



UNIVERSIDAD
DE CHILE

Cuerpos que sienten: Integrando danza y educación emocional

Monografía para la obtención de Grado Académico de
Bachiller con mención en humanidades y ciencias sociales.

Autora:

Yanka Bringas Vergara

Profesor guía:

Ulises Cárcamo Sirguiado

Santiago de Chile, Noviembre del 2024

Resumen

La presente monografía examina el rol que cumple la danza en el desarrollo personal dentro de un ámbito educativo, siendo un tema que cobra cada vez mayor importancia en la educación integral.

A pesar de que se reconozca como una herramienta que contribuye al desarrollo de habilidades emocionales, la danza sigue estando poco integrada en el currículo formal como recurso para la educación emocional. Existen indicios de que la danza potencia la expresión y regulación emocional, la empatía y la autoconciencia en niños y adolescentes. Sin embargo, persiste una escasez de estudios y metodologías que validen su efectividad, así como una falta de preparación de docentes para incorporar la danza con fines emocionales.

Dicha situación plantea interrogantes clave: ¿De qué manera la danza contribuye al desarrollo emocional de los estudiantes? ¿Cómo adaptar sus principios en el contexto educativo para fomentar habilidades emocionales específicas?

Estudiar esta problemática contribuye a construir un modelo de educación emocional inclusivo, que aproveche tanto la expresión corporal como el movimiento para que los estudiantes logren una mayor conexión consigo mismos y con los demás.

Como principales conclusiones tenemos que la danza aporta al desarrollo personal y emocional, permitiendo a los estudiantes experimentar y expresar emociones de manera no verbal y promoviendo habilidades como autorregulación, empatía y autoconciencia. Siendo que bajo un contexto educativo, la danza fomenta el trabajo en equipo y la colaboración, facilitando un ambiente de respeto y apoyo entre estudiantes.

Palabras clave: Educación emocional, danza, desarrollo personal.

Introducción

Muchas veces solemos ver a bailarines en grandes salas de teatros, ejecutando una serie de pasos que deleitan al ojo humano, pero ¿Qué sucede si llevamos la danza mucho más allá de una carrera profesional y la incluimos en el diario vivir de una persona?

Desde tiempos ancestrales este bello arte ha sido una de las formas más puras de la expresión humana, fusionando en ella el cuerpo y el alma. Funciona como un vehículo poderoso de emociones, contando diferentes historias y estableciendo conexiones profundas sin el uso de palabras de por medio. Según Rudolf Laban en "El dominio del movimiento" la danza es una organización rítmica del movimiento expresivo, siendo esta una forma de arte que permite a los individuos explorar y expresar una amplia gama de estados emocionales, siendo una herramienta invaluable para la educación emocional (Laban, 1987). Sheets-Jhonstone argumenta que el movimiento es fundamental para la experiencia humana, sugiere que la danza es una forma primordial de conocer y comprender el mundo y a uno mismo, destacando su papel en la educación emocional al permitir una conexión profunda entre mente, cuerpo y emoción (Serlin, 2000).

Entonces podemos decir que el arte de la danza ha sido una forma de expresión humana que a lo largo de la historia ha reflejado riqueza cultural y emocional de las sociedades en las que se desarrolla. Su capacidad para transmitir sentimientos, narrar historias y conectar con el público trasciende del simple movimiento físico, ofreciendo una experiencia profunda y transformadora.

Llevando esto al contexto actual, la danza no solo se aprecia como un arte escénico, sino también como una herramienta educativa potente, especialmente en el ámbito de la educación emocional.

La integración de la danza en el proceso educativo puede tener efectos significativos en la formación emocional y la autopercepción de los individuos, haciendo evidente su relevancia en la formación integral de las personas. Para comprender el impacto de la danza en la educación emocional, es primero conceptualizar que entendemos por esta, la cual a grandes rasgos se refiere al proceso mediante el cual los individuos aprenden a reconocer, comprender y gestionar sus emociones y las de los demás.

La importancia de preguntarnos por la educación emocional, especialmente en contextos educativos, radica en el desarrollo del bienestar personal y social, permitiendo a las personas enfrentar desafíos con resiliencia y construir relaciones interpersonales saludables. Así esta no solo contribuye a un bienestar académico, sino que a un desarrollo integral del ser humano.

Volviendo a abarcar la danza, esta en su esencia es un lenguaje corporal que transmite y evoca emociones a través del movimiento. Haciendo el vínculo con la educación, como herramienta educativa nos ofrece un medio único para explorar y expresar sentimientos que pueden ser difíciles de articular verbalmente. Su inclusión en el entorno educativo facilita el desarrollo de las habilidades emocionales, promoviendo la autoexpresión y la comunicación no verbal; permite a los estudiantes explorar su identidad y su mundo interior fomentando una mayor autoconciencia y empatía, ayudando a gestionar el estrés, mejorar la autoestima y fortaleciendo el trabajo en equipo.

Viendo la preponderancia de la danza dentro del autoconocimiento y la autoaceptación, es de manera fundamental preguntarnos ¿Cómo la danza contribuye a la educación emocional y a la autopercepción de los estudiantes?

La siguiente monografía se basa en el supuesto de que la danza aporta significativamente a la educación emocional, al proporcionar un medio para la exploración y el desarrollo de la inteligencia emocional. Las prácticas del arte del movimiento promueven en el autoconocimiento, y a autoaceptación, permitiendo a quienes participan de estas, comprender mejor sus propias emociones y cómo estas afectan a su comportamiento.

Para lograr afirmar tal hipótesis se plantea al siguiente objetivo general: Comprender como la danza influye en la educación emocional y en el desarrollo personal. Esto se realizará a través de una exhaustiva investigación bibliográfica, en donde se incluye la revisión de libros, artículos, papers científicos y diverso material universitario.

A lo largo del escrito nos encontraremos con tres secciones, cada una respondiendo a un objetivo específico.

En primer lugar, nos encontramos con la conceptualización de la educación emocional, que será de manera fundamental para la comprensión de esta, conociendo sus componentes y las diferentes teorías bajo las cuales se identificará la educación emocional. En segundo lugar, se va a identificar la danza como una herramienta educativa, conociendo así los distintos tipos de danza, su evolución en contextos educativos y sus objetivos en tal eje. Finalmente, se buscará vincular la danza con la educación emocional, esto con el objetivo de reconocer la expresión y regulación emocional a través de la danza, el desarrollo de habilidades sociales y de la empatía, el impacto de la danza en la autoimagen y autoestima, y la integración de esta en programas de educación emocional.

