Escritos de Psicología
Psychological Writings

Vol. 17, nº 1, pp. 19-30
Enero-Junio 2024
https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027

Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática

Psychological Benefits of Dance: A Systematic Review

Andrea Roca-Amat y Joaquín García-Alandete
Universitat de València

Resumen

La danza es una actividad física que se caracteriza por el movimiento del cuerpo mediante secuencias y ritmos, generalmente acompañada de estilos musicales variados y, por su naturaleza, se relaciona con beneficios psicológicos, porque se considera un medio de expresión emocional. En el presente trabajo se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica publicada en el período 2014-2023, sobre el impacto de la práctica de la danza en el bienestar. Los resultados mostraron que la práctica de la danza tiene beneficios en el bienestar en diferentes poblaciones y culturas, con efectos duraderos a corto, medio y largo plazo. La danza puede ser un recurso terapéutico útil para el tratamiento de diferentes trastornos mentales.

Palabras clave: danza, beneficios psicológicos, bienestar, calidad de vida, satisfacción vital, revisión sistemática

Abstract

Dance is a physical activity that is characterized by the movement of the body through sequences and rhythms, generally accompanied by varied musical styles and, because of its nature, it is related to psychological benefits because it is considered a means of emotional expression for being part of art's world. In the present study, a systematic review of the scientific literature published in the period 2014-2023, on the impact that the practice of dance has on well-being was carried out. The systematic analysis revealed that the practice of dance has benefits on well-being in different populations and cultures regardless of the type of dance, having lasting effects in the short, medium and long term. Dance, in addition to being a recreational or cultural activity, can be used as a specific therapeutic resource for the treatment of different mental disorders.

Keywords: dance, psychological benefits, well-being, quality of life, satisfaction with life, systematic review

Cómo citar: Roca-Amat, A. & García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología – Psychological Writings, 17*(1), 19-30. https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027

Autor de correspondencia: Joaquín García-Alandete. Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Facultad de Psicología y Logopedia, Universitat de València. Avda. Blasco Ibáñez, 21. 46010. Valencia. E-mail: joaquin.garcia-alandete@uv.es

Editado por:
· Diana López-Barroso. Universidad de Málaga

Revisado por:
· Alberto Castro Valles. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. México
· Anónimo

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA
Universidad de Málaga

Escritos de Psicología – Psychological Writings es una revista *Diamond Open Access* publicada por la Facultad de Psicología y Logopedia de la Universidad de Málaga
ISSN: 1989-3809 | @PsyWritings | revistas.uma.es/index.php/espsi

Esta obra está bajo licencia internacional Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "*un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" (OMS, 2001, p. 1). La salud mental s*e relaciona con la capacidad de experimentar placer y satisfacción vital, así como con la percepción subjetiva de que la vida propia se desarrolla en concordancia a sus metas, valores, creencias y deseos.

En este sentido, la salud mental se relaciona positivamente con el bienestar psicológico (Ryff, 2014) y subjetivo (Diener y Ryan, 2009), la satisfacción vital y las emociones positivas (Diener et al., 2010), los cuales se consideran criterios diagnósticos de la salud mental (Oramas-Viera, 2017), y se relaciona negativamente con la ansiedad, el estrés y la depresión (Ooi et al., 2022), así como con las emociones negativas (Frostholm et al., 2007). Por otra parte, mientras que el malestar psicológico (emociones negativas, depresión, ansiedad, etc.) se asocia a un mayor riesgo de enfermedades físicas y malos hábitos de salud, la actividad física tiene un impacto positivo sobre el bienestar personal, disminuyendo los síntomas de depresión, ansiedad y soledad, mejorando el funcionamiento cognitivo (Hyde et al., 2013) y potenciando las emociones positivas (Li et al., 2022).

La Danza Como Actividad Física

La danza es una actividad física específica que consiste en mover el cuerpo de manera secuencial y rítmica, generalmente acompañada de diferentes géneros musicales (Karkou y Meekums, 2017). Se considera una de las actividades artísticas más antiguas y complejas del mundo. Esta disciplina consiste en mover el cuerpo con un dominio y control consciente del espacio (Dallal, 2020). Incluye movimientos repetitivos o sincronizados y elementos musicales para favorecer la creación de movimientos (Teixeira-Machado et al., 2019).

La danza incluye tanto contenidos de naturaleza práctico/corporales como artístico/estéticos y humaniza el movimiento, permitiendo que sea un medio de expresión y cultura mediante el lenguaje universal del cuerpo (Cagigal, 1979) como idioma sin fronteras que aporta cultura, belleza y felicidad.

La danza no es sólo un medio que manifiesta las capacidades motrices, sino que se convierte, además, en una magnífica forma de expresión de las experiencias personales, las enseñanzas y reflexiones internas. Así, su práctica se asocia a beneficios para la salud, tanto física (Fong et al., 2018) como subjetiva, haciendo que quienes la practiquen escuchen su cuerpo, se muevan en base a sus sensaciones, sus recuerdos, sus vivencias o sus impulsos internos (Adler, 2002). En otras palabras, la danza estimula al individuo a nivel sensorial de manera que conecte con la parte tanto consciente como inconsciente de su personalidad (*American Dance Therapy Association* [ADTA], 2023). La danza, por lo tanto, puede ser un medio de liberación que nace de un impulso visceral y permite la expresión de estados emocionales y afectivos profundos, de la misma forma permite reconocer habilidades y defectos propios del autoconcepto que cada persona posee de sí misma (Fuentes, 2006).

Danza y Bienestar

La danza, como manifestación artística, permite un entorno de bienestar que se puede considerar desde dos puntos de vista. La primera, en relación con la persona que practica danza (un bailarín o bailarina), generando a través de la expresión artística del cuerpo un conjunto de autopercepciones de bienestar tanto psicológico como físico. La segunda, desde la persona que asiste a un espectáculo de danza, como una autopercepción de bienestar psicológico (sensación de felicidad y de emocionalidad), ante la armonía y perfección de movimientos de la muestra o representación artística vivida (García-García y Guzmán-Luján, 2012).

Existe evidencia empírica del efecto positivo que la actividad física tiene sobre el bienestar psicológico. Así, la práctica de ejercicio físico de manera regular contribuye a una autopercepción de mejor salud y reducción de los niveles de estrés, y se relaciona con el bienestar psicológico (Jiménez et al., 2008). Es un componente esencial para el desarrollo y mantenimiento de la salud, ya que mejora la calidad de vida y aporta bienestar tanto físico como mental (Ruiz-Juan et al., 2017), mejora el estado de ánimo (de Vries et al., 2018), disminuye la sintomatología depresiva (Biddle et al., 2019), reduce los niveles de ansiedad (Lima et al., 2019), promueve el afrontamiento ante situaciones de estrés (Schultchen et al., 2019), tiene un efecto positivo sobre la autoestima (Larun et al., 2016) y sobre la calidad de vida (Cihan et al., 2019).

