Recibido: 18/08/2025

Aprobado: 04/11/2025

Manejo de las emociones en adolescentes mediante la danzaterapia

Managing emotions in adolescents through dance therapy

Autora

Mayra-Janeth Castro-López. Aspirante al título de Doctorado en Investigación Educacional. Centro de Investigación Magisterial del Nayar (CIMA).

Mjcl120281@gmail.com

https://orcid.org/0009-0005-8901-7363

Resumen

En el presente artículo se expone la importancia del manejo de las emociones en los adolescentes como influencia positiva en su desarrollo integral, dentro del marco de la educación socioemocional existe tal reforzamiento que se pretende lograr en la enseñanza en México, debido al aumento de problemas mentales en la infancia y adolescencia después de la pandemia COVID-19. A la vez se muestra según la danzaterapia puede ser un medio para lograr desarrollar esta habilidad emocional que se encuentra en la teoría psicológica cognitivista de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y para ello, el objetivo de esta investigación es reconocer los autores que identifican la danzaterapia para el manejo de las emociones en adolescentes, después de una minuciosa revisión literaria en los diferentes repositorios digitales se analizan distintos conceptos tanto la inteligencia emocional, las emociones, así como su clasificación, la danzaterapia y diversos métodos de implementación de bailarines y coreógrafos reconocidos a nivel mundial a través del tiempo, el cual se puede constatar el hallazgo de valiosos documentos en que afirman cambios positivos en el comportamiento de los adolescentes, donde muestran mayor autoconocimiento de sí mismos, identifican sus emociones y las gestionan mediante la danzaterapia, danza con enfoque terapéutico para el bienestar integral en la educación. Para futuras investigaciones es recomendable seleccionar cuidadosamente la metodología de la danzaterapia, tomando en consideración contexto, edad y situación o problemática a abordar.

Palabras Clave: Manejo de emociones, adolescentes, inteligencia emocional, danzaterapia, educación socioemocional.

Abstract

This article presents the importance of emotional management in adolescents as a positive influence on their overall development. Within the framework of socio-emotional education, there is such reinforcement that is intended to be achieved in teaching in Mexico, due to the increase in mental health problems in childhood and adolescence after the COVID- 19 pandemic. At the same time it is shown according to dance therapy can be a means to achieve the development of this emotional ability that os found in the cognitive psychological theory of Emotional Intelligence by Daniel Goleman and for this, the objective of this research is to recognize the authors who identify dance therapy for the management of emotions in adolescents, after a thorough literary review in the different digital repositories, different concepts are analyzed, such as emotional intelligence, emotions, as well as their classification, dance therapy and various implementation methods of dancers and choreographers recognized worldwide over time, which can verify the discovery of valuable documents that affirm positive changes in the behavior of adolescents, where they show greater self-knowledge of themselves, identify their emotions and manage them through dance therapy, dance with a therapeutic approach for integral well-being in education. For future research, it is advisable to carefully select the dance therapy methodology, taking into consideration the context, age, and situation or problem to be addressed.

Keywords: *Emotional management, adolescents, emotional intelligence, dance therapy, socio-emotional education.*

Introducción

Las emociones desempeñan un rol fundamental en el ser humano, no es nada fácil el manejo emocional en las diferentes etapas de la vida, en este caso, la preocupación se acentúa en los adolescentes, tal descontrol sensitivo desata comportamientos inadecuados, actitudes e inseguridades que arrastran en su existencia dificultades personales, familiares, sociales y en específico en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Hoy en día, la danzaterapia permite una conexión entre cuerpo y mente logrando un estado consciente en la cual se apertura una comunicación no verbal, donde las impresiones se reconocen y se expresan a un modo particular de cada individuo que lo experimenta, por lo tanto, esta práctica dancística en la educación secundaria sería una oportunidad de trabajarlas y lograr manejarlas en el transitar escolar.

Como señala Larios (2023 pág.12) la Danza Movimiento Terapia (DMT) puede contribuir a la sociedad y a la educación, en México es poco conocida y mucho menos enseñada, permite colaborar en la salud y bienestar de la formación socioemocional en el

aprendizaje, a la par enseñar habilidades de la comunicación y técnicas de autocuidado. Además, Goleman (2000) considera el manejo de las emociones parte de la teoría de la inteligencia emocional, el saber reconocer las, seleccionar las palabras y acciones adecuadas después de tener una conexión entre los pensamientos y los sentimientos y más aun sabiendo las consecuencias que se pueden reputar. Esta habilidad sensitiva es conveniente desarrollar en los adolescentes para poder controlar su miedo, ira, tristeza y todas las alteraciones que experimenten evitando conflictos escolares, sociales, familiares, pero sobretodo personales.

