



FACULTAD DE PSICOLOGIA Y CIENCIAS SOCIALES

La Danza y el Bienestar Psicológico en la Aduldez Media

Estudiante: Damasia Sackmann Braceras

Legajo: 30695

Director: Lic. Camila Menéndez Maissonave

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO
DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI []

A partir de otra fecha, especificar: ... / 2025 / ...

Lugar y fecha: 28-01-2025 Bariloche 2025

Firma y aclaración del autor:

Damasia S.

Damasia Sackmann Braceras

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| RESUMEN | 4 |
| INTRODUCCIÓN | 5 |
| 1. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO | 5 |
| 1.2. PLANTEO DEL PROBLEMA / JUSTIFICACIÓN..... | 9 |
| 1.3. OBJETIVOS | 10 |
| 1.3.1 <i>Objetivo General</i> | 10 |
| 1.3.2 <i>Objetivos Específicos</i> | 10 |
| 2. ESTADO DEL ARTE..... | 11 |
| 3. MARCO TEÓRICO | 19 |
| 3.1. DANZA TERAPIA | 19 |
| 3.1.1. <i>Definiciones: Qué es la danza terapia</i> | 19 |
| 3.1.2. <i>Origen y desarrollo histórico de la Danzaterapia</i> | 22 |
| 3.1.3. <i>Principios terapéuticos del uso de la danza</i> | 27 |
| 3.1.4. <i>Binomio cuerpo-mente</i> | 28 |
| 3.1.5. <i>Danza Terapia hoy</i> | 30 |
| 3.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO..... | 31 |
| 3.2.2. <i>Bienestar Psicológico y Psicología Positiva</i> | 34 |
| 3.2.3. <i>Carol Ryff y las dimensiones del Bienestar Psicológico</i> | 36 |
| 3.3. ADULTEZ MEDIA | 39 |
| 4. MÉTODO | 41 |
| 5. RESULTADOS | 42 |
| 6. SÍNTESIS Y CONCLUSIONES..... | 45 |
| 7. APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACIÓN..... | 50 |
| 8. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN | 52 |
| 9. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURAS | 53 |
| 10. REFERENCIAS..... | 55 |

La Danza y el Bienestar Psicológico en la Adulthood Media

Resumen

La danza ha mostrado tener un impacto positivo en el bienestar psicológico de las personas, siendo especialmente beneficiosa en la adulthood media, etapa en la cual se atraviesan cambios significativos. En esta etapa de la vida, caracterizada por transiciones físicas y psicosociales, la práctica de la danza aporta beneficios importantes en dimensiones del bienestar psicológico, como la autoaceptación, el crecimiento personal, la autonomía, las relaciones positivas y el propósito de vida, según el modelo de Carol Ryff. El propósito de este estudio es analizar la literatura existente sobre los beneficios de la danza en el bienestar psicológico en esta etapa del ciclo vital. Para ello, se llevó a cabo una revisión bibliográfica de investigaciones publicadas desde el año 2000 hasta la actualidad, priorizando fuentes de los últimos cinco años y consultando material de diferentes contextos culturales. Los resultados indican que la danza contribuye de manera significativa al bienestar general, actuando en dimensiones emocionales, psicológicas y sociales, mejorando la regulación emocional, el autoconocimiento y la satisfacción con la vida. A pesar de estos hallazgos, se podría inferir que aún es necesario profundizar en estudios que exploren la permanencia de estos beneficios a lo largo del tiempo y su comparación con otras actividades terapéuticas y físicas.

Palabras clave: *Danza, Danza terapia, Bienestar Psicológico, Adulthood Media, Salud Mental*

Introducción

1. Delimitación del Objeto de Estudio

El presente trabajo de investigación se enfocó en la exploración del impacto de la danza en el bienestar psicológico en la adultez media, entendido a partir del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff. Para ello se desarrolló un estudio de revisión bibliográfica.

La danza, presente desde tiempos antiguos y en diversas culturas, forma parte de muchos aspectos de la vida y ofrece numerosos beneficios. Es definida como una actividad humana innata teniendo raíces en las formas más tempranas de expresión humana, antes del desarrollo del lenguaje o el pensamiento formal en el ser humano (Lovatt, 2018).

Desde el inicio de la humanidad, el movimiento ha sido una manera esencial de comunicar y conectar, tanto con los demás como con el entorno. La danza es una forma de expresión artística y cultural que implica el movimiento del cuerpo, generalmente acompañado de música o sonidos, combinando el movimiento físico con una intención creativa o expresiva.

Además de su valor artístico, la danza tiene beneficios físicos, emocionales y psicológicos, aportando un bienestar general a quien la práctica. Actualmente son conocidas las formas en las que la danza afecta el cerebro beneficiando la neuro plasticidad, la reconfiguración de redes neuronales y la aparición de mecanismos neuronales compensatorios (Vander Elst et al., 2023) como así también su influencia sobre distintas áreas de los seres humanos como los aspectos sociales y cognitivos (Lovatt, 2018). Además, la danza puede ayudar a el estado de ánimo, la confianza y provocar un sentimiento de mayor bienestar con uno mismo (Lovatt, 2018).

Según la perspectiva de las autoras Wengrower y Chaiklin, la danza se puede entender como cualquier movimiento corporal, abarcando desde gestos simples hasta aquellos que involucran todo el cuerpo. Estos movimientos tienen una duración específica y pueden o no seguir un ritmo determinado. Se trata de una acción motriz originada en el individuo, que responde a sensaciones internas o a estímulos percibidos desde el entorno (Wengrower y Chaiklin, 2008).

A partir del siglo XX la danza se expande al ámbito de la terapia, desarrollándose marcos teóricos que la incluyen desde una perspectiva terapéutica. Tal es el caso de la Danza Movimiento Terapia definida como "el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo, con el propósito de mejorar la salud y el bienestar" (American Dance Therapy Association, 2024).

En los últimos años, ha emergido un creciente reconocimiento acerca de la relación inseparable entre el cuerpo y la mente, y cómo esta interrelación afecta el comportamiento humano en sus dimensiones psicológicas, físicas y sociales (Damasio, 1994). Este reconocimiento es particularmente relevante en la danza, a partir de la cual el movimiento, especialmente si es libre, facilita esta conexión. La danza tiene el potencial de transformarse en un campo sobre el que el ser humano puede proyectar de manera segura su mundo interno y transformarlo (Halprin, 2023).

En este sentido, la danza se presenta como una herramienta poderosa para promover el bienestar psicológico tal como lo define Carol Ryff (1989) como un constructo que incluye dominios como una apreciación positiva de sí mismo, la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, la alta calidad de los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida y el sentido de autodeterminación. El bienestar

psicológico es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, llamado popularmente “felicidad” (Casullo, 2000).

Para otros autores como Martin Seligman, el bienestar es un estado en el que las personas experimentan una vida plena y significativa al cultivar cinco elementos esenciales: emociones positivas, compromiso en actividades, relaciones interpersonales significativas, sentido de propósito o significado y logros personales. Al igual que plantea Ryff, no se trata solo de la presencia de emociones agradables o la ausencia de malestar, sino de una vida rica en satisfacción, propósito y realización a través del desarrollo de estos componentes.

En este contexto, la danza, como promotora de bienestar psicológico, adquiere especial relevancia en la etapa del ciclo vital que es la adultez media.

La adultez media es una etapa del ciclo vital que transcurre aproximadamente entre los 30 y los 50 años, es una etapa caracterizada por un replanteo profundo de las decisiones y logros previos. Es un período donde las personas toman conciencia de que su vida ya no se encuentra en los comienzos, lo que lleva a hacer una revisión del camino recorrido hasta el presente. Esta reflexión puede dar lugar tanto a percibir que el camino de vida está encauzado, como a sentir que se ha perdido una dirección clara o que no se han alcanzado ciertos propósitos vitales. Este proceso implica la evaluación de compromisos asumidos en la juventud, como los familiares, laborales y sociales, y la posibilidad de abrirse a nuevas perspectivas y oportunidades, ya sea retomando proyectos postergados o encontrando nuevos significados en la vida (Griffa-Moreno, 2005).

Además, la adultez media se trata de una etapa en la que ya hay una mayor cantidad de vivencias personales transcurridas, las actividades individuales adquieren mayor relevancia y la identidad se define con mayor claridad y singularidad. Desde el aspecto físico y emocional, la adultez media se manifiesta a través de cambios corporales específicos, como

el ensanchamiento y el fortalecimiento del cuerpo, además de un declive hormonal que abre las puertas a la menopausia en las mujeres. Otro hito que caracteriza esta etapa es la llamada "crisis de la mitad de la vida", un momento en que el individuo reflexiona sobre sus logros y pérdidas. Esta crisis puede implicar duelos por metas no alcanzadas, la percepción del declive de la vitalidad biológica y la consciencia de la propia finitud (Griffa-Moreno, 2005).

Son tres los duelos principales que caracterizan este momento: el duelo por el cuerpo juvenil, donde se asume el envejecimiento y la pérdida de las capacidades físicas de la juventud. El duelo por los padres, al aceptar su envejecimiento y posible pérdida. Y el duelo por la identidad juvenil, que implica una revisión de los ideales y roles previamente adoptados, como los relacionados con la familia, el trabajo y su pertenencia social. A pesar de estas pérdidas, también surgen nuevas oportunidades, como la posibilidad de consolidar relaciones más estables, retomar proyectos personales o profesionales postergados, explorar nuevos intereses, y encontrar un sentido renovado en la vida (Griffa-Moreno, 2005). La adultez media también ofrece oportunidades para reconstruir el proyecto de vida, redescubrir el sentido de la existencia y asumir una posición más madura y reflexiva frente a los desafíos que presenta esta etapa (Griffa-Moreno, 2005).

Preguntas de Investigación

A través del presente estudio de revisión bibliográfica se pretende conocer ¿Cuál es el impacto de la danza en el bienestar psicológico en la adultez media? ¿De qué manera la danza puede influir en las dimensiones del bienestar psicológico definidas por Carol Ryff en la adultez media?

Para la revisión, se consultaron estudios publicados entre 2000 y 2024, seleccionando tanto fuentes primarias como tesis, libros y artículos de investigación, así como fuentes secundarias como artículos de revisión bibliográfica, revisión sistemática y un libro de texto.

1.2. Planteo del problema / Justificación

Actualmente existen investigaciones sobre los beneficios psicológicos de la actividad física en general, y resulta interesante poder conocer específicamente cómo la danza puede influir en el bienestar psicológico, especialmente en la población que atraviesa la adultez media.

Tradicionalmente la psicología centró su atención en los aspectos patológicos y el malestar de los seres humanos, dejando de lado el estudio o la exploración de sus fortalezas y aspectos saludables. Esta perspectiva desatendió el impacto del bienestar en el funcionamiento psicológico, existiendo así un descuido de los aspectos salutogénicos (Ryff y Keyes, 1995). La danza, como actividad que permite la expresividad en el ser humano, puede ser considerada como una actividad que promueve la salud mental y el bienestar psicológico, especialmente en la adultez media.

La danza, al integrar el movimiento creativo, puede ser una vía privilegiada para trabajar estas dimensiones del bienestar en la adultez media, una etapa de la vida caracterizado por cambios significativos en cuanto a la identidad y los roles. La danza puede representar una herramienta accesible y efectiva para promover el bienestar psicológico. Comprender su impacto en este grupo etario podría ayudar a desarrollar intervenciones más focalizadas y eficaces.

La presente investigación de revisión bibliográfica busca explorar cómo la danza puede ser un recurso valioso para el desarrollo del bienestar psicológico.

Desde una perspectiva práctica, lo investigado en este trabajo puede ser utilizado para diseñar programas de bienestar psicológico y emocional, tanto para varones como para mujeres que estén viviendo la adultez media, y que incorporen la danza como una estrategia para favorecer su salud mental.