La educación emocional como pilar del desarrollo humano: un enfoque integral

I. Definición de los componentes de la educación emocional

La educación emocional se define como aquel proceso de desarrollo de las competencias emocionales, las cuales implican el conocimiento y la gestión adecuada de las emociones propias y ajenas, con el objetivo de mejorar el bienestar personal y social. Proporciona herramientas para identificar, comprender y regular emociones, lo que favorece relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y la toma de decisiones; además de fomentar el desarrollo de la empatía y la responsabilidad en distintos contextos (Bisquerra, 2009).

Uno de los contextos en los que podemos apreciar la educación emocional, es el ambiente escolar. Tomemos el ejemplo de la resolución de conflictos entre estudiantes, en donde el docente facilita un espacio para que ambos estudiantes expresen sus emociones, fomentando el reconocimiento e identificación de lo que sienten.

El modelo educativo que impera, minimiza o ignora los aspectos emocionales, por lo que cada vez estos son más dejados de lado, sin embargo, la revolución educativa ha generado un innovador debate dentro de la pedagogía que incluye el rol de emociones como aspecto fundamental en la formación integral de las personas (García, 2012). Según María del Carmen Ortega estas *“son una parte innegable e integral de nuestro ser que condicionan nuestra salud y desempeñan un papel esencial en nuestro comportamiento, aprendizaje, creatividad e interacción social, etc.”* (p.463) (Ortega, 2010).

Sin importar las diversas definiciones que existen de lo que consisten las emociones, gracias a su multicausalidad, podemos deducir tres grandes categorías, la supervivencia, la adaptación y las funciones biológicas. Estas nos permiten definirlas como los mecanismos de adaptación y regulación que tiene una persona consigo misma y el medio en el que se encuentra, orientándonos así a una lucha por la supervivencia y afrontamiento de los hechos de suma importancia en el diario vivir (Ortega, 2010)

Ahora, ¿En qué se relacionan las emociones con la educación emocional?

Como eje educativo, la educación emocional tiene como base responder a las necesidades sociales no atendidas en el ámbito académico, su objetivo es desarrollar aquellas competencias emocionales como: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar (Bisquerra, 2003). Esta consta de un proceso educativo de carácter continuo y permanente, en donde se busca impulsar el desarrollo de

competencias emocional es como un elemento esencial del desarrollo humano, para aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra citado en Perea, 2017).

Teniendo en cuenta tal relación, existe una serie de conceptos claves que componen a la educación emocional, que serán definidos a continuación.

Como competencia emocional básica tenemos a la conciencia emocional, que es la capacidad individual de ser consciente de como funcionamos a nivel emocional, incluyendo la identificación de uno mismo como en los demás y la comprensión de estas. (Ordonéz et al., 2014). Esta incluye la habilidad de captar el estado emocional en el que se encuentra un contexto, para esto se tienen en cuenta las siguientes capacidades: La toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones y la comprensión de las emociones de los demás (Bisquerra & Pérez, 2007).

En relación a esta nos encontramos con la regulación emocional, siendo el proceso mediante el cual cada individuo es capaz de modular sus emociones y modifican su comportamiento a raíz de esta para alcanzar cierta meta, adaptarse a un contexto o promover el bienestar, ya sea social o individual (Gómez & Calleja, 2016). Esta capacidad para manejar las propias emociones de forma apropiada, trae consigo la relación entre emoción, cognición y comportamiento, la que se vincula con los siguientes procesos: toma de conciencia de la interacción entre los tres factores, expresión emocional, regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas (Bisquerra & Pérez, 2007).

Por otro lado nos encontramos con la autonomía emocional, que es un concepto bastante amplio que se vincula con la autogestión personal, donde encontramos la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la responsabilidad, la autoeficacia emocional, el análisis crítico de las normas sociales y la resiliencia (Bisquerra & Pérez, 2007). Podemos decir que implica un desarrollo de sana autoestima, responsabilidad y confianza en uno mismo en la toma de decisiones emocionales, incluyendo la habilidad de actuar de manera independiente frente a la presión emocional que existe en el ambiente.

El eje social forma parte de las competencias emocionales básicas, permitiendo así mantener buenas relaciones con los otros; esto implica las siguientes aptitudes como los son dominar las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, el comportamiento prosocial y cooperación, el asertividad, la prevención y solución de conflictos y la capacidad de gestionar situaciones emocionales (Bisquerra & Pérez, 2007). Aquello se reduce en la capacidad de relacionarse de manera

adecuada con el resto, manteniendo vínculos saludables, relacionándose con habilidades de comunicación, la empatía y la cooperación.

La última competencia corresponde a las habilidades para la vida y el bienestar, que es la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar de manera asertiva el día a día. Nos permite realizar nuestra vida de una forma equilibrada y equilibrada, otorgándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Habilidades como fijar objetivos adaptativos, la toma de decisiones, la busca de ayuda y recursos, la ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida, el bienestar subjetivo, son las que nos encontramos en esta competencia que nos hacen confluir hacia un bienestar (Bisquerra & Pérez, 2007)

Volviendo al ejemplo dado inicialmente, donde un profesor ayuda a un par de estudiantes a resolver un conflicto, es una experiencia clara en donde el profesor brinda un espacio seguro para la expresión emocional y la resolución de conflictos. El docente no solo ayuda a los estudiantes a solucionar problemas inmediatos, sino que también les enseña habilidades emocionales que les serán útiles a lo largo de su vida. Habilidades como las que fueron nombradas anteriormente, que promueven un ambiente donde uno se puede desarrollar social y emocionalmente.

II. Importancia del desarrollo personal

El desarrollo personal es un proceso continuo y consciente a través del cual una persona busca mejorar su vida en diversas áreas: emocional, mental, social y profesional. Este proceso involucra la adquisición de habilidades, conocimientos y actitudes que permiten enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva, fortaleciendo la autoestima y la auto-comprensión. A lo largo de la historia, el concepto de desarrollo personal ha sido abordado desde diferentes disciplinas, como la psicología, la filosofía, la educación y la sociología, y su relevancia ha cobrado fuerza en la sociedad moderna debido a la creciente importancia que se le da a la salud mental y al bienestar integral.