Con respecto a la influencia de la práctica de la danza sobre el bienestar psicológico, varios estudios informan de un impacto positivo en distintos componentes del mismo. García-García (2005) analizó el efecto de la danza sobre el autoconcepto, en un estudio en el que se utilizó un grupo control de población general que no se relacionaba con el mundo de la danza (n = 646) y un grupo experimental de alumnos de danza (n = 304). El instrumento de medida utilizado fue la escala *Autoconcepto-Forma 5* (AF5) (García y Musitu, 1999), la cual mide cinco dimensiones del autoconcepto. Los resultados demostraron que existe una influencia significativa de la danza en la formación del autoconcepto, y que las personas que practicaban danza tenían un mayor autoconcepto que aquellas personas que no tenían relación con el baile (García-García, 2005).

Vargas-Anaya y Mazón-Sánchez (2021) analizaron las relaciones entre la práctica de la danza y la autodeterminación en una muestra de 227 bailarines (108 hombres, 119 mujeres; edades entre los 8 y los 38 años, *M* = 12.7, *DT* = 3.07) que practicaban ballet, folklore o baile urbano en cinco escuelas de baile del estado de México. Los instrumentos utilizados en la investigación fueron (1) el *Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio* (BREQ-3) (Wilson et al., 2006), que pretende medir la autorregulación percibida sobre la realización de actividades físicas utilizando las siguientes variables: regulación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación (González-Cutre et al., 2010); y (2) la *Escala ARC-INICO de Evaluación de la Autodeterminación* (Verdugo-Alonso et al., 2014), con la que se evalúa el nivel de autodeterminación en población adolescente. Los resultados mostraron el impacto de la danza en el bienestar de las personas, siendo la danza una forma de promoción del bienestar psicológico y la estabilidad emocional (Vargas-Anaya y Mazón-Sánchez, 2021).

Domínguez y Castillo (2017) analizaron la relación entre autoestima y danza en una muestra de niños y niñas que cursaban educación primaria, dividida en grupo control (*n* = 45) y grupo experimental (*n* = 46). Se realizaron 13 sesiones con contenidos propios de la asignatura de educación física junto con una serie de contenidos de expresión corporal y de autoestima. El instrumento de evaluación fue el *Cuestionario Multimedia y Multilenguaje de Evaluación de la Autoestima* (CEMMA) (Ramos y Santamaría, 2010) que evalúa la autoestima en niños. Los resultados mostraron que la danza aumenta los niveles de autoestima general, confirmando la existencia de una fuerte relación entre la autoestima y la danza (Domínguez y Castillo, 2017).

Danza y Emoción

La danza, más allá del movimiento, es una forma de expresión, comunicación o representación que surge como respuesta a estímulos internos, externos o ambos. Se puede considerar como un conjunto de acciones que permiten conocer y expresar sentimientos y/o estados de ánimo a través de los movimientos como de las posturas representadas en el espacio (Fuentes, 2006).

Olvera (2008), en una revisión de 23 artículos que utilizaron la danza como medio para reducir el estrés y aumentar la satisfacción con la vida, halló que la danza puede aumentar la satisfacción con la vida y puede ser un medio para reducir el estrés.

Knestaut et al. (2010) llevaron a cabo una investigación con personas sintecho (3 hombres, 8 mujeres) que vivían en un refugio, con edades comprendidas entre 18 y 50 años, a quienes aplicaron un programa de danza durante ocho semanas. Antes y después de cada sesión se completaba una encuesta que evaluaba el grado de felicidad, motivación, relajación, depresión, frustración, energía, tristeza, alegría, estrés y cansancio, además de un apartado con el fin de que escribieran los efectos adicionales no esperados o comentarios acerca de las sesiones. Los resultados mostraron que la práctica de danza disminuyó el estrés, aumentó las emociones positivas y fomentó la conexión social y la autodeterminación (Knestaut et al., 2010).

Otros estudios aportan evidencias sobre el papel que la danza ejerce como medio para liberar emociones y sobre sus efectos beneficiosos sobre las emociones positivas y diferentes variables relacionadas con las mismas: (1) aumentar la confianza en uno mismo y la motivación (Quiroga-Murcia et al., 2010); (2) reducir los sentimientos de soledad (Alpert, 2011); (3) disminuir la ansiedad (Quin et al., 2007); (4) promover la cohesión e integración social (Quiroga-Murcia et al., 2010); (5) desarrollar la creatividad mediante el baile como medio alternativo de comunicación y expresión (Alpert, 2011); (6) facilitar la conciencia del cuerpo favoreciendo la imagen corporal y el autoconcepto (Fuentes, 2006); (7) disminuir la depresión y la sensación de angustia (Kiepe et al., 2012); e incrementar las habilidades sociales a través de la expresión corporal (Gil et al., 2012).

Efectos Positivos de la Danza Sobre el Bienestar

Son tantos los beneficios de la danza que se han desarrollado terapias específicas que utilizan esta disciplina como una herramienta terapéutica, como es el caso de la Terapia de Movimiento y Danza (*Dance Movement Therapy*, DMT). La ADTA define la DMT como un enfoque multidimensional que integra la conciencia corporal, la expresión creativa y el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo para mejorar la salud y el bienestar (ADTA, 2023).

Jeong et al. (2005) analizaron los cambios que se producían en los neurotransmisores tras 12 semanas de DMT. Para ello, seleccionaron una muestra de 40 estudiantes voluntarios de último año de secundaria, con una edad media de 16 años, que fueron asignados a un grupo de DMT (*n* = 20) y a un grupo control (*n* = 20). Los participantes completaron un inventario de malestar emocional además del *Inventario de Síntomas de Derogatis* (*Derogatis Symptom Checklist, Revised* [SCL-90-R]) (Derogatis, 1977). Los resultados mostraron una disminución significativa del malestar emocional y un aumento de los valores de dopamina en el grupo experimental. Como conclusión, en esta investigación se probó la efectividad de la DMT como modulador para aumentar las concentraciones de serotonina y dopamina, provocando una disminución del malestar emocional (Jeong et al., 2005).

Padilla y Coterón (2013) encontraron, en una revisión no sistemática, que 12 trabajos informaban de efectos positivos de un programa de intervención en danza en diferentes indicadores de salud mental: depresión, niveles de energía, stress, ansiedad, angustia, preocupación, relaciones interpersonales, autoestima, emociones negativas, bienestar, salud autopercibida, confianza en sí mismo, autoimagen corporal y calidad de vida.