La danza ofrece beneficios significativos para el bienestar psicológico. Facilita el empoderamiento y la autoconfianza, favorece la autoimagen y la aceptación del cuerpo, y reduce el estrés y la ansiedad. Además, mejora la regulación emocional, promueve la resiliencia y fortalece las relaciones interpersonales. La práctica regular de la danza incrementa la satisfacción con la vida y la capacidad de afrontar situaciones difíciles, haciendo de esta práctica un recurso beneficioso para la salud mental.

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo General

A partir de la literatura revisada, analizar cómo la práctica de la danza contribuye al bienestar psicológico, considerando posibles conexiones con el modelo de Ryff, en mujeres en la adultez media

1.3.2. Objetivos Específicos

- Describir el impacto general de la práctica de la danza en el bienestar psicológico
- Establecer posibles conexiones entre el impacto general de la danza y el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff
- Sintetizar los hallazgos existentes e identificar áreas que aún se puedan investigar

2. Estado del Arte

En el presente apartado se resumen los antecedentes empíricos relacionados al problema de investigación de este trabajo final integrador. Existe una escasa evidencia de investigaciones empíricas que estudien la población de interés del presente trabajo en la relación entre danza y bienestar psicológico. A pesar de la limitación de información en esta temática, se puede observar en las investigaciones existentes hasta la fecha que la danza está siendo considerada como un recurso para el aumento del bienestar psicológico y su necesidad de ser utilizada como una estrategia de intervención para la mejora de la salud mental. Sin embargo, es necesario que esta temática siga siendo estudiada en futuras investigaciones que puedan aportar mayor información sobre el aporte de la danza en el bienestar psicológico.

Un estudio cualitativo fenomenológico, realizado por Daniela Galvis Alonso (2021) en Colombia, exploró las transformaciones terapéuticas en mujeres de Colombia que participaron en un ciclo de encuentros de danza terapia basada en el método María Fux. El objetivo principal fue comprender los cambios y transformaciones que experimentaron las mujeres, víctimas de violencia, a partir de la práctica de la danza. La muestra estuvo compuesta por ocho mujeres con edades entre 24 y 74 años. Los resultados indicaron que las participantes experimentaron transformaciones terapéuticas relacionadas con el empoderamiento, la libertad personal, el desarrollo de su capacidad de “estar presentes” y el alivio emocional a partir de la resignificación de experiencias pasadas. A través de la danza, lograron conectarse con sus historias y expresar lo que no podían verbalizar, lo cual resultó en un proceso de liberación emocional y sanación. El estudio concluye que la danza creativa, según el método María Fux, facilita transformaciones terapéuticas, permitiendo a las mujeres recuperar su sentido de libertad personal y mejorar su bienestar.

Por otra parte, en el año 2022 Carlos David Muñoz Romero, realizó en la Universidad CESMAG de Colombia, un estudio de revisión sistemática, cuyo objetivo principal fue

analizar la contribución de la práctica de la danzaterapia a la salud mental en países de habla hispana entre el año 2000 y 2020. La revisión incluyó 41 investigaciones seleccionadas de países como Ecuador, España, Colombia, Perú, Bolivia, Guatemala, Costa Rica, México, Paraguay, Uruguay y Puerto Rico. Los resultados indicaron que la danzaterapia mejora la salud mental y se relaciona con el bienestar psicológico. Además favorece la autoconfianza, el manejo de estados de ánimo y emociones, favorece la autoimagen corporal, la salud y favorece las relaciones interpersonales. El estudio afirma que a pesar de la falta y limitación de información en este tema, se encontró que la danza terapia está empezando a ser vista como una estrategia de intervención para mejorar la salud mental y fortalecer el desarrollo personal. Por ello, es importante que se sigan realizando estudios futuros que puedan aportar más conocimientos sobre esta innovadora propuesta.

Andrea Roca-Amat y Joaquín García-Alandete (2024) en la Universitat de València, España, realizaron un estudio de revisión sistemática cuyo objetivo fue analizar estudios recientes sobre los beneficios psicológicos de la práctica de la danza en diferentes poblaciones y culturas. Se analizaron 10 estudios de diferentes países, incluyendo Estados Unidos, China, Suecia e Inglaterra, con poblaciones que abarcan desde niños hasta adultos mayores. Los resultados de la revisión indican que la danza promueve el bienestar emocional y favorece la salud mental, teniendo un efecto positivo sobre el bienestar psicológico. La revisión concluye que la práctica de la danza tiene efectos positivos sobre el bienestar psicológico independientemente de la cultura, la edad en la que se lleve a cabo y el tipo de danza que se practique, ya sea formal, informal o terapéutica. Y que puede ser utilizada como un recurso terapéutico para mejorar la salud mental y que es una herramienta valiosa tanto en contextos recreativos como terapéuticos.

Kelsey T. Laird et al (2021) en Estados Unidos con la participación de personas de varios países (pero con una mayor concentración en América del Norte y Europa) evaluó a través de

un estudio cuantitativo, los efectos de la danza consciente en el bienestar psicológico, incluyendo la relación entre la frecuencia/duración de la práctica y el bienestar, así como la experiencia de "flow" o "flujo" durante la danza. La muestra estuvo compuesta por 1003 participantes adultos (73% mujeres, 52% de Estados Unidos), quienes practican diferentes modalidades de danza consciente como 5Rhythms, Ecstatic Dance y Open Floor. Los resultados mostraron que los practicantes de danza consciente con más de 5 años de experiencia reportaron niveles significativamente más altos de atención plena y satisfacción con la vida. La mayoría de los participantes también reportó una mejora en su capacidad para afrontar experiencias de estrés, depresión, ansiedad, trauma y/o dolor crónico. El estudio concluye que la danza consciente mejora el bienestar psicológico, especialmente para aquellos que practican con mayor frecuencia y durante periodos prolongados.

Un estudio de enfoque cualitativo llevado a cabo en Ecuador por Ana Daniela Herrería Terán (2021) tuvo por objetivo describir los beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. La muestra estuvo compuesta por ocho practicantes de danza de 18 a 35 años, quienes llevaban al menos un año realizando esta actividad. Los resultados revelaron que la práctica de la danza contribuye a la disminución del estrés y la ansiedad, mejora la calidad de vida de los practicantes y promueve la creación de vínculos entre los participantes, desarrollando estrategias para mejorar su entorno social y bienestar general. Los resultados también indican que la danza promueve el desarrollo de destrezas sociales, adquisición de estrategias para la regulación emocional y mejora la autopercepción, autoconcepto, la autoestima. El estudio concluye que la danza tiene múltiples beneficios psicológicos y emocionales.

Karla Sofía Bautista Vásquez (2021) realizó en Perú un estudio descriptivo comparativo que tuvo el objetivo de analizar las diferencias en el bienestar psicológico entre los universitarios que practican danza y los que no practican danza en la ciudad de Trujillo,

evaluando sus niveles de bienestar general y en las dimensiones propuestas por Carol Ryff. La muestra estuvo compuesta por 246 estudiantes universitarios, 123 que practicaban danza y 123 que no practicaban. Los datos fueron recolectados mediante la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Carol Ryff, adaptada en Perú. Los resultados indicaron que los universitarios que practican danza mostraron niveles significativamente más altos de bienestar psicológico que aquellos que no practican danza. Se observaron diferencias significativas en las seis dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía. El estudio concluye que la práctica de la danza contribuye de manera significativa a mejorar el bienestar psicológico en todas las dimensiones evaluadas y por lo tanto recomienda incorporar la danza en programas de promoción de la salud mental, en este caso, en contextos universitarios.

Un estudio cuantitativo realizado en España por Natalia Chiva Montoya (2017) tuvo como objetivo principal demostrar los beneficios que se pueden obtener de la danza en el bienestar psicológico, la autoestima y la autoeficacia general, evaluando las diferencias entre grupos de bailarines según la cantidad de horas de práctica semanal dedicadas a la práctica de cualquier estilo de danza (clásica, contemporánea, moderna, flamenco, danzas étnicas/culturales como salsa, bachata y/o kizomba, u otras). La muestra estuvo compuesta por 114 bailarines de entre 18 y 50 años, agrupados según las horas de danza practicadas semanalmente: 1-4 horas, 5-8 horas, y más de 9 horas. Los datos fueron recolectados a través de encuestas online, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer. El análisis mostró diferencias significativas en dos subescalas del bienestar psicológico: autoaceptación y propósito en la vida. Los bailarines que practicaban más horas de danza mostraron mayores niveles de autoestima y autoeficacia general, especialmente aquellos que

bailaban más de 9 horas a la semana. Además, la investigación sugiere que la danza puede ser una herramienta útil para mejorar la autoaceptación y el propósito en la vida de los bailarines.

Un estudio cuantitativo realizado en México por Alison Itzel Vargas Anaya y Juan Carlos Mazón Sánchez (2021) analizó el aporte de la danza en el bienestar psicológico, evaluando los niveles de autodeterminación, autonomía, autorregulación, empoderamiento, autoconocimiento y habilidades sociales en jóvenes mexicanos practicantes y no practicantes de danza. La muestra estuvo compuesta por 227 jóvenes (108 hombres y 119 mujeres) entre 8 y 38 años de edad. De los participantes, 57 eran practicantes habituales de danza. Los practicantes de danza mostraron niveles significativamente más altos en los indicadores de autorregulación, motivación, autodeterminación, autoconocimiento y empoderamiento, como así también en los niveles de autonomía, autorregulación y autoconocimiento. El estudio concluye que la práctica de la danza contribuye al desarrollo del bienestar psicológico fomentando un desarrollo personal positivo, especialmente en la adolescencia.

En un estudio cuantitativo, descriptivo de diseño no experimental transversal realizado en Argentina por Josefina Terrén (2017) se comparan los niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia entre personas con y sin experiencia en Biodanza. La muestra estuvo compuesta por 457 personas, de las cuales 275 eran mujeres y 172 hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 75 años. Los datos fueron recolectados mediante una encuesta online que incluía la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, junto con un cuestionario sobre la experiencia en Biodanza. Los resultados mostraron diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico, satisfacción con la vida y resiliencia entre quienes practican Biodanza y quienes no. Las personas con experiencia en Biodanza obtuvieron mayores puntajes en bienestar psicológico, satisfacción con la vida y resiliencia en comparación con

aquellas sin experiencia en esta práctica. El estudio sugiere que la Biodanza podría ser una herramienta útil para la promoción de la salud mental y el bienestar general.

En un estudio que se realizó en Guatemala por Brigette Belem Velasco de León (2018) analiza la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo en una muestra de seis mujeres víctimas de violencia entre 17 y 21 años. La recolección de datos se realizó a través de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), aplicando un pre y post test en el mismo grupo. Después de la intervención con danzaterapia, las participantes mostraron una mejora en su bienestar psicológico subjetivo. El análisis de los resultados indicó un aumento en el conocimiento de sí mismas, mayor confianza en sí mismas y entre ellas y un aumento en su posibilidad de transmitir aquello que les era difícil decir con palabras. La investigación concluyó que la danzaterapia favorece el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia y recomienda su uso como herramienta terapéutica en estos contextos.

Un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico-hermenéutico, realizado en Colombia por García Forero et al (2018) tuvo como objetivo comprender las relaciones entre el bienestar psicológico, la danza y el cuerpo en bailarines de Bogotá, desde una perspectiva humanista. La muestra estuvo compuesta por tres bailarines, una profesional, una autodidacta que enseña danza y una practicante por pasatiempo. Los datos se recolectaron a través de entrevistas semiestructuradas con orientación fenomenológica. Los resultados revelaron que existe una relación significativa entre la danza, el cuerpo y el bienestar psicológico, y que esta relación se manifiesta a través de experiencias de espiritualidad, aceptación, conciencia corporal y autenticidad, entre otras. Además, ponen de relevancia los beneficios de la danza tanto a nivel personal como social, afirmando que la danza tiene una repercusión no solo a nivel individual sino también social, ya que esta actividad en contextos cotidianos favorece los procesos creativos, el mantenimiento de la tradición y la integración social.

