

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**



**FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y COMPORTAMIENTO  
HUMANO**

Trabajo de fin de carrera titulado:

**BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES DE LA DANZA  
APLICADOS A LA SALUD MENTAL.**

**ESTUDIO INTRODUCTORIO.**

Realizado por:

**ANA DANIELA HERRERÍA TERÁN**

Director de Proyecto:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jaime Eduardo Moscoso Salazar', written over a faint horizontal line.

**MSc. JAIME EDUARDO MOSCOSO SALAZAR**

Como requisito para la obtención del título de:

**PSICÓLOGA CLÍNICA**

Quito, 2021.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

#### DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, **ANA DANIELA HERRERÍA TERÁN**, con cédula de identidad **1724480429**, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y, que se ha consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo, a la **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



**ANA DANIELA HERRERÍA TERÁN**

CC: 1724480429

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## **DECLARATORIA**

El presente trabajo de investigación titulado:

**“Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental.  
Estudio introductorio.”**

Realizado por:

**ANA DANIELA HERRERÍA TERÁN**

Como requisito para la obtención del título de:

**PSICÓLOGA CLÍNICA**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Esteban Ricaurte', is centered on a light yellow rectangular background.

Docente Diseño del trabajo de titulación

**MSc. Esteban Ricaurte**

Quien considera que constituye un trabajo original de su autor

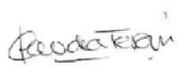
Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

### **PROFESORES INFORMANTES**

Una vez revisado el trabajo presentado. Lo han calificado como apto para su defensa oral ante el tribunal examinador.



Mgc. Esteban Ricaurte



Msc. Claudia Terán



Msc. Jaime Moscoso

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## **DEDICATORIA**

Para la danza y la psicología por darme tantas satisfacciones personales y profesionales,  
es tiempo de devolverles algo de lo que me han hecho sentir, aprender y ser.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a los 4 por nunca faltarme David, Katy y Daniel. Ñaño por siempre ser mi apoyo y mi calma, papi por ser mi ejemplo de perseverancia y lucha, mami por demostrarme que podemos ser vulnerables, pero no darnos por vencidos.

A mi novio Sebas quien nunca dejó de creer en mí, y estuvo conmigo en los momentos más difíciles de mi carrera y también de mi vida.

A toda mi familia, han sido mi sostén en todas las etapas de mi vida, tita, abue y mona por motivarme y escucharme incondicionalmente.

También a mi familia de escenarios y ensayos, a mis alumnos quienes me inspiran y son razón de muchas decisiones a lo largo de mi vida como su profe de danza.

Y gracias infinitas a mis años universitarios, a todas aquellas personas que fueron parte de este largo y hermoso camino, sobretodo mis profesores quienes depositaron en mí su maravilloso conocimiento y esencia, hoy realmente me hacen sentir orgullosa al decir que soy Psicóloga.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	I
ÍNDICE DE TABLAS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
RESUMEN.....	III
ABSTRACT .....	IV
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. JUSTIFICACIÓN .....	1
1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	2
1.1.1. Planteamiento del Problema.....	2
1.1.2. Formulación del problema .....	4
1.1.3. Objetivo General.....	4
1.1.4. Objetivos Específicos: .....	5
1.2. Marco teórico.....	5
1.2.1. Estado actual del conocimiento del arte.....	5
1.2.2. Embodiment de Ponty.....	6
1.2.3. Teoría Gestalt.....	7
1.2.4. Cuerpo: dualidad y evolución de pensamientos.....	8
1.2.5. Danza: origen y evolución al arte. ....	9
1.2.6. Beneficios fundamentados. ....	11
1.2.7. Danza primal .....	11
1.2.8. Biodanza.....	13
1.2.9. Danza sagrada de Gurdieff.....	14
1.2.10. Psicoterapia y salud mental: elementos terapéuticos y elementos de la salud mental.....	15

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

1.2.11. factores terapeuticos en psicoterapia grupal de Yalom .....	15
CAPITULO II. METODOLOGÍA.....	18
2.1. Enfoque Tipo de estudio, Diseño y enfoque .....	18
2.2. Población y muestra.....	19
2.3. Selección de Instrumentos de Investigación .....	19
2.4. Procesamiento de datos.....	22
CAPITULO III. RESULTADOS .....	22
3.1. Analisis de Resultados Entrevista.....	28
3.2. Análisis de Resultados Focus Group .....	36
4. CAPITULO IV. DISCUSIÓN .....	41
4.1. Conclusiones.....	45
4.2. Recomendaciones .....	46
BIBLIOGRAFÍA .....	47
ANEXOS.....	53

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo describir los beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Su fin, es el de presentar un estudio introductorio y posteriormente complementarlo con un modelo de intervención basado en Danza para la mejora de la salud mental. Para este estudio, se utilizó la metodología de tipo descriptiva, cualitativa y de corte transversal; la muestra fue de ocho practicantes de danza que llevan por lo menos un año realizando esta actividad y las técnicas utilizadas fueron: entrevista, grupo focal y observación participante, para así, triangular los resultados obtenidos y que el estudio introductorio se base en información real de la fuente. Durante las entrevistas se obtuvo que: la danza aporta a la disminución de estrés y ansiedad, brinda sensación de desahogo y tranquilidad al realizar las actividades, por otro lado, según el análisis realizado en los grupos focales, la danza ha mejorado la calidad de vida de los participantes y han experimentado efectos beneficiosos de forma grupal, ya que establecieron vínculos entre los participantes; y así desarrollaron estrategias para mejorar su entorno social y bienestar en general. Por otro lado, durante la observación participante se evidenció los diferentes ámbitos en los que la salud mental de un practicante de danza mejora; de esta manera se corroboraron los resultados de las entrevistas individuales y el análisis del grupo focal. La discusión del presente estudio, muestra que hay varios beneficios psicológicos y emocionales en el ser humano que practica este arte, tales como: la mejora de sus destrezas sociales, estrategias para el manejo de estrés, ansiedad o situaciones que generen malestar, creación de vínculos, autopercepción, autoconcepto, autoestima, entre otros.

**Palabras Clave:** Beneficios de danza, salud mental, practicantes, grupos focales, estrés y ansiedad

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## ABSTRACT

This research aims to describe the psychological and emotional benefits of dancing and its application to mental health. Its purpose is to present an introductory study and later complementing different theories with an intervention model based on dancing.

For mental health improvement, the following methodologies were used for this study: descriptive, qualitative, and cross-sectional methodology. The sample consisted of eight dance practitioners, who have been doing this activity for at least a year.

The techniques used on this research were: interview, focus group, and participatory observation to triangulate the results and carry out the introductory study using real information from the source. From the interviews, it was found that dance contributes to the reduction of stress and anxiety, it provides a feeling of relief and peace of mind during the performance. On the other hand, according to the focus group analysis, dance has refined the participants' quality of life and experienced benefits as a group. They establish links between them, they improved their social environment and well-being in general.

The participant observation, reinforced the results of the individual interviews with the focus group results, showing the different areas to enhance the practitioner's mental health. The discussion of the present study shows several psychological and emotional benefits for the person who practices this art, such as social skills, stress management strategies, anxiety, or situations that generate discomfort. Also to create bonds, self-perception, self-concept, self-esteem, among others.

**Keywords:** Benefits of dance, mental health, practitioners, focus group, stress and anxiety

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1.JUSTIFICACIÓN

La realización del presente estudio, tiene la finalidad de identificar los beneficios psicológicos y emocionales de la danza, así como también exponer de qué manera influye en el comportamiento, en el sentir y en el pensar de quienes lo practican. Tal es el caso que, la danza es reconocida como una práctica ancestral que la humanidad ha ejercido con diversos fines ya sean artísticos, recreativos o inclusive instintivos ya que antes de convertirse en arte, la expresión corporal era una necesidad no solo humana; los animales mueven sus cuerpos con fines reproductivos, como técnica de cacería y otras actividades de supervivencia que el humano de igual manera participa y ha participado a lo largo de su existencia (Salguero, 2016).

Sin embargo, es necesario mencionar que la danza no ha sido tomada como una herramienta que puede llegar a ser muy eficaz en el ámbito psicológico de una persona o incluso de un sistema familiar o sociedad; es por ello que, en este estudio se enfoca en los beneficios psicológicos y emocionales que esta disciplina ofrece, sumándole la psicoterapia la cual está basada en encontrar la salud mental que, según la OMS la salud mental es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (2019, pág. 2). Es aquí, en la determinación de este concepto, que nace el desarrollo de este estudio, el cual junta dos aspectos relevantes en la contemporaneidad, como es la danza y la psicoterapia.

Es así que, este enfoque investigativo parte de propia vivencia; donde la danza representa mucho más que movimientos, coreografías, baile, música; sino que se convierte un estilo de vida y un instrumento muy valioso que en lo personal me ha permitido acercar a la exploración de la propia salud mental desde otra perspectiva y con diferentes recursos que se han de fortalecer a lo largo de la practica como bailarina profesional y maestra de danza; destacando el hecho de que dichos recursos se reforman por estudios y prácticas en psicología y psicoterapia.

Mi objetivo principal tanto como maestra de danza y psicóloga clínica es compartir esta herramienta aplicada en la psicoterapia con personas que deseen alcanzar una vida integralmente saludable.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

La danza es una disciplina que aparte de ser un arte y forma de actividad física, transmite mucho de lo que cada uno vive, siente o quiere expresar convirtiéndose en un ejercicio personal donde muchas personas logran hacer catarsis y desahogar lo que a veces no pueden expresar verbalmente; la psicoterapia está caracterizada por brindar un espacio seguro para sentir, expresar y compartir sus vivencias para así mejorar desde los objetivos, decisiones y acciones de sí mismo (González, 2018).

Por lo cual, es imprescindible mencionar que, la danza desde la experiencia propia, es una actividad enriquecedora y compatible para cualquier persona sin importar género, edad, capacidades intelectuales o físicas; lo cual podría ser de mucha ayuda para aquellas personas que les cuesta trabajo introspectivo en sesiones de psicoterapia convencional; puesto que, como bailarina y profesora he evidenciado a la danza como medio para tratar aspectos internos de quien la practica, y al avivar dichos aspectos y comunicarse con uno mismo conectando cuerpo y mente se llega a un estado de introspección el cual se podría potenciar mucho más si se la realiza conjuntamente con la psicoterapia.

En este sentido, aunque la idea es reconocida en el campo del saber, todavía se desconoce la multiplicidad de factores reales que están presentes en esta disciplina. La danza es una disciplina que transmite mucho de lo que cada uno vive, siente y quiere expresar, tales como el autoconocimiento, la aceptación, el auto respeto, la comprensión y entre otros elementos que próximamente se profundizaran en el estudio. La práctica de danza y el estudio de la psicología se ha convertido en una herramienta que en mí han intervenido positivamente, considero que compartir y realizar un trabajo en el que se expongan los beneficios psicológicos de la danza y fusionarlos con los de la psicoterapia sería un aporte bastante relevante en la sociedad actual.

## **1.1.EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1.1. Planteamiento del Problema**

En la actualidad, actividades que solían ser ligeramente cotidianas o consideradas como pasatiempos, han sido determinadas como medios que permiten el beneficio en varios

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

aspectos; ante lo cual, es claro que existen estudios que determinan a la danza como una actividad de tranquilidad y relajación para quien así lo disfruta y aparente del arte de la danza, a su vez es reconocible, los innumerables estudios en relación a la salud mental; no obstante, no existen estudios a profundidad, que especifiquen que los beneficios de la danza pueden ser aplicados en la salud mental.

Tal es el caso, que la psicoterapia se ha convertido en una forma de manejar trastornos de la salud mental; entre los que se encuentran, trastornos emocionales, trastornos de adicciones, trastornos de alimentación, trastornos de personalidad, entre otros; a través de sesiones que son manejadas por un profesional que busca re direccionar esos trastornos en actividades más productivas para la salud del paciente, lo que cataloga a esta especialidad como benéfica para quien padece de estos trastornos (Mayoclinic, 2017).

Por otro lado, desde hace algunas décadas la danza ha sido utilizada no solo en ambientes escolares y artísticos, sino también en centros asistenciales y de rehabilitación; por lo que, la práctica de esta actividad, puede traer grandes beneficios para quien lo practica, tal es el caso de su salud mental, educación, prevención de enfermedades, fisioterapia, geriatría, hospitales día y en programas de promoción de la salud (Mejía, 2016).

La danza es un medio de expresión artística, que busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad, abriendo canales y herramientas de comunicación corporal, los mismos que se convierten en un dialecto universal, por el medio del cual, el especialista psicoterapeuta, puede crear charlas en donde el profesional de la salud encuentra señales de comunicación ocultas y/o quizás desconocidas por el paciente a lo largo de la conversación, esto puede ser simplemente a través de gestos o posturas (Pedroza, 2016, pág. 15).

Ante esto, expertos como Gomicia (2017), mencionan que, la actividad de la danza, debe orientarse como una práctica educativa encaminada a favorecer el desarrollo motor, la comunicación, creación, operatividad y con ello mejorar el comportamiento y prevenir

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

posibles trastornos, también puede ser orientada como terapia con una práctica terapéutica dirigida a corregir las posibles limitaciones y a mejorar los hábitos posturales; lo que involucra confiar en el cuerpo y saber desarrollar su sabiduría.

Es claro que los factores y elementos de la danza son distintivos de la actividad y se han convertido en aspectos que podrían ser muy útiles en la salud mental, debido a los beneficios que acoge; tal es el caso, que “la danza se puede concebir como un flujo de sensaciones que traspasa la simplicidad de la existencia, y permite al hombre reconocer quien es en el mundo y para el mundo, y mostrar lo que su esencia esconde” (Pedroza, 2016, pág. 15).

Es por lo expuesto, que el desarrollo del presente estudio es indispensable como introductorio, para describir los beneficios que ofrece la práctica de la danza en la salud mental, pues es un tema, que, si bien es cierto, ha sido estudiado en pacientes como método de terapia, pero este no ha sido descrito en practicantes de danza sin diagnóstico que han experimentado los beneficios de la danza espontáneamente; por lo que, resulta importante conocer el sentir y el pensar de este grupo poblacional.

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Cuáles son los beneficios psicológicos y emocionales de la danza, que tendrían una aplicación enfocada a la salud mental?

¿Cuáles serían los beneficios psicológicos y emocionales que un practicante de danza obtiene para mejorar su salud mental?

### **1.1.3. Objetivo General**

Desarrollar un estudio introductorio para describir, cuáles son los beneficios psicológicos y emocionales de la danza para posteriormente realizar un modelo de intervención basado en danza.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

#### **1.1.4. Objetivos Específicos:**

- Indagar los beneficios psicológicos mediante información real de la fuente a través de la entrevista, focus group y observación participada, con la finalidad de acoger la perspectiva y vivencia de quienes practican danza.
- Describir los elementos que la danza podría aportar en la salud mental.
- Mostrar similitudes y diferencias entre la psicoterapia y una sesión de danza.

### **1.2. Marco teórico**

#### **1.2.1. Estado actual del conocimiento del arte**

Durante toda la historia de la humanidad el movimiento del cuerpo ha venido siendo parte de la evolución de la misma a través de la cultura, creencias, costumbres e identidad. Nuestra salud y calidad de vida ha sido intercedida por diferentes factores de nuestro alrededor y contexto, las experiencias individuales y sociales no sólo modifican nuestro mapa mental y las funciones del cerebro, sino que también pueden favorecer o perjudicar nuestra salud integral, entonces las actividades y decisiones que tomemos sobre nuestro cuerpo y persona han proporcionado resultados en nosotros y nuestra salud mental (Rivas, 2016).

Siendo el movimiento del cuerpo la base de la expresión del ser humano desde los primeros años de edad para luego con técnicas corporales y arte dar como resultado la danza. Esta investigación aclarará hechos del pasado para que sea posible ubicar la hipótesis en nuestro presente (Anania, Bello, Délano, & Villalobos, 2016).

Sin embargo, es importante acotar que los factores terapéuticos son aquellos elementos que facilitan el desenvolvimiento del proceso terapéutico en el contexto grupal; a fin de obtener ciertos beneficios a partir de una actividad, que para ese estudio es la danza; con el fin de poder lograr mejor concentración, coordinación, mejorar las habilidades sociales, infundir esperanza, entre otros (Centro Bonanova, 2017).

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

### 1.2.2. Embodiment de Ponty

Cuando se habla convencionalmente sobre el cuerpo humano, se está pensando a partir de diversas disciplinas, sin una vinculación explícita entre ellas. Situación que se explicaría a partir de la pluralidad de definiciones sobre el cuerpo humano, en tanta materia biológica, psicológica, histórica, artística, cultural, por nombrar solo varias. El cuerpo humano alusión tanto a partir de los sentidos físico-real como emocional-cultural-social. La modernidad además ha llevado a cabo aproximaciones al cuerpo humano desde los estudios sobre el consciente y el inconsciente, por medio de su interacción con sitios y biografías, con su vinculación a la pornografía, a la política, y desde nociones y concepciones filosóficas que aventuran realidades y definiciones aparentemente concluyentes, y que sin lugar a dudas se convierten en prácticas de exclusividades disciplinarias (Escudero, 2013).

Es más, se refiere a diversas aproximaciones a partir de los valores ideológicos, las sensaciones y los sentimientos, así como las percepciones. Es de importancia estos puntos donde la fenomenología merleau-pontyana implica al cuerpo humano como una superación del entendimiento científico disciplinar, en el tamaño que aporta a la comprensión de su realidad, a la valoración de su subjetividad y a la resignificación de su vivencia temporal.

En este sentido el filósofo expresa de forma textual que *“es el ensayo de una descripción directa de nuestra experiencia tal como es, sin tener en cuenta su génesis psicológica ni las explicaciones causales que el sabio, el historiador o el sociólogo puedan darnos de la misma”* (Pastor, 2012, p. 242).

Así mismo se debe tener en cuenta que nuestro cuerpo humano nos conecta con el planeta y nos emparenta con los objetos que nos rodean. Nos transforma en un cuerpo-objeto, simplemente en un ser que habita el mundo. Sin embargo, simultáneamente nos relaciona con nosotros como cuerpos-sujetos que somos. Toda nuestra realidad está marcada por su condición corpórea, al igual que nuestra conciencia va a ser continuamente perceptiva.

El cuerpo humano es la base de nuestra percepción, que se prolonga, más allá de la perspectiva, hacia todos los sentidos, por medio de los cuales no solamente percibimos,

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

sino que reflexionamos y pensamos. O sea, una especie de correspondencia entre el cuerpo humano y el planeta, que presupone, por una sección, que en el cuerpo humano mismo haya una unidad de co-pertenencia entre los 5 sentidos, y por otra, en medio de éstos y el desplazamiento. Una forma de sensorio-motricidad que se expresa usualmente por medio del gesto y del vocablo. Todavía más, podríamos asegurar -en este contexto- que vemos sonidos y tocamos colores en el tamaño que estos sonidos y colores, “retumban” o afectan en nuestro especial modo de vida y, por consiguiente, en nuestro ser cuerpo humano (Cabellos, 2020).

Desde el punto de vista de (Citro, 2009), la filosofía de Merleau-Ponty es una cita frecuente en los estudios antropológicos que en los últimos veinte años abordaron la corporalidad. En el epígrafe se aprecia la radicalidad de la iniciativa fenomenológica: se necesita que la ciencia se sitúe en aquel “hay” anterior, en el planeta vivido corporal presente. El plan de una explicación fenomenológica de todos los conceptos a priori de las ciencias se remonta a Edmund Husserl. El mundo de la ciencia se hace sobre aquel mundo vivido y si deseamos pensar rigurosamente la ciencia, valorar exactamente su sentido y alcance, tendremos, primero, que despertar esta vivencia de todo el mundo del que ésta es la expresión segunda (p.44).