El desarrollo personal es fundamental porque contribuye directamente a una vida plena y satisfactoria. Según Maslow (1943), el ser humano tiene una jerarquía de necesidades que van desde las más básicas hasta las más complejas, y el autor coloca la autorrealización, o el desarrollo personal, como la cima de dicha jerarquía. Para Maslow, una persona solo puede alcanzar su máximo potencial cuando sus necesidades más fundamentales (fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y de estima) han sido satisfechas. A partir de allí, el individuo puede dedicarse a desarrollar sus capacidades, talentos y creatividad, lo que le permite vivir una vida más plena y gratificante. Esto no solo implica una mejora en el ámbito profesional, sino también

en las relaciones interpersonales, la salud emocional y la capacidad para manejar el estrés y las adversidades.

En la actualidad, el desarrollo personal también está estrechamente relacionado con el concepto de bienestar integral. La psicología positiva, una corriente impulsada por Seligman (1999), resalta la importancia de cultivar aspectos como la gratitud, la resiliencia, el optimismo y el sentido de la vida. Estos factores no solo contribuyen a mejorar la calidad de vida de una persona, sino que también tienen un impacto directo en su salud física y mental. Las investigaciones sobre bienestar han demostrado que aquellas personas que se enfocan en su desarrollo personal y en el fortalecimiento de su salud mental suelen tener menores niveles de ansiedad, depresión y enfermedades crónicas.

Además, el desarrollo personal fomenta el crecimiento profesional. En el ámbito laboral, las personas que invierten en su aprendizaje continuo, en la adquisición de nuevas habilidades y en el fortalecimiento de su inteligencia emocional tienen más probabilidades de adaptarse a los cambios y de sobresalir en sus áreas de trabajo. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es clave para el éxito en el entorno profesional, ya que implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Esta habilidad permite a los individuos manejar situaciones de estrés, resolver conflictos de manera efectiva y tomar decisiones acertadas en momentos de incertidumbre.

Por otro lado, el desarrollo personal no solo beneficia al individuo, sino también a la sociedad en su conjunto. Al fomentar una mayor auto-comprensión y empatía, las personas se vuelven más tolerantes y colaborativas. Según un estudio realizado por Ryff y Singer (1998), las personas que desarrollan una mayor autorregulación emocional y social tienen un impacto positivo en sus comunidades, ya que contribuyen a la creación de entornos más saludables y cooperativos. Este tipo de entorno facilita el trabajo en equipo, la cohesión social y la solución colectiva de problemas, lo que repercute directamente en la mejora de la calidad de vida de todos los miembros de la sociedad.

Es importante destacar que el desarrollo personal no es un proceso lineal ni homogéneo. Cada individuo tiene su propio ritmo y sus propias circunstancias, lo que significa que las estrategias para el desarrollo personal deben ser personalizadas y adaptadas a las necesidades particulares de cada persona. Sin embargo, existen ciertos principios comunes que pueden guiar este proceso, como la auto-reflexión, el establecimiento de metas claras y alcanzables, la búsqueda

de apoyo en momentos de dificultad y la práctica constante de hábitos saludables, tanto mentales como físicos.

Finalmente podemos decir que el desarrollo personal es un proceso esencial para alcanzar una vida equilibrada y satisfactoria. A través de la mejora de las capacidades emocionales, sociales y cognitivas, las personas pueden lograr un bienestar integral que no solo beneficia su calidad de vida, sino también su desempeño en diversos ámbitos, como el profesional y el social. Al invertir en el desarrollo personal, cada individuo tiene la oportunidad de crecer y evolucionar, no solo en beneficio propio, sino también para contribuir positivamente a su entorno.

III. Teorías y modelos de la educación emocional

Como se ha expuesto la educación emocional es un área que está ganando mayor preponderancia en la pedagogía, la psicología y la neurociencia. Dentro de las últimas décadas ha cobrado gran relevancia al reconocerse la importancia que tienen las emociones en el desarrollo integral del ser humano y su capacidad para aprender. Las teorías y modelos de la educación emocional buscan entender cómo las emociones afectan los procesos cognitivos y comportamentales, proporcionando así una base sólida para diseñar programas de educación emocional que ayuden a los individuos a desarrollar habilidades necesarias para manejar las emociones de manera efectiva y vivir de manera más equilibrada y productiva.

A continuación, serán demostradas dos teorías principales dentro de todas las existentes: La teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman y El modelo de competencias emocionales de Rafael Bisquerra, ambos considerados pilares en el desarrollo de programas de la educación emocional.

En primer lugar, la teoría de la inteligencia emocional (IE) fue popularizada por el psicólogo Daniel Goleman en la década de los 90. Esta la definió como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como de reconocer y gestionar las emociones de los demás (Goleman, 1995). Según este autor, la inteligencia emocional tiene la misma importancia que el coeficiente intelectual (CI) en la predicción del éxito en la vida y en el trabajo. Sus investigaciones sugieren que la inteligencia emocional se puede desarrollar mediante la educación y el entrenamiento, por lo que resulta fundamental incorporarla en los entornos escolares (Goleman, 1995).

La IE de Goleman contiene cinco componentes básicos. Primero nos encontramos con la Autoconciencia, que corresponde a la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones. El segundo componente es la autorregulación, en donde está en juego la capacidad

de manejar las propias emociones de manera saludable y adecuada. La motivación, como tercer punto, tiene gran importancia, ya que es aquel impulso interno que nos mueve a alcanzar las metas sin importar las dificultades. En cuarto lugar, está la empatía que es la capacidad de comprender y sentir las emociones de los demás. Y, por último, el quinto componente corresponde a las habilidades sociales, que se relaciona con la capacidad de gestionar relaciones y construir redes efectivas (Goleman, 1995).

Dentro de los aportes más significativos de la teoría de Goleman, está la integración de las inteligencias emocionales dentro de las habilidades blandas o "soft skills", lo que promueve la idea de que los individuos que son emocionalmente inteligentes son más capaces de trabajar en equipo, liderar y tomar decisiones bajo presión. Todo esto ha tenido gran influencia en la implementación de programas de educación emocional en diferentes instituciones educativas a lo largo del mundo (Goleman, 1995)

Pasando al Modelo de competencias emocionales de Rafael Bisquerra, debemos destacar en primer lugar que el autor es uno de los principales referentes en el campo de la educación emocional. Su modelo se basa en las competencias emocionales, que se centra en la necesidad de dotar a las personas de herramientas para identificar, comprender y regular sus emociones. Este modelo, que es utilizado principalmente en la educación formal, destaca la importancia de integrar la educación emocional en todas las etapas del sistema educativo (Bisquerra, 2003).

