

# La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional

LORELCRIS RENGIFO RODRÍGUEZ  
al282846@uji.es

VIRGINIA CARRERO PLANES  
carrero@psi.uji.es

## Resumen

**Introducción:** Desde los resultados obtenidos en diversas investigaciones que han identificado la influencia del trabajo corporal sobre la inteligencia emocional y otras variables psicológicas, se derivó el interés por descubrir los efectos o beneficios de la danza sobre las habilidades emocionales u otros procesos psicosociales asociados al bienestar y plenitud. El trabajo que se presenta tiene como objetivo explorar la vivencia de personas que practican danza, de manera profesional o por afición, en relación a su percepción de plenitud y bienestar psicoemocional. **Método:** Para tal fin se realizó un análisis exploratorio de la experiencia de individuos involucrados en actividades que implican danza y movimiento. Se llevaron a cabo seis entrevistas en profundidad. La metodología utilizada es el *Grounded Theory* (Glaser y Strauss, 1967) enmarcada en aproximaciones cualitativas constructoras de teoría. Se aplicó la técnica de muestreo teórico y el uso sistemático del método comparativo constante y la saturación teórica de categorías. **Resultados:** Los resultados indican que la danza colabora en el proceso de toma de consciencia de sí mismo, en la expresión e interiorización de emociones, en la conexión con otras personas, así como en el despertar del impulso vital y la actualización del potencial, generando como consecuencia la expansión del yo. Todo ello influye positivamente en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional.

**Palabras clave:** danza, bienestar psicoemocional, plenitud, sentido vital, *grounded theory*.

## Abstract

**Introduction:** From the results obtained from previous investigations that have shown the influence of body therapy over emotional intelligence and other psychological variables, an interest has derived to discover the effects or benefits of dance over emotional skills or other psychosocial processes associated with well-being and fulfillment. The present study aims to explore the experience of the people who practice dance, either professionally or as a hobby, in relation to their perception of fullness and psychological wellbeing. **Method:** With that purpose it was carried out an exploratory analysis. Six individuals were interviewed who are involved in activities related to dance and movement. The methodology is Grounded Theory (Glaser and Strauss, 1967). It is framed in theo-

rethical builder qualitative approaches. It was applied theoretical sampling technique, systematic use of constant comparative method and theoretical saturation of categories.

**Results:** The results indicate that dance collaborates in the process of making self-consciousness, in the emotional expression and internalisation, in the connection with other persons, as well as in the vital force awakening and the potential update. As a consequence it generates the expansion of self. These aspects have a positive influence on the perception of wholeness and psycho-emotional wellbeing.

**Keywords:** dance, psycho-emotional wellbeing, wholeness, life force, Grounded Theory.

## Introducción

La danza es una expresión natural en el ser humano que ha representado históricamente formas de comunicación entre los sujetos, relacionada tanto con esferas míticas como con la expresión ante el sujeto mismo y la sociedad (Peña y Jaramillo, 1998).

Se han llevado a cabo diversas investigaciones para conocer los efectos de la danza y el trabajo corporal en variables tanto psicológicas como físicas, realizadas con diferentes poblaciones y metodologías variadas, obteniéndose resultados que señalan una influencia positiva en aspectos relacionados con el comportamiento y el funcionamiento humano en general.

En niños preescolares con discapacidad se han evaluado los efectos de la aplicación de programas de baile basado en experiencias sensoriales, detectándose mejorías en el pensamiento creativo (Jay, 1991). Dentro del ámbito educativo se ha propuesto la inclusión de danza creativa en el plan de estudio de escuela primaria, examinando su influencia en la actitud y práctica de los profesores, y hallándose que este tipo de danza hace que el aprendizaje sea más divertido para los niños, ayuda a integrar y mejorar los programas existentes, y facilita el desarrollo del niño en general (Mac Donald, 1991).

La aplicación de un programa de danza-movimiento creativa demostró ser efectivo para mejorar las competencias sociales de niños en edad preescolar de bajos ingresos, señalando que puede ser de utilidad además para mejorar la conducta (Lobo y Winsler, 2006). Mientras que en poblaciones con discapacidad múltiple el empleo de la música-danza contribuyó en la disminución de conductas no deseadas y en el seguimiento de ordenes (Mora, 2001).