### **1.2.3. Teoría Gestalt**

Las Leyes de la Gestalt, para la psicología de la Gestalt son una cadena de reglas o normas donde se explica el origen de las percepciones de los estímulos, se presentan un sin número de reglas particulares fundamentadas en dos generales sobre la ley de buena forma y la ley de figura y fondo. En este sentido se puede expresar que la iniciativa central giró en torno al asunto de la percepción, frente a la necesidad de describir el fenómeno del desplazamiento aparente y la constancia de la percepción implementando el término de “gestalt” que significa (estructura, sistema, forma) al impacto de integralidad de la percepción. Junto al criterio de “Gestalt”, se incluyeron los conceptos de equilibrio y campo, tomados de la Física. Lo cual permitió examinar la interacción entre la psique y el sistema nervioso. “Estas piezas son solidarias entre sí, permanecen articuladas de forma tal que todas ellas son significativas en funcionalidad de las otras” (Salama, 2019).

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

La percepción se obliga de forma elemental, la organización más fácil y más estable tiende a captar la mejor manera, la más simétrica, armónica, sencilla, regular. Gestalt instituye como proceso fundamental el “darse cuenta de” y “conciencia de” desde el establecimiento de la figura idónea, donde el todo está bien armonizado, estando las piezas subordinadas, acotada a la figura, siendo sinónimo de una figura idónea de simplicidad, claridad, simetría y armonía (Benjamín, 2017).

Esta teoría estima que el mejor pensamiento es el raciocinio benéfico donde debería de existir interacción entre los medios, la labor y los objetivos del caso total distinguiendo el primordial equilibrio en medio de las piezas para entablar una Gestalt cerrada, enarbolando su cualidad sistémica. Según Kohler en 1915 una vez que los organismos se afrontan a un problema las tensiones lo conducirán a una actividad llamada resolución de problema o pensamiento benéfico. La psicología de Gestalt hace aportaciones a la resolución de inconvenientes, que, si bien no está proclamado como un procedimiento en sí, tiene presente recursos necesarios para su resolución (Martínez, González, & García, 2011).

#### **1.2.4. Cuerpo: dualidad y evolución de pensamientos.**

Cabe resaltar que, el dualismo cuerpo-alma ha sido una cuestión eternamente pendiente en la antropología filosófica. Donde la dicotomía entre un alma imperecedera y un cuerpo corruptible se muestra ya en la tradición órfico-pitagórica, de la cual Platón recibirá su influencia, y plasmará en su obra Fedón (Valero, 2015). Así también son varios los filósofos que determinan sobre la dualidad, como son:

- Sátiras de Juvenal: “Debemos orar por una mente sana en un cuerpo sano” (Sátira X)
- En la tradición china el individuo no tiene cuerpo, sino que es cuerpo y para los hindúes el cuerpo es un cúmulo complejo de procesos físicos y psíquicos.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

### **1.2.5. Danza: origen y evolución al arte.**

El psicólogo Wolfgang Köhler dice: “compartimos el impulso de bailar como los primates heredados por la vía de la selección natural.”

- Inicios de la danza:

En la mayoría de civilizaciones el cuerpo ha sido un referente imprescindible, a lo largo de la historia se ha incluido lo corporal, se ha reprimido, se ha galardonado o mortificado, pero el cuerpo y la imagen corporal siempre se han calificado como una esencial dimensión del ser humano.

Centrándome en la danza puedo decir que, con la evolución del movimiento corporal, es instinto animal lo que inicialmente motivó al ser humano hacia el ejercicio físico. De igual manera el ser humano busca la necesidad de comunicar o expresar, sin la capacidad del habla, este emprende a abrir ciertas habilidades con el fin de expandir y satisfacer su necesidad de expresar. Es de ese modo que el movimiento a través de la danza y la música sin el propósito estético y bello, adhiere su objetivo a sentimientos, emocionales e impulsivos, facilitando la comunicación y afinidad entre colectividades (Murcia, 2017).

Gomicia (2017), en su estudio sobre el valor terapéutico de la danza, cuestiona sobre la naturaleza de la danza conectada con el tema de su origen, de igual manera percibe importante conocer los inicios de esta naturaleza humana y nos dice que se remonta a un pasado evolutivo que es parte de nuestra forma de vida y apreciación a la danza. Discute ampliamente en qué época de la humanidad se causó ese fenómeno. A falta de datos sobre las primeras etapas de la humanidad, la categoría de la selección natural permite dar una visión de conjunto de cómo surgió en la vida de los primeros seres humanos:

“El origen coordinado y la diferenciación gradual de la poesía, la música y la danza, nos presentan otra serie de ejemplos. El ritmo en el lenguaje, en los sonidos y en el movimiento, eran primitivamente partes de un mismo todo, y no se han separado sino con el transcurso del tiempo; aun hoy siguen unidos en las tribus bárbaras, en las cuales las ceremonias políticas y religiosas van casi siempre acompañadas de danzas, cuyos

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

movimientos son acompañados por cantos monótonos, por el batir de las palmas y tal vez por algún sencillísimo instrumento. Esas tres formas de acción se verificaban también unidas en las más antiguas fiestas religiosas, de que tenemos testimonios históricos” (Spencer, 1887).

Los datos históricos nos indican que hace unos ocho mil años a.C, se inicia un período en el que surgen modos de vida más estables, nuevos modelos económicos y sociales, el cultivo y la ganadería; por lo que, estas transformaciones producidas en el Neolítico darán paso a incipientes Estados y a la institucionalización del arte. Pueyo (2011) manifiesta que, a lo largo de la historia ha sido evidente la constante evolución de tribus convirtiéndose en pueblos, la cultura diferenciando sociedades para así fraccionar a esta en clases y posteriormente en diversas ideologías.

Se considera importante estudiar los inicios y evolución de la humanidad tomando en cuenta que la danza, ya sea con el objetivo o no de ser arte siempre ha estado presente por diferentes razones; ya sea en ceremonias, cultos, ritos o eventos religiosos, culturales, o inclinados netamente a la expresión y naturaleza del movimiento que el ser humano posee como propiedad. En esta parte de la historia, la edad antigua, se destacan dos culturas: la primera es el lejano Oriente en donde se encuentra China e India, siendo la segunda el cercano Oriente encontrándose ahí Egipto, Palestina, Siria, Sumeria y Persia (Chuquetaype, 2017).

Estas dos emblemáticas culturas tuvieron influencias por el culto religioso y la filosofía espiritual, si bien la mayoría de actividades físicas se basaban en la milicia y no comparte una función directamente inclinada al bienestar del ser humano tanto físico como mental en mi opinión yo pienso que de alguna forma ya sea positivamente o negativamente, dicha actividad influía en el ser humano, específicamente en su bienestar mental. Tomando en cuenta que el ejercicio físico, para alcanzar el movimiento encaminado a la correcta técnica corporal se debe entrar en ciertos fines terapéuticos, contactos y posiciones corporales, métodos energéticos, entre otros (Recalde & Mosquera, 2017).

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

#### **1.2.6. Beneficios fundamentados.**

- La práctica regular de actividad física es la herramienta más recomendada para la población en general (OMS, 2019)
- La danzaterapia es considerada como una actividad significativamente terapéutica, que aumenta la autoestima, la autopercepción de la salud, la motivación y las relaciones sociales entre otras habilidades, aumentando la satisfacción y la calidad de vida al desempeñar dicha ocupación (Guzmán, 2016).
- La danza libre-creativa favorece el incremento de los niveles de autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto social, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general, fomentando de esta forma la autoestima global (Guzmán, 2016).

#### **1.2.7. Danza primal**

La Danza primal es una práctica corporal energética emocional que integra a un sistema de crecimiento personal llamado también interacciones primordiales. Este ha sido a su vez insertado dentro de la psicología transpersonal en relación con el aspecto racional de las personas. Está conformada por prácticas como las corporales y energéticas, las mismas que están basadas en técnicas de respiración del Yoga y ejercicios relajantes como el Qi Gong, otro es la practica corporal expresivo emotiva, la cual está conformada por la Danza primal, el tercero es la practica lingüística cognitiva, la cual está conformada por elementos de la teoría de la comunicación, la auto asistencia establecida por Norberto Levy. Y como cuarta la practica contemplativa, la cual está integrada por la meditación (Podvin, 2011).

Por otro lado, (Valarezo, 2014) expresa que la Danza primal se la puede considerar como un método sencillo el cual se basa en recuperar posturas, gestos, movimientos, respiraciones y sonidos ancestrales con el fin de establecer un estado de conciencia en el individuo, en este sentido el sistema de Danza primal se lo puede considerar como:

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Tabla 1. Resumen de Danza Primal

<b>Chakra</b>	<b>Música</b>	<b>Capacidad en asociación</b>	<b>Movimientos</b>	<b>Sonido primal</b>
<b>Raíz</b>	Sonido de tambores	Establece el nivel de confianza base	Los movimientos se caracterizan por ser firmes contra el piso con los pies	entonaciones de guerreros
<b>Pélvico</b>	Ritmo en zamba o de tipo caribe	Fomenta el regocijo y el éxtasis	El movimiento es fluido y redundante	Gemidos o susurros
<b>Abdominal</b>	Electrónica que varía de intensidad	Incrementa el poder personal	Movimientos de abdomen, mediante la contracciones del cuerpo	suspiros, llanto, dolor
<b>Laríngeo</b>	Música clásica de tenores	Desarrolla la inteligencia y la expresión	Movimientos de garganta con creatividad	Voz externa y potente
<b>Frontal</b>	Música de olas o el mar	Incrementa la intuición	Movimientos suaves en relación al océano	Expresiones imaginarias tales como el viento, energía o mantras.
<b>Coronario</b>	Música con mantras o el silencio	Exterioriza la transcendencia	Postura de meditación independiente	Silabas sagradas o el silencio

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Fuente: (Podvin, 2011).

La danza primal se la puede considerar como una herramienta para exteriorizar la expresión más profunda del ser, mediante el uso del cuerpo. La danza primal ha sido estructurada con el paso del tiempo y la intervención de autores como Daniel Taroppio de una sabiduría de los pueblos a un conocimiento cósmico interno del cuerpo del individuo. Esta tiene la forma de generar que se liberen memorias profundas del cuerpo donde se exteriorizan las energías creativas y sanadoras interpersonales (Coll & Trujillo, 2016).

### **1.2.8. Biodanza**

El movimiento natural del cuerpo humano se restringe después de vivir inconscientemente, y la experiencia impuesta o heredada se almacena en nuestra memoria celular, restringiendo así nuestra forma de observación, sentimiento y acción. El objetivo principal de estos seminarios es despertar, renovarse y vivir físicamente para obtener apoyo físico, mental y emocional. Que permanezca en el estado actual y basarse en la realidad (Ahumada, 2020). La experiencia generada a través de la música, la danza, el sonido y los escenarios de encuentro grupal orientará a las personas a:

- Experimentar, expresar y compartir los resultados producidos en el "ahora y ahora".
- Fomentar la escucha, la comunicación y el contacto a través de los sentidos.
- Nutre y experimenta el cuerpo como fuente de placer y disfrute.
- Rescatar el vínculo emocional que genera vivir en el cuerpo, las ganas de sobrevivir y el resto del espíritu.

Por otro lado, (Muñoz, 2018) señala que la Biodanza es un sistema de unión humana, renovación orgánica, reeducación emocional y re-aprendizaje de las funcionalidades nativas de la vida. Su metodología se apoya en inducir experiencias integradoras, mediante la melodía, el canto, el desplazamiento (danza) y situaciones de encuentro en conjunto. Entendiendo por:

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

- **Unión humana:** En Biodanza, el proceso de unión actúa por medio de la estimulación de las funcionalidades nativas de conexión con la vida, que posibilita a cada persona integrarse consigo mismo, con la especie y con el cosmos.
- **Renovación orgánica:** Es la acción sobre la autorregulación orgánica, inducida primordialmente por medio de estados especiales de trance que activan procesos de compostura celular y regulación universal de las funcionalidades biológicas, reduciendo los componentes de desorganización y estrés.
- **Reeducación emocional:** Es la función de entablar vínculos con otras personas.
- **Reaprendizaje de las funcionalidades nativas de la vida:** Es aprender a vivir desde los instintos. El instinto es un comportamiento congénito, hereditario que no necesita aprendizaje y se muestra por medio de estímulos específicos, teniendo por objeto mantener la vida y permitir su evolución.

Los instintos representan la naturaleza en nosotros mismos, y sensibilizarnos a ellos significa restaurar nuestra conexión entre la naturaleza y la cultura. Experiencias integradoras: Es una vivencia vivida con gran magnitud en el aquí y el ahora con una cualidad ontológica que se proyecta sobre toda la existencia. En Biodanza las experiencias son integradoras pues tienen un impacto armonizador en sí mismas.

### **1.2.9. Danza sagrada de Gurdjieff**

En la antigüedad y actualmente la danza se considera el principal tema de investigación de todas las escuelas esotéricas de Oriente, y conserva su profundo misterio y significado científico en su verdadero significado. "Sacred Dance" de Gurdjieff no solo es una coreografía extraordinaria, sino que también es capaz de crear una escena conmovedora. También son vitales para servir como un "laboratorio" para investigar las funciones humanas a través de la experiencia. Estos bailes son los temas principales de la filosofía práctica de Gurdjieff, y espera ser llamado simplemente el "Maestro de la Danza" (Gurdjieff, 1994).

En este contexto las palabras de Gurdjieff fueron:

"En tiempos remotos, la danza era una rama de arte real, sirviendo de propósito para un conocimiento superior. Los límites del bailarín eran expandidos a través de la

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

combinación de movimientos no-naturales y no-habituales. En su práctica, se obtiene una nueva cualidad de atención y una nueva dirección de la mente, todo ello con un propósito definido. A través de la representación de estrictos patrones, se hacían visibles e inteligibles ciertas leyes." (Gurdjieff, 1994, p.2).

#### **1.2.10. Psicoterapia y salud mental: elementos terapéuticos y elementos de la salud mental.**

La psicoterapia es un término general para el tratamiento de los trastornos de la salud mental que consiste en hablar con un psiquiatra, psicólogo u otro tipo de profesional de salud mental; a fin de poder controlar ciertos desórdenes mentales (Mayo Clinic, 2018).

El tratamiento de los trastornos mentales ha evolucionado considerablemente por el desarrollo de nuevas opciones psicoterapéuticas, como lo es la psicoterapia fundamentada en actividades ligeramente cotidianas. Por lo que, la psicoterapia siempre ha tenido un rol muy importante en el acompañamiento del paciente con distintos cuadros emocionales o adaptativos y de igual forma ha ido creciendo hacia nuevas técnicas y formas de acompañamiento tanto para la persona que consulta o sus familiares (Figueroa, 2018).

#### **1.2.11. Factores terapeuticos en psicoterapia grupal según Irvin Yalom**

Cabe iniciar mencionando que la sabiduría del doctor Yalom, junto con su amplia experiencia clínica y su inigualable comprensión en cuestión de teorías de psicoterapia grupal es manifestadas a lo largo de toda su carrera cuentan con innumerables acertados en materia de beneficios psicoterapéuticos.

Tal es el caso que dentro de los factores existenciales se menciona que los enfoques para comprender los problemas de los pacientes se postula a en la lucha primordial del ser humano la cual tiene lugar contra hechos dados de la existencia la muerte La Isla miento la libertad y la carencia de sentido entre otros aspectos que son obstáculos en la vida del ser humano pero a medida que se van aceptando algunas de estas cuestiones Y aprende a enfrentar las limitaciones con mayor franqueza y valor pues la psicoterapia de grupo proporciona una relación sólida y confiada entre los miembros formándose un valor

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

intrínseco que proporciona una presencia para enfrentar a las duras realidades de existenciales (Vinogradov, 1996).

En este sentido, Salvetti quien tradujo lo expuesto por Yalom (s.f.) menciona que, “aunque el diagnóstico es indiscutiblemente crítico para la consideración de tratamientos en muchas condiciones graves con un sustrato biológico, el diagnóstico a menudo resulta contraproducente en la psicoterapia cotidiana de pacientes no tan severamente dañados” (pág. 8).

Es por ello que Vinogradov (1996), manifiesta que el doctor Yalom desarrolla un inventario de base empírica constituido en 11 factores de los mecanismos terapéuticos que operan en la psicoterapia de grupo los mismos que son:

- Infundir esperanza
- Universalidad
- Transmitir información
- Altruismo
- Desarrollo de técnicas de socialización
- Comportamiento imitativo
- catarsis
- Recapitulación correctiva del grupo familiar primario
- Factores esenciales
- Cohesión del grupo
- Aprendizaje interpersonal

Tabla 2. Factores Terapéuticos según Yalom

<b>Factores Terapéuticos</b>	<b>Contexto</b>
<b>Infundir esperanza</b>	La fe en una modalidad de tratamiento es en sí terapéuticamente eficaz; tanto cuando el paciente tiene altas expectativas, como cuando el terapeuta cree en la eficacia del tratamiento.
<b>Universalidad</b>	En un grupo de terapia las personas experimentan un gran alivio cuando descubren que no están solos, que sus

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

	problemas son universales y los comparten otros miembros del grupo.
<b>Transmitir información</b>	Se da en el seno del grupo siempre que el terapeuta transmite información sobre el funcionamiento mental o físico u otros miembros del grupo
<b>Altruismo</b>	La experiencia de poder ser útil a otros miembros del grupo puede resultar sorprendentemente gratificante, y aumentar además la autoestima.
<b>Desarrollo de técnicas de socialización</b>	Las personas profundizan en su comportamiento y se crea una experiencia de aprendizaje social
<b>Comportamiento imitativo</b>	En la terapia los miembros se benefician de la observación de la terapia de otros.
<b>Catarsis</b>	Es de primordial importancia el compartir con los demás el propio mundo interior con el fin de ser aceptado en el grupo.
<b>Recapitulación correctiva del grupo familiar primario</b>	Examinar y cuestionar los roles fijos existentes en el grupo y alentar continuamente a los miembros para que prueben nuevos comportamientos.
<b>Factores esenciales</b>	La relación sólida y confiada entre los miembros, proporciona una presencia y un –estar con- frente a las duras realidades existenciales.
<b>Cohesión del grupo</b>	Los miembros de un grupo cohesivo se aceptan y se apoyan mutuamente y tienden a formar relaciones significativas en el seno del grupo.
<b>Aprendizaje interpersonal</b>	Contribuyen no solo al desarrollo de la personalidad sino a la génesis de la psicopatología.

**Fuente:** adaptado de (Vinogradov, 1996; Yalom & Vinogradov, 2019; Ribé, y otros, 2018)

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## CAPITULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Enfoque Tipo de estudio, Diseño y enfoque

El presente estudio fue catalogado como un estudio de enfoque cualitativo, con corte transversal y alcance descriptivo exploratorio de diseño fenomenológico.

Quecedo y Castaño (2016), mencionan que los estudios de enfoque cualitativo tienen la finalidad de describir sistemáticamente las características de las variables y fenómenos, con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos, así como el descubrimiento de relaciones causales, pero evita asumir constructos o relaciones a priori, en este sentido se aplicó el mismo ya que se buscó determinar un análisis de las variables de estudio. Se aplicó la metodología de tipo exploratorio ya que se establecieron contacto con los participantes del objeto de estudio, donde se identifican las situaciones de la población a investigar. Jiménez (2015), argumenta que los estudios exploratorios se abordan campos poco conocidos donde el problema, que sólo se percibe, necesita ser aclarado y delimitado; lo que constituye precisamente el objetivo de una investigación de tipo exploratorio es el incluir amplias revisiones de literatura y obtención de información de la fuente a través de la perspectiva y vivencia de quienes practican danza.

Se uso el diseño fenomenológico ya que es considerada como la base de la fenomenología porque existen diversas formas de interpretar la misma experiencia, y que el significado de la experiencia para cada participante es lo que constituye la realidad (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006, p. 712). Razon por la cual se aplicó como diseño metodológico puesto que el acercamiento que se obtuvo es integral a las experiencias vinculadas a las variables de estudio.