Koch et al. (2019), en un meta-análisis en el que analizaron 41 estudios (de los cuales 21 estaban centrados en DMT y 20 en danza) con el objetivo de conocer cómo influía la práctica de la danza en la calidad de vida, la depresión y la ansiedad, entre otros, encontraron que las terapias que utilizan la danza reducen los síntomas de ansiedad y depresión, y mejoran la calidad de vida.

Altamirano et al. (2021) hallaron en una revisión sistemática que la biodanza mostraba efectos positivos sobre la salud de mujeres con fibromialgia, en población general y en niños. Concretamente, la biodanza disminuía los síntomas de depresión, ansiedad y el impacto de la fibromialgia, y aumentaba el afrontamiento y manejo del dolor, la inteligencia emocional, la autoeficacia, la autoestima, la satisfacción con la vida, la calidad del sueño, la habilidad para expresión emocional o la concentración.

El Presente Trabajo

Dada la importancia que la danza puede tener sobre el bienestar personal, es importante llevar a cabo revisiones sistemáticas que ofrezcan una visión actualizada y basada en evidencia de los beneficios de la danza sobre el bienestar. Además de que el número de estudios que investigan sus relaciones es escaso, también lo son las revisiones sistemáticas metodológicamente rigurosas. En relación con ello, el objetivo del presente trabajo consistió en una revisión sistemática de estudios científicos recientes (2014-2023) sobre los beneficios psicológicos de la práctica de la danza.

Método

Se realizó una selección de artículos siguiendo el procedimiento PRISMA (PRISMA, 2022) y las recomendaciones generales para la realización de revisiones sistemáticas (Siddaway et al., 2019). Para la selección de trabajos se utilizaron los siguientes criterios de inclusión: (1) tipo de documento: artículo de investigación; (2) bases de datos: PubMed (PbM) y Web of Science (WoS); (3) idioma: inglés o español; (4) periodo de publicación: 2014-2023; y (5) área temática: psicología. Como criterios de exclusión, se utilizó el siguiente: (1) tipo de documento: revisión. Los términos de búsqueda empleados para la búsqueda de documentos se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1
Combinaciones empleadas con operadores booleanos para la búsqueda de documentos y resultados

Combinaciones booleanas	PbM	WoS	*n*
(dance AND emotion AND well-being AND quality of life NOT music NOT exercise)	37		37
(dance AND emotion AND well-being AND satisfaction in life AND satisfaction of life)	14		14
(dance AND emotion AND well-being AND quality of life AND satisfaction of life AND satisfaction in life)	11		11
Total	62	18	80

Nota. PbM = PubMed; WoS = Web of Science. Para la búsqueda en Web of Science se utilizó una sola cadena de búsqueda: (danza AND emoción AND bienestar) OR (dance AND emotion AND well-being) OR (baile AND emoción AND bienestar) OR (dance AND emotion AND well-being) AND ("satisfaction in life" AND "quality of life") OR (dance AND emotion AND well-being AND "quality of life") OR (dance AND emotion AND well-being AND "satisfaction in life" AND "satisfaction of life") OR (dance AND emotion AND well-being AND "quality of life" AND "satisfaction of life" AND "satisfaction in life").

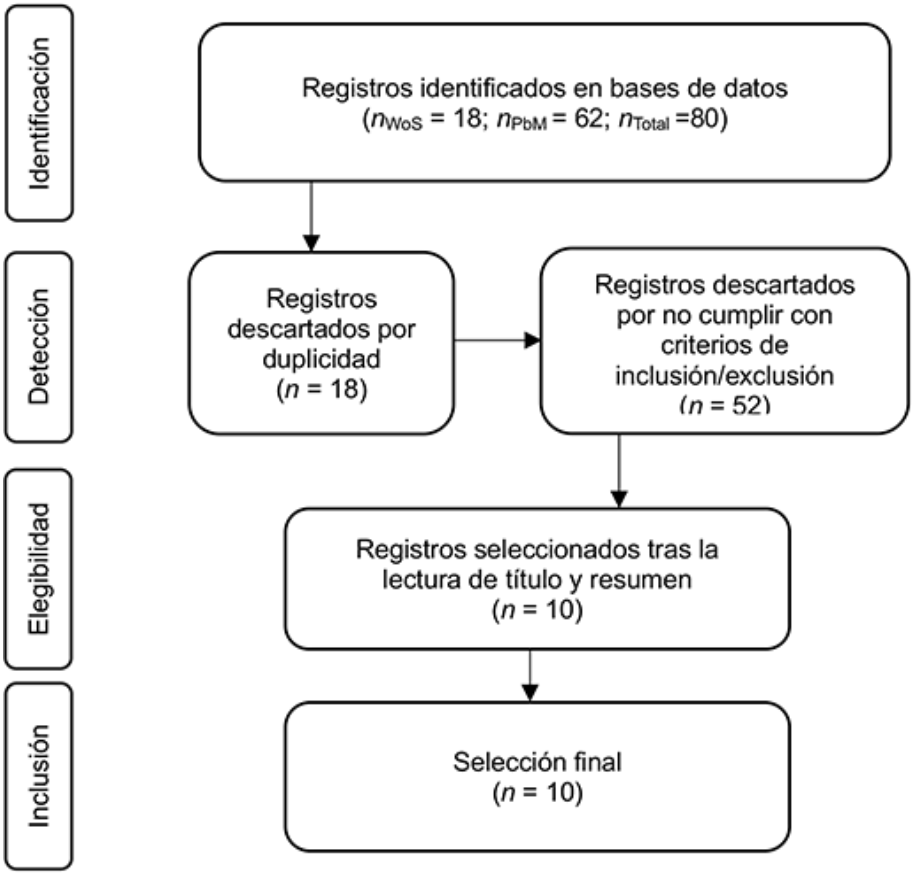
Se realizó un análisis bibliométrico de los documentos seleccionados, examinándose variables relativas a datos, diseño, método y resultados obtenidos (autores y año de publicación, participantes). En segundo lugar, se realizó un análisis sistemático, en el que se identificaron e introdujeron diversos núcleos de interés en relación con el objetivo del presente trabajo.