Así mismo, se ha indagado en la influencia que tiene la danza en la promoción ético-moral de jóvenes adolescentes en zonas marginadas, observándose que esta práctica encuentra sentido en el imaginario de dichos jóvenes quienes la asumen como medio de expresión, de comunicación, de promoción comunitaria, de utilización del tiempo libre, como ejercicio espiritual, como medio de socialización y como agente educativo (Peña y Jaramillo, 1998).

Con estudiantes universitarios se desarrolló un programa de intervención compuesto de recursos dancísticos y patrones musicales para identificar su influencia sobre las habilidades emocionales, comprobando una mejora estadísticamente significativa sobre los factores de percepción y comprensión emocional (López y Rueda, 2013).

En general los estudios demuestran que los programas de ejercicio físico y movimiento regular pueden tener repercusiones a nivel emocional y psicológico, siendo un factor protector ante el deterioro de habilidades emocionales y favorecedor de estados emocionales positivos y estilos de respuesta más adaptativos antes trastornos como la depresión (Figueiredo-Queirós, Fernández-Berrocal, Extremera y Queirós, 2006; López y Rueda, 2013).

Al examinar los efectos de disciplinas que emplean la danza desde un enfoque terapéutico se ha visto, por ejemplo, que la aplicación de un programa motor basado en la biodanza y destinado a mujeres, generó un aumento estadísticamente significativo de los niveles de inteligencia emocional percibido (Abad, Castillo y Orizia, 2013). El desarrollo de un programa basado en la psicoterapia del movimiento influyó de manera positiva en la comunicación de emociones de pacientes adolescentes esquizofrénicos (Salas-Calderón, 2007).

La danza movimiento terapia por su parte ha demostrado tener influencia en aspectos tales como el incremento de aptitudes físicas y motoras, la exteriorización de emociones y una mejor y mayor capacidad de integración social al potenciar la cooperación en grupos (Martínez, Martínez, García y Martínez-Almagro, 2004). El uso de esta técnica en casos de enfermedades crónicas ha permitido conocer que ayuda a aliviar efectos colaterales de las terapias tradicionales, reduciendo la fatiga, la ansiedad, depresión y percepción del dolor, y aumentando el vigor, la energía vital, la auto-imagen y los estados internos positivos del paciente (Sebiani, 2005).

Su práctica en entornos laborales ha demostrado ser especialmente adecuada para la mejora de la empatía entre compañeros de trabajo, repercutiendo en la mejora de las habilidades relacionales, la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y la satisfacción vital (Fischman, 2005; Rodríguez, Caja, Gracia, Velasco y López, 2013).

En la aplicación de programas de conciencia corporal y comunicación no verbal en docentes universitarios, se ha observado impacto positivo en habilidades ligadas al rol, mayor conciencia en relación a sus habilidades inter e intra comunicativas, y cambios en sus valores y creencias en relación al cuerpo y su potencial expresivo (Rodríguez y cols., 2013).

Tal como se puede ver a partir de las investigaciones reseñadas, la danza y el movimiento tienen una influencia positiva en la salud física y psicológica del individuo, siendo además un modo de expresión que ha formado parte de la cultura desde el principio de la vida en sociedad y que se mantiene aún en nuestros tiempos, demostrando su importancia en la vida humana. Desde esta perspectiva, y teniendo en cuenta las evidencias referidas sobre los efectos positivos de la danza, la presente investigación se focaliza en comprender los mecanismos mediante los que la práctica de danza favorece y desarrolla el bienestar psicoemocional y la vivencia de plenitud. Partiendo de ésta inquietud se plantean los siguientes objetivos:

*General:*

- Explorar la vivencia de personas que practican danza en relación a su percepción de plenitud y bienestar psicoemocional.

*Específicos:*

- Reconocer el impacto que la práctica de la danza tiene sobre la plenitud y el bienestar psicoemocional.
- Identificar los mecanismos (procesos psicosociales) por los que la práctica de la danza influye en el desarrollo de la plenitud y bienestar psicoemocional.

## **Método**

Con el fin de alcanzar los objetivos propuestos y como parte de una investigación más amplia, se realizó en primer lugar un estudio exploratorio. Para la recolección de los datos se ha empleado la técnica de entrevista a profundidad, que busca obtener descripciones del mundo de la vida del entrevistado con respecto a la interpretación del significado de los fenómenos descritos (Kvale, 2011).