Un estudio realizado en Irán por que Hamid Allahverdipour et al (2019) buscó examinar el bienestar psicológico y la felicidad en mujeres de mediana edad, teniendo en cuenta que es una etapa del ciclo vital en el que se dan cambios a nivel biológico, físico y psicosocial, y que dichos cambios pueden impactar negativamente en la salud mental y nivel de felicidad en la adultez media. El objetivo principal del estudio fue determinar los niveles de bienestar psicológico y felicidad, así como sus predictores sociodemográficos en mujeres de mediana edad. La muestra estuvo compuesta por 300 mujeres de entre 40 y 60 años. Se utilizaron cuestionarios estructurados de bienestar psicológico y felicidad administrados a través de entrevistas. El 55.7% de las mujeres participantes presentaron niveles bajos de bienestar psicológico, y el 7% mostró niveles bajos de felicidad. Las mujeres casadas y con hábitos de actividad física regular reportaron mejor bienestar psicológico y felicidad, mientras que aquellas con menor nivel educativo, ingresos insuficientes, en peri/post menopausia, con hipertensión y enfermedades cardiovasculares mostraron peores resultados. Lo interesante de este estudio es que si bien recomienda realizar estudios para comprender la causalidad entre la actividad física regular y bienestar psicológico en mujeres de mediana edad, recomienda implementar programas de promoción de la salud mental para este grupo poblacional, centrándose en actividades como la danza, entre otras.

Por último, un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico realizado por Vanessa Fernanda Forte Lopes y Carmen María Bueno Neme (2016) realizado en Brasil, que busca explorar las experiencias de danzaterapia en mujeres que han sufrido cáncer de mama, basado en el método de María Fux. El objetivo principal fue identificar, describir y analizar los posibles cambios en la experiencia vivida del cuerpo y las relaciones interpersonales de mujeres con cáncer de mama. La muestra estuvo compuesta por seis mujeres que participaron en ocho encuentros grupales de danzaterapia con edades entre 39 y 66 años. Las participantes expresaron dolores y tristezas asociadas al cáncer de mama, pero también vivieron momentos

de creación y entrega al ritmo del cuerpo. Experimentaron recuerdos de la infancia y resignificaron sus cuerpos marcados por la ausencia de la mamá, logrando una mayor aceptación y una integración de su experiencia en nuevas gestalts. La danzaterapia les permitió reconectar con su cuerpo y experimentar emociones profundas, mejorando su bienestar. El estudio concluye que la danzaterapia facilita la integración y el bienestar en mujeres que han sufrido cáncer de mamá. Las participantes experimentaron cambios positivos en la percepción de su corporeidad, y en su forma de estar en el mundo y relacionarse con los demás.

3. Marco teórico

3.1. DanzaTerapia

3.1.1. Definiciones: *Qué es la danza terapia*

La danza es un lenguaje del cuerpo que no se deja encerrar en una definición precisa. Las preguntas habituales que los seres humanos se hacen al respecto : ¿qué es la danza? ¿qué motiva a las personas a bailar? Han tenido tantas respuestas como intentos de explicarlas. Algunas teorías afirman que se baila por un impulso innato, como si el hombre hubiera “nacido para danzar” (Lovat, 2018). Por otro lado, las teorías antropológicas sugieren que la danza cumple funciones rituales, expresivas o que se desarrolla en contextos sociales o de espectáculo (Sachs, 1944). Sin embargo, estos enfoques no describen lo que realmente ocurre en la danza misma, en el acto de bailar.

La danza puede ser comprendida como: “el arte de mover el cuerpo de un modo rítmico, con frecuencia al son de una música, para expresar una emoción o una idea, narrar una historia o, simplemente, disfrutar del movimiento mismo” (Fructuoso Gómez, 2001) o como: “una forma de expresión artística que consiste en mover el cuerpo bailando, por lo general, al ritmo de la música. Se ejecuta a partir de patrones de movimiento coordinados y siguiendo una melodía y estilo propios” (Fuente: enciclopedia de significados). O como: “aquel lugar de lo simbólico donde se estructura la totalidad de la experiencia rítmico-espacial, con relación a un sí mismo y a un nosotros” (Raca, 2005)

La danza es una forma de arte que se expresa a través del movimiento de cuerpos humanos, solos o en conjunto. El movimiento es la materia esencial de la danza, así como el color lo es para la pintura o el sonido para la música. No se trata simplemente de pasos o poses, sino del movimiento como tal (Pérez Soto, 2008). La danza es un acto de movimiento que fluye entre lo visible y lo invisible, entre lo físico y lo intangible. No es solo el

desplazamiento de un cuerpo, sino la energía que lo envuelve, el espacio que transforma, el tiempo que habita. En la danza se entrelazan cuerpos, emociones y pensamientos, pero siempre se escapa a cualquier intento de encasillarla (Pérez Soto, 2008)

Es posible encontrar la danza desde los inicios de la humanidad, siendo un fenómeno universal que atraviesa todas las culturas. Es considerada una de las formas de arte más antiguas, manifestándose a lo largo de la historia en diversas expresiones y estilos artísticos (Amado Alonso, 2013). Desde su origen en la prehistoria, la danza ha estado vinculada a rituales religiosos, festividades, y ha evolucionado en diferentes culturas y épocas, adquiriendo un carácter más formal y artístico en la época moderna, adquiriendo un significado cultural y artístico más amplio siempre ligado a la necesidad de expresión humana (Vilar, 2011). Definirla es un desafío, dado el amplio abanico de aproximaciones conceptuales y las múltiples interrelaciones que surgen en torno a este término desde diferentes disciplinas.

Desde tiempos ancestrales, muchas culturas han empleado la danza como parte de rituales que acompañan los cambios vitales y que permiten tanto la expresión individual como la integración social: “en la vida de los pueblos que se hallan en contacto con la naturaleza no hay ocasión en que se prescindiera de la danza: el nacimiento, la circuncisión, la consagración de las jóvenes, el matrimonio, la muerte, la siembra, la cosecha, las celebraciones de los jefes, la caza, la guerra, las festividades, las fases lunares y la enfermedad, siempre y en todo ocupa un lugar la danza” (Sachs, 1944. Historia universal de la danza). Además, en numerosas culturas antiguas, se hace referencia al uso de la danza primitiva con fines terapéuticos: chamanes y curanderos que supieron de la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu (Wengrower et al., 2008). La sanación mediante el ritmo, los rituales grupales y el trance inducido por el movimiento y la danza formaban parte integral de las tradiciones y la vida diaria de numerosas culturas antiguas (Panhofner, 2005)

Puede afirmarse en líneas generales que la danza es una actividad humana universal, que ha estado presente a lo largo de toda la historia, practicada por personas de ambos sexos de todas las edades y culturas siendo una actividad que posibilita la expresión de ideas, sentimientos y emociones.

Dentro de este vasto universo que abarca la danza, surge la danzaterapia como una modalidad terapéutica que integra el poder sanador del movimiento. La danzaterapia utiliza la danza como un medio para promover la salud mental de los seres humanos. Al reconocer que la danza conecta profundamente con la esencia humana, la danzaterapia aprovecha el movimiento como un lenguaje no verbal que permite expresar, explorar y sanar emociones y experiencias que muchas veces quedan lejos del alcance de las palabras, promoviendo el bienestar psicológico en toda cultura, edad y tipo de práctica que se haga (Roca-Amar et al., 2024).

Esta disciplina terapéutica se fundamenta en la idea de que el cuerpo y la mente están íntimamente conectados y que es a través del movimiento consciente y la libre expresión del cuerpo donde un individuo puede conectarse consigo mismo y con los demás, promoviendo su bienestar psicológico y emocional (Levy, 2014). Como expresa Hanna (1987) en la danza el ser humano se puede experimentar en su totalidad y es en esta totalidad donde la danzaterapia encuentra su potencial sanador.

La Asociación Americana de Danza Terapia (ADTA) define la disciplina como: “el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar”.

María Fux, bailarina, coreógrafa y danzaterapeuta argentina, quien trabaja con pacientes sordomudos y con Síndrome de Down se expresa sobre este término: “No sé si hay una definición de diccionario para la palabra danzaterapia. Pero sí puedo afirmarte que a través

del movimiento se generan cambios que no son sólo físicos, sino que involucran activamente a nuestro cuerpo interno, muchas veces aislado, ignorado, con miedos o problemas tanto sensoriales como psíquicos” (Fux, 2004) Además, afirma: "No danzamos para gustar, sino para ser nosotros mismos, para poder crear, expresarnos y comunicarnos con los demás". Para convertir los "no" del cuerpo en "sí, puedo", en "esto que estoy haciendo me pertenece" (Fux, 2004). Para María Fux esta disciplina se centra en el poder transformador del movimiento, accesible a todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas, mentales o emocionales.

Para Natalie Rogers, conocida por su trabajo en el ámbito de las Artes Expresivas, el movimiento y la danza son formas de expresión que permite a las personas conectarse con su mundo interno de emociones, sentimientos y pensamientos. A través del movimiento, los individuos pueden desbloquear emociones reprimidas, acceder a una mayor conciencia de sí mismos y experimentar un sentido de libertad emocional (Rogers, 1993).

3.1.2. Origen y desarrollo histórico de la Danzaterapia

La danzaterapia surge a mediados del siglo XX como una disciplina que utiliza el cuerpo y el movimiento como herramientas para promover el bienestar emocional, psicológico y físico. A lo largo de su desarrollo, ha integrado influencias de diversas áreas como la medicina, la psicología y la danza junto con los aportes del estudio del movimiento, consolidándose como una perspectiva valiosa en el ámbito de la salud mental y física, colocándose en la actualidad como una disciplina reconocida en el ámbito de la salud mental y el bienestar.

La danzaterapia se originó en el ámbito de la salud mental y fue desarrollada por bailarinas como Marian Chace, Mary Whitehouse y Trudy Schoop, entre otras bailarinas pioneras quienes, tras emigrar de Europa a Estados Unidos luego de la Segunda Guerra

Mundial, comenzaron a aplicar el movimiento con fines terapéuticos. Estas pioneras comenzaron a trabajar con pacientes psiquiátricos, incluidos muchos soldados traumatizados por la guerra, observando que la danza facilitaba la liberación de emociones reprimidas y promovía la comunicación no verbal, convirtiéndose en una herramienta valiosa en el tratamiento de trastornos psicológicos (Wengrower et al., 2008).

Marian Chace es conocida como una de las pioneras de esta disciplina, reconocida por su implementación de estrategias de intervención con danza trabajando en un hospitales psiquiátrico de Washington con pacientes psicóticos. Propuso que el movimiento empático y el desarrollo de la relación terapéutica a través del movimiento facilitaba la comunicación con este tipo de pacientes, ayudándolos incluso a desarrollar cierto contacto con la realidad (Raca, 2005).

El aporte de Mary Whitehouse se vincula con la puesta en valor del movimiento libre y el material simbólico, influenciada por su experiencia en psicoanálisis jungiano. Tanto Chace como Whithouse tenían poco interés en el despliegue solamente artístico de la danza, ambas buscaban algo más profundo (Levy, 1988). Mary Whitehouse trabajó tanto con pacientes de hospitales psiquiátricos como con sus estudiantes en su estudio de danza, y sentó las bases para la creación de un nuevo enfoque en danzaterapia denominado Movimiento Auténtico, usando el término “movement-in-depth” para describir un nuevo nivel en la expresión de la danza, y para desvincularse del término clásico de la palabra danza (Levy, 1988). En su enfoque, se exploran representaciones simbólicas a través del trabajo corporal, activando imágenes y patrones de movimiento inconscientes, en línea con los postulados de Jung.