Se definen las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular las emociones de manera adecuada (Bisquerra, 2011). Estas competencias son fundamentales para el bienestar personal y social, y su desarrollo contribuye a la mejora del clima escolar y del rendimiento académico.

Este modelo se organiza en cinco bloques de competencias emocionales. El primero consiste en la Conciencia emocional, que es la habilidad para percibir y reconocer las habilidades de los demás. En un segundo lugar nos encontramos con la Regulación emocional como aquella capacidad de manejar y controlar las emociones, transformando las de carácter negativo en oportunidades de aprendizaje. Siguiendo con la tercera competencia está la autonomía emocional, que implica una actitud positiva hacia uno mismo, la autoeficacia y la responsabilidad emocional. Como cuarto punto nos encontramos con las competencias sociales, que son aquellas habilidades para gestionar las relaciones interpersonales de una manera mucho más efectiva. Finalmente están las habilidades de vida y bienestar, que es aquella capacidad para tomar decisiones adecuadas y ser resilientes ante las dificultades de la vida (Bisquerra, 2011)

El modelo de Bisquerra subraya la idea de que las competencias emocionales no son innatas, sino que se pueden aprender y desarrollar a lo largo de la vida. La implementación de este modelo en las aulas ha mostrado resultados positivos en la mejora del bienestar emocional de los estudiantes, su capacidad para resolver conflictos y su rendimiento académico (Bisquerra, 2011)

Tanto la teoría de Goleman como el modelo que propone Bisquerra coinciden en la importancia de “educar” las emociones hacia un desarrollo personal y social. Sin embargo, mientras que el primero centra su enfoque en la integración de la inteligencia emocional en el ámbito laboral y social, el segundo enfatiza en la necesidad de un enfoque estructurado dentro de las instituciones educativas, con programas de intervención emocional desde las primeras etapas de vida.

Ambos modelos han sido una gran base para el desarrollo de programas de intervención en escuelas y empresas, teniendo resultados bastante prometedores. Según estudios realizados en diversas escuelas que han implementado programas basados en la educación emocional, los estudiantes muestran una mejoría en la capacidad para la gestión del estrés, reduciendo también los conflictos interpersonales y mejorando el clima escolar (Fernández-Berrocal & Ruíz, 2008).

La educación emocional se ha convertido en una necesidad en las sociedades actuales, en las que el bienestar emocional es esencial para afrontar los desafíos cotidianos. Las teorías presentadas anteriormente han marcado una pauta en el desarrollo de programas educativos centrados en las emociones, aportando herramientas esenciales para la vida en comunidad y el desarrollo personal.

La integración de la educación emocional en los sistemas educativos y entornos laborales es un paso hacia una sociedad más consciente y empática. La gran incógnita que nos surge ahora es ¿De qué manera podemos implementar la educación en los establecimientos educacionales, para que sea amable con el estudiantado?

La danza como lenguaje del alma: Una herramienta educativa y transformadora

I. Definición y tipos de danza

La danza ha sido, desde tiempos inmemorables, una de las formas más antiguas y universales de la expresión humana. Se trata de aquella manifestación artística y cultural en la que el cuerpo se convierte en el vehículo de comunicación capaz de transmitir emociones, historias, rituales y/o pensamientos. Esta no es considerada como el mero movimiento del cuerpo, sino que también es una interacción profunda entre este, la música y su entorno, que culmina con una serie de pasos que responden a diversas motivaciones culturales, estéticas y personales.

A continuación se explorará la definición de la danza y sus principales tipos, abarcando desde sus manifestaciones más tradicionales hasta las más contemporáneas.

La danza se puede definir como una serie de movimientos corporales rítmicos que siguen una secuencia o patrón, y que en la mayoría de los casos, se realizan al ritmo de la música (Kassing, 2007). Según Kassing (2007), la danza es "el arte del movimiento, que utiliza el cuerpo como medio para la expresión estética" (p.12). Es una forma de lenguaje no verbal, en el que el cuerpo se convierte en un instrumento expresivo que comunica ideas, emociones y sensaciones a través del movimiento.

Esta rama del arte también tiene un componente social y cultural importante. En muchas culturas la danza es parte de rituales religiosos, celebraciones comunitarias y festividades. La antropóloga Judith Lynne Hanna (1979) describe la danza como "un comportamiento humano que involucra el movimiento organizado, estilizado y culturalmente influenciado que comunica información" (p.3). Esto subraya el papel de la danza como una herramienta para la cohesión social junto con la transmisión de valores y creencias en diversas culturas.

Existe una infinidad de clasificaciones de la danza, cada una de las cuales responde a diferentes criterios como la intención, el contexto cultural o social, la estructura formal y el estilo. A continuación, se describen a grandes rasgos algunos de los estilos y/o técnicas más reconocidos.

En primer lugar mencionaremos a la técnica académica o más conocida como ballet, esta es una de las formas de danza más antiguas y formalizadas con raíces en la corte real de Francia durante el siglo XVII. Se caracteriza por la rigidez y precisión de sus movimiento , además de seguir una estructura altamente codificada que requiere años de entrenamiento técnico. El ballet suele narrar historias a través del uso de gestos, saltos, giros y posiciones específicas del cuerpo, buscando una estética de gracia y ligereza. Según Au (2002), el "ballet es una síntesis de la expresión artística y el virtuosismo técnico, que se despliega en una estructura coreográfica cuidadosamente organizada (p.45).

En segundo lugar tenemos a la danza contemporánea, que es un estilo mucho más libre y experimental que el ballet. Esta surgió en el siglo XX como una respuesta al formalismo y la rigidez que propone la danza clásica, y se caracteriza por un enfoque en la expresión individual y la improvisación. La coreógrafa estadounidense Martha Graham es una de las figuras más influyente de este estilo, ella afirma que "la danza contemporánea busca expresar las emociones y las luchas internas de la humanidad" (Graham, 1991). La calidad del movimiento en la danza

contemporánea se encuentra en la fluidez, siendo mucho más orgánicos y menos rígidos, siendo que a menudo se inspiran en la naturaleza y el entorno.