Se aplicó también el tipo de estudio transversal, el mismo que se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población o muestra. Teniendo en cuenta que, los datos recopilados en un estudio transversal provienen de personas que son similares en todas las variables, excepto en la variable que se está estudiando. Esta variable es la que permanece constante en todo el estudio transversal (Espín, 2018).

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Asimismo se aplicó el método descriptivo, donde Yáñez (2020), manifiesta que, es uno de los métodos cualitativos que se utilizan en investigaciones que tienen el objetivo de evaluar algunas características de una población o situación particular con la finalidad de describir el estado y/o comportamiento de una serie de variables, ya que se estableció el apartado correspondiente para fundamentar y caracterizar las variables de estudio.

## **2.2.Población y muestra**

Para establecer una muestra a partir de la población, este estudio acoge las siguientes características como criterios de inclusión y exclusión:

Tabla 3. Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pertenecer a un rango de edad de entre 18 a 35 años.</li><li>• Tener más de un año en la práctica de esta actividad.</li><li>• Tener conocimiento en cualquier tipo o genero de danza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tener menos de un año en la práctica de la danza.</li><li>• Tener alguna patología medica</li><li>• Tener trastorno mental</li></ul>

Es por ello que la muestra de este estudio está conformada por 8 practicantes de danza.

## **2.3.Selección de Instrumentos de Investigación**

Ya que la investigación es fenomenológica los instrumentos que se han utilizado en el presente estudio, con el fin de recolectar información real sobre la fuente, se encuentra conformado por la entrevista a profundidad, el cual es el método de recolección de información cualitativos el cual permite identificar información sobre los comportamientos, actitudes y percepciones de entrevistados (QuestionPro, 2018). La

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

misma que está construida por un conjunto de preguntas que conforman el cuestionario a realizarse a este grupo de practicantes de danza.

Posteriormente a las respuestas de los practicantes de danza en las entrevistas individuales también se realizó un Focus group el cual es un método de investigación cualitativa que permite reunir participantes para una entrevista sobre un tema específico donde los participantes emiten sus consideraciones (Anchundia & Sáenz., 2018), el objetivo principal del grupo focal conformado por practicantes de danza, es indagar como esta disciplina ha llegado a intervenir en su salud mental colectivamente.

Y para complementar el estudio fenomenológico se realizó la observación participante debido que es una forma cualitativa de identificar mejor el medio en el cual se desarrollan las variables, y su interacción con el objeto de estudio es observado directamente por el investigador (Angrosino, 2012).

Tabla 4. Instrumento de acuerdo al objetivo

Instrumento	Pregunta	objetivo
Entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué significa para ti, la danza?</li> <li>• Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.</li> <li>• ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indagar los beneficios psicológicos de la danza mediante la perspectiva y vivencia de quienes practican danza.</li> </ul>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Que beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente.</li> <li>• ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir los elementos que la danza podría aportar en la salud mental.</li> </ul>
entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?</li> <li>• ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar similitudes y diferencias entre la salud mental y el aprendizaje emocional que se lleva a cabo después de una sesión de danza.</li> </ul>
Focus group	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál ha sido el beneficio más notorio que han alcanzado grupalmente al practicar danza?</li> <li>• ¿creen que la danza es una actividad que beneficia a nivel psicológico? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cómo creen que la danza ha intervenido en el trabajo en equipo y empatía que se ha generado entre ustedes?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indagar los beneficios psicológicos de la danza mediante la perspectiva y vivencia de quienes practican danza.</li> </ul>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Focus group	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aspecto o elemento de la danza podrían implementar a su día a día?</li> <li>• ¿creen que la danza ha creado un vínculo emocional entre ustedes?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir los elementos que la danza podría aportar en la salud mental.</li> </ul>
focus group	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencionen aspectos que han aprendido al practicar esta disciplina grupalmente</li> </ul>	Mostrar similitudes y diferencias entre la salud mental y el aprendizaje emocional que se lleva a cabo después de una sesión de danza.

**Elaboración Propia**

## **2.4. Procesamiento de datos**

Una vez obtenida la información relevante de la fuente, se procede al análisis de resultados con la finalidad de llegar a conclusiones que den respuesta al problema planteado.

En cuanto a la observación participante luego de bailar escribí en mi diario de campo mis experiencias en danza luego se trianguló la información de entrevista de los grupos focales y observación participante.

## **CAPITULO III. RESULTADOS**

### **2.5. Categorización de Resultados**

**Lectura relacional entrevistas.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Categoría	Texto codificado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficios psicológicos de la Danza.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“ha sido un instrumento maravilloso para soltar cosas dolorosas de la vida, aprender cosas nuevas y aprender a sobrellevar las cosas de la vida en general”</i></li> <li>• <i>“me da seguridad, yo era bien tímida, súper insegura, no tenía esta apertura para hablar sobre cómo me siento y era bastante sedentaria y pues ahora estoy activa, y tengo buen estado físico”</i></li> <li>• <i>“me ayuda a olvidar los problemas como dije antes, los guaguas el trabajo y todo”</i></li> <li>• <i>“aprendido no solo a bailar sino a escucharme y sacar el estrés”</i></li> <li>• <i>“Paz, armonía y mis amigas, encontré amigas gracias a la danza</i></li> <li>• <i>hago las cosas sin tanta presión lo hago relajad lo hago en paz y disfrutando los detalles tanto de mi trabajo como los de mi casa”</i></li> <li>• <i>“la ira ha sido algo con lo que he luchado por mucho tiempo, pero desde que practico danza siento he podido mejorar en ese sentido”</i></li> <li>• <i>“llegue a un punto en el que yo no sabía quién era o que hacía en verdad, hasta recién que comprendí que no hay mejor contenido que ser uno mismo y mostrarse vulnerable o exitosa cuando así lo es.”</i></li> <li>• <i>“lo social, yo no soy muy sociable entonces no tengo muchas amigas, pero la danza ha hecho que encuentre personas valiosas que ahora son parte de mi vida”</i></li> <li>• <i>“Yo me desahogo viniendo a mis clases donde puedo bailar, reír, llorar, entonces así tengo mi equilibrio y no me he quemado todavía con el trabajo”</i></li> <li>• <i>“La danza me ayudó a valorar lo que soy y lo que puedo llegar a ser capaz, ahora me siento mucho mejor conmigo misma y con los que me rodean también”</i></li> <li>• <i>“Esto me beneficio en mi autoestima, ahora puedo decir sin temor que me quiero y mucho más que antes. Y como dije en la primera pregunta me da estabilidad y equilibrio en mi vida”</i></li> <li>• <i>“ya no tengo miedo a expresarme, me conecto con mis compañeros y conmigo.”</i></li> <li>• <i>“Yo tengo ansiedad, y cuando se caba la clase y nos haces esos ejercicios de respirar al final me ayuda a calmarme y se siente esa calma y cero malestares”</i></li> <li>• <i>“me hace sentir paz, me ayuda a soltar y sacar mis demonios como dice la gente.”</i></li> <li>• <i>“ya no siento fatiga al trabajar, entonces me va mejor en el trabajo. Numero dos que en mi familia me apoyan, mis pobres guaguas jaja ya saben que a cierta hora tengo clases de danza, entonces hasta esa hora hay que organizarse para que yo pueda conectarme y me encanta que todos ponen su granito de arena para que no necesiten de mi sobretodo mis hijos y mi esposo me</i></li> </ul>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

	<p><i>ayuda un montón también a veces hasta llega más temprano. Y sobre todo que me siento bien, ámbito personal sería.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>“puedo dormir mejor como que termino la clase y me siento satisfecha y lista para dormir”</i></li><li>• <i>“me ayudado en ser más organizada para poder conectarme puntual debo acabar todo antes de las clases y como es mi último año en el cole debo organizarme súper súper bien.”</i></li><li>• <i>“tengo pensamientos positivos sobre mí y mis actos, soy perseverante”</i></li><li>• <i>“Soy segura de mi misma, no temo a hablar o presentarme en público, si ya he bailado en público y escenarios hablar en público es facilito”</i></li><li>• <i>“Mi relación con mi mamá, siento que está orgullosa de mi, la relación con mi familia todos me animan y se contentan cuando tengo presentaciones o competencias”</i></li><li>• <i>“tengo más amigas no solo del colegio sino así amigas bailarinas mayores a mí, menores a mí, y todas muy diferentes.”</i></li></ul>
--	---

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo corporal brinda bienestar mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“quienes danzamos o practicamos sabemos que conlleva sentir y expresarnos.”</i></li> <li>• <i>“me siento mucho más viva y tranquila desde que bailo y desde que tengo este espacio para desahogarme y sacar todo lo que tengo dentro de una forma saludable”</i></li> <li>• <i>“creo que moverme con los movimientos grandes y fuertes que se hacen en clase me hacen sentir igual de grande y fuerte”</i></li> <li>• <i>“me hace plenamente feliz no hay un día que baile y me sienta triste o bajoneada mas bien esto me anima y me pone de buen humor”</i></li> <li>• <i>sin querer empecé a sentirme mejor interiormente</i></li> <li>• <i>desde el cuerpo como dices dani nos ayuda a expresar lo que a veces no podemos decir</i></li> <li>• <i>la danza no necesita de este proceso duro que es hablar de los problemas</i></li> <li>• <i>Llega la hora de entrenar danza, y todo se pone en pausa, nada me preocupa todo lo que me rodea es bonito desde la música, las sensaciones, inclusive cuando no me sale algún paso o técnica que estemos explorando es alimento para mi ser</i></li> <li>• <i>cerrar el día con danza es maravilloso para mí y puedo terminar mi día con paz y satisfacción</i></li> <li>• <i>mi cuerpo expresa al bailar y moverme así entonces ya no necesito gritar para desahogarme como lo hacía tiempo atrás.”</i></li> <li>• <i>la danza me ayudo a dar el primer paso y no temer a que mi cuerpo sea el instrumento principal para el arte.</i></li> <li>• <i>significa el momento de pura diversión, alegría, este... sensaciones y emociones al bailar. Para mí se convirtió en una terapia de vida.</i></li> <li>• <i>la calma psíquica que encontré mediante mi cuerpo ¿no?. Si si si, ya comprendí mejor. Como digo es un conjunto entonces mi cuerpo y mi mente soy yo a la final sigo siendo yo, nunca me separé. Por eso trato de siempre conectar esta sensación de calma al bailar con mi vida de todos los días, sobre todo al dormir que siempre ha sido mi lucha.</i></li> <li>• <i>es un instrumento dani, me desahogo bailando y dejo que fluya el dolor para convertirlo en fuerza o intención mientras bailo.</i></li> <li>• <i>todo el esfuerzo mental que hago durante el día, como que se va y dejo de sentir como que empiezo a sudar y esforzarme con el cuerpo ya no tanto solo la cabeza y los pensamientos.</i></li> </ul>
---	--

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

<p>• <b>Relación entre sesiones de psicoterapia y sesiones de danza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>estoy aquí y no me da miedo a moverme así, y luego cuando tengo miedo en alguna situación de la vida me acuerdo de este momento y boom me lanzo y ya no tengo tanto miedo como solía tener.</i></li> <li>• <i>esa sensación me acuerdo mientras manejo o hago algo que me ponga nerviosa y así es en tooodo, cuestión de practicar y saber que hay solución</i></li> <li>• <i>un espacio para sanar y desahogar</i></li> <li>• <i>es bueno tener una guía para estar bien</i></li> <li>• <i>se relacionan con la danza porque se mueven emociones y aprendes cosas que sirven en la vida como yo a perder el miedo y soltarme</i></li> <li>• <i>tiempo especial de relajarme de mis preocupaciones y de los quehaceres de la vida diaria.</i></li> <li>• <i>una psicóloga cerquita de mi casa. No me ayudó mucho, pero era buen lugar para hablar de lo duro que era mi padre con mi familia.”</i></li> <li>• <i>la danza es mi espacio y mi momento de tranquilidad y de desahogarme.”</i></li> <li>• <i>Ambas mejoran la forma en la que las personas de sienten, parecido a la relajación que yo siento al bailar. Y por supuesto la danza y la terapia de psicología es para fines distintos, pero en el proceso de ambas se puede encontrar un tesoro valioso, que podría ser inesperado como me pasó a mi vine en busca de bailar y tener una actividad extra y encontré amigas y mi nueva yo.</i></li> <li>• <i>diría que el desahogo y catarsis que las personas necesitamos. Y una vez más el equilibrio que se necesita en la vida para poder funcionar mejor.</i></li> <li>• <i>estoy pensando en muchas cosas respiro y me acuerdo de la sensación que tengo al bailar eso me ayuda a calmarme.</i></li> <li>• <i>la danza me sostiene y si no fuera por las clases y el grupo que se ha formado yo debería asistir más veces a terapia.</i></li> <li>• <i>ambos brindan este espacio seguro donde no me siento juzgada ni observada y yo sé que es para mí bienestar, o sea. a ver... que yo lo hago por mí, no porque es obligación o yo que se algo externo. Tanto la danza como la psicoterapia lo hago por mmi, por sentirme mejor cada día. Y al terminar ambas, cualquiera de estas actividades se siente satisfacción y aprendizaje al mil, siento que me alimenta el alma, el cuerpo, la mente, todo todo todo.</i></li> <li>• <i>comprendo que bailar en un proceso no se baila de un día para el otro y eso me ayuda con la paciencia mi mama me dice que todo es progresivo siempre y a veces me costaba comprender eso, pero bailando es la perfecta... este la perfecta muestra de que una va creciendo y progresando.</i></li> <li>• <i>no trata nada mas de bailar y moverse al ritmo de la música sino poner en sintonía la música interna de cada una, ahí es realmente danza.</i></li> </ul>
---	---

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>esta sensación que tengo ahorita, de poder sacar mi dolor y no sentirme señalada,</i></li><li>• <i>desahoga y encuentra formas diferentes de ver la vida y su problema. He escuchado que no es necesario tener un problema para ir al psicólogo y que te mantiene bien y centrado, la danza igual te mantiene feliz te hace sentir bien.</i></li><li>• <i>podrían unirse y hacer que nos ayude en más ámbitos, la terapia con el baile como que son parecidos</i></li><li>• <i>me parece increíble, esto podría ayudarle a la gente tipo como yo que no sabe mucho de psicólogos y así, para dar el primer paso, por lo general he sabido que les cuesta aceptar ir al psicólogo</i></li><li>• <i>es también disciplina y preparación como todo deporte y ciencia.</i></li><li>• <i>en ambas se debe expresar emociones, ambas sirven para sentirse mejor; no se mucho más. Como me dice mi mami, que es un proceso también, así como baila.</i></li></ul>
--	---

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Palabras frecuentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• me apoya en mi práctica</li><li>• <i>desahogarme</i></li><li>• expresarnos</li><li>• proceso</li><li>• mi interior</li><li>• aprendizaje</li><li>• tranquilidad</li><li>• paz</li><li>• No he asistido a ninguna clase de psicoterapia o tratamiento</li><li>• salud mental es igual de importante que la física es un conjunto que no debería separarse nunca</li></ul>
---	--

### 3.1. Analisis de Resultados Entrevista

#### · 1. ¿Qué significa para ti, la danza?

Tras la aplicación de la técnica de la entrevista aplicada a practicantes de la danza se pudo obtener que el significado de la danza para estas personas es bastante profundo puesto que forma parte de su vida cotidiana y les permite sacar sus sentimientos internos pues cuando bailan no solamente se realizan movimientos sino interpretan una canción, ritmo o estilo que les permite expresar sus sentimientos, por lo que muchas de las personas que practican la danza determinan a esta actividad como un medio de tranquilidad, paz y armonía el cual les permite desestresarse de sus preocupaciones deberes laborales problemas y demás aspectos, que se presentan complicaciones para su vida diaria es decir que las personas que practican la danza dan un significado de desestrés y específicamente de desahogo que les permite mantener sus emociones y pensamientos positivos. En palabras de los entrevistados la danza significa "terapia de vida", que les permite desahogarse de sus problemas, soltar situaciones dolorosas y darle otro significado a sus malestares. Para la mayoría de participantes la danza es su estilo de vida y ya es parte de su día a día.

#### 2. Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.

Tras la interrogación, acerca de los aportes que esta actividad les ha brindado a los entrevistados a lo largo de su práctica, se pudo acoger diversos beneficios que se han

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

obtenido a través de la práctica de la danza; sin embargo, entre los aportes que con mayor frecuencia se lograron escuchar de los entrevistados es que la danza les ha permitido mejorar su estado de ánimo pues les permite canalizar y olvidar por un momento sus problemas actuales, de igual forma otro aporte que han obtenido a través de la danza es la salud física de los entrevistados, esta actividad les permite mantenerse en forma y conservar su estado de salud previniendo diversas enfermedades, de igual forma una tercer aporte que hemos tenido a través de la danza es el conocer a nuevas personas que comparten sus mismos intereses en cuestión de la danza quienes se han convertido con el pasar del tiempo en su segunda familia pues es con ellos con quienes comparten alegrías y triunfos que se obtienen con esta actividad además de que en ciertas ocasiones han representado un apoyo para sus problemas. Se ha forjado un grupo de apoyo en el que algunas de las participantes mencionan estar en un espacio seguro libre de juicios.

### **3. ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?**

Estas personas asumen que la danza efectivamente favorece su estado de salud mental pues de han podido evidenciar cómo se ha transformado su salud mental desde el momento en que comenzaron a practicar esta actividad, tal es el caso que varios de los entrevistados mencionaron que incluso en sus hogares han podido evidenciar este cambio de emociones positivas, a la vez que posterior a las prácticas se sienten más relajados porque les permite entender o percibir de otra manera los problemas, inquietudes o actividades a realizarse en su día a día. de esta manera se puede ver que en la práctica de danza efectivamente favorece a la salud mental, lo cual se evidencia en la sensación de bienestar de los participantes.

De igual forma ciertos participantes comentaron que la mejora de su salud mental tras la realización de esta actividad cómo es la danza les ha permitido mejorar sus relaciones personales puesto que les ha ayudado a superar la soledad, la timidez con la creación de nuevas amistades, de igual manera les ha permitido evidenciar la reducción del estrés y la tensión en sus vidas ya que la música el baile y los movimientos que realizan en las clases les ayuda a relajarse liberando de esta manera

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

atenciones que los agobia, pues en palabras de quienes los conocen asumen que les ha aumentado la vitalidad y productividad. Incluso ciertos entrevistados mencionaron que han notado mejoría en el sueño, la reducción del sentimiento de dolor o hasta depresión, fortaleciendo de esta manera su autoconocimiento, auto concepto, autoeficacia y los cuales componen el autoestima.

#### **4. Que beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente.**

La realización y la práctica de la actividad de la danza les ha permitido trabajar y explorarse corporalmente pues el ejercicio físico les ayudado a la autorregulación y reducción de la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad e incluso la depresión y de igual manera han podido evidenciar que se disminuyen la sensación de fatiga, puesto que tras el desarrollo de la práctica constante de esta actividad se sienten personas más enérgicas con mayor capacidad de ejercitarse lo que simultáneamente les permite beneficios psicológicos ya que mencionan que a veces es más fácil expresarse mediante movimientos corporales que con palabras de esa forma su estado emocional mejorara al hacer catarsis y de igual forma mantienen su buen estado físico lo que les permite sentirse bien consigo mismo, obteniendo beneficios psicológico a corto y mediano plazo. Incluso algunos participantes han tomado como estrategias de su vida diaria para enfrentar cualquier malestar, sensaciones y ejercicios que son propios de la danza, tales como respiraciones, contracción y relajación muscular entre otros.