Por su parte Trudy Schoop, quien centró su enfoque en intervenciones con pacientes hospitalizados y basada en sus antecedentes como bailarina y mimo en Europa, exploró el

juego, las fantasías, la conciencia corporal y las exploraciones creativas para desarrollar el movimiento expresivo y cambios en la postura de sus pacientes (Wengrower, 2018).

Otra de las influencias que impactan en el surgimiento de la danza terapia fue el cambio que se suscitó hacia inicios del siglo XX, donde la danza clásica, que priorizaba la técnica sin considerar su impacto en el bailarín, fue desafiada por el surgimiento de la danza moderna. Esta nueva propuesta buscaba sustituir las formas rígidas e impersonales del arte por movimientos más naturales, poniendo en valor la expresividad, la espontaneidad y la creatividad como elementos esenciales de la danza. El cambio en la danza no ocurrió de manera aislada, sino que fue parte del profundo cambio revolucionario que se dio en el clima intelectual de finales del siglo XIX y principios del XX. El movimiento de la danza moderna fue una reacción al clima social e intelectual de la época, así como una rebelión contra las formas establecidas del arte (Levy, 1988).

La danza moderna y contemporánea se nutre de múltiples fuentes, y en este contexto se formaron las futuras danzaterapeutas. Uno de los pioneros influyentes fue François Delsarte, cantante lírico que luego se dedicó al estudio del gesto en cantantes y actores, analizando el movimiento natural del ser humano, su manera de caminar y su forma de realizar actividades cotidianas. A partir de estas observaciones, formuló leyes que, según él rigen el movimiento expresivo inconsciente y las utilizó para interpretar el movimiento (Fischman, 2001). Entre los bailarines que recibieron su influencia se destaca Isadora Duncan, quien buscó en el teatro griego antiguo elementos para crear un nuevo vocabulario en el movimiento, para ella la danza significa: “moverse en armonía con las fuerzas de la naturaleza, sin ir en contra de ellas” (Duncan, 2003). Por otro lado, la bailarina alemana Mary Wigman con su danza expresionista lleva la expresión corporal a un plano emocional, su estilo de danza se caracteriza por una manifestación clara y genuina del movimiento, que no surge de un proceso intelectual, sino como una expresión emocional de un cuerpo

profundamente sensible. Esto da lugar a movimientos auténticos que están en sintonía con la experiencia interna del bailarín (Fischman, 2001). En palabras de Wengrower y Chaiklin (2008):

En el inicio del siglo XX, innovadores como Isadora Duncan rechazaron los aspectos formales del ballet y, bailando descalzos, encarnaron a su propia persona y no a un personaje ajeno. El desarrollo de la danza moderna permitió que el individuo tuviera la libertad de crear nuevas formas y de utilizar su cuerpo sin límites. Los bailarines pudieron explorar así el movimiento en formas poco habituales hasta entonces, generándose con ello la danza personal.

Otros autores que influyen en el desarrollo de la danzaterapia son Rudolf Laban quien realiza un exhaustivo análisis del movimiento, describiendo que el movimiento corporal tiene un gran potencial para expresar tanto el pensamiento consciente como el inconsciente. A través del movimiento, se pueden manifestar sentimientos y emociones, revelando incluso conflictos internos. Laban observó los procesos de movimiento en todos los aspectos de la vida: desde las artes marciales hasta las tareas laborales en las fábricas y el comportamiento de personas con trastornos emocionales. Refinó las observaciones de movimiento de manera que las implicaciones funcionales y expresivas del cuerpo se volvieran cada vez más evidentes (Bartenieff, 2013). Por su parte Irmgard Bartenieff, basándose en los principios de Laban, desarrolló su propio sistema de danzaterapia en Estados Unidos. Su objetivo principal era enseñar la realización de movimientos eficientes y expresivos, buscando optimizar la organización motora y promover la integración del espacio emocional, con el fin de contribuir al bienestar y la salud mental. A partir de su sistema, es posible definir rasgos de movimiento en términos específicos como por ejemplo una postura “orgullosa”, un gesto “determinante” o una forma “grabosa” de caminar (Campos, 1991).

Las pioneras de la Danza Movimiento Terapia, abordaje que como tal se desarrollaría más adelante, integraron los aportes del psicoanálisis. A partir de estas influencias, lograron fundamentar el valor terapéutico de la danzaterapia, comenzando con una dirección exploratoria y luego incorporando bases teóricas que reforzaron sus descubrimientos prácticos, los cuales habían surgido inicialmente desde un trabajo intuitivo que ya venían desarrollando. Freud, padre del Psicoanálisis elabora su teoría estudiando los síntomas histéricos, exponiendo la idea de un cuerpo ligado al psiquismo. Un psiquismo que ocupa un lugar preponderante en la etiología de los síntomas corporales, elabora la idea de un cuerpo que no puede ser separado de lo psíquico (Freud, 1890, 1914).

Wilhem Reich, creador de la vegetoterapia caracteroanalítica, investigó las conexiones entre lo somático y lo psíquico, descubriendo que algunos pacientes desarrollaban defensas corporales o "armaduras" en forma de tensiones musculares. En los años 60, Alexander Lowen retomó estas ideas y desarrolló la Bioenergética, una forma de psicoterapia que combina la lectura corporal con ejercicios y técnicas respiratorias, buscando liberar la tensión muscular y desbloquear la energía retenida, facilitando una mayor libertad psico-corporal (Fischman, 2001).

La danzaterapia en Argentina tiene sus raíces en la década de 1960, gracias al trabajo pionero de María Fux, una reconocida bailarina, coreógrafa y pedagoga, una de las mayores exponentes en Latinoamérica. Fux, influenciada por la danza moderna y su propia sensibilidad artística, desarrolló un enfoque terapéutico del movimiento basado en la expresión individual, la creatividad y la inclusión. A través de su método, logró integrar a personas con diversas capacidades físicas y mentales, destacando el poder transformador de la danza para promover el bienestar emocional y corporal. Su trabajo sentó las bases para el desarrollo de la danzaterapia en el país y se ha expandido internacionalmente, convirtiéndose en una referente fundamental en este campo. Como parte de su enfoque, María Fux creó un

método accesible para todos, donde la danza no se limitaba a las habilidades técnicas, sino que se centraba en la expresión genuina del cuerpo y las emociones. Su trabajo con personas sordas, con discapacidades motoras, y con adultos mayores, demostró que el movimiento tiene un poder sanador y de comunicación más allá de las palabras. Fux integró su experiencia artística con una profunda empatía, permitiendo que cada individuo encontrara su propio lenguaje corporal. Su método no sólo tuvo un impacto significativo en el ámbito terapéutico en Argentina, sino que también inspiró a terapeutas y bailarines en distintas partes del mundo, contribuyendo al crecimiento de la danzaterapia como disciplina (Fux, 2004).

Con todos los aportes mencionados, entre otros, las pioneras de la danza terapia comienzan a sistematizar sus técnicas, retroalimentando la teoría con la práctica.

3.1.3. Principios terapéuticos del uso de la danza

Según Wengrower, H., & Chaiklin, S. (2008) y de Lima (2020) quien cita a Levy (1988) pueden establecerse algunos supuestos en relación a la danza como recurso terapéutico:

1. El ser humano es una unidad cuerpo-mente y la danza es una manifestación de dicha unidad. El cuerpo y la mente se influyen mutuamente.
2. La danza es una forma de comunicación. A través de gestos, movimientos y posturas las personas pueden expresarse y permitirse el autoconocimiento y el cambio.
3. La emoción se expresa a través del movimiento.
4. La danza puede ser utilizada como recurso para conectarse con el inconsciente y facilitar la salud y el bienestar.
5. La relación terapéutica fomenta la confianza a través de la empatía kinestésica. Para un danzaterapeuta la danza está al servicio de la promoción de la salud y el cambio.
6. Si bien el movimiento es presimbólico, está lleno de significado. Crear un movimiento a través de la improvisación tiene un valor terapéutico, ya que brinda a la

persona la oportunidad de explorar formas nuevas y diferentes de moverse, lo que facilita experimentar una nueva manera de cómo estar en el mundo.

En la terapia de danza y movimiento, la danza se emplea como un recurso, no como un fin en sí misma. El movimiento actúa como una herramienta para que la persona exprese sus emociones dentro de una relación terapéutica. El objetivo de esta práctica es utilizar el movimiento para promover el bienestar, sanar heridas emocionales o fortalecer la autoestima, siendo una intervención útil en pacientes psiquiátricos, personas con problemas de salud o en otras necesidades psicoterapéuticas (Chaiklin y Wengrower, 2015).

3.1.4. Binomio cuerpo-mente

A lo largo de la historia occidental, la cultura ha promovido una concepción dualista del cuerpo y la mente, una visión que fue consolidada en el siglo XVII por el filósofo René Descartes con su famoso enunciado "pienso, luego existo". Esta frase refleja su postura de que la mente y el cuerpo son entidades separadas: la mente, como sede del pensamiento racional, y el cuerpo, como una máquina física gobernada por leyes mecánicas. Este dualismo cartesiano ha influido profundamente en nuestra forma de entender la experiencia humana, priorizando la razón sobre el cuerpo y separando lo físico de lo mental (Le Breton, 1995). Sin embargo, esta postura ha sido cada vez más cuestionada, especialmente en disciplinas como la danzaterapia, que enfatizan la interdependencia entre cuerpo y mente, y reconocen que ambos no solo están conectados y funcionan como un espejo para cada uno, sino que operan como un binomio inseparable (Reca, 2005).

La idea de unidad entre cuerpo y mente es esencial en la danzaterapia, ya que mediante el movimiento se activa un proceso terapéutico en el que el cuerpo "habla" por aquello que las palabras muchas veces no logran expresar. Este punto de vista reconoce que

las tensiones psíquicas pueden manifestarse en el cuerpo como bloqueos o rigideces, y que liberando estos patrones corporales es posible alcanzar una mayor integración emocional y mental (Lowen, 1992). De esta manera, el trabajo terapéutico no solo aborda los síntomas mentales o emocionales, sino también las experiencias corporales, promoviendo un bienestar integral que incluye tanto el aspecto físico como el psíquico del individuo. Winnicott (1979) señala que cuando el cuidado materno es inconsistente, provoca una sobreactividad en el funcionamiento mental, volviéndose este último más reactivo. Esto genera una desconexión entre la mente y el cuerpo, donde el funcionamiento mental se separa de su relación inicial y cercana con el cuerpo. A esto lo denomina la desconexión entre la mente y el psicósoma (Winnicott, 1979).

La construcción del self comienza en las etapas preverbales del desarrollo, a las que luego se añaden las capacidades verbales, permitiendo al individuo nombrar y narrar sus experiencias, es por eso que la integración de la mente con el cuerpo permite explorar y restaurar aspectos del self que no han sido integrados, utilizando el movimiento como modos de intervención clave (Van der Kolk, 2015). Prestar atención al cuerpo y vivirlo de manera consciente promueve una mayor percepción y expresión del propio ser, al igual que mejora las relaciones con los demás (Gálvez Pardo, 2020)

La danzaterapia se posiciona como un abordaje terapéutico que permite acceder a las experiencias internas a través del movimiento. Peter Lovatt (2020), reconocido psicólogo especializado en el estudio de la danza y el cerebro, afirma que el movimiento fomenta una mayor conciencia corporal y una integración más profunda entre lo físico, lo mental y lo emocional. El acto de bailar trae cambios físicos y psicológicos que juegan roles importantes en la vida (Lovatt, 2020).

