Neurotango®/Movidamente® en Psicooncología

1. Introducción

El diagnóstico de cáncer suele ser un evento impactante que desencadena una amplia gama de reacciones y emociones: incertidumbre, desorientación, miedo y, en muchos casos, una profunda alteración de la estabilidad emocional y física de la persona.
Los servicios de psicooncología tienen como objetivo acompañar a los pacientes en el afrontamiento de las consecuencias psicológicas y de salud derivadas tanto de la enfermedad como de sus tratamientos.
El movimiento y la danza son herramientas terapéuticas poderosas para comprender, procesar y expresar experiencias vitales complejas, facilitando un camino de sanación tanto emocional como corporal.

2. Neurotango®/Movidamente® como herramienta terapéutica en psicooncología

Neurotango®/Movidamente® utiliza el movimiento consciente y la música para favorecer la percepción corporal, la relajación y la calidad de vida en personas con enfermedades oncológicas. La terapia se adapta de manera sensible a las necesidades individuales de cada paciente, brindando un espacio seguro para recuperar confianza, expresión y vitalidad.

Beneficios principales:
- Enfoque sensible y progresivo respetando límites individuales.
- Reconstrucción de la confianza mediante técnicas graduales, evitando el contacto físico inicial.
- Fortalecimiento de habilidades relacionales, cercanía, respeto y aceptación (Psychotools: shadow dance, finger dance).
- Expresión simbólica del cuerpo, aceptación de la corporalidad y feminidad, fortalecimiento de la autoestima.
- Atención plena (Mindfulness) según Kabat-Zinn, conectando con sensaciones y emociones sin juzgar.
- Pensamiento orientado a soluciones gracias a la improvisación en la danza.
- Meditación en movimiento para regenerar energía física y neural, favoreciendo la paz interior.

- Experiencia de alegría de vivir, contrarrestando síntomas depresivos.
- Fomento del contacto humano y la participación social, dando valor y coraje para seguir adelante en la vida.

“La práctica de Neurotango®/Movidamente® respeta los límites individuales y guía a mantenerlos flexibles”
(Rodolfo Dinzel en: Im Kontakt mit der Realität, Angela Nicotra, p. 154, Logos Verlag, Berlín 2014, “Movidamente” de Simone Schlafhorst-Biermann).

3. Experiencia clínica

En psicooncología, especialmente mujeres con enfermedades ginecológicas muestran una gran apertura hacia Neurotango®/Movidamente®. Tanto en el entorno hospitalario como en consulta privada, la experiencia clínica demuestra beneficios como:
- Reducción de ansiedad y estrés.
- Mejora de percepción corporal y autoestima.
- Mayor capacidad para expresar y procesar emociones.
- Fortalecimiento del vínculo social y apoyo emocional.

Terapeutas responsables:
- Gilda Bachora
- Stefanie Riegert, Psicóloga, Terapeuta de Relajación, Psicooncóloga
Web: www.psychoonkologie-dorsten.de

4. Ventajas de Neurotango®/Movidamente® en psicooncología

1. Expresión sin palabras: emociones difíciles de verbalizar encuentran vías de manifestación a través del lenguaje corporal.
2. Construcción gradual de confianza: técnicas de los Psychotools guían el bienestar físico y

emocional evitando inicialmente el contacto físico.
3. No requiere conocimientos previos: el ritmo y la música favorecen la relajación psicológica y la armonía fisiológica (corazón, circulación, presión arterial, ondas cerebrales).