Se seleccionó como metodología análisis el *Grounded Theory* o teoría fundamentada (Glaser y Strauss, 1967) enmarcada en aproximaciones cualitativas constructoras de teoría. La teoría fundamentada «es una metodología de análisis, unida a la recogida de datos, que utiliza un conjunto de métodos, sistemáticamente aplicados, para generar una teoría inductiva sobre un área sustantiva» (Carrero, Soriano y Trinidad, 2012; Glaser, 1992).

El análisis se realiza empleando las siguientes técnicas (Carrero, Soriano y Trinidad, 2012):

- El muestreo teórico: empleado para coleccionar, codificar y analizar los datos, y decidir que nuevos datos integrar, y donde encontrarlos para desarrollar una teoría mejor a medida que se va perfeccionando. No se comparan poblaciones, sino características de creación de ideas, que a su vez delimitan patrones comportamentales y actitudinales.
- El método comparativo constante (en adelante, MCC) consiste en la comparación para encontrar semejanzas y diferencias a través del análisis de los incidentes contenidos en los datos, para generar conceptos y sus características, basados en patrones del comportamiento que se repiten.
- La saturación teórica (en adelante, ST) es el criterio por el cual el investigador decide cesar el muestreo de los distintos grupos, pertinentes a cada una de las categorías. Significa que no se ha encontrado ninguna información adicional que permita desarrollar nuevas propiedades de la categoría o una nueva categoría.

### *Muestra*

El tipo de muestreo aplicado en ésta investigación fue no probabilístico siguió los criterios del muestreo teórico, para garantizar la representatividad de las categorías generales surgidas. Fueron seleccionadas 6 personas (4 mujeres, 2 hombres) con edades comprendidas entre 26 y 41 años, que realizan actividades relacionadas con la danza y el movimientos bien de manera profesional o por afición (ballet, danza contemporánea, mimo corporal dramático, pilates, yoga, biodanza, danza movimiento terapia)

### *Procedimiento*

Se realizaron un total de 6 entrevistas en profundidad. Las primeras 3 entrevistas se plantearon en función de los objetivos establecidos y del marco teórico producto de la revisión bibliográfica. Los datos fueron analizados aplicando el MCC, emergiendo categorías y propiedades que sirvieron de base para guiar las entrevistas posteriores. Así mismo, se revisó material bibliográfico que fue tomado como datos secundarios, analizado y categorizado.

Las siguientes tres (3) nuevas entrevistas en profundidad, se realizaron a personas no solo relacionadas con la danza sino también con otras actividades de movimiento, esto con la intención de ampliar la variabilidad de los datos y ensanchar la interpretación. Los datos recabados fueron analizados permitiendo nutrir las categorías ya definidas y vislumbrar algunas nuevas.

En la figura 1 se muestra el diseño resultante de la aplicación de la Teoría Fundamentada en el presente estudio.