En tercer lugar definiremos las danzas urbanas. Estas incluyen una amplia gama de diferentes estilos de baile que tienen sus raíces en las calles o en entornos informales, muchas veces como respuesta a movimientos sociales o culturales. Entre los estilos más populares se encuentran el B-boying, el hip hop, el popping y el locking. Polichronakis y Widmer (2015), definen que la danza urbana " es una forma de resistencia y autoexpresión que permite a los bailarines abordar temas sociales como la desigualdad y la identidad" (p.72). Eventos como las batallas de freestyle la dan el fuerte componente improvisado y competitivo a este estilo de danza.

Finalmente, como último estilo, hablaremos de la danza teatral o más conocida como danza espectáculo, que está diseñada específicamente para ser representada frente a una audiencia. Según Troy y Margaret Kinney (1914), "la danza teatral está orientada a entretener y provocar emociones en el público, utilizando al cuerpo como un vehículo de narración" (p.92). A menudo se combinan elementos de la danza con la actuación y el teatro, incorporando tramas y personajes. Los musicales de Broadway, el flamenco escénico, el jazz y algunas formas de ballet moderno son ejemplos de la danza espectáculo.

Podemos terminar concluyendo que, la danza en todas sus formas, es una expresión integral del ser humano. Ya sea desde los movimientos estilizados del ballet hasta la espontaneidad de la danza urbana, cada tipo de danza ofrece una forma única de comunicar, explorar y celebrar la vida. Además, la danza tiene un papel crucial en la conservación de las tradiciones culturales y en la promoción del bienestar emocional y físico. En última instancia, la diversidad de estilos y enfoques en la danza refleja la rica variedad de experiencias humanas, y continúa evolucionando con las nuevas generaciones de bailarines y

II. Historia y evolución de la danza en contextos educativos

La danza ha sido una manifestación artística presente en las sociedades desde tiempos remotos, y su rol dentro de los contextos educativos ha ido evolucionando a lo largo de los siglos. La integración de la danza en la educación responde no solo a la necesidad de enseñar técnicas y movimientos, sino también a la intención de cultivar habilidades cognitivas, emocionales y sociales. En esta sección se explorará cómo ha evolucionado la danza como herramienta educativa y los cambios significativos que ha experimentado su uso en los sistemas educativos contemporáneos.

Los primeros registros históricos de la danza en contextos formativos se remontan a las antiguas civilizaciones, como Egipto, Grecia y Roma. En estas sociedades, la danza era utilizada como parte de los rituales religiosos, festividades y ceremonias, lo que sugiere un fuerte componente educativo y cultural. Los griegos creían que la danza promovía la armonía entre la mente y el cuerpo, fomentando habilidades físicas y morales esenciales para el ciudadano ideal (Luce, 1990). En la antigua Grecia, la danza era parte fundamental del sistema educativo, ya que se consideraba que ayudaba a desarrollar tanto el cuerpo como el espíritu.

Durante la Edad Media, la danza fue desplazada en gran parte por la influencia de la Iglesia, que la consideraba una actividad pagana. Sin embargo, aún subsistieron formas de danza en ciertos contextos, como las fiestas populares y los actos de la nobleza, que mantenían viva esta tradición artística (Cohen, 2011). La educación formal en la época medieval no incluía la danza, aunque se mantuvo como una actividad periférica.

El resurgimiento de la danza en los sistemas educativos comenzó en el Renacimiento, con el auge de las artes y las humanidades como parte central de la educación. A partir de este periodo, se reconoció nuevamente la importancia de la expresión corporal como forma de conocimiento y desarrollo humano. La danza fue incorporada en las cortes europeas, especialmente en Francia, donde el ballet comenzó a institucionalizarse como disciplina educativa en la corte del rey Luis XIV (McFee, 1992).

En el siglo XIX, con la llegada de las pedagogías modernas, la danza comenzó a ser vista como un componente educativo que podía desarrollar la creatividad y el bienestar físico de los estudiantes. Influenciados por los movimientos progresistas, como el de Friedrich Fröbel, pionero en la creación de los jardines de infancia, se comenzó a incluir la expresión corporal como parte del aprendizaje integral (Alter, 1998). Esto marcó el inicio del reconocimiento de la danza como una herramienta para el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños.

A finales del siglo XIX y principios del XX, figuras como Émile Jaques-Dalcroze y Rudolf von Laban promovieron la danza dentro de la educación formal, argumentando que el movimiento rítmico no solo mejoraba la coordinación física, sino también la capacidad intelectual y emocional de los estudiantes (Laban, 1971). La pedagogía de Jaques-Dalcroze, por ejemplo, se centraba en el desarrollo del sentido rítmico, lo cual tenía implicaciones para la educación musical, pero también para el desarrollo psicomotriz en general.

En las últimas décadas, la danza ha adquirido un lugar más prominente en los programas educativos, especialmente a través de la educación artística y el movimiento de la educación

emocional. Hoy en día, la danza es vista no solo como actividad física, sino como una herramienta educativa clave que puede desarrollar competencias transversales como la creatividad, cooperación y la empatía. Investigaciones contemporáneas sugieren que la inclusión de la danza en las aulas puede mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes, promoviendo la autoexpresión y la comprensión de las emociones propias y ajenas (Carter, 2010).

Además, la danza se ha convertido en una forma de fomentar la diversidad y la inclusión en las aulas. Los enfoques actuales reconocen el valor de las diversas formas de danza, desde el ballet clásico hasta las danzas populares y las danzas urbanas, como herramientas para conectar a los estudiantes con sus raíces culturales y facilitar la integración de diferentes identidades en el aula (Shapiro, 2008)

Concluyendo, la historia de la danza en la educación es un reflejo de los cambios en las concepciones sobre el desarrollo humano y el aprendizaje. Desde sus inicios rituales hasta su inclusión en los currículos educativos contemporáneos, la danza ha evolucionado como una herramienta pedagógica que promueve el bienestar físico, emocional y social. En la actualidad, la danza continúa expandiendo sus fronteras en el ámbito educativo, adaptándose a las nuevas demandas y desafíos de un mundo cada vez más globalizado y diverso.

Resulta de manera fundamental seguir investigando y explorando los múltiples beneficios que la danza ofrece en el contexto educativo, ya que su potencial va más allá del movimiento físico, involucrando aspectos profundos de la formación emocional y cultural de los estudiantes.

