en educación primaria. *Revista de Ciencias del Deporte*. 2020 sept; 1(4): p. 55.
- Paipa J, Pantano D. Biodanza, experiencia sensitivas de expresión, participación y transformación de relaciones interpersonales. 75550270428883554390th ed. Sociales FdCHy, editor.: Especialización en arte en los procesos de aprendizaje; 2023.
- Putri SS INYI. The effect of mint oil on nausea and vomiting during pregnancy. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2020 Feb; 3(1): p. 35-39.

### **CITAR ESTE ARTICULO:**

Zerna Bravo, C. M. . ., Calle Cáceres, A., Gutarra Cerrón, F. V. ., & Valarezo Laínez, M. F. (2025). Aromaterapia, masoterapia y biodanza: Importancia como mecanismos alternos en la atención de mujeres en trance de parto. *RECIMUNDO*, 9(1), 356-369. [https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(1\).enero.2025.356-369](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(1).enero.2025.356-369)