Resultados

Selección de Trabajos

Se encontraron 80 artículos (n_{WoS} = 18 y n_{PbM} = 62), de los cuales se descartaron 18 por estar duplicados, uno por estar en alemán, nueve por no ser atingentes a la línea temática del presente trabajo, uno por la metodología utilizada y 41 por no trabajar los constructos de interés para la investigación. Por lo tanto, el proceso finalizó con la selección de 10 trabajos que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión, los cuales fueron objeto de análisis bibliométrico y sistemático, con el fin de identificar sus núcleos temáticos relevantes en relación con el objetivo del presente trabajo (Alfredsson-Olsson y Heikkinen, 2019; Bungay y Hughes, 2021; Jenkins et al., 2021; Laird et al., 2021; Moula et al., 2020; Moula et al., 2022; Shao, 2021; Vinesett et al., 2017; Walton et al., 2022; Wang et al., 2020) (Figura 1).

Figura 1
Proceso de selección de documentos



Nota. WoS = Web of Science; PbM = PubMed.

Análisis Bibliométrico

Autores. Dos (18.18%) de los trabajos analizados compartían autoría (Moula et al., 2020, 2022) y el resto fueron publicados por diferentes autores (Tabla 2).

Tabla 2
Datos relevantes de los estudios revisados en el presente trabajo

Autor(es)	Título	Publicación	País	Participantes	Resultados relevantes
Vinesett et al. (2017)	Modified African Ngoma Healing Ceremony for Stress Reduction: A Pilot Study	*Journal of Alternative and Complementary Medicine*	EE.UU.	21 mujeres (M_{edad} = 48 años) en dos grupos: (1) prácticas de atención plena, y (2) ceremonia indígena de ritmo y baile	Mejoras en depresión, ansiedad, bienestar emocional, funcionamiento social y vínculo social en ambos grupos
Alfredsson-Olsson y Heikkinen (2019)	"I will never quit dancing". The emotional experiences of social dancing among older persons	*Journal of Aging Studies*	Suecia	44 adultos mayores (M_{edad} = 72 años) que practicaban baile social en pareja fueron seleccionados para aplicarles una entrevista en la que se abordaban diferentes aspectos relacionados con la práctica de danza	Los rituales de interacción exitosos creaban emociones positivas (alegría y orgullo) y potenciaban la energía emocional. Los patrones de interacción fallidos contribuían a generar emociones negativas (tristeza e ira), las cuales, sin embargo, podían servir para filtrar la energía emocional y tener un efecto motivador
Moula et al. (2020)	An Investigation of the Effectiveness of Arts Therapies Interventions on Measures of Quality of Life and Wellbeing: A Pilot Randomized Controlled Study in Primary Schools	*Frontiers in Psychology*	Inglaterra	62 niños (M_{edad} = 9 años) con dificultades emocionales y conductuales leves se dividieron en dos grupos: (1) recibió la intervención con terapias artísticas inmediatamente (*n* = 31), y (2) actuó como grupo control al principio y recibió la intervención a los 3 meses (*n* = 31)	Mejoras, pero no significativas, en calidad de vida relacionadas con la salud y en bienestar y funcionamiento vital en aquellos que participaron en la intervención de terapias artísticas con respecto al grupo control. Mejoras significativas en duración del sueño y en dificultades emocionales y conductuales. Diferencias mínimas clínicamente importantes en bienestar y funcionamiento vital, en dificultades emocionales y conductuales y en duración del sueño, pero no en calidad de vida relacionadas con la salud

Wang et al. (2020)	Effects of Chinese square dancing on older adults with mild cognitive impairment	*Geriatric Nursing*	China	66 adultos mayores (M_{edad} = 81 años) de una residencia fueron divididos en dos grupos: (1) grupo experimental (*n* = 33): practicó danza, y (2) grupo control (*n* = 33): mantuvo su estilo de vida habitual	La práctica de baile popular mostró efectos positivos en cognición global, síntomas depresivos, equilibrio y calidad de vida (especialmente en síntomas depresivos y bienestar mental) de los participantes
Bungay y Hughes (2021)	Older people's perceptions of the impact of Dance for Health sessions in an acute hospital setting: A qualitative study	*Bmj Open*	Inglaterra	21 personas mayores ingresadas en un hospital de agudos (M_{edad} = 76 años) se seleccionaron para observar cómo influyó su participación en sesiones grupales de baile	Un análisis de entrevistas identificó tres temas generales: (1) la danza como actividad física, (2) la danza como oportunidad para la interacción social y (3) el grupo como fuente de apoyo emocional. Valoración positiva de las sesiones de práctica, como una forma divertida de realizar actividad física y una oportunidad para la interacción social. Efecto positivo de la participación, felicidad al interactuar con otras personas y liberación de emociones reprimidas a través de la activación de recuerdos facilitados por la música y las conversaciones dentro del grupo
Jenkins et al. (2021)	Understanding the impact of an intergenerational arts and health project: A study into the psychological well-being of participants, carers and artists	*Public Health*	Inglaterra	65 personas (M_{edad} = 49 años) que representaban a los cuatro grupos del proyecto *Hear and Now*: (1) adultos mayores diagnosticados con demencia, (2) sus cuidadores y parejas, (3) jóvenes, y (4) un equipo de artistas	Experiencias relacionadas con las dimensiones del modelo PERMA de Seligman (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de vida y logros) en relación con su implicación en el proyecto, en todos los grupos. Beneficios adicionales para la salud y percepciones mejoradas de otros participantes
Laird et al. (2021)	Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants	*Complementary Therapies in Clinical Practice*	EE.UU.	1003 bailarines (M_{edad} = 47 años) que realizaban danza consciente	Los bailarines con ≥ 5 años de práctica tenían rasgos de atención plena y satisfacción vital significativamente mayores que los practicantes menos experimentados. La práctica más frecuente (≥ 1 vez semanal) se asoció con un mayor rasgo de atención plena. La mayoría de participantes respaldó experiencias consistentes con la atención plena y el estado de flujo durante la danza consciente. Efectos terapéuticos sobre el estrés, informados con mayor consistencia por aquellos con depresión o ansiedad, seguidos por aquellos con antecedentes de trauma, dolor crónico y antecedentes de abuso de sustancias o adicción. Para todas las condiciones (excepto adicción), los efectos terapéuticos se asociaron con mayores experiencias de flujo durante la danza
Shao (2021)	Intervention Effect of Dance Therapy Based on the Satir Model on the Mental Health of Adolescents during the COVID-19 Epidemic	*Psychiatria Danubina*	China	62 adolescentes (M_{edad} = 13 años) con depresión se dividieron en dos grupos: (1) grupo experimental (*n* = 32): recibió intervención psicológica grupal y terapia de baile basada en el Modelo Satir, y (2) grupo control (*n* = 30): no recibió ninguna intervención	Tras la intervención, las puntuaciones del grupo experimental en ansiedad y depresión fueron inferiores a las previas a la intervención y que las del grupo control. Las puntuaciones del grupo experimental en satisfacción vital, resiliencia psicológica y sus dimensiones fueron superiores a las previas a la intervención a las del grupo control
Moula et al. (2022)	Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioral difficulties	*Frontiers in Psychology*	Inglaterra	niños (M_{edad} = 8 años) con dificultades emocionales y conductuales leves de dos escuelas primarias fueron asignados aleatoriamente en dos grupos: (1) intervención de Psicoterapia de Movimiento de Danza (DMP) (*n* = 8) y (2) lista de espera (*n* = 8)	La DMP mejoró funcionamiento vital, bienestar, duración del sueño y dificultades emocionales y conductuales, pero no calidad de vida. Las mejoras se mantuvieron hasta 6 meses después de la intervención. Las entrevistas sugirieron resultados positivos (autoexpresión, regulación emocional, dominio y aceptación de las emociones, mayor autoconfianza y autoestima, reducción de estrés y desarrollo de relaciones positivas