Por otra parte, Roth (2010) *en Mapas para el extásis. Enseñanzas de una chamán urbana* menciona algo muy fundamental sobre la danzaterapia como un medio de exploración interna que genera cambios en las personas el cual estoy en absoluto acuerdo el dejar a lado la preocupación de lo correcto o incorrecto de la danza y escuchar el ritmo del corazón, cuerpo, mente y alma de quienes la experimentan.

La pregunta que surge para la presente investigación es ¿La danzaterapia ayuda al manejo de las emociones en la adolescencia? Para responder a esta inquietud, se formula como objetivo reconocer los autores que identifican la danzaterapia para el manejo de las emociones en adolescentes donde se ha considerado poner en evidencia 22 resultados actuales que fundamentan la presencia de la danzaterapia generadora de bienestar emocional.

Metodología

El trabajo actual se llevó a cabo con un enfoque cualitativo y la metodología aplicada fue el compendio de artículos publicados referentes al tema y revisión bibliográfica. Para llevar a cabo dicha metodología de investigación documental se respetaron los lineamientos que conlleva el método científico, tomando como prioridad bases de datos, recursos y herramientas especializadas en la investigación educativas tales como Dialnet, Eric (Education Resource Information Center) Google Académico, Academia.edu, Redalyc y Perplexi, de igual manera se revisó biblografía clásica de Daniel Goleman (2000) y otros autores de libros que complementaron la búsqueda como Ivonne Klein (2021), Gabrielle Roth (2010) y María José Bosh (2009), Asadeth Sheykholya (2013) entre otros más.

La manera de encontrar investigaciones relevantes sobre tema fue mediante el uso de palabras claves, títulos y resúmenes para la selección de los criterios de inclusión son: Considerar la danzaterepia como alternativa para el manejo de las emociones en adolescentes, artículos más recientes que daten entre los años 2020 y 2025, tener acceso completo al documento a leer, que tengan ubicación en México y a nivel mundial. Los trabajos exluidos fueron aquellos no tenían una amplia relación con el contenido, publicaciones duplicadas y que estuvieran antes de las fechas mencionadas. Se encontraron 40 artículos de los cuales se seleccionaron 22 que remarcan la importancia de la danzaterapia como mecanismo de regulación emocional en la adolescencia, los hallazgos fueron relevantes dando testimonio de los múltiples beneficios emocionales en esta edad, siendo parte elemental de la inteligencia emocional.

Importancia manejo de las emociones en los adolescentes

El aprender a gobernar las emociones permite evitar errores o malas experiencias que se manifiestan mediante el modelaje en el ambiente que se relacionan los jóvenes, al aplicarse a manejarlas implica conocerlas y reconocerlas sembrar la inquietud de documentarse, reflexionar, pero en particular al experimentar las teniendo nuevas respuestas ante la vida diaria, el conocer a cerca de las conmociones da la posibilidad de conocerse más y ampliar las estrategias para enfrentar las adversidades como indica Klein (2021). De igual forma señala un dato interesante acerca de la importancia y beneficios que brinda el tener control sobre ellas por ejemplo las crisis que presentan los adolescentes puede enfrentarlas de una mejor manera, también librarse de conflictos por lo tanto existe mayor bienestar, tienen salud física deseable, fortalece el sistema inmunológico para prevenir y combatir enfermedades.

Existen innumerables casos de alteraciones mal gestionadas que han puesto en riesgo la vida propia y ajena de los jóvenes, decisiones y caminos erróneos por impulsos emocionales, es por ello que expertos de la neurociencia, psicología y responsables de la educación han situado la atención en el estudio de las emociones y la manera de como regularlas, recordando el desafío de Aristóteles cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta, eso no es fácil.

Lo señala Goleman (2000) en su libro inteligencia emocional tratando de explicar que

el aspecto emocional tiene mayor peso que el coeficiente intelectual. Tal es el caso de Bosch (2010) quien explica en su libro la danza de las emociones donde también insiste en la importancia de identificar las emociones y por supuesto manejarlas desde una visión profundamente humana. ¿A qué se refiere con este término? Coincide con los anteriores autores, la identificación de la emoción en lo físicos, sensorial, tener un completo autoconocimiento de sí mismo, buscar las estrategias que mejor convengan para su bienestar sin dañar a terceros, es autodominio de un todo, pensamientos, palabras y acciones.