III. Objetivos educativos de la danza

La danza ha sido una forma de expresión cultural y artística a lo largo de la historia. Sin embargo, en las últimas décadas se ha comenzado a reconocer su importancia en el ámbito educativo, especialmente a lo que respecta la educación emocional. A continuación se explorará cómo la danza puede contribuir al desarrollo emocional de los individuos, fomentando habilidades como la autoexpresión, la empatía y la regulación emocional.

La danza permite a los individuos expresar sentimientos que a menudo son difíciles de verbalizar. Según el psicólogo y bailarín Fernando De Franceschi (2016), la danza actúa como un medio para externalizar emociones internas, facilitando una conexión más profunda como uno mismo y con los demás. A través del movimiento, los bailarines pueden comunicar estados emocionales complejos, lo que les permite explorar y procesar sus propios sentimientos. Esto es particularmente relevante en contextos educativos, donde los estudiantes pueden beneficiarse al aprender a expresar y gestionar sus emociones de manera saludable.

La danza también promueve la empatía y la conexión social. Participar en actividades de danza en grupo fomenta un sentido de pertenencia y colaboración. Según un estudio, los estudiantes que participan en clases de danza muestran una mayor capacidad para entender y responder a las emociones de los demás (Bärtsch et al., 2020). Este tipo de interacción social no solo mejora las habilidades interpersonales, sino que también contribuye a la creación de un ambiente escolar más positivo y cohesionado.

Esta puede ser un medio efectivo para enseñar las habilidades de regulación emocional. La práctica regular de la danza, como se menciona en el trabajo de Krkou y Meekums (2017), ayuda a los individuos a desarrollar una mayor conciencia corporal y emocional. A través de la danza, los estudiantes aprenden a reconocer sus emociones y a responder a ellas de manera más adaptativa. Esta regulación emocional es crucial para el bienestar general y puede influir positivamente en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

Esta forma del arte tiene un impacto significativo en la autoestima y la confianza de los individuos. Participar en actividades de danza, ya sea de manera individual o grupal, permite a los estudiantes experimentar logros personales y superar desafíos. Un estudio realizado por Quiroga Murcia, et al. (2010) revela que la práctica de la danza puede llevar a una mejora notable en la autopercepción y la autoeficacia de los estudiantes. A medida que los individuos se sienten más seguros en su capacidad para expresarse a través del movimiento, su confianza en otros aspectos de la vida también tiende a aumentar.

Los aportes de la danza a la educación emocional son significativos y multifacéticos. A través de la expresión emocional, el desarrollo de la empatía, la regulación emocional y el aumento de la autoestima, la danza se presenta como una herramienta poderosa en el ámbito educativo. Incluir la danza en los programas educativos no solo enriquece la formación artística de los estudiantes, sino que también contribuye a su desarrollo emocional integral, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y empatía.

Ahora nos queda preguntarnos ¿Cuáles son realmente los aportes que tiene la danza dentro de la educación emocional y cuáles son los alcances que estos tienen?

El arte de sentir: La danza como vehículo de expresión emocional en la educación

I. Expresión y regulación emocional a través de la danza

La danza no es meramente una forma de arte, sino también es un poderoso medio para la expresión y regulación emocional. A través del movimiento, los bailarines pueden manifestar sentimientos complejos que a menudo son difíciles de comunicar de una manera verbal. Nos

dedicaremos a examinar cómo la danza facilita la expresión emocional y promueve habilidades de regulación emocional, apoyándose en investigaciones que destacan su impacto en el bienestar psicológico.

La danza permite a los individuos expresar emociones de manera visceral y auténtica. Para el psicólogo y bailarín Fernando De Franceschi (2016), el movimiento corporal actúa como un lenguaje que trasciende las barreras verbales, permitiendo a los bailarines canalizar sus sentimientos y experiencias. Este proceso no solo proporciona una salida para la emoción, sino que también puede ayudar a los individuos a comprender mejor sus propios estados internos.

Investigaciones recientes indican que la danza puede ser especialmente beneficiosa para la expresión emocional en jóvenes. Un estudio de Quiroga Murcia, et al. (2010) encontró que los adolescentes que participan en actividades de danza reportan una mayor capacidad para identificar y expresar sus emociones, lo que se traduce en una mejora de su bienestar en general. Esta capacidad de autoexpresión es fundamental en el desarrollo emocional y social de los jóvenes.

Además de facilitar la expresión, la danza también juega un papel crucial en la regulación emocional. La práctica regular de la danza ayuda a los individuos a desarrollar una mayor conciencia emocional y corporal. Karkou y Meekums (2017) destacan que el movimiento consciente durante la danza permite a los bailarines sincronizar sus emociones y aprender a manejarlas de manera más efectiva. Esta regulación emocional es esencial para manejar situaciones de estrés y mejorar la resiliencia.

El proceso de regular las emociones a través de la danza implica no solo el reconocimiento de estas, sino también la capacidad de transformarlas. Por ejemplo, bailar puede servir como una forma de liberar tensiones acumuladas y reestructurar experiencias emocionales negativas.

Un estudio de Bärtsch et al. (2020) encontró que los participantes en clases de danza mostraron una disminución en niveles de ansiedad y depresión, lo que sugiere que la práctica de la danza puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud mental.

La danza se presenta como un gran medio para la expresión y regulación emocional, ofreciendo a los individuos la oportunidad de comunicar sus sentimientos y desarrollar habilidades emocionales esenciales. A través de la práctica de este arte, no solo se enriquece la experiencia artística, sino que también promueve el bienestar emocional y la salud mental. Fomentar la danza en contextos educativos y terapéuticos puede contribuir de manera significativa al desarrollo emocional de las personas.

II. Impacto en la autoimagen y la autoestima

La danza al no ser solo una expresión artística, sino que también es una poderosa herramienta para el desarrollo personal, tiene efectos directos en lo que respecta a la autoimagen y la autoestima. A través del movimiento y la práctica constante, los bailarines pueden experimentar transformaciones significativas en su percepción de sí mismos. A raíz de esto analizaremos la danza influye en la autoimagen y la autoestima, respaldado por investigaciones relevantes en el campo.