Uno de los principios fundamentales de la danzaterapia es la consideración de la mente y el cuerpo como una unidad inseparable, donde el movimiento corporal refleja los estados emocionales internos. El cambio en los patrones de movimiento puede influir directamente en cambios psicológicos, facilitando el bienestar y el desarrollo psicofísico. Esto permite a los individuos, ya sea que se encuentren sanos o con perturbaciones emocionales, recuperar un sentido de totalidad a través de la integración entre cuerpo y mente (Levy, 1992).

3.1.5. Danza Terapia hoy

Hoy en día, la danzaterapia ha ganado un reconocimiento creciente a nivel mundial como una disciplina terapéutica que utiliza el movimiento y la expresión corporal para promover el bienestar emocional, físico y psicológico. Existen diversas corrientes dentro de la danzaterapia, entre las que se destacan enfoques como Ecstatic Dance, Soul Motion, Open Floor, Movement Medicine, Biodanza, 5 ritmos, Danza Movimiento Terapia (DMT) y Danza Terapia de María Fux, entre otros. Estas formas de danza destacan la “correlación entre el movimiento y la emoción”, y los participantes de dichos estilos mencionan los beneficios psicológicos como una de las principales motivaciones para practicarla (Vergeer, 2018). En una investigación cualitativa realizada por Kalsey et al. en Estado Unidos en el año 2021, se exploró qué es lo que motivaba a practicantes del estilo 5 ritmos a bailar. Los motivos más frecuentes incluían la libertad, la seguridad psicológica, la conexión mente-cuerpo, la expresión emocional, el crecimiento personal, la espiritualidad, la conexión interpersonal y los efectos emocionales experimentados durante la práctica (Laird et al., 2021). Los resultados indicaron que los participantes con más de 5 años de práctica de danza consciente mostraron niveles significativamente más altos de atención plena y satisfacción con la vida. Además, los participantes con condiciones de salud relacionadas con el estrés, como depresión y ansiedad, indicaron que la danza les ayudó a manejar mejor sus síntomas. El

estudio concluye que la danza consciente tiene efectos positivos sobre el bienestar psicológico. Sin embargo aclara que aún faltan investigaciones que den la posibilidad de consolidar aún más la legitimación de la danza. En este sentido, el desafío actual de la danzaterapia es avanzar en la producción de estudios que respalden su eficacia con evidencia científica, para así expandir su alcance en el mundo de la salud y la psicoterapia.

3.2. Bienestar Psicológico

A lo largo de la historia, el bienestar psicológico ha sido un tema de reflexión en múltiples campos, desde la filosofía hasta la sociología. Durante mucho tiempo, se creyó que alcanzar la satisfacción con la vida dependía de factores como el nivel de inteligencia, la apariencia física o la estabilidad económica. No obstante, las investigaciones actuales han demostrado que el bienestar subjetivo no está tan vinculado a estos elementos externos, sino a cómo cada individuo interpreta y siente su propia realidad (Casullo, 2000). Este cambio en la perspectiva destaca el papel central de la subjetividad personal en la experiencia del bienestar.

Tradicionalmente, el bienestar se asoció con una predominancia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas. Filósofos griegos como Aristipo y Epicuro, discutían sobre cómo maximizar la felicidad y el placer, lo que corresponde al bienestar hedónico. Según esta visión, cuanto más frecuentemente una persona experimenta afectos positivos, mayor será su sensación de felicidad y satisfacción. Sin embargo, en las últimas décadas, se ha ampliado esta comprensión, abarcando no sólo el disfrute de las emociones agradables, sino también la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y encontrar un sentido profundo y trascendente en la propia existencia (Ryff et al., 2021).

A partir del desarrollo de la Psicología Positiva surge el interés por investigar científicamente el bienestar, tomando aportes de las tradiciones filosóficas que hablan sobre

"vida virtuosa" o la "vida buena". Estas ideas provienen de filósofos como Aristóteles, quien proponía la idea de vivir de acuerdo con el alma y alcanzar nuestro máximo potencial, concepto que denominó eudaimonía. Para Aristóteles el concepto de felicidad o bienestar supremo, es el estado de realización pleno del ser humano. La eudaimonia no es simplemente sentir placer o evitar el dolor, sino vivir una vida virtuosa y alcanzar el máximo potencial humano (Vielma Rangel et al., 2010) (Ryff et al., 2021). Filósofos como Platón creían que una vida de virtud y amor era necesaria para lograr un bienestar estable y permanente, el cultivo del amor era para Platón el camino para el bienestar (Cloninger, 2004). Esta perspectiva se fundamenta en las concepciones filosóficas clásicas sobre el bienestar, entendidas como la búsqueda continua de la excelencia personal. Se alinea con una visión normativa que establece lo que es considerado bueno, deseable y aceptable, más allá de la simple experiencia de sentimientos de felicidad o alegría como lo es el bienestar hedónico, que se relaciona con la búsqueda de la felicidad a partir de experiencias externas y no de tipo psicológico, mientras que el bienestar eudaimónico se enfoca en el crecimiento personal y la realización de nuestras capacidades y potencial humano (Viera, 2004)

Ryan y Deci (2021) realizaron una revisión integradora del campo del bienestar proponiendo que éste se organice en dos grandes enfoques: uno enfocado en la felicidad, relacionado con el bienestar hedónico, y otro centrado en el desarrollo del potencial humano, vinculado al bienestar eudaimónico. Su modelo amplía la visión del bienestar más allá del placer o la felicidad momentánea, bienestar hedónico, y plantea que el bienestar humano y la motivación intrínseca dependen de la satisfacción de tres necesidades psicológicas fundamentales: la autonomía, la competencia y las relaciones.

Martin Seligman, psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores de la Psicología Positiva define el bienestar psicológico como un constructo compuesto por una

gran variedad de elementos los cuales organiza en el modelo PREMA (Seligman, 2015) y estos son: emociones positivas (*positive emotions*), compromiso (*engagement*), relaciones positivas (*relationships*), significado (*meaning and purpose*) y sentido de logro (*accomplishment*). Para Seligman, el bienestar no es simplemente la ausencia de enfermedad o dificultades, sino un estado activo de bienestar que incluye todas las dimensiones mencionadas.

Por su parte, Carol Ryff, investigador y psicóloga estadounidense, conocida por sus investigaciones sobre el bienestar psicológico, lo define como un concepto amplio, difícil de reducir a un solo componente. Es por eso que lo define como un constructo compuesto por 6 dimensiones interconectadas: autoaceptación (*self-acceptance*), relaciones positivas con otras personas (*positive relations with other people*), autonomía (*autonomy*), dominio del entorno (*enviromental mastery*), propósito en la vida (*purpose in life*) y crecimiento personal (*personal growth*) (Ryff y Keyes, 1995). Ryff define el bienestar psicológico a partir de la concepción eudaimónica, ya que es el comportamiento humano el que produce un mayor nivel de bienestar y no al revés. Ryff basa la conceptualización de estas dimensiones en base a los aportes de la Psicología del Desarrollo con autores como Erikson y Buhler, de la Psicología Clínica con aportes de Maslow, Rogers, Jung y Allport y en formulaciones de Salud Mental como la formulación de Jahoda sobre los criterios positivos de salud mental y la concepción de Birren sobre el funcionamiento positivo en la vejez (Ryff, 1995). Ryff estudia las coincidencias de estos autores en su estudio sobre ciertas cualidades del bienestar humano, encontrando que las dimensiones que formula son las clave de un modelo sintético de bienestar, a partir de la integración de los diferentes elementos de las teorías orientadoras (Ryff, 1995).

María Martina Casullo (2000), investigadora argentina, define el bienestar como un constructo triárquico que se compone de estados emocionales y un componente cognitivo. Los estados emocionales, que incluyen el afecto positivo y negativo, son independientes, lábiles y momentáneos. Es decir, experimentar afecto positivo no implica la ausencia de afecto negativo. Por otro lado, el componente cognitivo del bienestar surge de la evaluación que la persona hace sobre su vida, basándose en cómo le ha ido o cómo le está yendo. Según Casullo, una persona tiene alto bienestar cuando se siente satisfecha con su vida, experimenta frecuentemente emociones positivas y solo ocasionalmente emociones menos placenteras, como la tristeza o la rabia (Casullo, 2000).

Según García Viniegras y Gonzalez Benitez (2000) el bienestar psicológico es un concepto que refleja tanto el sentir positivo como el pensar constructivo de la persona sobre sí misma. Este bienestar tiene una naturaleza subjetiva y vivencial, y está estrechamente relacionado con diferentes aspectos del funcionamiento físico, psíquico y social. Se compone de elementos reactivos y transitorios, asociados a las emociones, y de elementos más estables, que corresponden a lo cognitivo y valorativo. Ambos elementos, aunque distintos, están profundamente interconectados y son influenciados por la personalidad, vista como un sistema de interacciones complejas, así como por las circunstancias ambientales, especialmente aquellas de carácter más estable.

3.2.2. Bienestar Psicológico y Psicología Positiva

En cada individuo existe un deseo innato de alcanzar la felicidad, la comprensión y el amor. Sin embargo, tanto la psiquiatría como la psicología han mostrado limitaciones a la hora de identificar los caminos que llevan a una vida plena (Cloninger, 2004). Durante gran parte del siglo XX, la psicología se centró principalmente en identificar, diagnosticar y tratar los trastornos mentales, el sufrimiento psicológico y las dificultades emocionales (Seligman,

2015). Los tratamientos actuales para los trastornos mentales tienden a apoyarse en hallazgos empíricos que no siempre reconocen el valor de un proceso de autoconciencia en la búsqueda del bienestar. Como resultado, los enfoques terapéuticos suelen ser parciales y no logran una cura completa. Muchos pacientes con problemas psicológicos continúan enfrentando diversas formas de incapacidad a pesar de las intervenciones convencionales (Cloninger, 2004). A lo largo de los años, se prestó poca atención al impacto que el bienestar y la felicidad podían tener en el funcionamiento psicológico de las personas. Los avances en el campo de la psicología, especialmente en relación con la salud mental, se centraron en explicar el malestar y las dificultades, dejando de lado los aspectos que favorecen la salud y el crecimiento personal (Ryff y Keyes, 1995).

La psicología positiva, impulsada por Martin Seligman, marca un cambio importante respecto a los enfoques tradicionales de la psicología. Propone que, además de enfocarse en los aspectos como la enfermedad o la patología, es necesario también estudiar las fortalezas y virtudes del ser humano. Aunque los eventos estresantes son una parte inherente de la vida, existen fuentes de resiliencia que ayudan a las personas a superar estos desafíos. Estas fuentes permiten un crecimiento continuo, al descubrir y desarrollar las propias capacidades y virtudes (Seligman, 2002). Así, la psicología positiva se caracteriza por: “explorar lo que hace que la vida valga la pena y crear las condiciones habilitadoras de una vida digna de ser vivida” (Seligman, 2015) La psicología positiva se interesa por las cualidades, emociones y experiencias que contribuyen al bienestar y al florecimiento humano, buscando entender cómo las personas pueden llevar vidas más plenas, satisfactorias y significativas (Seligman 2015).

Este enfoque está en línea con la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud que no se limita a definir la salud como la ausencia de enfermedad. La OMS define la

salud como un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946) La psicología positiva, al enfocarse en promover factores que favorecen el bienestar mental y emocional, refleja este concepto más holístico de salud, ya que reconoce que una persona puede estar físicamente sana pero no sentirse plena o satisfecha con su vida. Por lo tanto, mientras que la psicología tradicional se ha centrado en el estudio del malestar, la psicología positiva busca ir más allá, estudiando el bienestar como un constructo en sentido amplio y multideterminado (Seligman, 2015).