#### **5. ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

El desarrollo de la danza les ha permitido mejorar varios ámbitos de su vida pues como se mencionno antes, la danza no es nada mas una actividad mas, se vuelve un estilo de vida una vez que se haya interiorizado las sensaciones y aprendizajes de esta actividad, de igual forma les ha permitido:

- Mejorar en el ámbito de su salud física pues esta actividad les permite mantenerse constantemente activos lo que ayuda en su flexibilidad, coordinación, balance y de tambien en su estado de salud física.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

- Les ha permitido mejorar el ámbito en su salud mental, al mostrar la actividad de esta práctica han sido notorios los beneficios en cuanto a su tranquilidad y relajación a causa de la práctica de la danza.
- De igual forma les ha ayudado a mejorar en el ámbito social pues con el desarrollo de esta práctica les ha permitido conocer personas a las cuales en la actualidad se han vuelto muy cercanas y han generado mucha confianza y apoyo emocional en el grupo.
- Estos y otros ámbitos han podido beneficiarse tras del desarrollo de esta práctica cómo es la danza.

## **6. ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?**

En relación a Si alguna vez las participantes han asistido a psicoterapia se pudo conocer que, si existen participantes que en alguna ocasión ya sea en su niñez o adolescencia han tenido que asistir a psicoterapia para mejorar sus estados emocionales; y a partir de ello han encontrado en la danza una actividad de sosten emocional, relajación, estímulo y desahogo para mejorar día a día su salud mental. De igual forma se pudo corroborar que no todos los participantes han asistido alguna vez la psicoterapia.

## **7. ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?**

A pesar de que no todas las participantes aportaron con esta pregunta ya que no todas han asistido a psicoterapia si se pudo conocer que, para algunas la psicoterapia y la danza sí tienen factores similares pues con la psicoterapia se intenta directamente mejorar la salud mental mientras que la danza ha sido un instrumento que a través de este pudieron acercarse a la misma y explorarla de diferente manera.

Sin embargo se pudo observar que las participantes relacionan el proceso de aprendizaje de danza con el proceso de búsqueda de bienestar, mencionando algunos elementos similares tales como: ambos espacios son espacios donde se pueden desahogar y sanar, a pesar de que un espacio de danza no está específicamente creado para ello, indirectamente sucede ya que al igual que un proceso terapéutico se basa en el desarrollo, voluntad y acción de cada uno. Ambos son procesos que requieren de

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

disciplinar y fuerza de voluntad, ambos pueden mover emocionalmente a los participantes.

### Lectura Relacional Focus Group

Categoría	Texto codificado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficios psicológicos de la Danza.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “yo puedo decir que nos hemos hecho buenas amigas, yo era super tímida, ¿se acuerdan chicas? Y ahora se que cuento con todas ustedes, son mucho mas que compañeras de danza, es bonito bailar y compartir con ustedes.”</li> <li>• “me sentía super diferente a ustedes no solo por mi edad, sino por todo pues, mi aspecto, mi madurez, mis experiencias.... Pero ahora sé que tengo amigas grandes jaja amigas mayores que me aconsejan y me apoyan como ejemplo, estoy muy feliz de que hayan entrado cada una de ustedes”</li> <li>• “Es el hecho de que emocionalmente nos apoyamos, yo les puedo decir porque en lo personal yo me sostengo de mi ansiedad con las clases de danza, no solo por el mismísimo entrenamiento físico”</li> <li>• “sea nosotras estamos para apoyarnos. Parecería que si le pasa a una nos pasa a todas.”</li> <li>• “la danza si ha sido beneficiosa psicológicamente, bailar me ayudo a sacar el dolor que tenia dentro de mi, y ustedes estuvieron en esa epoca super dura para mi y yo... eternamente agradecida por su apoyo y puedo verme a mi y a ustedes mucho mas seguras y fuertes todo sentido chicas... eso nomas queria decir, somos testigos.”</li> <li>• “el trabajo en equipo se ve en el apoyo que tenemos, aquí nadie trata de resaltar más que la otra, y si se nos rompe una media... pues nos rompemos todas o nos sacamos las medias</li> </ul>

	<p>todas... así tiene que ser porque nosotras somos familia, la familia que la danza nos dio.”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “podemos compartir y vivir nuestras experiencias entre todas y nadie sale mal parado, criticado o burlado. Y no pensamos como dice verito individualmente, ya pensamos en conjunto o todas o nadie es aquí.”</li><li>• “creo que es la perseverancia que tenemos y hemos formado aquí”</li><li>• “si puedo bailar y recordar esas coreografías tan complicadas, puedo con todo”</li><li>• “si podemos eso podemos todo, somos capaces de todo. Bueno. eso sí, la práctica y ñeque es importantísimo.”</li><li>• “todas ustedes son increíblemente especiales para mi, y les tengo en un rincón de mi corazón muy especial, les quiero chicas y profe.”</li><li>• “si no fuera por la danza y ustedes yo no tendría a nadie. La danza hizo de mí una persona más sociable.”</li><li>• “son estrategias que hemos venido aplicando en la vida, aprendí por ejemplo a ser abierta, no temer a expresarme sobre todo con el grupo, y a ser mejor tanto física como emocionalmente.”</li><li>• “he aprendido a ser yo misma, ya no juzgarme tanto, aceptarme y aceptar a todo el equipo, y permitirnos ser mejores personas bailando y en general mejores físicamente y espiritualmente.”</li><li>• “aprendí a ser uno mismo, trabajar en equipo y dejar a un lado el egoísmo... reconocer lo que soy y ser uno mismo, eso básicamente.”</li><li>• “el compañerismo, apoyarnos entre nosotras, y como que saber que estamos unas con otras”</li></ul>
--	---

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo corporal brinda bienestar mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “eso me hizo sentir que entre las dos nos íbamos a apoyar.”</li> <li>• “yo digo también por esta linda energía que se siente entre nosotras, todo fluye, nadie se siente juzgada y como bien dijo nat, todas somos ejemplo de algo en el grupo, poco o nada influye la edad en esta linda unión que hemos formado.”</li> <li>• “veo que todas nos vemos y sentimos más vivas, más activas, hay una vibra liviana aquí y son nuestras emociones, que compartimos y desahogamos mientras aprendemos bailar.”</li> <li>• “para nuestro día a día, para el manejo de las emociones, el manejo de situaciones difíciles... sensaciones que tengo al bailar las aplico en situaciones difíciles de mi vida”.</li> <li>• “un equipo y un equipo está conformado por varias personas que conforman un solo ser pues sí un integrante está mal emocionalmente todos se sienten afectados, cuando uno triunfa todos triunfan y si uno se siente realizado todos lo están, así somos y me encanta lo que hemos formado.”</li> <li>• “el grupo focal fluyó de manera natural, y pues eso también demuestra que existe sinergia entre el equipo.”</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación entre sesiones de psicoterapia y sesiones de danza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “no solo nosotras somos el ejemplo como dices, tu lo eres para nosotras muchas veces, aquí la edad o la forma de ser de cada una no tiene nada que ver, naaaada, aquí nos hemos unido y nos hemos apoyado a lo largo del tiempo.”</li> <li>• “somos un grupo que no se critica, que no se ve mal o se burla, chuta mi media era para morir de vergüenza, chuta solo me imagino llegar así al trabajo en mi misma familia, mi papá uuuu ... de ley me hacía quedar mal o me hablaba. Pero ustedes chicas nada que ver se rieron conmigo, no de mí, y lo que jamás me voy a olvidar es que todas nos sacamos las</li> </ul>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

	<p>medias para hacer la clase totalmente descalzas, esa empatía, esa unión y comprensión es la que me encanta.”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● “acostumbrada recibir por fuera son críticas, burlas o como dices que te hablan por ahí... que nosotras actuemos diferente te conmovió... me paso igual y me pasa casi todas las clases”</li> <li>● “que todo es un proceso, Sol la ansiedad no es facil, mi mami tambien lucha con eso y algunas cosas mas, y te prometo que es increíble y esperanzador ver la mejora que has tenido... y lo mas loco es que no ha sido de la noche a la mañana, ha sido asi poco a poco, poco a poco, se que si tu puedes todas podemos contra cualquier cosa que luchemos.”</li> <li>● “el vínculo emocional que tenemos es maravilloso, quien diría que este grupo tan diverso iba a ser tan unido, aquí hay profesionales, emprendedoras, estudiantes, y chuta las edades no es que somos tan parejitas o sea... lo que nos une es justo este vínculo y cariño que se ha formado.”</li> <li>● “la danza nos ha permitido aprender algunos truquitos, por asi decirlo”</li> <li>● “he aprendido diversos valores, entre ellos... creería que el principal es la perseverancia, el trabajo en equipo, el apoyo entre nosotras.”</li> <li>● “exacto creo que todas dijeron todo, jeje no sé qué más agregarle, tal vez... acotar que somos un equipo con compañerismo, fraternidad y apoyo. Y al igual que todo en la vida estamos compartiendo este arte para ser y sentirnos mejores en varios aspectos”</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palabras frecuentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “somos una familia”</li> <li>● “somos capaces”</li> <li>● “somos perseverantes”</li> <li>● “nos apoyamos”</li> <li>● “ser uno mismo”</li> </ul>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

### **3.2. Análisis de Resultados Focus Group**

#### **1.- ¿Cuál ha sido el beneficio más notorio que han alcanzado grupalmente al practicar danza?**

Mediante el desarrollo del Focus group se ha podido conglomerar las ideas que se obtuvieron individualmente tras la entrevista determinando que en relación al beneficio más notorio que han logrado alcanzar de manera grupal al practicar la danza es la mejora de su estado emocional al igual que la mejora en el ámbito social pues estos dos aspectos han representado un beneficio notorio para el grupo.

#### **2.- ¿Creen que la danza es una actividad que beneficia a nivel psicológico? ¿Por qué?**

Tras la interrogante de qué Si creen que la danza es una actividad que beneficia a nivel psicológico las participantes concordaron en que si mejora su salud emocional y por ende su salud mental es directamente un beneficio a nivel psicológico beneficio que lo han podido palpar y descubrir en sí mismas porque tras la actividad de la danza han podido corroborar entre las participantes las mejoras en su estado de ánimo su actitud pensamientos e incluso comportamiento en la sociedad pues se sienten más seguras de sí mismas.

#### **3.- ¿Cómo creen que la danza ha intervenido en el trabajo en equipo y empatía que se ha generado entre ustedes?**

En cuanto a de qué manera la danza poder intervenir en el trabajo en equipo y empatía que se ha generado entre los participantes, existió concordancia en cuanto a que el trabajo en equipo ha podido mejorar exitosamente pues con el desarrollo de la práctica incluso han sido más empáticos no sólo en cuanto al desarrollo y perfeccionamiento de los pasos sino que incluso está empatía ha logrado determinarse personalmente también, pues como ya se había mencionado en ocasiones anteriores, las participantes

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

sienten que el grupo de danza se ha convertido en su segunda familia, con quienes pueden compartir y vivenciar tanto aspectos positivos como negativos, pues en estos últimos les ha permitido mejorar sus relaciones interpersonales ser más considerados, en busca de un beneficio no sólo personal sino también grupal.

#### **4.-¿Qué aspecto o elemento de la danza podrían implementar a su día a día?**

Son variados aspectos de la danza que se podrían implementar en su día; no obstante, las participantes, manifiestan que la danza les ha permitido definirse como unas personas perseverantes pueden hacer comparación con coreografías nuevas, han podido corroborar que la perseverancia les permite perfeccionar y mejorar para no volver a cometer los mismos errores lo cual les causa un sentimiento de satisfacción por sus nuevos logros.

#### **5.-¿creen que la danza ha creado un vínculo emocional entre ustedes?**

Efectivamente la práctica de la danza ha permitido crear un vínculo emocional entre los participantes pues tras la convivencia diaria así como la ayuda en las prácticas las ha permitido conocerse de mejor manera al igual que interactuar de manera positiva e incluso apoyarse mutuamente entre otros aspectos que permitido desarrollar un vínculo hasta el punto de autodefinirse como una familia.

#### **6.-Mencionen aspectos que han aprendido al practicar esta disciplina grupalmente**

A través del desarrollo de la práctica en la danza, les ha permitido mejorar e incluso aprender diversas estrategias para aplicar en su día a día, tal es el caso que, está permitido aprender a ser mejores personas tanto física como emocionalmente pues han aprendido a identificar el compañerismo la fraternidad la empatía la perseverancia diversos valores y aspectos que no sólo los ha permitido mejorar como personas sino como pues todos luchan por un mismo fin y por ende, es preciso aprender enseñar incluso ser compartidas en enseñanzas y sentimientos, pues en palabras de los

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

participantes, "un equipo está conformado por varias personas que conforman un solo ser pues sí un integrante está mal emocionalmente todo se sienten afectados, cuando uno triunfa todos triunfan y si uno se siente realizado todos lo están", es decir que han aprendido a ser y sentirse uno mismo. Lo que les ha permitido aprender aspectos positivos y reflexionar y mejorar de aspectos negativos.

Categoría	Texto codificado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beneficios psicológicos de la Danza.</b></li> </ul>	<p>“autorrealización, ya que cuando una de mis alumnas logra realizar un movimiento o actividad que requiera esfuerzo y destreza... yo siento satisfacción con mi trabajo.”</p> <p>“la empatía y vínculo que se ha creado en el grupo, pues una de las chicas no lograba realizar el ejercicio con la facilidad que sus otras compañeras lo hacían, y entre ellas empezaron a ver formas de cómo ayudarla, incluyendo dejar de pensar como profesora y me puse en su lugar para ver que podría estar fallando, al final ella lo logró y todas las participantes se veían gozar de su triunfo al igual que ella.”</p> <p>“Es normal tener límites, es normal, cansarse y es normal sentir frustración a veces.... La danza y en sí el espacio que doy a mi cuerpo para realizar esta actividad me ayuda a aceptar y transitar las emociones agradables y las no tan agradables.”</p> <p>“los recuerdos, experiencias vividas, opiniones adquiridas y aprendizajes son beneficios para mi salud mental ya que construyo mi ser desde mi vivencia con la danza. Y puedo decir que eso me hace única y me hace valiosa. Amo la danza y amo lo que hago.”</p> <p>“grupos etarios, y sociales me ayuda a desarrollar la empatía, la escucha y la creatividad para adaptarme a las necesidades de cada grupo. Puedo sentir cómo me expando al momento de</p>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

	<p>relacionarme con distintas personas quienes viven diferentes realidades a la mía, y percibo su motivación como una especie de motivación indirecta para incrementar mi experiencia y el aprendizaje de dichas personas.”</p> <p>“creo que se me facilita saber que es lo que siento, como me siento, cuáles son las diferencias entre ayer y hoy... lo que me trae satisfacción y reconozco que mi práctica ha creado en mí una capacidad de introspección distinta a la introspección que he realizado cuando hago psicoterapia o alguna técnica específica de introspección. De alguna forma siento muy beneficiario para mi salud mental, porque muchas veces no es fácil comunicarse con el interior de sí mismos.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo corporal brinda bienestar mental.</li> </ul>	<p>“estado de tranquilidad, paz y regocijo... los movimientos suaves que realizo con mi cuerpo me hacen sentir relajación mientras que los movimientos fuertes y marcados me hacen sentir fuerza y empoderamiento”</p> <p>“al empezar a preparar la clase supe que todo ese malestar estaba por esfumarse.”</p> <p>“pude darme cuenta que no es necesario provocar esta exigencia mientras disfruto de lo que hago, se me vinieron pensamientos de alivio, perseverancia, práctica, estudio, preparación siempre tomando en cuenta mi salud física y mental”</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación entre sesiones de psicoterapia y sesiones de danza</li> </ul>	<p>“En primer lugar, me pude dar cuenta que toda la clase se basa en un objetivo, por ejemplo, el día de hoy el objetivo fue aprender a unir dos pasos complicados para luego convertirlo en un circuito o rutina. Al tener el objetivo planteado desde el inicio favorece la fluidez de la clase y de las acciones en general que se realice.”</p> <p>“la danza requiere y demanda mucha atención y preparación tanto física como mental”</p> <p>“ha creado en mí una capacidad de introspección distinta a la introspección que he realizado cuando hago psicoterapia o alguna técnica específica de introspección”</p>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Palabras frecuentes</li></ul>	Profesion demandante Satisfacción Empatía
---	---

### **3.3. Análisis de Resultados observación participada**

En cuanto a los resultados obtenidos en esta sección de la investigación se puede obtener que la danza puede ser muy demandante y requiere de mucho esfuerzo cuando se la practica por profesión, ya que se menciona que existen sentimientos de exigencia, búsqueda de perfeccionismo y mucho desgaste físico y psicológico.

Por otro lado también se obtuvo que la práctica de danza es muy beneficiosa para desarrollar capacidades tales como la empatía, el autoconcepto, el autoconocimiento, la autoeficacia y aceptación.

También se encontró que se puede llegar a desarrollar técnicas distintas a lo convencional para lograr la introspección, ya que se menciona que se experimenta introspección al bailar.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## CAPITULO IV. DISCUSIÓN

El objetivo de desarrollar este estudio introductorio es conocer, cuáles son los beneficios psicológicos y emocionales de la danza, describir dichos beneficios mediante información real de la fuente a través de la entrevista, grupo focal y observación participada, con la finalidad de acoger la perspectiva y vivencia de quienes practican danza tanto individualmente como grupalmente, también describir los elementos que la danza podría aportar en la salud mental y mostrar similitudes o diferencias entre la psicoterapia y una sesión de danza.

Según los resultados obtenidos, se encontró que la danza, en quienes la practican, tiene varios efectos beneficiarios en su salud mental la misma que la OMS ha definido como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (2019, pág. 2). Dicho resultado concuerda con la teoría que nos indica que la danza favorece el incremento de los niveles de autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto social, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general, (Guzmán, 2016).

Por otro lado, con el fin de describir los beneficios hallados, voy a articular la teoría con los beneficios individuales y los beneficios grupales a través de los testimonios textuales en la entrevista, los testimonios textuales en el grupo focal y también mis propios testimonios en la observación participada., para así resaltar la información real de la fuente. Comenzando por los resultados de las entrevistas individuales puedo decir que coinciden con estudios meramente basados en danza.

La danza primal se la puede considerar una herramienta para exteriorizar la expresión más profunda del ser, mediante el uso del cuerpo. Esta tiene la forma de generar que se liberen memorias profundas del cuerpo donde se exteriorizan las energías creativas y sanadoras interpersonales (Coll & Trujillo, 2016).

*“ha sido un instrumento maravilloso para soltar cosas dolorosas de la vida, aprender cosas nuevas y aprender a sobrellevar las cosas de la vida en general”*

*“Trabajar con el cuerpo nos ayuda emocionalmente a expresar lo que a veces no podemos decir”*

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

*“La danza no necesita de este proceso duro que es hablar de los problemas... para sacar lo que nos duele”*

Por otro lado también se puede evidenciar que los practicantes de danza de la muestra sienten sensación de bienestar y gozo de varias maneras, lo cual se puede corroborar según (Ahumada, 2020):

La experiencia generada a través de la música, la danza, el sonido y los escenarios orientará a las personas a:

- Experimentar, expresar y compartir los resultados producidos en el "aquí y ahora".
- Fomentar la escucha, la comunicación y el contacto a través de los sentidos.
- Nutre y experimenta el cuerpo como fuente de placer y disfrute.
- Rescatar el vínculo emocional que genera vivir en el cuerpo, las ganas de sobrevivir y el resto del espíritu.

*“me siento mucho más viva y tranquila desde que bailo y desde que tengo este espacio para desahogarme y sacar todo lo que tengo dentro de una forma saludable”*

*“creo que moverme con los movimientos grandes y fuertes que se hacen en clase me hacen sentir igual de grande y fuerte”*

*“me hace plenamente feliz no hay un día que baile y me sienta triste o bajoneada mas bien esto me anima y me pone de buen humor”*

*“la danza me ayudo a dar el primer paso y no temer a que mi cuerpo sea el instrumento principal para el arte.”*

En cuanto a los resultados del grupo focal, se pudo afirmar que algunos efectos que salen a flote en las sesiones de danza se competen a los 11 factores de los mecanismos terapéuticos que operan en la psicoterapia de grupo según (Yalom & Vinogradov, 2019)

Yalom en su estudio sobre los factores terapéuticos nos indica que en toda terapia de grupo se dan los siguientes factores, siendo así la razón por la que la terapia grupal es realmente terapéutica. A continuación, se mostrará el significado de cada factor según Yalom vs el testimonio textual de las participantes, con el fin de resaltar que las sesiones de danza grupales pueden ser muy favorables a la salud psicológica y mental.