Walton et al. (2022)	Digital Dance for People With Parkinson's Disease During the COVID-19 Pandemic: A Feasibility Study	*Frontiers in Neurology*	Suecia	23 participantes (M_{edad} = 70 años) con enfermedad de Parkinson participaron en sesiones digitales de danza específica para esta patología	Viabilidad aceptable para el baile digital para personas con Parkinson en el hogar. Efectos secundarios negativos menores (dolor en las articulaciones). Efectos positivos sobre la motivación, el estado de ánimo y el funcionamiento físico. Mejoras significativas en síntomas depresivos y calidad de vida.

Año de Publicación. Los trabajos seleccionados se publicaron entre 2017 y 2022, con ausencia de publicaciones en 2018 (54.54 % en 2019, 2021 y 2022 (18.18% cada año), 36.36% en 2021 y 9.09% en 2017).

Publicación. Cinco de las revistas en las que se publicaron artículos revisados abordaban temas específicos de medicina, una de ellas de salud general, dos de salud en adultos mayores, y una de ellas relacionada con la psicología (*Frontiers in Psychology*), en la que se publicaron dos de los 10 artículos analizados (Moula et al., 2020, 2022).

País de Realización de los Estudios. En Inglaterra se realizaron cuatro (36.36%) de los estudios seleccionados (Bungay y Hughes, 2021; Jenkins et al., 2021; Moula et al., 2020, 2022), dos (18.18%) en EE.UU. (Laird et al., 2021; Vinesett et al., 2017), dos (18.18%) en China (Shao, 2021; Wang et al., 2020) y dos (18.18%) en Suecia (Alfredsson-Olsson y Heikkinen, 2019; Walton et al., 2022).

Tamaños muestrales. La investigación con un tamaño muestral más grande (n = 1003) fue el de Laird et al. (2021) y el estudio con un tamaño muestral más pequeño (n = 16) fue el de Moula et al. (2022). Los tamaños muestrales del resto de trabajos analizados oscilaron entre 21 participantes (Bungay y Hughes, 2021; Vinesett et al., 2017) y 66 participantes (Wang et al., 2020).

Sexo de los Participantes. La mayoría de los trabajos (81.81%) incluyeron en sus muestras participantes de ambos sexos. Sólo un trabajo usó exclusivamente mujeres (Vinesett et al., 2017). En ningún estudio la muestra estuvo compuesta exclusivamente por varones.

Edad de los participantes. Cuatro trabajos (36.36%) usaron adultos mayores (medias de edad entre 68 y 81 años) (Alfredsson-Olsson y Heikkinen, 2019; Walton et al., 2022; Wang et al., 2020) y tres estudios (27.27%) usaron niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 7 y los 10 años (Moula et al., 2020, 2022; Shao, 2021).

Análisis Sistemático

Impacto de la Danza en las Emociones y en el Crecimiento Personal

La práctica de la danza consciente promueve una mayor conciencia de los sentidos y las emociones, y un mejor estado de ánimo (Alfredsson-Olsson y Heikkinen, 2019; Laird et al., 2021), al igual que emociones positivas como felicidad, inspiración u orgullo, las cuales se relacionan con una mayor resiliencia psicológica y desarrollo personal, a la vez que disminuye la experiencia de emociones negativas tanto en población adulta (Jenkins et al., 2021) como adolescente (Shao, 2021). En el caso de esta última, la terapia de baile se utiliza como un medio de expresión emocional y facilita la regulación emocional, permitiendo una mejor adaptación (Shao, 2021). En población infantil, la intervención con danza se relaciona con una disminución de las dificultades emocionales y de conducta, un efecto que es percibido incluso por observadores externos, como profesores (Moula et al., 2022).

Bienestar Psicológico, Calidad de Vida y Satisfacción con la Vida

La práctica de danza se asocia a un mayor bienestar psicológico en forma de satisfacción con la vida. Este efecto se produce cuando se utiliza la danza consciente (Laird et al., 2021), cuando se combina danza con una intervención psicológica grupal (Shao, 2021), así como con la aplicación de la danza en personas con enfermedad de Parkinson (Walton et al., 2022). La práctica de danza se asoció con una mejora significativa en la calidad de vida de las personas cuando se utilizó una ceremonia indígena de origen africano en la que se utilizaba el ritmo y los movimientos (Vinesett et al., 2017), con una rutina de danza durante 12 semanas en personas adultas mayores con deterioro cognitivo leve (DCL) (Wang et al., 2020), así como con la práctica de danza (DMT) en niños y jóvenes (Moula et al., 2022).

Salud Mental y Resolución de Problemas

La danza consciente se relaciona con la atención plena, mecanismo relacionado con la promoción de la salud mental (Laird et al., 2021). La práctica de danza en adolescentes facilita la conciencia de sí mismos, les permite identificar sus emociones y conocer sus propios recursos y habilidades para la resolución de problemas, de manera que puedan eliminar su patrón de pensamiento y sean capaces de buscar alternativas ante conflictos (Shao, 2021). Asimismo, la práctica de danza facilita que la población infantojuvenil sea capaz de percibir estados de depresión y/o ansiedad (Shao, 2021), siendo su efecto en población adulta, una mejora de la sintomatología depresiva en personas que padecen enfermedad de Parkinson (Walton et al., 2022), así como en personas mayores con DCL (Wang et al., 2020). En relación con la sintomatología ansiosa, las terapias artísticas pueden calmar y tranquilizar generando un aumento de la sensación de confort y disminuyendo la ansiedad, lo cual tiene un impacto positivo en la calidad del sueño, lo cual es un factor fundamental en la salud mental (Moula et al., 2020). En definitiva, la realización de sesio-

nes de baile genera una sensación de placer y disfrute que se relaciona directamente con estados de salud positivos y, por extensión, con la salud mental (Bungay y Huhges, 2021).