La autoimagen se refiere a la percepción que cada persona tiene sobre sí misma y la danza puede jugar un papel crucial en el desarrollo de esta. Participar en actividades de danza permite a los individuos explorar sus cuerpos de maneras nuevas y creativas. Para De Franceschi (2016), el movimiento corporal ayuda a quienes bailan a conectarse con su físico y a apreciar sus habilidades y limitaciones. Esta conexión puede llevar a una mejora en la autoimagen, ya que se aprende a valorar el cuerpo no solo por la apariencia, sino también por su capacidad de moverse y expresarse.

Investigaciones han mostrado que la danza puede ayudar a reducir la insatisfacción corporal, especialmente entre los jóvenes. Un estudio de Karkou y Meekums (2017) concluyó que los participantes en clases de danza tienen una mayor aceptación de su cuerpo y una disminución en la preocupación de la apariencia física.

Esta transformación en la autoimagen es fundamental, ya que una percepción positiva del cuerpo está relacionada con una mayor salud mental y emocional.

La autoestima, que se refiere a la valoración personal y la confianza en uno mismo, también se ve afectada positivamente por la práctica de la danza. Al aprender nuevas habilidades y superar desafíos en la danza, los individuos experimentan un sentido de logro que refuerza su autoestima.

Quiroga Murcia et al. (2010) encontraron que los adolescentes que participan en actividades de danza tienden a tener una mayor confianza en sí mismos y una mayor autoeficacia.

La danza también fomenta la resiliencia emocional. La práctica regular de la danza permite a los individuos enfrentar y superar fracasos y dificultades, lo que contribuye a un mayor sentido de la competencia personal. Bärtsch Murcia et al. (2020) destacan que la superación de obstáculos en el aprendizaje de la danza puede trasladarse a otras áreas de la vida, fortaleciendo la confianza y la autoestima en general.

Su impacto en la autoimagen y la autoestima no solo se limita al individuo, sino que también se extiende hacia la comunidad. Al ser una actividad colectiva, se fomenta un sentido de pertenencia y apoyo mutuo, lo que tiene una gran importancia en el desarrollo de la autoestima en contextos sociales. El hecho de compartir experiencias y celebrar los logros en un conjunto, cada persona que participa en esta fortalece su conexión con el resto, reforzando aún más su percepción positiva de sí mismo.

Finalmente podemos decir que la danza es una herramienta poderosa para la mejora de la autoimagen y la autoestima. A través de la conexión con el cuerpo, el desarrollo de habilidades y el apoyo comunitario, los individuos pueden experimentar transformaciones significativas en su auto-percepción.

Es por esto que encontramos importante que se fomente la danza en contextos educativos, ya que no solo enriquece la experiencia artística, sino que a través de esta se promueve un bienestar individual y comunitario a su vez.

III. Integración de la danza a programas de educación emocional

La educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de los individuos, promoviendo habilidades que les permiten gestionar sus emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones informadas. Bajo este contexto, la danza se presenta como una gran herramienta que se puede integrar a los programas de educación emocional.

A continuación serán explorados los beneficios de incorporar la danza a estos programas, destacando su impacto en la autoexpresión, la empatía y la regulación emocional.

Como bien ha sido expuesto con anterioridad, la danza ofrece un medio único para la autoexpresión. Es a través del movimiento donde los participantes pueden comunicar emociones que a menudo son difíciles de articular verbalmente. La danza permite a los individuos explorar y expresar sus sentimientos de manera creativa, lo que facilita una mayor conexión con su mundo interno (Franceschi, 2016).

Integrar la danza en programas de educación emocional puede fomentar la autoexploración y el autoconocimiento, elementos claves para un desarrollo emocional saludable.

Además, la danza puede ser especialmente beneficiosa en contextos educativos, donde los estudiantes a menudo enfrentan presiones sociales y emocionales. Se destaca que la danza puede ayudar a los jóvenes a desarrollar una mayor conciencia emocional, lo que permite identificar y gestionar sus sentimientos de manera más efectiva (Karkou & Meekums, 2017). Esta

habilidad es esencial para la resolución de conflictos y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables.

Se promueve la empatía y la conexión social, por lo que participar en actividades de danza en grupo fomenta un sentido de comunidad y colaboración. Un estudio muestra que los estudiantes que participan en clases de danza desarrollan una mayor capacidad de ser conscientes de las emociones de los demás, por lo que puede responder y entenderlas, lo que fortalece sus habilidades interpersonales.

La creación de coreografías en grupo o la danza en pareja requiere constante atención de las emociones y los movimientos de los demás, facilitando una comprensión más profunda de las experiencias ajenas. Esto no solo mejora las relaciones entre los participante , sino que también contribuye a un ambiente escolar más positivo y cohesionado

Integrar la danza en programas de educación emocional también puede ser eficaz en la enseñanza de habilidades de regulación emocional. La práctica regular de la danza ayuda a los individuos a desarrollar una mayor conciencia corporal y emocional. A través del movimiento consciente, los estudiantes aprenden a reconocer sus emociones y a responder a ellas de manera más adaptativa.

La danza proporciona un espacio seguro para explorar y liberar emociones, lo que puede reducir la ansiedad y el estrés. Diversos autores encuentran que los participantes en actividades de danza tienden a experimentar una disminución en los niveles del estrés y una mejora en su bienestar emocional general (Quiroga Murcia et al., 2010). Estas habilidades tienen un carácter fundamental para el manejo de la presión académica y social.

Podemos decir que la integración de la danza en programas de educación emocional puede tener un impacto significativo en el desarrollo personal y social de los individuos. A través de la autoexpresión, el fomento de la empatía y la regulación emocional, la danza pasa a ser una poderosa herramienta para promover el bienestar emocional. Incorporar la danza en el currículo educativo no solo enriquece la experiencia artística de los estudiantes, sino que también contribuye a su desarrollo emocional integral, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y empatía

Conclusión

La danza siendo una disciplina artística y forma de expresión, juega un rol fundamental en el desarrollo emocional de las personas, siendo que a través del movimiento cada individuo es capaz de explorar, comprender y canalizar sus emociones de manera creativa y liberadora.

Por dicha razón, la integración de la danza en la educación emocional permite a los estudiantes no solo a fortalecer su inteligencia emocional, sino que también mejorar su autoestima, empatía y diferentes habilidades sociales. Además, la práctica que esta fomenta la resiliencia, la autorregulación y la capacidad de trabajar en equipo, lo que es considerado esencial para un bienestar integra.