- Infundir esperanza: La fe en una modalidad de tratamiento es en sí terapéuticamente eficaz.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

*“te prometo amiga que es increíble y esperanzador ver la mejora que has tenido... no ha sido de la noche a la mañana, ha sido así poco a poco, sé que si tú puedes todas podemos contra cualquier cosa que luchemos.”*

- Universalidad: En un grupo de terapia las personas experimentan un gran alivio cuando descubren que no están solos, que sus problemas son universales y los comparten otros miembros del grupo.

*“el vínculo emocional que tenemos es maravilloso, quien diría que este grupo tan diverso iba a ser tan unido”*

- Altruismo: La experiencia de poder ser útil a otros miembros del grupo puede resultar sorprendentemente gratificante, y aumentar además la autoestima.

*“el trabajo en equipo se ve en el apoyo que tenemos, aquí nadie trata de resaltar más que la otra, y si se nos rompe una media... pues nos rompemos todas o nos sacamos las medias todas... así tiene que ser porque nosotras somos familia, la familia que la danza nos dio”*

- Desarrollo de técnicas de socialización: Las personas profundizan en su comportamiento y se crea una experiencia de aprendizaje social

*“yo puedo decir que nos hemos hecho buenas amigas, yo era súper tímida, ¿se acuerdan chicas? Y ahora sé que cuento con todas ustedes, son mucho más que compañeras de danza, es bonito bailar y compartir con ustedes.”*

- Comportamiento imitativo: En la terapia los miembros se benefician de la observación de la terapia de otros.

*“tengo amigas grandes jaja amigas mayores que me aconsejan y me apoyan como ejemplo”- “no solo nosotras somos el ejemplo como dices, tú lo eres para nosotras muchas veces, aquí la edad o la forma de ser de cada una no tiene nada que ver, naaaada, aquí nos hemos unido y nos hemos apoyado a lo largo del tiempo.”*

- Catarsis: Es de primordial importancia el compartir con los demás el propio mundo interior con el fin de ser aceptado en el grupo.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

*“somos testigos vivos de como la danza si ha sido beneficiosa psicológicamente, bailar me ayudo a sacar el dolor que tenía dentro de mí, y ustedes estuvieron en esa época súper dura para mi”*

- Recapitulación correctiva del grupo familiar primario: Examinar y cuestionar los roles fijos existentes en el grupo y alentar continuamente a los miembros para que prueben nuevos comportamientos.

*“emocionalmente nos apoyamos, yo les puedo decir porque en lo personal yo me sostengo de mi ansiedad con las clases de danza, no solo por el mismísimo entrenamiento físico, yo digo también por esta linda energía que se siente entre nosotras, todo fluye, nadie se siente juzgada y, todas somos ejemplo de algo en el grupo”*

- Factores esenciales: La relación sólida y confiada entre los miembros, proporciona una presencia y un –estar con- frente a las duras realidades existenciales.

*“estamos conectadas y si a una le pasa algo vergonzoso o tipo así doloroso, o sea nosotras estamos para apoyarnos. Parecería que si le pasa a una nos pasa a todas.”*

- Cohesión del grupo: Los miembros de un grupo cohesivo se aceptan y se apoyan mutuamente y tienden a formar relaciones significativas en el seno del grupo.

*“muchos valores han sido parte de este aprendizaje en grupo, y se notan sobre todo la unión y... como es esta palabra... empatía que tenemos somos una familia, un equipo y un equipo está conformado por varias personas que conforman un solo ser pues sí un integrante está mal emocionalmente todo se sienten afectados, cuando uno triunfa todos triunfan y si uno se siente realizado todos lo están, así somos y me encanta lo que hemos formado”*

- Aprendizaje interpersonal: Contribuyen no solo al desarrollo de la personalidad sino a la génesis de la psicopatología.

*“ver lo capaces que somos... que me iba a imaginar que yo iba a hacer cosas así, si puedo bailar y recordar esas coreografías tan complicadas, puedo con todo”*

#### 4.1. Conclusiones

- En cuanto al objetivo principal puedo decir que el estudio introductorio se ha realizado con éxito, ya que se obtuvo información real de la fuente, lo cual permite observar los diferentes beneficios psicológicos y emocionales que pueden aplicarse a la salud mental.
- Correspondiendo al objetivo de la exploración, se establece que los impactos entregados por el ejercicio de la danza son variados y que la técnica aplicada interviene en diversas emociones y sensaciones, entre estas la sensación de bienestar encontrando siempre la relajación a través de la música y el movimiento corporal.
- Con respecto al segundo objetivo de la exploración, fue factible decir que los elementos que impactan a la salud mental de quienes han experimentado la danza durante el trabajo son físicos y mentales, los mismos que intervienen en la mayoría de ámbitos en los que se desarrolla un ser humano, tales como el ámbito social, ámbito intrapersonal, ámbito emocional y hasta el ámbito profesional. En cuanto a sensaciones y sentimientos tales como el nerviosismo, el miedo y el estrés, en gran medida reaccionaron que estos sentimientos negativos se desvanecieron o disminuyeron por la realización de clases de danza.
- Podemos concluir tras la búsqueda bibliográfica y el análisis de la experiencia, que la danza promueve el bienestar y las emociones positivas, siempre y cuando se practique y enseñe teniendo en cuenta todos los beneficios que puede generar, pero también atendiendo a la demanda que conlleva, a veces termina siendo perjudicial para los practicantes, especialmente en el entorno de la danza profesional. Muchas veces el exagerado sentido de competencia, y la exagerada búsqueda de la excelencia acaban generando lo contrario al bienestar en los bailarines.
- La danza se puede comparar con la psicoterapia, pues tienen varios elementos similares, sobre todo la psicoterapia grupal y la práctica de danza grupal, ya que se concluye 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.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

- Creo que a medida que avanza la investigación en torno a los beneficios que aporta la danza, también van surgiendo nuevas formas y entornos en los que utilizarla como herramienta curativa y promotora del bienestar y las emociones positivas. Considero que es un campo en el que queda mucho por hacer, especialmente en nuestro entorno.

#### **4.2. Recomendaciones**

- Como primera recomendación, se tomará en cuenta el presente estudio introductorio para ampliar la investigación sobre la danza y sus beneficios psicológicos, ya que podría ser muy beneficioso para la sociedad.
- Planificar un modelo de intervención conjuntamente con la psicología y los beneficios encontrados con el fin de que la gente interesada en realizar una terapia o tratamiento no convencional lo pueda hacer ya que ofrece un sinfín de ventajas emocionales y bienestar en su salud física y mental.
- Ampliar el estudio con una tercera parte donde se demuestre el impacto de la estrategia de tratamiento de danza en personas aplicada en el momento del trabajo con la condición fundamental de buscar una mejor calidad de vida, aplicando fines terapéuticos.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## BIBLIOGRAFÍA

Ahumada, V. E. (2020). *Performance de memoria transgeneracional*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica de Chile: <https://repositorio.uc.cl/xmlui/bitstream/handle/11534/49538/%2522Performanc e%20de%20memoria%20transgeneracional%2522%20VICTORIA%20AHUM ADA%20TORO.pdf?sequence=1>

Anania, M., Bello, F., Délano, F., & Villalobos, P. (2016). Importancia del movimiento y la expresión corporal en la adquisición de los procesos de atención y concentración. *UNIVERSIDAD ANDRES BELLO*. Recuperado el 2021, de [http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/3305/a112441\\_Anania\\_M\\_I mportancia\\_del\\_movimiento\\_y\\_la\\_expresion\\_2015\\_Tesis.pdf?sequence=1&isAl lowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/3305/a112441_Anania_M_I mportancia_del_movimiento_y_la_expresion_2015_Tesis.pdf?sequence=1&isAl lowed=y)

Anchundia, A. S., & Sáenz., L. R. (2018). *Los grupos focales para el diagnóstico de violencia de género en el contexto comunitario*. Obtenido de Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/34330>

Angrosino, M. (2012). *Etnografía y observación participante en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.

Benjamín, W. (2017). *Teorías y Sistemas Contemporáneos en Psicología. Universidad de Yales. Edición Revolucionaria*.

Cabellos, M. E. (2020). *El potencial comunicativo del movimiento en danza contemporánea: Una experiencia perceptiva compartida*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Perú : <https://search.proquest.com/openview/9c2118c1b866cf31cca668fee5e90d8f/1?q-origsite=gscholar&cbl=51922&diss=y>

Centro Bonanova. (2017). Factores terapéuticos en la terapia de grupo. Recuperado el 2021, de <https://www.centrobonanova.com/factores-terapeuticos-la-terapia-grupo/>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Chuquetaype, O. (2017). *SOCIEDADES ANTIGUAS DEL LEJANO ORIENTE*. Recuperado el 2021, de <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/688/MONOGRAF%C3%8DA%20-CHUQUETAYPE%20ANGELINO.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Citro, S. (2009). Performance y corporalidad qom. Una etnografía dialéctica con comunidades indígenas. Obtenido de *Cuerpos significantes. Travesías de una etnografía dialéctica*.

Coll, L., & Trujillo, A. (2016). *Danza Primal para el trastorno de estrés post-traumático (TEPT) por abuso sexual en mujeres adultas jóvenes en Ecuador*. Obtenido de USFQ: <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6043>

Escudero, M. C. (2013). *Cuerpo y danza: una articulación desde la Educación Corporal*. Obtenido de Universidad Nacional de La Plata: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/33966>

Espín, R. (2018). Estudio transversal.

Figueroa. (2018). La importancia de la psicoterapia en Salud Mental. Recuperado el 2021, de <https://depresionclinica.com/la-importancia-de-la-psicoterapia-en-salud-mental/>

Gomicia, S. M. (2017). El valor terapéutico de la danza. Enfoque sociocultural. *Dialnet*, 6. Recuperado el 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=157950>

González, L. V. (2018). DISCIPLINAS DE LADANZA. *Asisebaila*. Recuperado el 2021, de <https://asisebaila.com/la-danza-y-sus-disciplinas/>

Gurdjieff, G. (1994). *Música Y Danzas Sagradas De Gurdjieff*. Obtenido de <http://conservatoriommanuelcarra.es/doc/gurdjieff.pdf>

Guzmán, M. S. (2016). Efectos de un programa de danzaterapia en la capacidad funcional y calidad de vida de personas mayores residentes en la comunidad. *Dialnet*. Recuperado el 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=57263>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Jiménez, R. (2015). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN ELEMENTOS BÁSICOS PARA LA INVESTIGACIÓN CLÍNICA . *Sid*.

Martínez, D., González, A. M., & García, G. (2011). *La Resolución De Problemas Empresariales Desde La Perspectiva De La Psicología De La Gestalt*. Obtenido de Contribuciones a las Ciencias Sociales: [https://www.researchgate.net/profile/Gelmar-Garcia-Vidal/publication/227432181\\_LA\\_RESOLUCION\\_DE\\_PROBLEMAS\\_EMPRESARIALES\\_DESDE\\_LA\\_PERSPECTIVA\\_DE\\_LA\\_PSICOLOGIA\\_DE\\_LA\\_GESTALT/links/546cfd4c0cf2a7492c55afc6/LA-RESOLUCION-DE-PROBLEMAS-EMPRESARIALES-DESDE-LA-PE](https://www.researchgate.net/profile/Gelmar-Garcia-Vidal/publication/227432181_LA_RESOLUCION_DE_PROBLEMAS_EMPRESARIALES_DESDE_LA_PERSPECTIVA_DE_LA_PSICOLOGIA_DE_LA_GESTALT/links/546cfd4c0cf2a7492c55afc6/LA-RESOLUCION-DE-PROBLEMAS-EMPRESARIALES-DESDE-LA-PE)

Mayo Clinic. (2018). Psicoterapia. Recuperado el 2021, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/psychotherapy/about/pac-20384616>

Mayoclinic. (2017). Psicoterapia. *Mayo Clinic*. Recuperado el 2021, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/psychotherapy/about/pac-20384616>

Mejía, F. M. (2016). EFECTOS DE LA DANZA TERAPÉUTICA EN EL CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL EN ADULTOS ENTRE 25 Y 50 AÑOS. *Scielo*, 19. Recuperado el 2021, de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a11.pdf>

Muñoz, X. P. (2018). *Biodanza Hoy, La Biblioteca Virtual De Biodanza En Español*. Obtenido de Biodanza: [http://www.biodanzahoy.cl/biodanza/que-es-biodanza-2/#:~:text=2\)%20Biodanza%20es%20un%20sistema,situaciones%20de%20encuentro%20en%20grupo](http://www.biodanzahoy.cl/biodanza/que-es-biodanza-2/#:~:text=2)%20Biodanza%20es%20un%20sistema,situaciones%20de%20encuentro%20en%20grupo).

Murcia, S. (2017). *El Valor Terapéutico de la Danza. Enfoque Sociocultural*. UNIVERSIDAD DE MURCIA. Recuperado el 2021, de [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/56048/1/Tesis\\_Sandra\\_Murcia\\_Gomicia.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/56048/1/Tesis_Sandra_Murcia_Gomicia.pdf)

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

OMS. (2019). La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución. *WHO*, 2. Recuperado el 2021, de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.

Pastor, R. (2012). *Artes plásticas y danza: propuesta para una didáctica interdisciplinar*. Obtenido de Universidad Complutense De Madrid: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/16759/1/T34010.pdf>

Pedroza, N. (2016). *Danzaterapia. Una experiencia de movimiento psicoterapeutico*. Medellín: U. Antioquia. Recuperado el 2021, de [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14701/1/PedrozaNatalia\\_2016\\_DanzaterapiaExperienciaMovimiento%20.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14701/1/PedrozaNatalia_2016_DanzaterapiaExperienciaMovimiento%20.pdf)

Podvin, L. (2011). *Estudio de caso: Aplicación de Terapia Humanista y Danza Primal en una paciente con Trastorno de Depresión Mayor, Duelo y Cleptomanía*. Obtenido de Universidad San Francisco De Quito: <http://192.188.53.14/bitstream/23000/1251/1/101194.pdf>

Pueyo, C. (2011). *Música en danza. Manual de música aplicada a la danza académica*. . Zaragoza: Prames S.A.

Quecedo, R., & Castaño, C. (2016). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Redalyc*.

QuestionPro. (2018). *¿Qué son las entrevistas a profundidad?* Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/entrevistas-a-profundidad/#:~:text=Las%20entrevistas%20a%20profundidad%20son,y%20percepci%C3%B3n%20de%20los%20entrevistados>.

Recalde, J. J., & Mosquera, P. S. (2017). *Estudio diagnóstico de las actividades físico-recreativas en la Academia de Guerra del ejército ecuatoriano*. ESPE. Revista

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Cubana de Investigaciones Biomédicas/ Scielo. Recuperado el 2021, de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n3/ibi02317.pdf>

Ribé, J. M., Mercadal, J., Carrió, A., Sánchez, J., Ramilans, C., & Alberic, C. (2018). Factores terapéuticos en psicoterapia grupal:. *Scielo*, 17. Recuperado el 2021, de <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v38n134/2340-2733-raen-38-134-0473.pdf>

Rivas, R. (2016). Cultura: factor determinante del desarrollo humano. *Revista entorno, Universidad Tecnológica de El Salvador*, 9. Recuperado el 2021, de <https://www.camjol.info/index.php/entorno/article/view/6236/5962>

Salama, H. (2019). *Psicología de la gestalt*. Obtenido de <https://www.psicologiagestalt.com/>

Salguero, A. R. (2016). La danza como manifestación expresiva representada en el sello postal. *efdeportes/ Universidad de Cádiz*, 6. Recuperado el 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd142/la-danza-representada-en-el-sello-postal.htm>

Spencer, H. (1887). *Los primeros principios*. Madrid: Fernando de fé.

Troncoso, C., & Amaya, A. (2016). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. Recuperado el 2021, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-329.pdf>

Valarezo, M. C. (2014). *Danza primal, propuesta para tejer alteridades: una aproximación desde la antropología del cuerpo*. Obtenido de Universidad Politécnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/7082>

Valero, V. P. (2015). EL ETERNO DUALISMO ANTROPOLÓGICO ALMA-CUERPO: ¿ROTO POR LAÍN? *Universidad de Valencia*. Recuperado el 2021, de [http://institucional.us.es/revistas/themata/46/art\\_53.pdf](http://institucional.us.es/revistas/themata/46/art_53.pdf)

Vinogradov, S. (1996). *guía breve de psicoterapia de grupo*. Buenos Aires: Paidós.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Yalom, I. D. (s.f.). *El don de la terapia* (Vol. 290). Ediciones Destino/ Colección Imago Mundi . Recuperado el 2021

Yalom, I., & Vinogradov, S. (2019). 11 factores terapeuticos sobre el funcionamiento de la psicoterapia de grupo. *Pavlovsky*. Recuperado el 2021, de <https://dispositivopavlovsky.com/2019/08/26/11-factores-sobre-el-funcionamiento-de-la-psicoterapia-de-grupo/>

Yanez, D. (2020). Método descriptivo:características, etapas. *Recimundo*, 7. Recuperado el 2021, de <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/download/860/1363/>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## ANEXOS



### ENTREVISTA 1

**Entrevistador:** Daniela Herreria

**Entrevistado:**

**Edad:**

**Tiempo de practica:**

#### Preguntas

- 1.- ¿Qué significa para ti, la danza?
- 2- Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.
- 3.- ¿Crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?
- 4.- ¿Qué beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente. ?
- 5.- ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?
- 6.- ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?
- 7.- ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.



## ENTREVISTA 2

**Entrevistador:** Daniela Herrera

**Entrevistado:**

**Edad:**

**Tiempo de practica:**

- 1.- **¿Cuál ha sido el beneficio más notorio que han alcanzado grupalmente al practicar danza?**
- 2.- **¿Creen que la danza es una actividad que beneficia a nivel psicológico? ¿Por qué?**
- 3.- **¿Cómo creen que la danza ha intervenido en el trabajo en equipo y empatía que se ha generado entre ustedes?**
- 4.- **¿Qué aspecto o elemento de la danza podrían implementar a su día a día?**
- 5.- **¿Creen que la danza ha creado un vínculo emocional entre ustedes?**
- 6.- **Mencionen aspectos que han aprendido al practicar esta disciplina grupalmente**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**Preguntas y Objetivos:**

Instrumento	Preguntas	Respuesta
Entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué significa para ti, la danza?</li>   <li>• Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.</li>   <li>• ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?</li> </ul>	<p>Indagar los beneficios psicológicos de la danza mediante la perspectiva y vivencia de quienes practican danza.</p>
entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Que beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente.</li>   <li>• ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?</li> </ul>	<p>Describir los elementos que la danza podría aportar en la salud mental.</p>
entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?</li> </ul>	<p>Mostrar similitudes y diferencias entre la salud mental y el aprendizaje emocional que se lleva a cabo</p>

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?</li> </ul>	después de una sesión de danza.
Focus group	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál ha sido el beneficio más notorio que han alcanzado grupalmente al practicar danza?</li> <li>• ¿creen que la danza es una actividad que beneficia a nivel psicológico? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Cómo creen que la danza ha intervenido en el trabajo en equipo y empatía que se ha generado entre ustedes?</li> </ul>	Indagar los beneficios psicológicos de la danza mediante la perspectiva y vivencia de quienes practican danza.
Focus group	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Que aspecto o elemento de la danza podrían implementar a su día a día?</li> <li>• ¿creen que la danza ha creado un vínculo emocional entre ustedes?</li> </ul>	Describir los elementos que la danza podría aportar en la salud mental.
focus group	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencionen aspectos que han aprendido al practicar esta disciplina grupalmente</li> </ul>	Mostrar similitudes y diferencias entre la salud mental y el aprendizaje emocional que se lleva a

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

		cabo después de una sesión de danza.
--	--	--------------------------------------

#### TRASCRIPCION DE ENTREVISTAS

CATEGORIA	CODIGO
beneficios psicológicos de la danza	Rojo

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

elementos que la danza que brindan sensación de bienestar mental.	Azul
similitudes y diferencias entre la salud mental y sesión de danza	Verde
Palabras frecuentes	Naranja

1. Nataly M

EDAD: 32

ESTADO CIVIL: SOLTERA

OCUPACIÓN: CONTADORA

TIEMPO DE PRACTICA DANZA: 2 AÑOS

**ENTREVISTADORA: Vamos a hablar un poco sobre tu experiencia como bailarina mediante unas preguntas que previamente he estructurado, y te pido que por favor las contestes con total sinceridad y sin temor a equivocarte porque no existen respuestas correctas o incorrectas. ¿De acuerdo? Entonces empecemos.**

Nataly: está bien con gusto, gracias por tomarme en cuenta para tu estudio, me parece importante y curioso unir la psicología con este lindo arte.