La psicología positiva propone que, además de enfocarse en la enfermedad, el daño o la debilidad, también es posible estudiar otros aspectos del ser humano como las fortalezas y las virtudes. De esta manera, aunque los eventos estresantes son una parte inherente de la vida, existen también recursos internos de resiliencia que ayudan a las personas a superarlos, favoreciendo un desarrollo constante al descubrir y potenciar sus capacidades y virtudes. Por lo tanto, resulta fundamental que desde una perspectiva preventiva se explore cómo fomentar estas virtudes (Seligman, 2002), ya que ello contribuirá a una mejor capacidad de afrontar los estresores y a una mejora en la salud general de las personas.

El bienestar psicológico es un indicador de funcionamiento positivo que está ligado a la salud mental y es un factor protector para el afrontamiento de demandas del medio (Oramas Viera et al, 2007).

3.2.3. Carol Ryff y las dimensiones del Bienestar Psicológico

Ryff (1989) pone especial relevancia en la multidimensionalidad del constructo de bienestar psicológico, argumentando que frecuentemente el bienestar psicológico ha sido entendido simplemente como la falta de malestar o problemas psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital (Casullo, 2000). La investigadora pone en duda esta visión reduccionista y

destaca que el bienestar psicológico es un concepto que abarca múltiples dimensiones y diseña el Inventario de Bienestar de Ryff para medir dichas dimensiones (Ryff y Keyes, 1995).

Martina Casullo (2000) citando a Ryff afirma que: “El bienestar psicológico es una dimensión fundamentalmente evaluativa que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido” (p.45) y destaca como interesante la perspectiva desarrollada por Ryff a partir de la integración de múltiples teorías como las del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital.

Ryff ofrece una visión del bienestar psicológico que se apoya en la integración de diversos enfoques teóricos, lo que le permite definir seis dimensiones clave y desarrollar un modelo multidimensional, enmarcado dentro de la tradición eudaimónica.

Según Papalia Martorell (2017), Ryff establece que las personas con buena salud psicológica mantienen una visión positiva tanto de sí mismas como de los demás. Son capaces de tomar decisiones de manera autónoma y regular su comportamiento, además de seleccionar o crear entornos que se ajusten a sus necesidades. Tienen objetivos que le otorgan propósito a su vida y se esfuerzan por crecer y desarrollarse al máximo de su potencial.

Las dimensiones desarrolladas por Ryff (1995) son:

1. *Autoaceptación*: refiere a la capacidad de tener una actitud positiva con uno mismo, aceptando todos los aspectos que nos integran. No solamente las fortalezas, sino también las debilidades. Además refiere a la posibilidad de aceptar la vida ya transcurrida
2. *Relaciones positivas con otras personas*: establecer relaciones de calidad con los demás. Desarrollar vínculos sinceros, cercanos, afectuosos y empáticos. A mayor

aptitud de establecer relaciones satisfactorias con los demás, mayor probabilidad de experimentar bienestar emocional.

3. *Autonomía*: refiere a la capacidad de mantener la propia individualidad para resistir la presión social para pensar y actuar según sus valores personales. Refleja la posibilidad de vivir de acuerdo a tus propias convicciones, regulando su comportamiento desde adentro y evaluándose a sí mismo según estándares personales.
4. *Dominio del entorno*: es la capacidad de crear contextos que se adapten a las necesidades y valores personales. Se refleja en la habilidad para controlar el medio y poder hacerle frente a situaciones desfavorables. Tiene sentido de dominio y competencia en el manejo del entorno; controla una compleja variedad de actividades externas
5. *Propósito en la vida*: refiere a la posibilidad de encontrar significado y dirección en la vida. Darle sentido a la existencia, tener sueños, objetivos, planes y metas. Tener metas y un sentido de dirección. Siente que tanto el presente como el pasado tienen un significado.
6. *Crecimiento personal*: es la capacidad de aprovechar los talentos y fortalezas en la vida. Es la capacidad de estar en constante desarrollo personal. Una persona que se desarrolla en esta dimensión siente que constantemente se está desarrollando, se ve a sí mismo expandiéndose, abierto a nuevas experiencias. Fomenta su autoconocimiento y es capaz de observar su comportamiento a lo largo del tiempo.

El desarrollo de estas dimensiones permite al individuo desarrollar al máximo sus capacidades para poder desarrollar su verdadero potencial y elevar su nivel de bienestar psicológico.

3.3. Adulthood

The human being passes through various stages throughout his life, from his birth until old age. He is born with the vulnerability of childhood, grows exploring the world, and during adolescence faces physical and emotional transformations that lead him to define and discover his identity. After passing these stages, he reaches middle adulthood, a moment in which he has traveled a long path in life, marked by experiences and learnings that shape his view of the world and of himself.

Freud (1906/1942) cited by Papalia (2017) believed that personality was completely shaped for that age. In contrast, Maslow (1968) cited by Papalia (2017) saw this stage as an opportunity for positive change and Rogers (1961) cited by Papalia (2017) maintained that full functioning requires a constant process of harmonization of the self with experience.

On his part, Erikson, cited by Bordignon (2005) based on his Theory of Psychosocial Development, establishes that in this stage a conflict arises between generativity and stagnation. Generativity refers to care and commitment with the formation and education of new generations, whether through one's own children, the children of others, or society in general. Beyond parenthood or maternity, it implies productivity in work, science, technology, and creativity, seeking to generate ideas that contribute to the well-being of future generations. This process is vital for human growth and development, as if resolved positively, the person experiences a deep sense of purpose and universal responsibility towards others. This virtue manifests in care and love, extending beyond the family and work, to encompass concern for the general well-being of humanity. However, if the generative force fails, stagnation arises, accompanied by feelings

de depresión y narcisismo, que afectan tanto la vida amorosa como profesional. Las personas pueden experimentar una regresión psicosocial, sintiéndose infecundas y aisladas, incapaces de crear o producir. Este rechazo puede volverse hacia los demás, percibiendo a otras personas, grupos o culturas como amenazas, lo que puede llevar a odio y destrucción mutua. Si este rechazo no se externaliza, puede volverse hacia la propia persona, generando autorechazo.

Carl Jung (1933, 1953, 1969, 1971) citado por Papalia (2017) psicólogo suizo, sostenía que un desarrollo psicológico sano en la mediana edad depende de lo que él llamaba "individuación", un proceso que implica descubrir el yo auténtico a través de la integración de las partes opuestas o contradictorias de la personalidad, incluyendo aquellas que han sido desatendidas. Según Jung, antes de los 40 años, los adultos suelen enfocarse en cumplir roles familiares y sociales, desarrollando aspectos de su carácter que les permiten alcanzar sus objetivos. Durante este período, las mujeres suelen priorizar la conexión emocional y el cuidado de los demás, mientras que los hombres se orientan más hacia el logro de metas. Al llegar a la mediana edad, las personas comienzan a reorientarse hacia su mundo interior y a explorar su dimensión espiritual. Tanto hombres como mujeres, en esta etapa, buscan expresar partes de sí mismos que antes no habían explorado. Entre los desafíos clave de esta fase se encuentran la aceptación del envejecimiento y el reconocimiento de la finitud de la vida. Jung argumentaba que este reconocimiento lleva a una búsqueda de significado interno, y que quienes evitan enfrentar estos cambios pierden la oportunidad de alcanzar un crecimiento psicológico significativo.

4. Método

En el presente trabajo se empleó una metodología teórica de revisión bibliográfica, con el objetivo de analizar y explorar estudios existentes sobre el impacto de la danza en el bienestar psicológico de mujeres en la adultez media.

Para la revisión, se consultaron estudios publicados entre 2000 y 2024, seleccionando tanto fuentes primarias como tesis, libros y artículos de investigación, así como fuentes secundarias como artículos de revisión bibliográfica, revisión sistemática y un libro de texto. Las bases de datos utilizadas incluyeron Scielo y Dialnet y se utilizó el buscador Google Académico, utilizando palabras clave en español e inglés como: danza, danzaterapia, bienestar psicológico, salud mental, adultez media. Y palabras claves en inglés: dance therapy, psychological well-being, middle-age.

Se establecieron criterios de inclusión para seleccionar artículos científicos, libros y tesis en español, inglés y francés, publicados principalmente en los últimos 10 años, aunque se incluyeron algunos textos anteriores por su relevancia en la fundamentación teórica del tema. Se excluyeron documentos que no abordaran específicamente las variables de interés o que no ofrecieran aportes significativos.

Se identificaron 163 artículos cuyo título es relevante a la pregunta de investigación, de los cuales se seleccionaron 57 para incluir en la revisión bibliográfica tras aplicar los criterios de relevancia y pertinencia previamente definidos.

5. Resultados

En el presente trabajo, se realizó una revisión bibliográfica sobre el impacto de la danza en el bienestar psicológico en adultos. Los resultados de las investigaciones revisadas demuestran que la danza aporta múltiples beneficios no solo psicológicos, sino también emocionales y sociales en distintos contextos, tanto en varones como en mujeres, y en distintas poblaciones, siendo esta una actividad que tiene un impacto significativamente positivo en quienes la practican.

Para dar respuesta al objetivo específico 1, los estudios revisados demuestran consistentemente que la práctica de la danza se asocia con un estado de ánimo positivo, favorece la salud mental y tiene un efecto positivo sobre el bienestar psicológico. La realización de encuentros de baile en múltiples hallazgos evidencian que genera en los participantes una sensación de placer y disfrute que se relaciona directamente con estados de salud positivos y con la salud mental, las personas que practican regularmente dicha actividad se perciben más saludables que quienes no lo hacen. Los resultados de diferentes investigaciones señalan que la danza funciona como medio de autoexpresión y autoexploración, propiciando un espacio para exteriorizar el mundo interior a través del cuerpo. Asimismo, los hallazgos muestran que la danza favorece el autorreconocimiento corporal al promover la conciencia del cuerpo. Además, mejora la autoimagen corporal, el autoconcepto y permite experimentar el cuerpo de una manera nueva y distinta. Múltiples investigaciones son consistentes al afirmar que la danza fortalece la confianza en uno mismo al proporcionar un espacio para la autoexploración, donde los participantes de diversas investigaciones refirieron poder descubrir y desarrollar habilidades y reconocer talentos, teniendo esto un impacto en la seguridad personal y la autoestima, además de promover la atención plena y ser una herramienta efectiva para reducir el estrés y la ansiedad. Asimismo,

los hallazgos muestran que la danza facilita cambios en la forma de ser y estar en el mundo, promoviendo nuevas maneras de relacionarse con los demás y consigo mismo.

Respecto al objetivo específico 2, los hallazgos indican que existen diferencias estadísticamente significativas en las seis dimensiones del Bienestar Psicológico de Carol Ryff, entre las personas que practican danza y quienes no, y que todas las dimensiones son impactadas en forma positiva en quienes practican danza. influye significativamente al fomentar una adecuada autoestima, autoconcepto y autopercepción. Se evidencia que la danza grupal mejora las relaciones interpersonales a la vez que favorece la autonomía al aumentar la seguridad y confianza en uno mismo. Las investigaciones revisadas revelan que lo experimentado en espacios de danza, fortalece la capacidad de las personas para enfrentar las demandas de la vida diaria facilitando un mayor dominio del entorno y contribuye significativamente a fortalecer el sentido de vida y el compromiso con metas y objetivos personales. Los hallazgos validan el papel de la danza como experiencia promotora del crecimiento personal, al promover el reconocimiento de las propias potencialidades y la confianza en uno mismo.