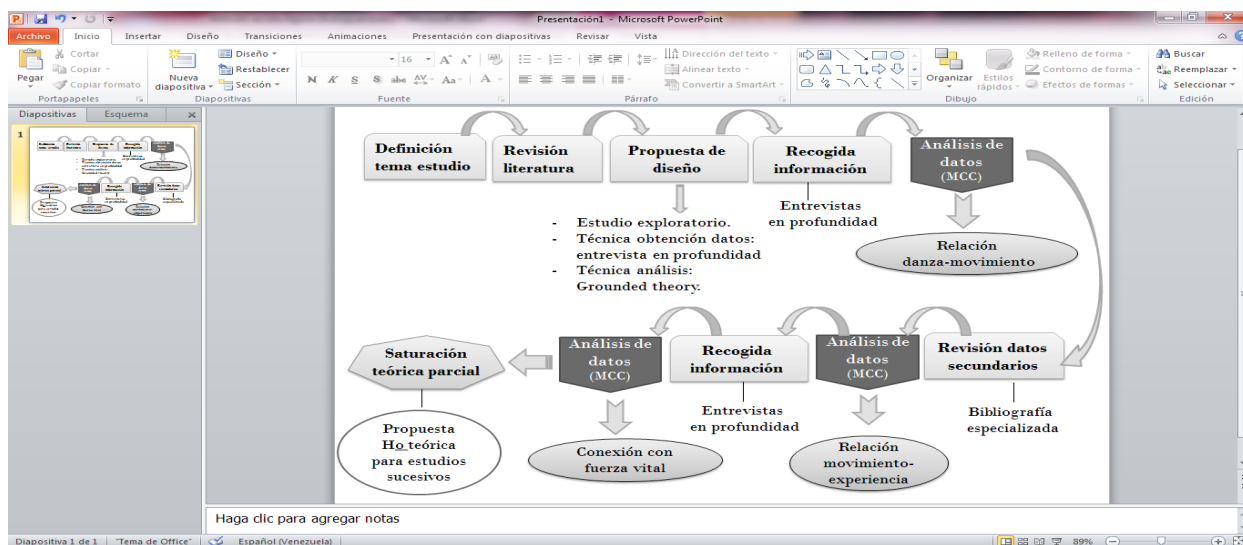


Figura 1. Diseño de investigación: Aplicación de la metodología de Grounded Theory

## Resultados

Los resultados que a continuación se exponen son producto de la aplicación del MCC y de la ST y se presentan como una primera visión que da cuenta de las características generales del objeto de estudio y permite vislumbrar propiedades y procesos que serán investigados a mayor profundidad. Las categorías surgidas son las siguientes:

- *Facilitadora de actualización del potencial*: la danza al estar íntimamente relacionada con el movimiento, siendo éste una herramienta central para desenvolverse en el mundo, se convierte en un modo de obtener información del entorno y de nosotros mismos en interacción con él. Una manera de conocer.
- *Consciencia de sí mismo*: la práctica de la danza conlleva una toma de contacto consigo mismo y el entorno que ocurre como consecuencia de un proceso que implica, por una parte enfocar la atención hacia los detalles y matices de lo percibido a través de los sentidos como consecuencia del movimiento, y de lo que esto genera en la persona, y por otra parte un proceso reflexivo que permite dar sentido a la experiencia sin requerir necesariamente un análisis profundo de la misma.
- *Medio de introspección*: la danza actúa como un vehículo que permite acceder al mundo interior y al mismo tiempo facilita la representación de esos aspectos internos.
- *Conexión con otros*: mediante la práctica de la danza se genera interconexión entre las personas, lo cual parece ser consecuencia de la disposición que se genera a mostrar aspectos de sí mismos y a compartir de manera genuina, conllevando a su vez a un reconocimiento y respeto del otro.
- *Expansión del yo*: las personas que practican danza parecen experimentar una ampliación de la percepción de las propias cualidades del ser y la capacidad creativa, entendiendo ésta última en el sentido de poder crear nuevas maneras y posibilidades de moverse y de existencia en el mundo.

- *Expresión e internalización de emociones*: las emociones se encuentran encarnadas en el cuerpo y se manifiestan por el movimiento y en el movimiento. De ésta manera la danza puede evocar emociones y al mismo las emociones pueden producir danza. Mediante el movimiento danzado las personas contactan, expresan, toman conciencia e integran sus emociones.
- *Impulso vital*: la danza conlleva a que las personas experimenten su fuerza vital mediante la experiencia que se obtiene a través del movimiento. El movimiento en la danza permite tomar consciencia de la propia existencia.

Tabla 1  
Categorías, indicadores y propiedades

Categorías	Incidentes y propiedades
Facilitadora de actualización del potencial	Modo de obtener información del medio. Modo de obtener información de sí mismo en interacción con el medio. Manera de conocer haciendo.
Conciencia de sí mismo	Atención aguda para notar los detalles y matices de lo percibido mediante los sentidos. Proceso reflexivo sobre cambios experimentados
Medio de introspección	Permite acceder al mundo interior.
Conexión con otros	Reconocer al otro. Disposición para compartir de manera genuina. Apertura para mostrar aspectos personales ante otros.
Expansión del yo	Ampliación de percepción de las propias cualidades. Tomar consciencia de la propia capacidad creativa. Crear nuevas maneras de moverse en el medio.
Impulso vital	Experimentar la propia fuerza vital. Contactar con la sensación de estar vivo.
Expresión e interiorización de emociones	El movimiento puede evocar emociones. Las emociones se manifiestan a través del movimiento.

## Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos se organizaron en un esquema (Ver figura 2) en el cual se presenta una visión general del impacto que la danza tiene sobre la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional y los procesos mediante los cuales dicho impacto es posible.

A partir del análisis realizado se ha podido conocer que entre los mecanismos que le permiten a la danza ejercer una influencia positiva en variables como la plenitud y el bienestar psicoemocional, se encuentra su propiedad para actuar como medio que favorece la conexión genuina con otras personas, la toma de consciencia de sí mismo (mayor atención a lo percibido y a las experiencias internas) y la posibilidad de expresar e interiorizar las emociones al reconocerlas, experimentarlas e integrarlas a través de la danza. Estos aspectos se relacionan con resultados de investigaciones anteriores que han mostrado que la danza facilita la expresión de emociones y potencia la integración social y la cooperación grupal (Martínez, Martínez, García y Martínez-Almagro, 2004).



Así mismo, la danza en su íntima relación con el movimiento genera un despertar del impulso vital y actúa como facilitadora de la actualización del potencial, al permitir que mediante la experiencia y la ejecución de acciones la persona pueda obtener información del medio y de sí mismo en interacción con éste. Los aspectos antes señalados facilitan la expansión del yo, que conlleva una ampliación de la percepción de las propias cualidades y capacidad creativa y el reconocimiento de nuevas maneras de moverse y relacionarse con el entorno.

Según lo observado, mediante la práctica de la danza los individuos conectan con el propio potencial y logran observarse a sí mismos como seres capaces y valiosos. Este factor tiene a su vez influencia en la activación de la propia fuerza vital, lo cual estaría en consonancia con los resultados obtenidos en los trabajos donde se evidencia una relación positiva ente la práctica de danza y la depresión (Figueiredo, Fernández-Berrocal, Extremera y Queirós, 2006; López y Rueda, 2013), considerando que ésta última implica una reducción de la energía y la capacidad de disfrute (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2012), aspectos que podrían mejorar gracias a la activación de la fuerza vital que la danza permite.

Los datos parecen indicar que además de los mecanismos mediante los que la danza actúa, existe un proceso más profundo posiblemente relacionado con la búsqueda del sentido vital. Por lo que se pretende continuar la investigación indagando en la posible relación entre la danza y la forma en que las personas encuentran y dan sentido a su experiencia de vida.