Entrevistadora: si, de hecho, este ha sido mi plan toda mi vida, la danza y la salud mental es a lo que me quiero dedicar.

**ENTREVISTADORA: ¿Qué significa para ti, la danza?**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

NATALY: “Uuuuf la danza para mí es un arte, un arte en el que no es solo bello a la vista, no solamente es bello para quien lo ve en un escenario o en un teatro como espectador sino bello en el fondo también.”

**ENTREVISTADORA: ¿a qué te refieres cuando dices en el fondo?**

NATALY: “Pues que **quienes danzamos o practicamos conlleva sentir y expresarnos**. Y yo que he estado tanto en un escenario como en las butacas de un teatro puedo decir que **se ve y se siente la belleza de la danza**. Ah y no solo en los escenarios, desde el momento en que llego aquí yo ya me pongo en la onda de que **esto es algo bueno para mí y de una me empiezo a sentir bien**. A eso me refiero con que no es bonito y ya. Sino que es una cosa bárbara ahí todo cambia al bailar y estar con las compañeras y contigo Dani danzando y compartiendo este espacio de **para quienes practicamos y aprendemos contigo**.”

**ENTREVISTADOR: Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.**

NATALY: “tres aportes, si hay bastantes no me habia puesto a pensar en eso, pero creo que son bastante claros para mí y para quienes me rodean. A ver yo.... llevo bailando casi 2 años y un poco más, pero así entrenar de verdad y con orgullo puedo decir que soy danzante o bailarina son exactamente 14 meses desde que me di cuenta de lo que es llevar un estilo de vida envuelto en danza (risas y se sonroja). Yo me sigo impresionando de todo lo que aporta en mi vida, **me da seguridad, yo era bien tímida, súper insegura, no tenía esta apertura para hablar sobre cómo me siento y era bastante sedentaria y pues ahora estoy activa, y tengo buen estado físico**. Si eso definitivamente ha cambiado desde que bailo”

**ENTREVISTADORA: ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?**

NATALY: “Como digo era bien tímida, esto **me ha hecho más segura más tranquila con los nervios**. No sé mucho de la salud mental y psicología, pero seguramente bailar y la música ayuda a las personas porque yo **me siento mucho más viva y tranquila desde que**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

bailo y desde que tengo este espacio para desahogarme y sacar todo lo que tengo dentro de una forma saludable ¿no?, entonces no sé si te respondí bien pero mentalmente me siento igual de cómo me veo, mejor que antes.”

**ENTREVISTADOR: gracias, perfecto, como te dije antes no existen respuestas correctas o incorrectas lo que tú quieras decirme funciona.**

**Avancemos, ¿Qué beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente?**

NATALY: “Estoy más fuerte, no estoy tan mal para mi edad (risas), yo les veo a mis amigas o a mis compañeras de la universidad y noooo... (risas). ¿Me puedes repetir la pregunta? ¿Trabajar corporalmente como era?”

**ENTREVISTADORA: ¿Qué beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente?**

NATALY: “Ah ya listo, entonces creo que moverme con los movimientos grandes y fuertes que se hacen en clase me hacen sentir igual de grande y fuerte. No soy tan retraída como al principio y soltarme así es soltar los problemas y los nervios que a veces una tiene por el trabajo, la vida en sí.”

**ENTREVISTADORA: que interesante lo que me dices, te sientes grande y fuerte por realizar movimientos grandes y fuertes.**

NATALY: “si es como que estoy aquí y no me da miedo a moverme así, y luego cuando tengo miedo en alguna situación de la vida me acuerdo de este momento y boom me lanzo y ya no tengo tanto miedo como solía tener. Antes yo era pésima para cosas del día a día, por ejemplo cuando vivía con mis papis pedir comida a domicilio era una pesadilla, me daba miedo no se ni porque, solo tenía miedo de pedir mal o equivocarme no sé, o manejar el auto es duro para mi aun siento que me pitan siempre a mí y en cambio cuando estoy bailando siento que si algo hago mal puedo practicar y practicar hasta hacerlo bien, entonces esa sensación me acuerdo mientras manejo o hago algo que me ponga nerviosa y así es en toodo, cuestión de practicar y saber que hay solución pues.”

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**ENTREVISTADORA: okay chévere creo que entiendo a lo que te refieres, entonces,**

**¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

NATALY:” toda yo, me mantengo sana, mi familia **me apoya en mi práctica**, es como una bendición para mi bailar, todo ha mejorado. **Sobre todo, como me siento y me veo.**”

**ENTREVISTADORA: y Nataly dime ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?**

NATALY: “al psicólogo sí, de niños con mis hermanos por alguna cosa del colegio, si me gustaba era lindo compartir con mis hermanos **un espacio para sanar y desahogar** lo bravos que eran mis papis.” Pero ya así de adulta ya no he ido al psicólogo, aunque si debería dicen que es bueno así no tengamos un problema en específico **es bueno tener una guía para estar bien** de acá de la cabeza ¿no?”

**ENTREVISTADORA: y ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?**

NATALY: “mmm si, supongo que sí. Tú en las clases Dani nos hablas de **expresarnos** y de igual manera cuando te veo a ti bailando se siente nomás las emociones que se trasmite en tu presentación entonces la psicología o la psicoterapia como me dices si **se relacionan con la danza porque se mueven emociones y aprendes cosas que sirven en la vida como yo a perder el miedo y soltarme.**”

**ENTREVISTADORA: MUCHAS GRACIAS NATALY CON ESO HEMOS TERMINADO.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## **2. Ana cristina A**

EDAD: 35

ESTADO CIVIL: CASADA

OCUPACIÓN: AMA DE CASA Y EMPRENDEDORA

TIEMPO DE PRACTICA DANZA: 2 AÑOS

**Entrevistadora: Vamos a hablar un poco sobre tu experiencia como bailarina mediante unas preguntas que previamente he estructurado, y te pido que por favor las contestes con total sinceridad y sin temor a equivocarte porque no existen respuestas correctas o incorrectas.**

Ana: “está bien no tengo problema para mí es un gusto hacerlo. Tú me has ayudado tanto en este proceso y por supuesto te iba a ayudar contestando estas preguntas, ojalá no sean tan difíciles jeje (risas)”

**ENTREVISTADORA: No te preocupes y muchas gracias, ¿entonces empezamos?**

**¿Qué significa para ti, la danza?**

Ana: “La danza en una palabra para mi es aprendizaje. Es mi tiempo especial de relajarme de mis preocupaciones y de los quehaceres de la vida diaria. Me hace olvidar de los problemas y ajeteos en la casa con los peques, los deberes que ahora todo es virtual, o en mi negocio que si me sacan canas verdes algunos clientes. Solo quiero que llegue la hora de las clases y decir basta, es mi tiempo chao háganse ocho por allá (risas).”

**ENTREVISTADORA: comprendo todos necesitamos un espacio para nosotros, vamos a la siguiente pregunta:**

**Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

ANA: “Podría nombrar más, de verdad que sí, pero si son 3 los pondría en orden de importancia, a ver primero sin duda sería que **me ayuda a olvidar los problemas como dije antes, los guaguas el trabajo y todo**; segundo que me hace saludable y activo es importantísimo, ahora más con el virus merodeando dedicar tiempo a la salud física es fundamental tenerles a los pulmones trabajando. Y el tercer aporte es.... Mmmm **me hace plenamente feliz no hay un día que baile y me sienta triste o bajoneada mas bien esto me anima y me pone de buen humor.**”

**ENTREVISTADORA: y ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?**

ANA: “Totalmente **la danza y mi mente han venido progresando a lo largo de la practica en conjunto**, y sin querer **empecé a sentirme mejor interiormente** porque las clases de danza han sido un viaje a mi **interior** y he **aprendido no solo a bailar sino a escucharme y sacar el estrés** de todos los días.”

**ENTREVISTADORA: ¿Qué beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente?**

ANA: “Es curioso como **el cuerpo se empieza a sentir bien si tu interior está bien**. Por eso dicen que una persona se ve bien cuando está sano de los pensamientos y de adentro.”

**ENTREVISTADORA: Me refiero a los beneficios que has obtenido al danzar y mover tu cuerpo y no tanto a través de la palabra.**

ANA: “creo que trabajar **desde el cuerpo como dices dani nos ayuda a expresar lo que a veces no podemos decir** y por eso sentimos, o bueno yo siento que me **desahogo** practicando y **aprendiendo** a bailar.”

**ENTREVISTADORA: claro es otra forma de expresión tal y como me cuentas anita. Vamos a la siguiente pregunta ¿te parece?**

**¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

ANA: “Me siento mejor en todo ámbito realmente, pero creo que he mejorado en la forma en la que ahora rindo, este... me va mejor en el trabajo de la casa y mi trabajo de oficina, hago las cosas sin tanta presión lo hago relajad lo hago en paz y disfrutando los detalles tanto de mi trabajo como los de mi casa. Y más que nada mi tranquilidad.”

**ENTREVISTADORA: ok gracias Anita vamos acabando, ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?**

ANA: “Sí, yo de adolescente asistí a psicoterapia para sentirme mejor, era una niña muy estresada por todo, mis papas eran bien exigentes con las notas y la forma de ser entonces fui a la psicóloga del colegio y ella me recomendó que haga psicoterapia por varias situaciones difíciles que en esa época pasé, mi papa era oficial de la policía y él estaba acostumbrado a que todo sea recto y estructurado. Yo como toda adolescente quería salir y peinarme a la moda y él nunca me dejó y puede ser que por eso me hice así de estresada desde chiquita, todo tenía que ser al modo de mi papá. en la adolescencia fue lo peor lo peor porque tenía acné y nada me hacía feliz. Pero bueno respondiendo tu pregunta, si, si fui a psicoterapia en la adolescencia con una psicóloga cerquita de mi casa. No me ayudó mucho, pero era buen lugar para hablar de lo duro que era mi padre con mi familia.”

**ENTREVISTADORA: y ya que has ido a psicoterapia ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?**

ANA: “Son similares porque nos ayudan a desahogarnos y mejorar el día a día. Pero la danza no necesita de este proceso duro que es hablar de los problemas, aquí bailando se va nomas todo lo que nos angustie o preocupe.”

**Entrevistadora: bueno con eso hemos terminado Anita muchas gracias.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

### 3. VERONICA

EDAD: 25

ESTADO CIVIL: SOLTERA

OCUPACIÓN: CREADORA DE CONTENIDO

TIEMPO DE PRACTICA DANZA: 3 AÑOS

**ENTREVISTADORA:** Vamos a hablar un poco sobre tu experiencia como bailarina mediante unas preguntas que previamente he estructurado, y te pido que por favor las contestes con total sinceridad y sin temor a equivocarte porque no existen respuestas correctas o incorrectas. ¿Lista?

**ENTREVISTADORA:** ¿Qué significa para ti, la danza?

VERONICA: “Para mí la danza es mi espacio y mi momento de tranquilidad y de desahogarme.”

**ENTREVISTADORA:** ¿Por qué? ¿me podrías contar un poquito más?

VERONICA: “Llega la hora de entrenar danza, y todo se pone en pausa, nada me preocupa todo lo que me rodea es bonito desde la música, las sensaciones, inclusive cuando no me sale algún paso o técnica que estemos explorando es alimento para mi ser, ¿me entiendes? Ya se ha vuelto parte de mi rutina diaria para cuidarme a mí misma, así como me hago mi desayuno y mis ejercicios en la mañana, cerrar el día con danza es maravilloso para mí y puedo terminar mi día con paz y satisfacción.”

**ENTREVISTADORA:** Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

VERONICA: “Paz, armonía y mis amigas, encontré amigas gracias a la danza.”

**ENTREVISTADORA: gracias, que precisa,**

VERÓNICA: “pues sí, lo tengo bastante claro la paz que siento no se compara con nada cuando bailo, y como dije hace un momento mi día termina armonioso y así todo calmado. Y ni se diga de las amigas que encontré y se cruzaron en mi camino gracias a la decisión que tome en venir acá a las clases, a pesar de la distancia y situación que estamos viviendo yo sé que cuento con ellas y ellas conmigo.”

**ENTREVISTADORA ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?**

VERONICA: “la ira ha sido algo con lo que he luchado por mucho tiempo, pero desde que practico danza siento he podido mejorar en ese sentido, parece nomas que yo no rompo un plato y soy enfocada, y en realidad eso es lo que trato. Ya no exploto porque me siento más relajada y mi cuerpo expresa al bailar y moverme así entonces ya no necesito gritar para desahogarme como lo hacía tiempo atrás.”

**ENTREVISTADORA: ¿Qué beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente?**

VERONICA: “yo he sentido que mi salud mental y física se han estabilizado a un punto que yo me siento satisfecha, me siento bien por dentro y por fuera.”

**ENTREVISTADORA: ¿Cómo? Cuéntame un poco mas.**

VERONICA: “a ver, te puedo contar que yo me dedico a crear contenido en las redes sociales, entonces es algo que no me permite ser yo misma todo el tiempo, tengo que ponerme en los zapatos de la gente que está usando las redes sociales y llegue a un punto en el que yo no sabía quién era o que hacía en verdad, hasta recién que comprendí que no hay mejor contenido que ser uno mismo y mostrarse vulnerable o exitosa cuando así lo es. Por eso te digo que en este momento me siento bien por dentro y por fuera.”

**ENTREVISTADORA: ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

VERONICA: “asistir a clases, ser parte de este arte, practicar la danza como mi forma de vida me ha ayudado en todo, pero en lo más notable **creería que en lo social, yo no soy muy sociable entonces no tengo muchas amigas, pero la danza ha hecho que encuentre personas valiosas que ahora son parte de mi vida.** Y como sabes Dani, como creadora de contenido y en sí estando en este negocio de las redes sociales tener amigos de verdad es difícil yo me paso pegada a la pantalla y si no fuera por este equipo yo no tendría gente con quien contar o simplemente para conversar o salir.”

**ENTREVISTADORA: Me alegro vero que bueno, además eres una excelente bailarina. Continuemos: ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?**

VERONICA: “**No he asistido a ninguna clase de psicoterapia o tratamiento,** pero me gustaría intentar para sentirme mejor lo que me siento y saber cosas de mi. He visto en Instagram una psicóloga que da algunos tips para mejorar la forma en que te sientes, me encantaría tener una psicóloga para mí y poder sentirme mejor, vivir mi vida de mejor manera.”

**ENTREVISTADORA: ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?**

VERONICA: **Ambas mejoran la forma en la que las personas se sienten, parecido a la relajación que yo siento al bailar. Y por supuesto la danza y la terapia de psicología es para fines distintos, pero en el proceso de ambas se puede encontrar un tesoro valioso, que podría ser inesperado como me pasó a mi vine en busca de bailar y tener una actividad extra y encontré amigas y mi nueva yo.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

4. Katy

EDAD: 29

ESTADO CIVIL: SOLTERA

OCUPACIÓN: ABOGADA

TIEMPO DE PRACTICA DANZA: 2 AÑOS

**ENTREVISTADORA: Vamos a hablar un poco sobre tu experiencia como bailarina mediante unas preguntas que previamente he estructurado, por favor vamos a hablar con total sinceridad y sin temor a equivocarte porque no existen respuestas correctas o incorrectas. Entonces vamos con la primera pregunta:**

**¿Qué significa para ti, la danza?**

KATY: “qué bonita pregunta. Para mi significa **expresión, desahogo** y el resultado del equilibrio entre las preocupaciones y satisfacción de la vida.”

**ENTREVISTADORA: aclárame por favor un poco lo que mencionas por favor.**

KATY: cada ser humano debería tener un refugio donde se le permita **desahogar** y sacar todo lo que no le sea útil, por ejemplo, yo me paso trabajando y tratando de solucionar los problemas legales de mis clientes, ellos están totalmente seguros conmigo y saben que su problema legal será solucionado o al menos eso es lo que se intenta. Al momento en el que yo me pongo a cargo de sus problemas ellos automáticamente van a empezar pensar en otras cosas, porque a si no se haya solucionado su cuestión ya tienen a alguien a cargo de eso, ¿me hago entender?, ese equilibrio entre la vida, los problemas y todo lo pendiente... es el que me refiero. **Yo me desahogo viniendo a mis clases donde puedo**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

bailar, reír, llorar, entonces así tengo mi equilibrio y no me he quemado todavía con el trabajo. Mi equilibrio es gracias a la Katy bailarina más la Katy abogada = Katy feliz.

**ENTREVISTADORA: Perfecto, me quedo bastante claro. Ahora, Nombra por favor tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.**

KATY: A lo largo de la practica.... los aportes en mi vida han sido muchos en salud física, deje de fumar, me siento activa, los días se me hacen menos pesados, y en cuanto a mi salud mental, pues eso... estoy activa relajada, equilibrada más que nada. Los aportes tanto físicos como mentales, como algunas veces te he escuchado decir, no son solo lo que tú y la gente los percibe, en realidad son los que poco a poco llegan a ser parte de la vida y listo ahí se quedan con algun fin de ser valioso en tu vida.

**ENTREVISTADORA: ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?**

KATY: La danza me ayudó a valorar lo que soy y lo que puedo llegar a ser capaz, ahora me siento mucho mejor conmigo misma y con los que me rodean también.

**ENTREVISTADORA: Que beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente.**

KATY: Ejercitarme ha sido un reto toda mi vida, la danza me ayudo a dar el primer paso y no temer a que mi cuerpo sea el instrumento principal para el arte. En mayor parte los beneficios que he obtenido por la danza son físicos pero porque se trabaja desde adentro, desde mi pensar y mi sentir.

**ENTREVISTADORA: ¿Y eso cómo crees que te ha beneficiado?**

KATY: Esto me beneficio en mi autoestima, ahora puedo decir sin temor que me quiero y mucho más que antes. Y como dije en la primera pregunta me da estabilidad y equilibrio en mi vida.

**ENTREVISTADORA: ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

KATY: Mi flexibilidad, la coordinación y en si mi estado físico. Y por otro lado el apoyo de mi familia, veo que ahora están más pendientes, más felices por mí. Y todo se resume a lo que mencione al inicio, la danza equilibrio mi vida.

**ENTREVISTADORA: ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?**

KATY: Nunca he asistido.

**ENTREVISTADORA: y ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?**

KATY: Tal vez, pero no sabría decir cuáles con exactitud.

**ENTREVISTADORA: si, no te preocupes con lo que se te ocurra me estarías respondiendo.**

KATY: en ese caso diría que el desahogo y catarsis que las personas necesitamos. Y una vez más el equilibrio que se necesita en la vida para poder funcionar mejor.