En relación al objetivo específico 3, como fue mencionado anteriormente existe una relación positiva entre la práctica de la danza y el bienestar, independiente de cultura, tipos de danza, propósito y edad. Además de ser una actividad lúdica, una tradición cultural o un ritual, es útil como recuso terapéutico y puede ser utilizada desde un enfoque de promoción y prevención de la salud mental. Es importante destacar que los beneficios de la danza en el bienestar no se limitan a un tipo específico de danza o a una determinada edad. Cualquier forma de danza puede contribuir al bienestar y puede ser practicada por personas de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores, adaptándose a las capacidades y necesidades individuales. No está sujeta a diferencias individuales y es versátil en diferentes contextos cotidianos. Las terapias que utilizan la danza reducen los síntomas de ansiedad y depresión, y

mejoran la calidad de vida. Sin embargo, en los estudios revisados se evidencia que es importante tener en cuenta que todos los beneficios mencionados pueden estar sujetos a otro tipo de variables presentes en la práctica de danza como el entorno donde sucede la práctica, la influencia que puede tener la cohesión grupal, rasgos previos de personalidad de los participantes, la influencia de la música como así también las características del profesor o profesora que lleve adelante la práctica. Todas las variables mencionadas pueden ser áreas posibles de futuras investigaciones.

6. Síntesis y Conclusiones

En el presente trabajo se revisaron investigaciones sobre el impacto de la danza en el bienestar psicológico, destacando su efecto positivo en el estado de ánimo, la salud mental y el disfrute asociado al bienestar general. Se encontró que la danza es un medio de expresión emocional, al facilitar la autoexploración y la exteriorización del mundo interno a través del cuerpo, promoviendo la conciencia corporal, la autoimagen y el autoconcepto. Además, fortalece la autoconfianza al proporcionar un espacio para descubrir habilidades y mejorar la autoestima. La danza también fomenta la atención plena, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad, y potencia las relaciones interpersonales, promoviendo nuevas formas de relacionarse con los demás y consigo mismo, entre otros beneficios.

Estos resultados no solo contribuyen a la comprensión de los beneficios que aporta la danza al bienestar psicológico, sino que también podrían influir en potenciar prácticas terapéuticas que se llevan adelante. En relación con lo anterior, el presente estudio de revisión bibliográfica permite responder las preguntas de investigación que fueron planteadas: ¿Cuál es el impacto de la danza en el bienestar psicológico en la adultez media? ¿De qué manera la danza puede influir en las dimensiones del bienestar psicológico definidas por Carol Ryff en la adultez media?

La psicología tradicional ha centrado gran parte de su historia en el estudio del malestar y la patología, dejando en segundo plano los aspectos que promueven el bienestar y el crecimiento personal. Muchas veces los tratamientos convencionales, aquellos que dejan por fuera el cuerpo en la psicoterapia, no dan una respuesta que aborde a la persona como un ser biopsicosocial. En contraste, la Psicología Positiva surge como una perspectiva que explora las fortalezas, virtudes y recursos internos que permiten a las personas afrontar desafíos, desarrollar resiliencia y construir vidas más plenas y significativas. Este enfoque

promueve una visión integral de la salud, en línea con la definición de bienestar físico, mental y social de la OMS, al destacar que el bienestar psicológico es un factor protector esencial para enfrentar las demandas de la vida y alcanzar un estado de satisfacción y desarrollo continuo.

Con respecto al primer objetivo específico: “Describir el impacto general de la práctica de la danza en el bienestar psicológico” se pudo conocer lo siguiente: La danza promueve la expresión emocional, ya que permite a los practicantes mostrarse tal como son, expresar emociones difíciles de verbalizar y transmitir aspectos profundos de su personalidad, convirtiéndose en un medio de comunicación alternativo. Así, los hallazgos evidencian que promueve la autorregulación, el manejo de los estados de ánimo y una mayor conexión consigo mismos y con los demás. A través de la danza, los participantes pueden liberar emociones como el dolor y la tristeza, experimentar relajación y bienestar, y disminuir síntomas negativos como la depresión, ansiedad y hostilidad. Los resultados de diferentes investigaciones señalan que la danza, a través del movimiento fluido, facilita la emergencia de nuevas perspectivas y actitudes para afrontar la vida. Permite re-producir la propia historia mientras se danza, promoviendo la resignificación de experiencias pasadas, presentes y futuras, y transformando códigos personales. Esta práctica aumenta la sensación de libertad personal, revela sentimientos profundos y plasma nuevos sentidos. Además, posibilita la expresión de experiencias internas e historias tanto personales como colectivas a través del movimiento. Las investigaciones revisadas revelan que la danza favorece la capacidad de estar presente en el día a día, promoviendo la atención plena, cualidad relacionado con la promoción de la salud mental y el aumento de la conciencia de uno mismo. Los hallazgos validan el papel de la danza como herramienta significativa para la reducción del estrés, la ansiedad y las emociones negativas, proporcionando una sensación de desahogo, tranquilidad y bienestar. Las investigaciones evidencian que contribuye en la liberación de tensiones, en

disminuir el nerviosismo y el miedo. A partir de la experiencia de la danza, se demuestra que mejoran las relaciones interpersonales, incluso después de experiencias significativas como lesiones corporales. Además, fomenta la cohesión e integración social, fortaleciendo los vínculos con el entorno y otras personas. Sumado a esto, la danza no solo transforma a nivel individual, sino también social. Más de un hallazgo evidencia que permite modificar la forma de relacionarse con la realidad y fomenta el sentimiento de pertenencia, a partir de la experiencia grupal en danza, los danzantes refieren percibirse como parte de un tejido social dinámico. Esto impulsa a las personas, especialmente a las mujeres, a participar activamente en la transformación creativa de su entorno.

Con respecto al segundo objetivo específico: “Establecer posibles conexiones entre el impacto general de la danza y el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff se identificó lo siguiente: En cuanto a la autoaceptación, la danza influye significativamente al fomentar una adecuada autoestima, autoconcepto y autopercepción. A través de la integración del cuerpo, el movimiento y la expresión, los bailarines desarrollan un conocimiento profundo de sí mismos y una mayor aceptación de sus emociones. Se evidencia que la danza grupal mejora las relaciones interpersonales al facilitar un espacio de cohesión grupal, donde los participantes desarrollan relaciones respetuosas y de pertenencia, lo cual fomenta la conexión social y la creación de vínculos, lo cual múltiples hallazgos evidencian que esto es llevado por los participantes a sus relaciones con otras personas, por fuera del grupo de danza. Además, se evidencia que la práctica de la danza favorece la autonomía al aumentar la seguridad y confianza en uno mismo. El hecho de facilitar la liberación y aceptación de emociones, se promueve un mayor conocimiento de uno mismo lo cual se refleja en las investigaciones como una mayor conexión con la individualidad y registro de uno mismo, en medio de los desafíos diarios. Las investigaciones revisadas revelan que lo experimentado en espacios de danza, fortalece la capacidad de las personas para enfrentar las demandas de la

vida diaria, además de que es un espacio donde los participantes desarrollan una mayor conexión consigo mismos, reflejándose en un mayor sentido de vida. A partir de la revisión, se evidencia que la danza contribuye significativamente a fortalecer el sentido de vida y el compromiso con metas y objetivos personales, incluso llegando a demostrar que aquellos que practican danza con mayor frecuencia presentan una mayor persistencia y compromiso en la consecución de sus propósitos, lo que refuerza su motivación y esfuerzo por lograr sus aspiraciones. Los hallazgos validan el papel de la danza como experiencia promotora del crecimiento personal, al promover el reconocimiento de las propias potencialidades y la confianza en uno mismo.

Con respecto al tercer objetivo específico, este estudio sintetiza los hallazgos existentes e identifica áreas que aún se pueden investigar en el campo de la danza. Sin embargo, en los estudios revisados se evidencia que es importante tener en cuenta que todos los beneficios mencionados pueden estar sujetos a los fines de la práctica en sí misma, como por ejemplo el entorno de la danza profesional, donde estudios revelan que el sentido de competencia y búsqueda de la excelencia pueden ser variables que terminan generando lo contrario al bienestar en los bailarines. También los estudios sugieren considerar la variable grupal, la cual la presencia del grupo puede ser un factor determinante en el bienestar, a partir de la empatía grupal, los efectos de la cohesión de un grupo a partir del sentido de pertenencia o una historia en común. En este sentido, algunos hallazgos comparan la danza grupal con la psicoterapia de grupo concluyendo que los factores que intervienen en los participantes de ambas disciplinas no depende de la disciplina en sí, sino de la cohesión que se crea al realizar una sesión ya sea de danza o de psicoterapia grupal. Muchas de las investigaciones consultadas destacan el impacto que la danza genera en el compromiso social que surge en las mujeres especialmente a partir de las experiencias de danza y su intención de tener un impacto positivo en su entorno. Sin embargo algunas de ellas resaltan que en muchas

ocasiones la mayoría de las mujeres participantes ya les gustaba desde antes colaborar y trabajar con y por la comunidad, por lo que hay que tener presente que este comportamiento no fue resultado exclusivo del proceso de danza. Otra variable interesante a tener en cuenta sobre la cual advierten los estudios revisados es la música, la cual fue puesta en valor en más de una investigación. La misma sostiene la danza e invitan a los participantes al movimiento.

En conclusión, este trabajo destaca cómo la danza impacta positivamente en el bienestar psicológico al facilitar la expresión emocional, promover la atención plena, mejorar la autoestima y fortalecer las relaciones interpersonales. Además, se establecen conexiones con las dimensiones del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, evidenciando que la danza potencia la autoaceptación, la autonomía, el propósito en la vida, el dominio del entorno, las relaciones positivas y el crecimiento personal. Si bien los beneficios dependen del contexto y las variables asociadas, como la música, el entorno grupal y social, la danza se presenta como una herramienta valiosa no solo para el desarrollo personal, sino también como una práctica con potencial terapéutico y transformador tanto a nivel individual como colectivo. Este estudio pone en relevancia la importancia de seguir investigando para profundizar en las áreas aún no exploradas y optimizar su aplicación en diversos contextos.

7. Aportes y Contribuciones de la Investigación

Los aportes y contribuciones de esta investigación de revisión bibliográfica amplían la comprensión de la relación entre la danza y el bienestar psicológico, especialmente en la adultez media. Este trabajo demuestra como los efectos de la danza pueden contribuir en todas las dimensiones de bienestar psicológico establecido por Carol Ryff en esta población específica, un enfoque que si bien fue abordado en estudios previos, en este trabajo se pone de relevancia, destacando la multiplicidad de sus beneficios en esta etapa de la vida.

Además, esta investigación aporta una perspectiva original al poner en foco el papel de la danza en la adultez media, una etapa vital que está poco estudiada, en comparación con otros grupos etarios, como la infancia o la tercera edad. La revisión sugiere que la danza no solo puede mejorar el bienestar general, sino que también puede ayudar a los participantes a enfrentar los desafíos particulares de esta etapa. La práctica de la danza en la adultez media puede aportar significativamente al bienestar psicológico, ayudando a las personas a enfrentar los desafíos particulares de esta etapa. Según Erikson, la adultez media implica resolver el conflicto entre generatividad y estancamiento. En este sentido, la danza ofrece un espacio creativo donde los participantes pueden expresar su mundo interno y conectarse con los demás, lo que fortalece el sentido de propósito y la conexión con la comunidad, promoviendo así la generatividad. Por otro lado, Jung señala que este periodo está marcado por la individuación, un proceso de autodescubrimiento e integración de aspectos desatendidos de la personalidad. La danza facilita este proceso al permitir a las personas explorar su mundo interior y expresar partes de sí mismas que antes no habían desarrollado. Finalmente, desde la perspectiva de Maslow y Rogers, esta etapa representa una oportunidad para el cambio positivo y el crecimiento personal. En este contexto, la danza contribuye a la autoexploración, mejora la autoestima y fomenta nuevas maneras de relacionarse con uno mismo y con el entorno, promoviendo un mayor bienestar y un sentido renovado de significado en la vida. La

presente investigación resulta innovadora, ya que sitúa la danza como una herramienta potencialmente valiosa para intervenciones dirigidas a la población descripta.