Efectos de la Intervención a Corto, Medio y Largo Plazo

La práctica de la danza parece tener efectos duraderos en los participantes a corto, medio y largo plazo. Vinesett et al. (2017) comprobaron que la participación en una ceremonia indígena africana en la que se utilizan movimientos y ritmos, se produjo una mejora de la calidad de vida que fue confirmada un mes más tarde. Alfredsson-Olsson y Heikkinen (2019) hallaron que el sentimiento de felicidad puede tener efectos durante al menos una semana, durante la cual se experimenta la energía emocional positiva proporcionada por la práctica de la danza (Alfredsson-Olsson y Heikkinen, 2019). Moula et al. (2020, 2022) encontraron que los efectos de la práctica de DMT se mantenían a los 6 meses tras la intervención.

Discusión

La danza es una actividad física que promueve la salud física, ya que aporta los mismos beneficios que se esperan cuando se practica cualquier otro tipo de ejercicio físico. Además, la danza es una disciplina artística y, por ello, es un medio de identificación, expresión y canalización de las emociones, que promueve el bienestar emocional, y facilita la expresión de emociones positivas y la disminución del estado de ánimo negativo. En resumen, la práctica de la danza se asocia con un estado de ánimo positivo, favorece la salud mental y tiene un efecto positivo sobre el bienestar psicológico.

El análisis de los estudios revisados en el presente trabajo confirma esta asociación entre la práctica de la danza y el bienestar emocional, en población infantil, adolescente, adulta y mayor, y en distintas modalidades de danza: tradicional, indígena, formal, informal o terapéutica. Asímismo, la asociación entre práctica de danza y bienestar emocional se constató en diferentes culturas, tanto oriental (China) como occidentales (Europa y EE.UU.). En definitiva, la danza tiene efectos positivos en el estado emocional universal, independientemente de la cultura, la edad en la que se lleve a cabo y del tipo de danza que se practique.

Se ha comprobado que la DMT utilizada en población diagnosticada con algún trastorno de personalidad aporta beneficios observables en la autorregulación, la cognición y las relaciones con los demás (Kleinlooh et al., 2021). Asimismo, la danza como recurso terapéutico ha demostrado su efectividad en el caso de trastornos depresivos (Karkou et al., 2019) y de ansiedad, cuando se practica, al menos, durante un mes (Zhang y He, 2022). Asimismo, se ha mostrado efectiva en el tratamiento de trastorno por estrés postraumático (TEPT) (Shekhawat y Sharma, 2022) y en personas que padecen esquizofrenia, disminuyendo los síntomas psicóticos negativos y permitiendo un mejor manejo de emociones negativas, (p.ej., la ira) (Lee et al., 2015). También se ha demostrado su eficacia en patología dual y trastornos por consumo de sustancias, siendo el papel de la danza el de ofrecer la capacidad de restablecer y reintegrar la conexión entre el individuo y su cuerpo, algo que se pierde cuando se ha vivido una historia de consumo (Turnbull, 2023). Igualmente, cuando se ha producido algún tipo de daño orgánico cerebral, la DMT puede promover las habilidades sociales en personas que se encuentran dentro del espectro autista, así como su capacidad de identificar y expresar sus emociones a través de la danza mediante la técnica en espejo (Takahashi et al., 2019). Finalmente, la DMT vuelve a demostrar su utilidad en adultos mayores con pérdida progresiva de funciones cognitivas, además de disminución de la soledad y del estado de ánimo negativo (Ho et al., 2020).

Implicaciones Clínicas

Los resultados de los estudios analizados en el presente trabajo muestran que la danza tiene diversas implicaciones clínicas y beneficios para la salud mental: (1) reduce la depresión, el estrés y la ansiedad, ayuda a liberar tensiones y canalizar emociones, promoviendo una sensación de relajación y bienestar; (2) permite expresarse de manera creativa, desarrollar habilidades y talentos, lo cual puede aumentar la autoconfianza en sí mismos y mejorar su autoestima; (3) es un estimulante cognitivo, ya que requiere atención, lo cual puede ayudar a mejorar la memoria y las habilidades cognitivas; (4) estimula la liberación de endorfinas y dopamina, neurotransmisores relacionados con el bienestar y el estado de ánimo positivo; y (5) promueve la socialización, al ser una actividad social en la que los individuos interactúan y se conectan con otras personas, lo cual puede ser especialmente beneficioso para quienes sufren de problemas de aislamiento social o dificultades de comunicación.

Es importante destacar que los beneficios de la danza en el bienestar no se limitan a un tipo específico de danza o a una determinada edad. Cualquier forma de danza puede contribuir al bienestar y puede ser practicada por personas de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores, adaptándose a las capacidades y necesidades individuales.

En resumen, la práctica de la danza tiene una relación positiva con el bienestar, ya que promueve mejora la salud mental y emocional, fortalece las relaciones sociales y fomenta la expresión creativa. Además de poder usarse como terapia específica (p.ej., DMT), la danza puede ser un recurso terapéutico complementario para promover el bienestar integral.

Limitaciones de los Trabajos Revisados y Sugerencias Para Futuras Investigaciones

La principal limitación es la heterogeneidad de los estudios seleccionados, en los cuales se usaron muestras muy dispares, como son diferentes grupos de población (infanto-juvenil, adulta y adulta mayor), personas sanas con personas hospitalizadas y/o con deterioro cognitivo, y, por último, individuos que han tenido más contacto con la danza con aquellos que nunca habían asistido a una clase de esta disciplina artística.

Otra limitación es que los estudios analizados incluyeron muestras formadas mayoritariamente por mujeres y, aunque se realizaron análisis comparativos entre hombres y mujeres, las muestras de cada grupo no eran equitativas. Las investigaciones tampoco distribuyeron ni compararon entre grupos de edad y el contexto de cada uno de los trabajos seleccionados era muy distinto, a nivel geográfico (diferentes nacionalidades), económico y social. Por último, el tipo de danza que se utilizó en cada investigación era muy dispar, desde danza ritual, danza relacionada con la disciplina de mindfulness, hasta danza propiamente dicha, como baile social. Todo esto hace que la revisión realizada no haya podido tener en cuenta variables que podrían ser relevantes a la hora de interpretar los resultados y cuestiona su generalización.

Sería interesante que futuras investigaciones indagaran en otras bases de datos y usaran otros criterios de inclusión más específicos con respecto a la población seleccionada, para tener en cuenta variables como el sexo, los grupos de edad, el nivel económico, la cultura o el tipo de danza, a fin de analizar en qué medida repercuten en el efecto de la práctica de la danza sobre las emociones y el bienestar.