**ENTREVISTADORA: perfecto muchas gracias Katy, con eso hemos terminado por hoy.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

5. María Sol

EDAD: 31

ESTADO CIVIL: CASADA

OCUPACIÓN: EMPRENDEDORA

TIEMPO DE PRACTICA DANZA: 3 AÑOS

**ENTREVISTADORA: bienvenida sol gracias por aceptar realizar la entrevista, vamos a hablar un poco sobre tu experiencia como bailarina mediante unas preguntas que previamente he estructurado, por favor vamos a hablar con total sinceridad y sin temor a equivocarte porque no existen respuestas correctas o incorrectas.**

SOL: gracias Dani por tomarme en cuenta ya sabes que todo lo que tenga que ver con baile o danza yo me apunto porque es lo que mas amo.

**ENTREVISTADORA: yo sé que así es, entonces vamos con la primera pregunta: ¿Qué significa para ti, la danza?**

SOL: Para mi [significa el momento de pura diversión, alegría, este... sensaciones y emociones al bailar. Para mí se convirtió en una terapia de vida.](#)

**ENTREVISTADORA: Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.**

SOL: ya... [la verdad siento que yo he cambiado en muchas cosas, ya no tengo miedo a expresarme, me conecto con mis compañeros y conmigo. ¿Eso podría ser aportes? Lo de expresarme mejor y conectarme con mis compañeros y conmigo, uuuuh yo me siento muuucho mas cómoda conmigo misma](#) no solo en la forma de verme sino siempre asi....

**ENTREVISTADORA: ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

SOL: este... si por supuesto. He aprendido que la **salud mental es igual de importante que la física es un conjunto que no debería separarse nunca** y creo que bailar me hace bien a ambas. **Yo he hablado con mi terapeuta sobre mis clases y mi tiempo en danza y claro así me di cuenta que me favorece en la manera que me siento.** Un montón de cosas buenas he sacado por las clases.

**ENTREVISTADORA: que chévere que menciones esto de la salud mental y física como un conjunto, justamente las siguientes preguntas va por la misma línea....**

**Entonces: ¿me podrías contar qué beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente.?**

Claro a ver... **Yo tengo ansiedad, y cuando se caba la clase y nos haces esos ejercicios de respirar al final me ayuda a calmarme y se siente esa calma y cero malestares,** a veces cuando estoy en mi cama ya por dormirme y **estoy pensando en muchas cosas respiro y me acuerdo de la sensación que tengo al bailar eso me ayuda a calmarme.**

**ENTREVISTADORA: entiendo, ¿y cómo crees entonces que tu cuerpo te ayuda a encontrar esa calma de la que hablas al hacer ejercicios corporales y no tanto psíquicos?**

SOL: aaaah... me dices **la calma psíquica que encontré mediante mi cuerpo ¿no?. Si si si, ya comprendí mejor. Como digo es un conjunto entonces mi cuerpo y mi mente soy yo a la final sigo siendo yo, nunca me separé. Por eso trato de siempre conectar esta sensación de calma al bailar con mi vida de todos los días, sobre todo al dormir que siempre ha sido mi lucha.**

**ENTREVISTADORA: exactamente a eso me refería con la pregunta, cuerpo y mente conectados. Vamos con la siguiente.**

**ENTREVISTADORA: ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

SOL: eeeh... bueno... **creo que personales la mayoría, yo me siento bien y es como mi cosa favorita, me siento feliz y me encanta sentirme así. Por eso comparto esto con mi**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

familia, mis amigos, incluso con mi psicóloga comparto y le cuento sobre la danza, a pesar de la pandemia hemos continuado y nos hemos dado modos de sobrellevar esta linda actividad.

**ENTREVISTADORA:ok.. en varias ocasiones mencionas que tienes una terapeuta o psicóloga, ¿verdad?**

**¿Asistes o has asistido alguna vez a psicoterapia?**

SOL: Si si si, Actualmente asisto a terapia 1 vez a la semana por la ansiedad que he tenido por mucho tiempo y recién me la estoy tratando. Sinceramente la danza me sostiene y si no fuera por las clases y el grupo que se ha formado yo debería asistir más veces a terapia.

Con mi terapeuta tenemos una linda conversación sobre como mi cuerpo buscó algo para apoyarme cuando la ansiedad me agobiaba. Llevo bailando casi 3 años y en terapia recién unos 10 meses 11 meses o algo así... hmmm empecé en plena pandemia cuando dejamos de asistir a la escuela de danza por toda esta situación.

**ENTREVISTADORA: y ya que tienes algún tiempo en terapia y también en danza, ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares?**

SOL: uuuuu.... Si si si, totalmente.

**ENTREVISTADORA: aja, ¿como cuáles?**

SOL: hmmm... ambos brindan este espacio seguro donde no me siento juzgada ni observada y yo sé que es para mí bienestar, o sea. a ver... que yo lo hago por mí, no porque es obligación o yo que se algo externo. Tanto la danza como la psicoterapia lo hago por mmi, por sentirme mejor cada día.

Y al terminar ambas, cualquiera de estas actividades se siente satisfacción y aprendizaje al mil, siento que me alimenta el alma, el cuerpo, la mente, todo todo todo.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**ENTREVISTADORA: que excelente muchas gracias me ayudaste mucho, sigue realizando estas actividades que por lo que veo te hacen sentir muy bien. Nos vemos en una próxima, hemos terminado.**

Sol: a ti gracias disfrute mucho hablando sobre cosas que me hacen bien.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

6. Roxana

EDAD: 35

ESTADO CIVIL: CASADA

OCUPACIÓN: MERCADOLÓGICA

TIEMPO DE PRACTICA DANZA: 1 AÑO

**ENTREVISTADORA:** hola Roxana bienvenida gracias por aceptar, primero quiero indicarte que en la entrevista que estamos por realizar vamos a hablar un poco sobre tu experiencia como bailarina mediante unas preguntas que previamente he estructurado, por favor vamos a hablar con total sinceridad y sin temor a equivocarte porque no existen respuestas correctas o incorrectas. ¿De acuerdo?

ROXANA: de acuerdo dani. Con gusto.

**ENTREVISTADORA:** Entonces empecemos. ¿Qué significa para ti, la danza?

ROXANA: Mis clases de danza son lo máximo, después del trabajo es lo único que me calma. Y solo espero a que llegue el momento de conectarme a las clases.

**ENTREVISTADORA:** Pero en si ¿qué significa para ti la danza?

ROXANA: hmmm... la danza en general, siento que es un arte que mucha gente lo ve como superficial, o bueno yo sin conocer muy bien lo veía así hasta que inicié contigo a tomar clases. Y ahora sé que no es así de superficial, no trata nada mas de bailar y moverse al ritmo de la música sino poner en sintonía la música interna de cada una, ahí es realmente danza. Soné muy profunda jajá, pero en si así lo percibo yo ahora.

**ENTREVISTADORA:** okay, chévere gracias vamos a continuar.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.**

ROXANA: Lo que antes dije justo, **me calma, me da energía y me mantiene en buena forma y de buen ánimo porque todo el día mientras trabajo**, estoy pensando en que ya mismo se acaba y ya mismo empiezo con las clases de baile.

**ENTREVISTADORA: ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?**

ROXANA: **Muchísimo, pues ha sido un instrumento maravilloso para soltar cosas dolorosas de la vida, aprender cosas nuevas y aprender a sobrellevar las cosas de la vida en general** creo que mi idea va alimentándose mientras me vas preguntado mas, **lo mismo el trabajo y la vida en general se ha hecho más liviana para mi desde que bailo un añito y más me ha tomado darme cuenta que puedo con todo.**

**ENTREVISTADORA: mencionaste algo de soltar cosas dolorosas, cuéntame un poquito más por favor.**

ROXANA: bueno, para mi es súper duro hablar sobre mi Bruno, yo tuve un embarazo terriblemente complicado en muchos aspectos sobretodo físico mi cuerpo no asimilo bien este embarazo desde el principio, no se por qué no... no... no tengo idea... como sabes yo tengo 2 hijos más, pero este embarazo fue durísimo. Y al nacer mi bebe solo pudo vivir 15 días... se fue, apenas pude cargarlo una vez, a penas pude verlo una vez...

Perdón, yo sé que estamos hablando de otro tema, pero no te imaginas lo doloroso que es para una madre perder a su hijo, y mucho más en estas condiciones, mi bebe se fue, que duro, que duro. (llora)

Y en realidad creería que para todos fue, (respira profundo y deja de llorar) fue una experiencia feísima, feísima, horrible, no le deseo a nadie. Fue para mí el dolor más grande de mi vida. Ya me olvidé el punto, perdón ¿qué me habías preguntado?

**ENTREVISTADORA: no para Roxana, aquí estamos para conversar y hablar de cómo percibes tu a la danza, si tuviste la necesidad de contarme lo que me estas contando te agradezco infinitamente, yo te escucho y te sostengo. Me estabas**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**contando sobre soltar cosas dolorosas mediante la danza de hecho mencionaste que es un instrumento para soltar cosas dolorosas.**

ROXANA: ah sí, (respira profundo) gracias dani, es justamente **esta sensación que tengo ahorita, de poder sacar mi dolor y no sentirme señalada, danzando siento que me equivoco y que voy atrás de muchas chicas, pero eso no me impide sentirme capaz y valiosa para la clase, es maravilloso sentir eso, a pesar de las batallas que tengo en mi corazón y mi cabeza,** (respira profundo).

Y si, exactamente, **es un instrumento dani, me desahogo bailando y dejo que fluya el dolor para convertirlo en fuerza o intención mientras bailo.**

**ENTREVISTADORA: que interesante lo que me dices, bailando dejas que fluya el dolor, y lo conviertes en intención, maravilloso lo que acabas de decir, y justamente la siguiente pregunta trata sobre eso, sobre trabajar corporalmente para obtener un beneficio psicológico. Entonces, ¿Qué beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente?**

**Desahogarme** supongo, como dije ese dolor a veces está ahí ahí en... mí, no sabría decirte si el dolor lo siento en el cuerpo o en donde, solo sé que está aquí conmigo y duele, cuando bailo y suelto mi cuerpo he llegado a sentir nada, y esa sensación es increíble después de sentir tanto dolor día a día, uy sentir nada es increíble.

Sobre la intención, puedo decir que en las coreografías cuando hay un paso o una parte de la canción que me cuesta, o yo que se que simplemente no este cómoda, me acuerdo de mi hijo y digo si pude aliviar ese dolor puedo aliviar este malestar o incomodidad que generan mis inseguridades. **La danza me parece la mejor decisión** que he tomado, es maravillosa, las clases, las compañeras, la profe por su puesto (risas suaves).

**ENTREVISTADORA: ¿Y eso cómo crees que te ha beneficiado?**

ROXANA: hay veces que lloro en la clase recordando cosas dolorosas, todas hemos llorado alguna vez me parece, al menos yo, después de llorar me siento tranquila y eso es algo que solo en las clases me pasa, supongo que mi cuerpo tiene algo que ver con soltar

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

todo este dolor. ¿Cómo me beneficia me dijiste verdad? Así, me hace sentir paz, me ayuda a soltar y sacar mis demonios como dice la gente.

**ENTREVISTADORA: Roxana me podrías contar ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

ROXANA: okay, número uno que ya no siento fatiga al trabajar, entonces me va mejor en el trabajo. Numero dos que en mi familia me apoyan, mis pobres guaguas jaja ya saben que a cierta hora tengo clases de danza, entonces hasta esa hora hay que organizarse para que yo pueda conectarme y me encanta que todos ponen su granito de arena para que no necesiten de mi sobretodo mis hijos y mi esposo me ayuda un montón también a veces hasta llega más temprano. Y sobre todo que me siento bien, ámbito personal sería.

**ENTREVISTADORA: perfecto continuemos ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?**

ROXANA: la verdad.... Cuando falleció mi hijo me recomendaron asistir a terapia, y no lo hice por miedo, a toda mi familia nos dijeron que debemos ir al psicólogo, pero mi esposo y yo ni lo hablamos solo no hicimos caso, tal vez el siente el mismo temor que yo, hablar del brujo es difícil, es duro, es terrible, y tal vez si lo hagamos, pero no en este momento. De todas formas, tendríamos que hacerlo online y no, yo quiero presencial en otro momento mejor.

**ENTREVISTADORA: ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?**

ROXANA: no estoy segura, pero podría ser porque la gente se desahoga y encuentra formas diferentes de ver la vida y su problema. He escuchado que no es necesario tener un problema para ir al psicólogo y que te mantiene bien y centrado, la danza igual te mantiene feliz te hace sentir bien.

**ENTREVISTADORA: bueno Roxana con eso hemos acabado, te agradezco lo que me acabas de compartir, debe ser duro para ti y te aplaudo por hablarlo y exteriorizarlo.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

## 7. DOMENICA

EDAD: 22

ESTADO CIVIL: SOLTERA

OCUPACIÓN: ESTUDIANTE

TIEMPO DE PRACTICA DANZA: 1 AÑO

**ENTREVISTADORA: Hola Dome, vamos a hablar un poco sobre tu experiencia como bailarina mediante unas preguntas que previamente he estructurado, y te pido que por favor las contestes con total sinceridad y sin temor a equivocarte porque no existen respuestas correctas o incorrectas. de antemano te agradezco por aceptar realizar la entrevista.**

DOMENICA: “Gracias a ti Dani por convocarme y requerir de mi opinión, sé que este estudio lo haces con mucho amor como todo lo que haces, aunque yo sea la más nueva de todas las chicas espero poder dar mi aporte valioso a tu estudio y en un futuro tú me ayudes a mí en mi tesis que me encantaría hacerlo referido a la danza también”

**ENTREVISTADORA: claro con gusto y muchas gracias, entonces empezamos ¿Qué significa para ti, la danza?**

DOMENICA: ¿En pocas palabras?

**ENTREVISTADORA: como tú quieras responderme dome.**

**¿Qué significa para ti, la danza?**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

DOMENICA: Significa armonía, calma, tranquilidad, belleza. También expresión.

**ENTREVISTADORA: Ok gracias, ahora por favor nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.**

DOMENICA: eeeh... Fuerza corporal, Amistades incondicionales, salud.

**ENTREVISTADORA: perfecto, Dome ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?**

DOMENICA: si ha favorecido, tipo aclarar mis pensamientos, saber lo que uno siente frente a diversas casualidades de la vida. Y como que puedo dormir mejor como que termino la clase y me siento satisfecha y lista para dormir. Aunque a veces si me toque quedarme haciendo deberes, pero como que tengo ganas de hacer deberes así, y al principio del semestre como que me costaba hacer, bueno como que empezar a hacer, mejor dicho.

**ENTREVISTADORA: según lo que te escucho veo que te gusta y te ayuda la danza, me alegro, ahora cuéntame sobre los beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente.**

DOMENICA: si Dani full, todos pueden notar los beneficios. Estar más relajada, dormir mejor, como que no sentir fatiga durante el día. Como que el día se hace más productivo.

**Entrevistadora: ok creo que te comprendo, cuéntame un poquito más, ¿por qué sientes que o más bien ya no sientes fatiga? ¿Cómo crees que tu cuerpo y el movimiento de tu cuerpo te ha ayudado a aliviar eso?**

DOMENICA: o sea como que todo el esfuerzo mental que hago durante el día, como que se va y dejo de sentir como que empiezo a sudar y esforzarme con el cuerpo ya no tanto solo la cabeza y los pensamientos, algo así siento que es.

**ENTREVISTADORA: ¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

DOMENICA: ¿ámbitos?

**Entrevistadora: si, los ámbitos o partes de tu vida, por ejemplo, físicamente me dices que ya no sientes fatiga, emocionalmente que se te ocurre, o socialmente.**

DOMENICA: mmm ya, emocionalmente bien, tranquila. **Socialmente si, la compañía y amistad que se ha formado entre compañeras, como que no importa que seamos de diferentes edades, nos llevamos bien porque la danza es lo que nos une. La salud física, es un ámbito también, ya no sufro de ningún dolor o malestar y se lo debo a los entrenamientos y.... Mi vida es más activa.**

**ENTREVISTADORA: está bien gracias dome, dime... ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?**

DOMENICA: **No nunca.**

**ENTREVISTADORA: y tu ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?**

DOMENICA: No lo sé. Podría ser. Como que **podrían unirse y hacer que nos ayude en más ámbitos, la terapia con el baile como que son parecidos,** pero nadie se atreve a juntarlos, eso es lo que quieres hacer con tu estudio ¿verdad?

**ENTREVISTADORA: Si en parte primero deseo saber si la danza tiene beneficios psicológicos, y posteriormente fusionar ambas disciplinas.**

DOMENICA: **me parece increíble, esto podría ayudarle a la gente tipo como yo que no sabe mucho de psicólogos y así, para dar el primer paso, por lo general he sabido que les cuesta aceptar ir al psicólogo.**

**Entrevistadora: pues sí, me acabas de hacer caer en cuenta eso también. Muchas gracias una vez más por participar, y nos vemos pronto Dome.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

8. Mila.

EDAD: 18

ESTADO CIVIL: SOLTERA

OCUPACIÓN: ESTUDIANTE

TIEMPO DE PRACTICA DANZA: 5 AÑOS

**ENTREVISTADORA:** Mica gracias por conectarte, hoy vamos a hablar un poco sobre tu experiencia como bailarina mediante unas preguntas que previamente he estructurado, por favor vamos a hablar con total sinceridad y sin temor a equivocarte porque no existen respuestas correctas o incorrectas. Entonces si estás lista vamos con la primera pregunta:

MILA: de acuerdo, listísima.

**ENTREVISTADORA:** ¿Qué significa para ti, la danza?

MILA: Para mí la danza significa **expresión, felicidad** y arte. Eeeh considero que aparte de todo eso es también **disciplina y preparación como todo deporte y ciencia.**

**ENTREVISTADA:** Nombra tres aportes que la danza te ha brindado a lo largo de tu práctica.

MILA: mmm... a ver **me ayudado en ser más organizada para poder conectarme puntual debo acabar todo antes de las clases y como es mi último año en el cole debo organizarme súper súper bien.** Eeeh... aportes ¿cierto? Ohm ya, también en **formar amigas y en tener siempre algo que hacer.**

**ENTREVISTADA:** ¿crees que la danza ha favorecido a tu salud mental? ¿Cómo?

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

MILA: Sí, soy una persona equilibrada y madura para mi edad, o así me veo yo no sé jajá. (risas)

También que tengo pensamientos positivos sobre mí y mis actos, soy perseverante y comprendo que bailar en un proceso no se baila de un día para el otro y eso me ayuda con la paciencia mi mamá me dice que todo es progresivo siempre y a veces me costaba comprender eso, pero bailando es la perfecta... este la perfecta muestra de que una va creciendo y progresando.

**ENTREVISTADA: Que beneficios has obtenido psicológicamente al trabajar corporalmente.**

MILA: Soy segura de mi misma, no temo a hablar o presentarme en público, si ya he bailado en público y escenarios hablar en público es facilito tengo puras buenas notas en las exposiciones jajá. Eso? ¿Está bien?

**ENTREVISTADORA: si mila, recuerda que nada es correcto o incorrecto solo quiero saber lo que tú crees.**

**¿Qué ámbitos han mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?**

MILA: Mi relación con mi mamá, siento que está orgullosa de mí, la relación con mi familia todos me animan y se contentan cuando tengo presentaciones o competencias, aunque ya no por la pandemia... eeh que más... que tengo más amigas no solo del colegio sino así amigas bailarinas mayores a mí, menores a mí, y todas muy diferentes. Y también mejoró que soy buena alumna y soy segura y madura.

**ENTREVISTADORA: ¿Has asistido alguna vez a psicoterapia?**

MILA: Nop yo nunca. Pero mi mamá sí.

**ENTREVISTADORA: ok y ¿Crees que la psicoterapia y la danza tienen factores similares? ¿Cuáles?**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

MILA: Si, en ambas se debe expresar emociones, ambas sirven para sentirse mejor, no se mucho más. Como me dice mi mami, que es un proceso también, así como bailar.