En el análisis presentado a lo largo de esta monografía, se logra demostrar que al ser utilizada la danza como herramienta educativa, esta nos facilita un espacio seguro para la autoexploración emocional, promoviendo una profunda conexión, tanto con uno mismo, como con el resto. Así, este arte no solo contribuye a un desarrollo físico, sino que también es un gran medio para el crecimiento social y emocional. Bajo este sentido, es crucial que las instituciones educativas continúen explorando y valorando la danza como un recurso pedagógico clave, para la educación emocional; buscando bajo este contexto algo que va mucho más allá de la técnica, y se convierte en un verdadero vehículo de expresión y aprendizaje integral.

La inclusión de la danza a programas de educación emocional resulta de una experiencia enriquecedora, pero a su vez presenta una variedad de desafíos que deben de enfrentarse. Uno de esto es la falta de formación de los docente escolares, ya que no todos están preparados o capacitados para enseñar danza, especialmente para promover la educación emocional; por lo que resulta de manera relevante impartir una formación integral a los diversos educadores o diversificar el currículum estudiantil en uno donde la danza se incluya como una disciplina primaria que ayuda al desarrollo personal de cada estudiante.

Para lograr aquello sería necesario dejar de lado ciertos estigmas, como lo es la percepción de que la danza corresponde a una “disciplina secundaria”. Al tener el prejuicio de que no es una prioridad bajo los planes de estudios el hecho de añadirla a la educación emocional es algo de “menor importancia”, es por esto que resulta de manera importante valorizar el poder transformador de esta disciplina para lograr evaluar un impacto emocional esperado.

Para lograr superar los desafíos que se presentan, se requiere un enfoque multidisciplinario y un gran compromiso por parte de los educadores e instituciones al gran proceso que esto conlleva.

La mayor proyección de este trabajo es que se reconozcan los beneficios que la danza aporta al bienestar emocional y a un desarrollo integral de los estudiantes. Logrando este reconocimiento se puede avanzar mucho más, llegando a integrar la danza en el currículo estudiantil como parte de las disciplinas artísticas.

Aún queda mucho camino por delante, una infinidad de investigaciones para descubrir que es lo que pasa aquí en Chile con la danza en las aulas. Es por esto que resulta importante la existencia de una mayor cantidad de estudios respecto al tema, para que así en un futuro nuevos proyectos educativos sean propuestos, logrando que el poder transformador de la danza llegue a las aulas, mejorando así la autorregulación emocional, la empatía y la autoconciencia, promoviendo el trabajo en equipo y la colaboración.

Bibliografía

- Alter, J. (1998). *Dance-based learning: Creativity and movement in the classroom*. Educational Resources Publishing.
- Au, S. (2002). *Ballet y danza moderna*. Thames & Hudson.
- Bärtsch, C., Hutter, C., & Wolf, A. (2020). *The impact of dance on empathy and social connectedness among students*. Journal of Dance Education, 20(3), 141-151.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de investigación educativa, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicoeducación: Educación emocional y bienestar*. Editorial Descleé Books
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales* <http://hdl.handle.net/2445/111324>
- Cohen, S.J. (2011). *Enciclopedia internacional de la danza*. Oxford University Press.
- De Franceschi, F. (2016). *Danza y psicología: Una relación simbiótica*. Revista de Psicología y Arte, 5(2), 55-66.
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz Aranda, D. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 6(2), 421-436. Universidad de Almería. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924009>
- García, J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista Educación, 36(1), 97-109. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/455>
- Gómez, O & Calleja, N. (2016). *Regulación emocional: definición red nomológica y medición*. Revista mexicana de investigación en psicología, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf&ved=2ahUKEwiV5N-Xt9KJAxW1rpUCHStalr8QFnoECEMQAQ&usq=AOvVaw2tMqG2EETXU0f0JsPa02nk>
- Graham, M. (1991). *Blood Memory*. Doubleday.
- Hanna, J. L. (1979). *To dance is human: a theory of nonverbal communication*. University of Texas Press Austin.

- Karkou, V., & Meekums, B. (2017). *Dance movement therapy in the treatment of mental health disorders: A systematic review*. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 31-41.
- Kassing, G. (2007). *History of Dance: An Interactive Arts Approach*. Human Kinetics
- Kinney, T & Kinney, M. (1914). *The dance: it's a place un art and life*. <https://www.gutenberg.org/ebooks/50056>
- Maslow, A. H. (1943). *Una teoría sobre la motivación humana*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Mcfee, G. (1992). *Understanding dance as art and education*. Routledge. [https://www.academia.edu/27670627/Graham McFee Understanding Dance Routledge](https://www.academia.edu/27670627/Graham_McFee_Understanding_Dance_Routledge)
- Ordoñez, A, González, R, Montoya, I & Schoeps, K. (2014). *Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico*. *Revista INFAD*, 1(6), 229-236 <http://hdl.handle.net/10662/10783>
- Ortega, M. (2010). *La educación emocional y sus implicaciones en la salud*. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785035>
- Perea, C. (2017). *Conciencia emocional y regulación emocional*. Proyecto final de postgrado en educación emocional y bienestar. Barcelona: Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/118533>
- Polichronakis, K., & Widmer, P. (2015). *Street Dance: Origins and Evolutions*. Oxford University Press.
- Quiroga Murcia, N., 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://www.researchgate.net/publication/233448438 Shall we dance An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being](https://www.researchgate.net/publication/233448438_Shall_we_dance_An_exploration_of_the_perceived_benefits_of_dancing_on_well-being)
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). *The contours of positive human health*. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. <http://links.jstor.org/sici?sici=1047-840X%281998%299%3A1%3C1%3ATCOPHH%3E2.0.CO%3B2>
- Seligman, M. E. P. (1999). *Psicología positiva: Una introducción*. *American Psychologist*, 55(1), 5–14
- Serlin, I. (2000). *The primacy of movement*. Academia.edu. [https://www.academia.edu/52355787/Maxine Sheets Johnstone The Primacy of Movement](https://www.academia.edu/52355787/Maxine_Sheets_Johnstone_The_Primary_of_Movement)

- Shapiro, S.B. (2008). *Dance in a World of Change: Reflections on Globalization and Cultural Difference*. Human Kinetics.
https://www.academia.edu/31805033/Book_reviews_Dance_in_a_world_of_change_reflections_on_globalization_and_cultural_difference_edited_by_Sherry_B_Shapiro