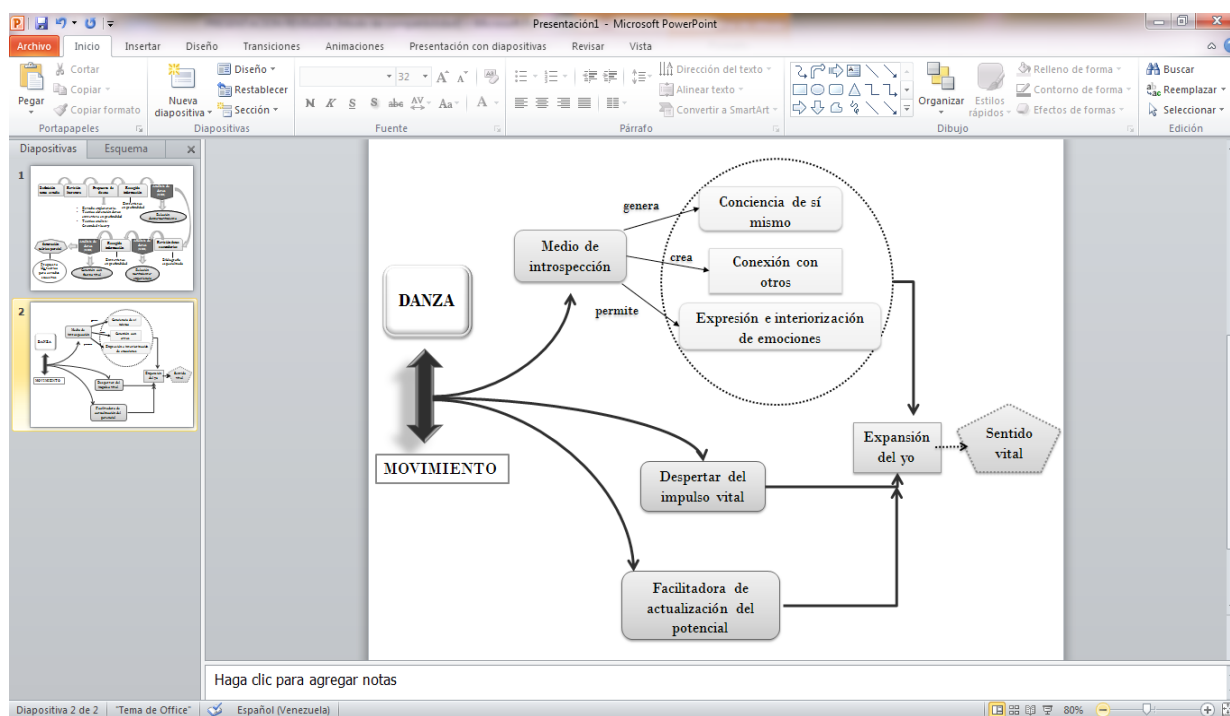


Figura 2. Relación entre categorías

Respecto a las limitaciones del estudio se destaca el pequeño tamaño de la muestra, dado que es un estudio exploratorio, y la necesidad de ampliarla con el fin de conseguir un mayor rango de los datos (mayor variabilidad). De este modo, se facilitaría el proceso de sa-

turación teórica de las categorías incrementando la representatividad de los resultados obtenidos, así como el alcance explicativa de las proposiciones teóricas generadas.

Se subraya la complejidad para contactar con algunos colectivos, como personas con discapacidad o poblaciones en situación de riesgo social. Estos grupos tendrían que ser incluidos como grupos comparativos con la intención de aumentar la variabilidad de los datos. Futuras investigaciones deberían contemplar estos grupos, así como gestionar los criterios de acceso necesario tanto a las instituciones como a los miembros, con los consentimientos informados y autorizaciones pertinentes.

## Referencias Bibliográficas

- Abad, M., Castillo, E., y Orizia, A. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. Universidad de Murcia. Recuperado el 24 de noviembre de 2014, de <http://repositoriodigital.academica.mx/jspui/handle/987654321/279232>
- Carrero, V., Soriano, R. y Trinidad, A. (2012). *Teoría Fundamentada. El desarrollo de teoría desde la generalización conceptual*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Figueiredo-Queirós, M. M. L., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Queirós, P. S. (2006). Actividad física en la tercera edad: Análisis de sus relaciones con la inteligencia emocional percibida y los estilos de respuesta a la depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12, 293-303.
- Fischman, D. (2005). La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia. Recuperado el 8 de marzo de 2012, de SCribd: Tesis doctoral: <http://es.scribd.com/doc/52363713/tesis-doctorado-dra-diana-fischman>
- Jay, D. (1991). Effect of a dance program on the creativity of preschool handicapped children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 8, 305-316.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Lobo, Y. B., y Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. *Social Development*, 15, 501-519.
- López, C. y Rueda, B. (2013). Siento, me muevo, luego existo. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 14-29.
- Mac Donald, C. J. (1991). Creative dance in elementary schools: A theoretical and practical justification. *Canadian Journal of Education*, 16, 434-41.
- Martínez, J., Martínez, L., García, J. y Martínez-Almagro, A. (2004). Principios de fisioterapia en osteoporosis. *Revista de fisioterapia*, 4, 25-35.
- Mora, D. (2001). *Efectos de la musicoterapia y la danzaterapia en el comportamiento no verbal de personas con discapacidad múltiple severa*. Tesis de Magíster Scientiae en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.
- Peña, N., y Jaramillo, L. (1998). La danza, factor de promoción ético moral en los adolescentes marginados. *Apuntes, Educación Física y Deportes*, 54, 12-20.
- Rodríguez, M., Caja, M., Gracia, P., Velasco, P. y López, M. (2013). Inteligencia emocional y comunicación: La conciencia corporal como recurso. *REDU: Revista de Docencia Universitaria*, 11, 213-241.
- Salas-Calderón, S. (2007). Psicoterapia del movimiento: herramienta psicoterapéutica con pacientes esquizofrénicos. *Actualidades en psicología*, 21, 97-115.
- Sebiani, L. (2005). Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas. *Revista Reflexiones*, 84, 49-56.