Otro aporte significativo es la visibilización de la danza como una intervención posible para promover el bienestar psicológico desde un enfoque no solo recreativo, sino también terapéutico, en una sociedad en la que el movimiento y la expresión corporal son recursos no muy utilizados en el ámbito de la salud mental.

Los hallazgos de esta revisión sugieren que la danza tiene un potencial integrador y transformador al fomentar la conexión cuerpo-mente, un aspecto que la diferencia de otras actividades físicas y que la posiciona como una práctica que podría integrarse en programas de salud mental y bienestar para la adultez. Al conectar el movimiento libre y creativo con la dimensión psicológica, este trabajo contribuye a una visión más holística de la salud mental, poniendo énfasis en la importancia de prácticas que integren lo físico, lo emocional y lo social en intervenciones futuras.

El hecho de darle sustento científico a los efectos positivos que brinda la danza, esta puede ser una actividad utilizada para la exploración de la subjetividad individual y un valioso recurso de expresión y de conexión emocional. Esta puesta en valor de la danza a partir de la presente revisión, puede ser un aporte no sólo para la Psicología en general y la Psicología Positiva, sino para cualquier ciencia social que trabaje con adultos, como la educación, el trabajo social, la medicina y la sociología, entre otras.

8. Limitaciones de la Investigación

En primer lugar, se observa una diversidad en los estilos y enfoques de danza analizados, desde danzaterapia hasta modalidades de danza recreativa o consciente, lo cual dificulta establecer conclusiones específicas sobre los efectos de cada modalidad. Esta variabilidad puede ser tanto una ventaja, al ofrecer un panorama amplio, como una limitación, ya que no permite diferenciar con claridad cuáles son los beneficios particulares de cada tipo de danza. Esto podría llevar a interpretaciones generales sobre la danza que no reflejan los aportes particulares de cada estilo, influenciando la precisión de los aportes derivados de la presente revisión.

Además, al tratarse de un estudio de revisión y no de una investigación empírica, los resultados dependen de la calidad y alcance de los estudios previos analizados. Esto implica que cualquier sesgo o limitación de las investigaciones revisadas puede influir en los hallazgos y conclusiones de este trabajo. Los estudios revisados toman muestras específicas y/o en contextos particulares, lo cual podría limitar la generalización de los resultados para otras poblaciones o contextos culturales.

Otro aspecto a considerar es la escasez de estudios que comparen los efectos de la danza con otras actividades físicas o terapéuticas. La mayoría de los estudios incluidos en esta revisión no ofrecen una comparación directa, lo cual limita la capacidad para establecer si los beneficios observados en la danza son exclusivos de esta práctica o si podrían lograrse a través de otras actividades físicas o terapéuticas. Este punto es relevante, ya que impide comprender en qué medida la danza aporta beneficios únicos o superiores en comparación con otras prácticas.

9. Líneas de investigación futuras

En primer lugar, se recomienda considerar estudios de tipo longitudinal para observar los efectos a lo largo del tiempo en personas que practican danza en relación con las variables estudiadas. Estos estudios podrían ayudar a comprender si los beneficios psicológicos observados, como la expresión emocional, la conciencia corporal, la autoaceptación y autoconfianza y el bienestar psicológico alcanzado, entre otros aportes, se sostienen a lo largo de los años y en qué medida esta práctica contribuye al bienestar psicológico en etapas posteriores de la vida. Los estudios longitudinales serían valiosos para analizar la evolución de los beneficios en función de la frecuencia y duración de la práctica, ofreciendo datos más precisos sobre la sustentabilidad de sus efectos.

Asimismo, tal como sugieren también los estudios revisados, se sugiere realizar investigaciones que exploren la posible influencia de otras variables que pudieran afectar el bienestar psicológico como ser: el ámbito, entorno o contexto donde se realiza la danza (profesional o personal, por ejemplo), la variable grupal, rasgos de personalidad previos de los participantes (por ejemplo la intención de tener un impacto positivo en su entorno social y cotidiano) y los efectos de la música sobre el bienestar. Otras variables posibles con la necesidad de ser tenidas en cuenta en futuras investigaciones son características culturales, factores sociodemográficos, nivel educativo, apoyo social y económico en las mujeres, entre otras. Esto permitiría ampliar la investigación y conocer la interacción que otras variables podrían tener con la danza y el bienestar psicológico en mujeres. Incluir dichos factores en futuras investigaciones permitirían diseñar programas de intervención más precisos, contemplando los efectos de dichas variables en el bienestar, haciendo dichas intervenciones más efectivas.

Otra línea de investigación futura que puede resultar interesante es la exploración de los efectos de diferentes estilos de danza. Existe una gran variedad de estilos y escuelas de danza, como Ecstatic Dance, Soul Motion, Open Floor, Movement Medicine, Biodanza, 5 ritmos, Danza Movimiento Terapia (DMT) y Danza Terapia de María Fux, entre otros, cada uno de los cuales podría tener efectos específicos en las dimensiones del bienestar psicológico según el modelo de Ryff, permitiendo así identificar qué tipo de danza es más adecuado para cada dimensión del bienestar.

Además, sería interesante llevar adelante investigaciones que comparen los efectos de la danza con los de otras actividades físicas o terapéuticas. Esta comparación permitiría determinar si los beneficios existentes observados son exclusivos de la danza o si podrían lograrse con otras prácticas de actividad física o de expresión corporal. Estudios que comparen ambos tipos de disciplinas podrían clarificar cuales son los elementos distintivos de la danza en relación al bienestar psicológico y ofrecían una visión más contundente sobre su valor en el contexto de la salud mental y bienestar de las personas adultas.

Para finalizar, podría ser interesante realizar esta investigación en forma empírica cualitativa, para poder conocer la vivencia de los adultos cuando danzan, analizando sus percepciones y experiencias personales en forma directa.

10. Referencias

- Allahverdipour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Asghari Jafarabadi, M., & Javadivala, Z. (2021). Psychological well-being and happiness among middle-aged women: a cross-sectional study. *Health care for women international*, 42(1), 28-42.
- Alonso, D. A. (2013). *La danza entendida desde una perspectiva psicológica*. Wanceulen SL.
- American Dance Therapy Association 2024 <https://www.adta.org/faq>
- Anaya, A. I. V., & Sánchez, J. C. M. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas en Psicología*, 3.
- Bartenieff, I., & Lewis, D. (2013). *Body movement: Coping with the environment*. Routledge.
- Bautista Vasquez, K. S. (2022). Bienestar psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Bordignon, N. A., (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson.El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Campos, R. (1991). *Un acercamiento a la terapia de danza*(Bachelor's thesis, San Pedro Garza García: UDEM).
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología*, 18(1), 35-68
- Chiva Montoya, N. (2017). Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza.
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. Oxford University Press.
- Damasio, A. R. (1994). Descartes' error and the future of human life. *Scientific American*, 271(4), 144-144
- Duncan, I. (2003). *El arte de la danza y otros escritos* (Vol. 19). Ediciones Akal.
- Fischman, D. (2006). *La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia* (Doctoral dissertation, Universidad de Palermo).
- Freud, S. (1890) *Tratamiento Psíquico tratamiento del alma*, en *Obras completas*. Ed Amorrortu. Bs As., 2000.
- Freud, S. (1914) *Introducción al Narcicismo*, en *Obras Completas, Tomo XIV*, Ed. Amorrortu, Bs As, 1993.
- Fructuoso, C. G. C.(2001) *La danza como elemento educativo en el adolescente*. *Cataluña, España*.
- Fux, M. (2004). *Qué es la Danzaterapia, Preguntas que Tienen Respuestas*. Lumen, Buenos Aires
- Galvez Pardo, A. Y., & Sastre Cifuentes, A. M. (2020). El cuerpo como lugar del cambio en el proceso terapéutico.
- Galvis Alonso, D. (2021). *Movimientos que tejen la vida: danza creativa y transformaciones terapéuticas en mujeres de la ciudad de Medellín*.
- García Forero, N., Pineda Rivera, V. C., & Suárez Duque, J. N. *El cuerpo del danzante: relaciones entre el bienestar psicológico, la danza y el cuerpo en bailarines de la ciudad de Bogotá* (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás).

- García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.
- Griffa, M. C. y Moreno, J. E. (2005) Claves para Una Psicología Del Desarrollo
- Halprin, D. (2002). *The Expressive Body in Life, Art, and Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hanna, J. L. (1987). *To dance is human: A theory of nonverbal communication*. University of
- Herrería Terán, A. D. (2021). Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.
- Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E., & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101440.
- Le Breton, D. (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad* (pp. Buenos-Aires). Buenos Aires: Nueva visión.
- Levy, F. J. (2014). *Dance and other expressive art therapies: When words are not enough*. Routledge.
- Levy, F. J. (1988). Dance movement therapy: a healing art. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*.
- Lopes, V. F. F., & Neme, C. M. B. (2016). Experiencias de danzaterapia de mujeres que han sufrido cáncer de mama. Un estudio fenomenológico. *Psicooncología: investigación y clínica biopsicosocial en oncología*, 13(1), 151-163.
- Lovatt, P. (2018). *Dance psychology*
- Lovatt, P. (2020). *The Dance Cure: The surprising secret to being smarter, stronger, happier*. Hachette UK.
- Lowen, A., & Vitale, G. (1993). La espiritualidad del cuerpo: Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia. (*No Title*).
- Maia de Lima, D. (2023). María Fux, su perspectiva de movimiento, que conecta la salud, la creatividad, la multiculturalidad y el empoderamiento de las personas a través del arte. *Arteterapia. Proceso Creativo y Transformación*, 11, 5-11.
- Maia de Lima, D. (2020). L'enseignement de la danse de María Fux: fondements et pratiques.
- Muñoz Romero, C. D. (2022). *La práctica de la danza terapia y salud mental en países de habla hispana en el periodo 2000–2020* (Doctoral dissertation, Universidad CESMAG).
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Panhofer, H. (2005). *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Editorial Gedisa.
- Papalia, D. E., Martorell, G. (2017) *Desarrollo Humano* . McGraw-Hill
- Reca, M. (2005). *Qué es danza/movimiento terapia?: el cuerpo en danza*. Lumen.

- Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, 17(1), 19-30.
- Rogers, N. (1993). The creative connection: Expressive arts as healing. *Science & Behavior Books*
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being. *Measuring well-being*, 92-135.
- Sachs, C. (1944). Historia universal de la danza.
- Seligman, M. E. (2015). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Seligman, M. E. (2002). *La auténtica felicidad*. B de Bolsillo.
- Soto, C. P. (2008). Sobre la definición de la danza como forma artística. *Aisthesis: Revista chilena de investigaciones estéticas*, (43), 34-49.
- Terrén, J. (2017). Niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia en personas con y sin experiencia de biodanza. [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores]
- Velascos de León, B. (2018). *Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo* (Doctoral dissertation, Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala)
- Van der Kolk, B. (2015). El cuerpo lleva la cuenta. *Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Barcelona: Eleftheria.
- Vergeer, I. (2018). Participation motives for a holistic dance-movement practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 95-111.
- Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.
- Viera, A. O., López, S. S., & Barrenechea, A. V. (2024). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7(1/2), 34-39.
- Vilar, J. R. (2011). *Viaje a través de la historia de la danza*. Palibrio.
- Wengrower, H., & Chaiklin, S. (2008). La vida es danza: el arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia.
- Vander Elst, O. F., Foster, N. H., Vuust, P., Keller, P. E., & Kringelbach, M. L. (2023). The neuroscience of dance: A conceptual framework and systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 150, 105197.