Conclusiones

Existe una relación positiva entre la práctica de la danza y el bienestar, independiente de cultura, tipos de danza, propósito y edad. Además de ser una actividad lúdica, una tradición cultural o un ritual, es útil como recuso terapéutico.

El análisis de las relaciones entre la danza y el bienestar puede ayudar a informar políticas y prácticas en el ámbito de la salud mental, así como a proporcionar una base científica para recomendar la danza como una forma de intervención y promoción de la misma.

Notas de Autor:
Financiación: Este estudio no tuvo financiación.
Conflicto de interés: Los autores no declaran conflictos de interés.

Referencias

Adler, J. (2002). *Offering From the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement.* Inner Traditions.

Alfredsson-Olsson, E., & Heikkinen, S. (2019). “I will never quit dancing”. The emotional experiences of social dancing among older persons. *Journal of Aging Studies*, *51*, 100786. https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100786

Alpert, P. T. (2011). The health benefits of dance. *Home Health Care Management & Practice, 23*(2), 155-157. https://doi.org/10.1177/1084822310384689

Altamirano, C., Castillo, E., & Rodríguez, I. (2021). Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar [Biodanza: A Systematic Review of the Benefits of an Emerging Practice in Promoting Health and Well-Being]. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 39*, 844-848.

American Dance Therapy Association. (2023). *What is Dance/Movement Therapy?* https://www.adta.org/

Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, *42*, 146-155. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011

Bungay, H., & Hughes, S. (2021). Older people’s perceptions of the impact of Dance for Health sessions in an acute hospital setting: A qualitative study. *BMJ Open, 11*(3), e044027. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044027

Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual, cultura física*. Kapelusz.

Cihan, B. B., Bozdag, B., & Var, L. (2019). Examination of Physical Activity and Life Quality Levels of University Students in Terms of Related Factors. *Journal of Education and Learning*, *8*(1), 120-130. https://doi.org/10.5539/jel.v8n1p120

Dallal, A. (2020). *Los elementos de la danza* [*The elements of dance*] [Tesis doctoral no publicada]. Universidad Nacional Autónoma de México. http://www.libros.unam.mx/digital/v3/9.pdf

de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M., Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2018). Trajectories of well-being during an exercise randomized controlled trial: The role of exposure and exercise experiences. *Stress and Health*, *34*(1), 24-35. https://doi.org/10.1002/smi.2758

Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90-R: Administration, scoring, and procedures manual*. Clinical Psychometric Research.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406. https://doi.org/10.1177/008124630903900402

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New wellbeing measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

Domínguez, C. L., & Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria [Relationship between free-creative dance and self-esteem in primary education]. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 17*(1), 73-80. https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931

Fong, A., Cobley, S., Chan, C., Pappas, E., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Murdoch, R. E., Gu, Y., Trevor, B. L., Vassallo, A. J., Wewege, M. A., & Hiller, C. E. (2018). The Effectiveness of Dance Interventions on Physical Health Outcomes Compared to Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine, 48*(4), 933-951. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0853-5

Frostholm, L., Oernboel, E., Christensen, K. S., Toft, T., Olesen, F., Weinman, J., & Fink, P. (2007). Do illness perceptions predict health outcomes in primary care patients? A 2-year follow-up study. *Journal of Psychosomatic Research*, *62*(2), 129-138. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.09.003

Fuentes, A. (2006). *El valor pedagógico de la danza* [*The Pedagogical Value of Dance*] [Tesis doctoral no publicada]. Universitat de València. https://hdl.handle/10803/9711

García, F., & Musitu, G. (1999). *AF-5. Autoconcepto Forma 5* [*AF-5. Self-Concept Form 5*]. TEA.

García-García, C. (2005). *Autoconcepto y danza* [*Self-concept and dance*] [Proyecto fin de carrera]. Instituto Superior de Danza “Alicia Alonso”. Universidad Rey Juan Carlos.

García-García, C., & Guzmán-Luján, J. F. (2012). *Danza y bienestar psicológico* [*Dance and psychological well-being*]. Palmero.

Gil, P., Gutiérrez, E. C., & Madrid, P. D. (2012). Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile [Increasing social skills through body expression: The experience in introductory dance classes]. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*(2), 83-88. https://revistas.um.es/cpd/article/view/177821

González-Cutre, D., Sicilia, A., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español [Towards a greater understanding of motivation in physical exercise: Measuring integrated regulation in the Spanish context]. *Psicothema, 22*(4), 841-847.

Ho, R. T. H., Fong, T. C. T., Chan, W. C., Kwan, J. S. K., Chiu, P. K. C., Yau, J. C. Y., & Lam, L. C. W. (2020). Psychophysiological Effects of Dance Movement Therapy and Physical Exercise on Older Adults With Mild Dementia: A Randomized Controlled Trial. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, *75*(3), 560-570. https://doi.org/10.1093/geronb/gby145

Hyde, A. L., Maher, J. P., & Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, *3*(1), 98-115. https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.6

Jenkins, L. K., Farrer, R., & Aujla, I. J. (2021). Understanding the impact of an intergenerational arts and health project: A study into the psychological well-being of participants, carers and artists. *Public Health*, *194*, 121-126. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.02.029

Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience, 115*(12), 1711-1720. https://doi.org/10.1080/00207450590958574

Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? [Psychological well-being and healthy habits: Are they associated with physical exercise?] *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *8*(1), 185-202.

Karkou, V., & Meekums, B. (2017). Dance movement therapy for dementia. *Cochrane Database Systematic. Review, 2*(2). https://doi.org/10.1002/14651858.CD011022.pub2

Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019). Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses. *Frontiers in Psychology, 10*:936. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00936

Kiepe, M., Stöckigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy, 39*(5), 404-411. https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.001

Kleinlooh, S. T., Samaritter, R. A., van Rijn, R. M., Kuipers, G., & Stubbe, J. H. (2021). Dance Movement Therapy for Clients With a Personality Disorder: A Systematic Review and Thematic Synthesis. *Frontiers in Psychology, 12*:581578. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.581578

Knestaut, M., Devine, M. A., & Verlezza, B. (2010). It gives me purpose: The use of dance with people experiencing homelessness. *Therapeutic Recreation Journal, 44*(4), 289-301.