**ENTREVISTADORA: qué bonito, comparto con lo que dice tu mami, ambos son procesos y son maravillosos. Bueno ahí culminamos la entrevista te agradezco mucho.**

Lectura relacional

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

Transcripción del focus group realizado virtualmente a través de la plataforma Zoom, el día 28 de Mayo de 2021.

Esta sesión de grupo focal contó con la participación de 8 mujeres cumpliendo con los criterios de exclusión. ....

participante	Edad	Tiempo de practica
Nataly	32	2
Ana	35	2
Verónica	25	3
Katy	29	2
Sol	31	3
Roxana	35	1
Domenica	22	1
Mila	18	5

Hola chicas bienvenidas primero les quiero aclarar que esta sesión de grupo, es anónima con fines académicos. Su participación es anónima y con la intención de conocer su opinión sobre los Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la Salud Mental según su experiencia con la misma. Cualquier opinión que tengan y quieran

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

decirla es correcta. Si no piensan lo mismo que otra persona está bien y pueden decir lo que piensan.

Voy a iniciar aclarando algunas reglas generales para llevar a cabo el grupo focal de forma ordenada y aprovechar su tiempo y el mío.

- No tener música o ruido de fondo.
- Realizar la sesión a solas.
- Mantener sus micrófonos prendidos, pero solamente hablar cuando otra persona termine de hablar, es decir no interrumpir o hablar encima del audio de otra persona.
- En el caso de no escuchar claro a alguna persona pedir que se repita.
- Hablar con sinceridad.
- En el caso de que no deseen decir nada, está bien sin embargo participar lo que mas puedan.

Listo una vez aclarado esto, podemos iniciar. ¿alguna pregunta?

**MODERADORA:** ¿Cuál ha sido el beneficio más notorio que han alcanzado grupalmente al practicar danza?

**Nataly:** Beneficio... ¿en que aspecto? Porque yo puedo decir que nos hemos hecho buenas amigas, yo era super tímida, ¿se acuerdan chicas? Y ahora se que cuento con todas ustedes, son mucho mas que compañeras de danza, es bonito bailar y compartir con ustedes.

**Katy:** siiii, recuerdo el primer día que llegamos juntas, tan diferentes tu y yo pero supimos que íbamos a ser buenas amigas porque las dos iniciamos al mismo tiempo e instantáneamente se eso me hizo sentir que entre las dos nos íbamos a apoyar.

**Mila:** hola chicas, este... yo quería decir que lo que dice Katy es verdad, jeje yo también me sentía super diferente a ustedes no solo por mi edad, sino por todo pues, mi aspecto, mi madurez, mis experiencias.... Pero ahora sé que tengo amigas grandes

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

jaja amigas mayores que me aconsejan y me apoyan como ejemplo, estoy muy feliz de que hayan entrado cada una de ustedes.

**Nataly:** claaaro... tú mica eres la mas antigua de nosotras pero la mas joven, la que tiene mas experiencia bailando.. entonces no solo nosotras somos el ejemplo como dices, tu lo eres para nosotras muchas veces, aquí la edad o la forma de ser de cada una no tiene nada que ver, naaaada, aquí nos hemos unido y nos hemos apoyado a lo largo del tiempo.

**Sol:** hola hola chicas, ¡¡les extrañooo!! Yo sé que nos vemos seguido por zoom, pero no es lo mismo al calor humano. Retomando la pregunta, yo creo que un beneficio que hemos obtenido, asi entre todas.... Es el hecho de que emocionalmente nos apoyamos, yo les puedo decir porque en lo personal yo me sostengo de mi ansiedad con las clases de danza, no solo por el mismísimo entrenamiento físico, yo digo tambien por esta linda energía que se siente entre nosotras, todo fluye, nadie se siente juzgada y como bien dijo nat, todas somos ejemplo de algo en el grupo, poco o nada influye la edad en esta linda unión que hemos formado.

**Moderadora:** por ahí veo que estan levantando la mano, a ver vamos con ana.

**Ana:** Gracias Dani por darme la palabra, hola chicas.. para responder la pregunta quería comenzar con la anécdota de mi media ¿se acuerdan? De las primeras veces que tomamos clases juntas, cuando aún éramos libres jaja sin pandemia ni nada... yo llegue tarde y al sacarme los zapatos y unirme a la clase me di cuenta que traía una media rota pero rota maaal... jajaja ese día me di cuenta que somos un grupo que no se critica, que no se ve mal o se burla, chuta mi media era para morirme de vergüenza, chuta solo me imagino llegar así al trabajo en mi misma familia, mi papá uuuu ... de ley me hacia quedar mal o me hablaba. Pero ustedes chicas nada que ver se rieron conmigo, no de mí, y lo que jamas me voy a olvidar es que todas nos sacamos las medias para hacer la clase totalmente descalzas, esa empatía, esa unión y comprensión es la que me encanta.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**Vero:** Clarooo la media... ay perdón hable sin permiso jajja, es que esa anécdota fue tan chistosa. Y claro yo te comprendo estabas digamos en una situación bochornosa y a lo que estas acostumbrada recibir por fuera son críticas, burlas o como dices que te hablan por ahí... que nosotras actuemos diferente te conmovió... me paso igual y me pasa casi todas las clases.

**Sol:** si a mí también, es verdad lo que dice verito.

**Dome:** ¡hola con todas! Si es verdad, como que estamos conectadas y si a una le pasa algo vergonzoso o tipo así doloroso, o sea nosotras estamos para apoyarnos. Parecería que si le pasa a una nos pasa a todas.

**Moderadora:** Que lindo recuerdo el de la media, me acuerdo tambien. Vamos avanzando chicas vamos muy bien... ahora **¿creen que la danza es una actividad que beneficia a nivel psicológico? ¿Por qué?**

**Sol:** puedo decir personalmente que si, yo sufro de ansiedad como la mayoría sabe, y bueno la danza y ustedes me sostienen. Incluso fuera de las clases, se que cuento con varias estrategias y por su puesto con ustedes chicas.

**Ana:** mi sol, yo te felicito por tu avance en la cuestion de la ansiedad, yo puedo verte mucho mejor en muchos aspectos de verdad. Y no solo a ti veo que todas nos vemos y sentimos mas vivas, mas activas, hay una vibra liviana aquí y son nuestras emociones, que compartimos y desahogamos mientras aprendemos bailar. Matamos dos pajaros de un tiro aquí jaja.

**Mila:** estoy de acuerdo con anita, mi mamá siempre me dice que todo es un proceso, Sol la ansiedad no es facil, mi mami tambien lucha con eso y algunas cosas mas, y te prometo que es increíble y esperanzador ver la mejora que has tenido... y lo mas loco es que no ha sido de la noche a la mañana, ha sido asi poco a poco, poco a poco, se que si tu puedes todas podemos contra cualquier cosa que luchemos.

**Dome:** yo queria decir justo eso, eeeh... como que todas hemos mejorado algunas cosas y se nota. Este tiempo se ha notado la mejora de todas asi.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**Rox:** exacto, todas somos testigos vivos de como **la danza si ha sido beneficiosa psicológicamente, bailar me ayudo a sacar el dolor que tenia dentro de mi, y ustedes estuvieron en esa epoca super dura para mi y yo... eternamente agradecida por su apoyo y puedo verme a mi y a ustedes mucho mas seguras y fuertes todo sentido chicas... eso nomas queria decir, somos testigos.**

**Moderadora:** ¿alguien mas? Ok vamos con la siguiente pregunta: **¿Cómo creen que la danza ha intervenido en el trabajo en equipo y empatía que se ha generado entre ustedes?**

**Vero:** yo yo yo... **el trabajo en equipo se ve en el apoyo que tenemos, aquí nadie trata de resaltar más que la otra, y si se nos rompe una media... pues nos rompemos todas o nos sacamos las medias todas... asi tiene que ser porque nosotras somos familia, la familia que la danza nos dio.**

**Nataly:** qué bonito que suena eso, somos una familia de danza, es así, **podemos compartir y vivir nuestras experiencias entre todas y nadie sale mal parado, criticado o burlado. Y no pensamos como dice verito individualmente, ya pensamos en conjunto o todas o nadie es aquí.**

**Moderadora:** **¿Qué aspecto o elemento de la danza podrían implementar a su día a día?**

**Katy:** siempre digo, que la danza a mí me ha dado equilibrio en mis acciones... pero más allá de eso, vamos a la parte de ver lo capaces que somos. La coreografía que hicimos, esa con la canción de la película lindísima que todo mundo llora jaja... ustedes podrán coincidir conmigo, es super dificil, la profe nos puso dificilísima, y no por mala sino porque ya sabe nuestro nivel... oh bueno más que nivel, **creo que es la perseverancia que tenemos y hemos formado aquí...** que me iba a imaginar que yo iba a hacer cosas asi, **si puedo bailar y recordar esas coreografías tan complicadas, puedo con todo** jajaja... eso chicas.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**Nataly:** tienes razón, ahorita caigo en cuenta, si podemos esos giros que nos costó muelas, como 4 clases girando jajaja pero a la final salió lindísimo, **si podemos eso podemos todo, somos capaces de todo. Bueno... eso sí, la práctica y ñeque es importantísimo.**

**Ana:** si es verdad, **somos capaces.**

**Dome:** la practica hace al maestro, jajaja. Esteee... personalmente yo si he visto que me vuelto asi **mas perseverante** como que lucho por las cosas, no me doy por vencida asi de fácil.

**Roxana:** concuerdo tanto con lo que dicen, y eso nomás no no quería aumentar más cosas. **Somos capaces de todo, luchadoras, perseverantes,** y nada más decir que concuerdo totalmente.

**Moderadora:** ¿creen que la danza ha creado un vínculo emocional entre ustedes?

**Mila:** por supuesto que sí, **todas ustedes son increíblemente especiales para mi, y les tengo en un rincón de mi corazón muy especial, les quiero chicas y profe.**

**Sol:** aaaw mila que linda, nosotras también te tenemos aquí... **el vínculo emocional que tenemos es maravilloso, quien diría que este grupo tan diverso iba a ser tan unido, aquí hay profesionales, emprendedoras, estudiantes, y chuta las edades no es que somos tan parejitas o sea... lo que nos une es justo este vínculo y cariño que se ha formado.**

**Vero:** para mí, chicas es súper difícil vincular con algo, ya saben yo me manejo con redes sociales, es lo que me da de comer, es mi vida, y disfruto de mi trabajo, pero siento que la parte de... conectar con alguien es nulo en mi vida, **si no fuera por la danza y ustedes yo no tendría a nadie. La danza hizo de mí una persona más sociable.** Entonces que más vínculo emocional que ese. Ustedes **son ya mi familia.**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**Moderadora:** bueno para ir terminando con esta sesión... vamos con la última, **Mencionen aspectos que han aprendido al practicar esta disciplina grupalmente**

**Nataly:** a ver yo... he aprendido que la danza nos ha permitido aprender algunos trucos, por así decirlo, para nuestro día a día, para el manejo de las emociones, el manejo de situaciones difíciles... sensaciones que tengo al bailar las aplico en situaciones difíciles de mi vida.

**Ana:** si, son estrategias que hemos venido aplicando en la vida, aprendí por ejemplo a ser abierta, no temer a expresarme sobre todo con el grupo, y a ser mejor tanto física como emocionalmente.

**Vero:** he aprendido diversos valores, entre ellos... creería que el principal es la perseverancia, el trabajo en equipo, el apoyo entre nosotras.

**Katy:** concuerdo con mis compañeras, muchos valores han sido parte de este aprendizaje en grupo, y se notan sobre todo la unión y... como es esta palabra... empatía que tenemos somos una familia, un equipo y un equipo está conformado por varias personas que conforman un solo ser pues sí un integrante está mal emocionalmente todos se sienten afectados, cuando uno triunfa todos triunfan y si uno se siente realizado todos lo están, así somos y me encanta lo que hemos formado.

**Sol:** he aprendido a ser yo misma, ya no juzgarme tanto, aceptarme y aceptar a todo el equipo, y permitirnos ser mejores personas bailando y en general mejores físicamente y espiritualmente.

**Rox:** aprendí a ser uno mismo, trabajar en equipo y dejar a un lado el egoísmo... reconocer lo que soy y ser uno mismo, eso básicamente.

**Dome:** aprendí... el compañerismo, apoyarnos entre nosotras, y como que saber que estamos unas con otras.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**Mila:** exacto creo que todas dijeron todo, jeje no sé qué más agregarle, tal vez... acotar que somos un equipo con compañerismo, fraternidad y apoyo. Y al igual que todo en la vida estamos compartiendo este arte para ser y sentirnos mejores en varios aspectos

**Moderadora:** excelente, muchas gracias por compartir, el grupo focal fluyó de manera natural, y pues eso también demuestra que existe sinergia entre el equipo. Con eso terminamos, muchas gracias por participar y compartir su sentir, nos vemos chao chicas les agradezco pueden desconectarse.

## OBSERVACIÓN PARTICIPADA

Mediante un registro diario, exploré sentimientos y emociones que la danza me provee. El registro cuenta la experiencia durante dos semanas de lunes a viernes. Y lo realizaba al terminar mis entrenamientos diarios de danza.

### Día 1- Quito, 05 de abril, 2021

Hoy, dicte mis clases como normalmente lo hago, con la particularidad de que sabía que iba a registrar mis sentimientos después de realizar la clase, debido a eso, pude concientizar muchos sentimientos, emociones, pensamientos y opiniones. En primer lugar, me pude dar cuenta que toda la clase se basa en un objetivo, por ejemplo, el día de hoy el objetivo fue aprender a unir dos pasos complicados para luego convertirlo en un circuito o rutina. Al tener el objetivo planteado desde el inicio favorece la fluidez de la clase y de las acciones en general que se realice. También me di cuenta que desde que inicia la clase siento un estado de tranquilidad, paz y regocijo... los movimientos suaves que realizo con mi cuerpo me hacen sentir relajación mientras que los movimientos fuertes y marcados me hacen sentir fuerza y empoderamiento. Por otro lado, también puedo agregar que la danza en mi ha tenido un efecto de autorrealización, ya que cuando una de mis alumnas logra realizar un movimiento o actividad que requiera esfuerzo y destreza... yo siento satisfacción con mi trabajo.

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

#### **Día 2 - Quito, 06 de Abril, 2021**

El día de hoy en mi clase se pudo observar **la empatía y vínculo que se ha creado en el grupo, pues una de las chicas no lograba realizar el ejercicio con la facilidad que sus otras compañeras lo hacían, y entre ellas empezaron a ver formas de como ayudarla, incluyendo deje de pensar como profesora y me puse en su lugar para ver que podría estar fallando, al final ella lo logro y todas las participantes se veían gozar de su triunfo al igual que ella.** Por mi parte puedo decir que sentí mucha satisfacción saber que había realizado el ejercicio con éxito. Una particularidad de el día de hoy fue que en la tarde no tuve un buen día, pero **al empezar a preparar la clase supe que todo ese malestar estaba por esfumarse.**

#### **Día 3 - Quito, 07 de Abril, 2021**

El día de hoy quiero comentar que la danza puede ser tan beneficiosa como perjudicial según como se la perciba, por mi parte puedo ver que **la danza requiere y demanda mucha atención y preparación tanto física como mental, yo como profesional de la danza siento bastante estrés por la extrema e innecesaria búsqueda de la perfección de cada uno de mis performances, el día de hoy entre tan duro al punto de acabar agotada mentalmente y ni se diga físicamente.**

Pero por otro lado estoy consciente de que así es esta disciplina **cuando se la practica profesionalmente** y en un círculo exigente de la misma.

#### **Día 4- Quito 08 de abril, 2021**

El día de ayer entrené muy duro y hoy inicié mi entrenamiento con la misma percepción, darlo todo, exigirme, y tratar de llegar a la ejecución perfecta de los ejercicios y movimientos. Sin embargo traté de fijarme en lo que realmente me atrae al realizar danza, **pude darme cuenta que no es necesario provocar esta exigencia mientras disfruto de lo que hago, se me vinieron pensamientos de alivio, perseverancia, práctica, estudio, preparación siempre tomando en cuenta mi salud**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

física y mental. Es normal tener límites, es normal, cansarse y es normal sentir frustración a veces.... La danza y en si el espacio que doy a mi cuerpo para realizar esta actividad me ayuda a aceptar y transitar las emociones agradables y las no tan agradables.

#### **Día 5- Quito 09 de abril, 2021**

Hoy quiero tomarme un tiempo especial para disfrutar de las cosas lindas que la danza me ha dado, pues hace un año mis alumnas y yo ganamos una competencia super importante, y me doy cuenta que los recuerdos, experiencias vividas, opiniones adquiridas y aprendizajes son beneficios para mi salud mental ya que construyo mi ser desde mi vivencia con la danza. Y puedo decir que eso me hace unica y me hace valiosa. Amo la danza y amo lo que hago.

#### **Día 6 – Quito 12 de Abril, 2021**

Los fines de semana por lo general son mis dias mas ajustados ya que me dedico a las clases particulares o eventos referentes a la danza. Las sensaciones que experimenté durante el fin de semana y hoy lunes, me traen sensaciones ambivalentes, ya que el gozo siempre esta, sin embargo, el estrés y desgaste físico o emocional también... sobre todo en la planificación de mi trabajo, creería que se refiere a la profesion en si, el arte en el Ecuador no es apoyada de igual manera que cualquier otra profesion, tiene sentido pero eso hace que los artistas luchemos mas en nuestra area para poder realizar trabajos y proyectos dignos de nuestra preparaion.

#### **Dia 7 – Quito 13 de abril, 2021**

Trabajar con diferentes grupos etarios, y sociales me ayuda a desarrollar la empatia, la escucha y la creatividad para adaptarme a las necesidades de cada grupo. Puedo sentir como me expando al momento de relacionarme con distitas personas quienes viven diferetes realidades a la mia, y percibo su motivacion como una especie de motivacion indirecta para incrementar mi experiencia y el aprendizaje de dichas

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

**personas.** La danza sin duda para mí es lo más grandioso que existe, y la puedo relacionar o comparar con cualquier tema de mi interés.

#### **Día 8 – Quito 14 de Abril, 2021**

Al realizar estos registros diarios me doy cuenta que me fluye bastante escribir sobre mi sentir, **es decir creo que se me facilita saber que es lo que siento, como me siento, cuales son las diferencias entre ayer y hoy... lo que me trae satisfacción y reconozco que mi práctica ha creado en mí una capacidad de introspección distinta a la introspección que he realizado cuando hago psicoterapia o alguna técnica específica de introspección. De alguna forma siento muy beneficiario para mi salud mental, porque muchas veces no es fácil comunicarse con el interior de sí mismos.**

#### **Día 9 – 15 de abril, 2021**

El día de hoy tuve una maravillosa experiencia, ya que **mi arte pudo ser reconocido por una gran artista del mundo de la danza, la sensación que tuve me recuerda a la autorrealización que el ser humano busca, me di cuenta también que puedo hacer posibles mis metas con trabajo duro, perseverancia, disciplina sin dejar de lado mi salud mental. Creo que es importantísimo estudiar y prepararse pero también divertirse y darse la oportunidad de disfrutar de lo que se hace.. caso contrario la danza sería muy demandante.**

#### **Día 10 – 16 de abril, 2021**

Hoy es el último día de registrar mi sentir después de practicar danza, y realmente puedo decir que **hay muchos aportes que la danza me ha brindado a lo largo de mi vida, un aspecto que no mencioné ningún día anterior es la familia, el apoyo incondicional de mi familia ha hecho que mi danza crezca, se desarrolle y se fortalezca al igual que el vínculo con la misma. Percibo a mi familia como una familia que practica danza indirectamente, están siempre pendientes, están apoyándome y**

Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio.

motivandome para que continúe con mi profesión como bailarina, y eso a mi realmente me hace muy feliz.