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, *10*:1806. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806

Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E., & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *44*, 101440. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101440

Larun, L., Brurberg, K. G., Odgaard-Jensen, J., & Price, J. R. (2016). Exercise therapy for chronic fatigue syndrome. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *4*(4), CD003200. https://doi.org/10.1002/14651858.CD003200.pub3

Lee, H. J., Jang, S. H., Lee, S. Y., & Hwang, K. S. (2015). Effectiveness of dance/movement therapy on affect and psychotic symptoms in patients with schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy, 45*, 64-68. https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.07.003

Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). The Effects of Physical Activity on Positive Emotions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, *19*(21), 14185. https://doi.org/10.3390/ijerph192114185

Lima, D. G., Gabrielli, S., Victor, E., Zbonik, A., & Cunha, A. G. J. (2019). The positive impact of physical activity on the reduction of anxiety scores: A pilot study. *Revista da Associação Médica Brasileira*, *65*(3), 434-440. https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.3.434

Moula, Z., Powell, J., & Karkou, V. (2020). An Investigation of the Effectiveness of Arts Therapies Interventions on Measures of Quality of Life and Wellbeing: A Pilot Randomized Controlled Study in Primary Schools. *Frontiers in Psychology*, *11*:586134. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586134

Moula, Z., Powell, J., Brocklehurst, S., & Karkou, V. (2022). Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioral difficulties. *Frontiers in Psychology*, *13*:883334. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883334

Olvera, A. E. (2008). Cultural dance and health. A review of the literature. A*merican Journal of Health Education, 39*(6), 353-359. https://doi.org/10.1080/19325037.2008.10599062

Ooi, P. B., Khor, K. S., Tan, C. C., & Ong, D. L. T. (2022) Depression, anxiety, stress, and satisfaction with life: Moderating role of interpersonal needs among university students. *Frontiers in Public Health, 10*:958884. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.958884

Oramas-Viera, A. (2017). Indicador positivo de la salud mental [Positive Indicator of Mental Health]. *Revista de Enfermería y Salud Mental, 7*, 13-20. https://doi.org/10.5538/2385-703X.2017.7.13

Organización Mundial de la Salud. (2001). *The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding. New Hope*. https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390

Padilla, C., & Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza? Una revisión sistemática [Can we improve our mental health through dance? A systematic review]. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 24*, 167-170.

PRISMA. (2022). *Transparent Reporting of Systematic Reviews and Meta-Analyses*. www.prisma-statement.org

Quin, E., Frazer, L., & Redding, E. (2007). The health benefits of creative dance: Improving children's physical and psychological wellbeing. *Education & Health, 25*(2), 31-33.

Quiroga-Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health, 2*(2), 149-163. https://doi.org/10.1080/17533010903488582

Ramos, R., & Santamaría, P. (2010). *Cuestionario de Evaluación Multimedia y Multilingüe de la Autoestima (EMMA)* [*Multimedia and Multilingual Self-Esteem Assessment Questionnaire (MMSA)*]. TEA.

Ruiz-Juan, F., Baena-Extremera, A., & Baños, R. (2017). Nivel de actividad deportiva en el tiempo libre desde las etapas de cambio y motivación en estudiantes de Costa Rica, México y España [Level of sports activity in leisure time from the stages of change and motivation in students from Costa Rica, Mexico and Spain]. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 17*(2), 53-64. https://revistas.um.es/cpd/article/view/301891

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10-28. https://doi.org/10.1159/000353263

Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, *24*(2), 315-333. https://doi.org/10.1111/bjhp.12355

Shao, S. (2021). Intervention Effect of Dance Therapy Based on the Satir Model on the Mental Health of Adolescents during the COVID-19 Epidemic. *Psychiatria Danubina*, *33*(3), 411-417. https://doi.org/10.24869/psyd.2021.411

Shekhawat, B., & Sharma, S. (2022). Efficacy of cognitive behavioral therapy (CBT) on the treatment of anxiety and post traumatic stress in post COVID patients. *Mind and Society*, *11*(1), 47-53. https://doi.org/10.56011/mind-mri-111-20226

Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology, 70*(1), 747-770. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803

Takahashi, H., Matsushima, K., & Kato, T. (2019). The Effectiveness of Dance/Movement Therapy Interventions for Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *American Journal of Dance Therapy, 41*(1), 55-74. https://doi.org/10.1007/s10465-019-09296-5

Teixeira-Machado, L., Arida, R. M., & Mari, J. (2019). Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience Biobehavioral Review, 96*, 232-240. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.12.010

Turnbull, H. (2023). A Literature Review Exploring the Effectiveness of Dance/Movement Therapy as a Treatment Modality for Adults with Dual-Diagnosis in Recovery. *Expressive Therapies Capstone Theses*, *739*. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/739

Vargas-Anaya, A. I., & Mazón-Sánchez, J. C. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: autorregulación, autodeterminación y habilidades sociales [Impact of dance on psychological well-being: Self-regulation, self-determination, and social skills]. *Alternativas en Psicología, 46*, 1-18.

Verdugo-Alonso, M. A., Vicente-Sánchez, E., Gómez-Vela, M., Fernández-Pulido, R., Wehmeyer, M. L., Badia-Corbella, M., González-Gil, F., & Calvo-Álvarez, M. I. (2014). *Escala ARC-INICO de Evaluación de la Autodeterminación. Manual de aplicación y corrección* [*ARC-INICO Self-Determination Assessment Scale. Application and Correction Manual*]. INICO.

Vinesett, A. L., Whaley, R. R., Woods-Giscombe, C., Dennis, P., Johnson, M., Li, Y., Mounzeo, P., Baegne, M., & Wilson, K. H. (2017). Modified African Ngoma Healing Ceremony for Stress Reduction: A Pilot Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *23*(10), 800-804. https://doi.org/10.1089/acm.2016.0410

Walton, L., Domellöf, M. E., Åström, Å. N., Elowson, Å., & Neely, A. S. (2022). Digital Dance for People With Parkinson's Disease During the COVID-19 Pandemic: A Feasibility Study. *Frontiers in Neurology, 12:*743432. https://doi.org/10.3389/fneur.2021.743432

Wang, S., Yin, H., Meng, X., Shang, B., Meng, Q., Zheng, L., Wang, L., & Chen, L. (2020). Effects of Chinese square dancing on older adults with mild cognitive impairment. *Geriatric Nursing, 41*(3), 290-296. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2019.10.009

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). «It's who I am…really!». The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*(2), 79-104. https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x

Zhang, A., & He, N. (2022). Study on the Effect of Dance Movement Therapy on Psychiatric Rehabilitation of Patients with Anxiety Disorders. *Psychiatria Danubina, 34*(2), 660-664.

RECIBIDO: 17 de junio de 2023
MODIFICADO: 21 de noviembre de 2023
ACEPTADO: 12 de diciembre de 2023