Con lo anterior, se defiende la postura de dar la importancia que merece el manejo de las emociones en los adolescentes, más aún por los datos estadísticos alarmantes que muestra El Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes *(2024)* la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) del Institulo Nacional de Salud Pública (INSP) sobre la salud mental de niñas, niños y adolescentes que después de la pandemia de COVID-19 se agravó, señalando principalmente en edades entre 10 a 19 años con problemas de estrés, tristeza, ansiedad, trastornos del sueño y suicidios. Los fundamentos son claros y precisos, orientar y dar las herramientas necesarias a los jóvenes es un tema de preocupación y ocupación.

Las emociones y su clasificación

En efecto, "Las emociones son reacciones naturales de nuestro organismo ante las situaciones que demandan una respuesta inmediata y efectiva porque la situación implica una posible amenaza u oportunidad de adaptarnos mejor al entorno, sobrevivir como individuos y como especie" (SEP, 2024, pág. 9). Ciertamente, todos los días se viven un sinfín de desasosiegos que se manifiestan según las acciones o cambios que presenta el medio en el que se encuentre el ser humano. El pensamiento y la sensación corporal actúan ante la presencia de una emoción eso es inevitable estando en cualquier estado, ya sea consciente o inconsciente. Por otro lado, Klein (2021) describe las emociones a modo de respuestas fisiológicas complejas a ciertos estímulos que vienen de afuera o de adentro de cada sujeto. Efectivamente la complejidad de estas es sin duda algo muy personal y único del individuo como dice la expresión cada cabeza es un mundo, un universo envuelto de múltiples vivencias, estilos de vida y costumbres que descubren diversas inquietudes.

La clasificación de las emociones se da según diversos autores, por ejemplo, Ekman (2017) afirma que existen siete emociones básicas universales: miedo, asco, tristeza, alegría,

ira, sorpresa y desprecio, por otra parte, López (2020) las ordena como emociones primarias o básicas y secundarias de las cuales las básicas muestran que son: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco agregando tres más aversión, anticipación y aceptación del reconocido ´psicólogo estadounidense Robert Plutchink. Al observar a ambos creadores, se puede considerar de manera particular como emociones elementales únicamente seis, la alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco ya que el asco es una emoción que provoca desprecio.

En cuanto a las secundarias López comenta que Tenhouten desarrolla una teoría general de las emociones uniendo dos básicas para crear una secundaria por ejemplo miedo más tristeza es igual vergüenza entre otros ejemplos más; Sin embargo, comenta que el desarrollo de las emociones secundarias es poco explicado; por lo tanto, se han ajustado en aspectos parciales y concretos al quedar así: emociones sociales, emociones estéticas, amor y felicidad, siendo las emociones sociales: vergüenza, culpabilidad, celos, envidia, indignación, desprecio, simpatía, orgullo, gratitud, admiración, humillación. Respecto a las emociones estéticas argumenta que son el resultado de reacción que provoca la presencia de algún lenguaje artístico como la danza, pintura entre otros.

El amor y la felicidad son consideradas emociones por su relevancia en el ámbito educativo por el hecho de que es importante aprender amar y construir bienestar y felicidad, aunque tienen el valor de las primarias. Respecto a la clasificación de las emociones secundarias las emociones estéticas, existe gran contrariedad puesto que al apreciar o practicar cualquier lenguaje artístico, puede generar cierta emoción básica o social, por lo tanto, desde una perspectiva personal, hay mayor relevancia como secundarias la combinación de emociones básicas para crear nuevas emociones de carácter secundario, en cuanto al amor y felicidad se da la opinión de que son sentimientos que nacen de las emociones primarias. En adición, Damasio (2010) explicó que las emociones son respuestas fisiológicas de ciertos estímulos, mientras que los sentimientos son el componente cognitivo de la emoción, la mente le da un significado y valor. El que los adolescentes tengan claro el concepto de emoción y su clasificación les permite mejor autoconocimiento y por lo tanto facilita el manejo de sus emociones.

Educación socioemocional en la Nueva Escuela Mexicana (NEM)

La educación socioemocional en la NEM Ejerce un papel trascendental en la enseñanza de México, de acuerdo con su enfoque humanista la integridad y bienestar de niñas, niños y adolescentes es elemental en el proceso de enseñanza-aprendizaje proporcionando a las escuelas las herramientas pedagógicas para llevar la en marcha, es por eso que la SEP (2024) otorga a los docentes una orientación de educación socioemocional de manera gradual donde (NNA) desarrollen destrezas para comprender y regular las emociones y lo que conlleva una inteligencia emocional.

Dicha guía maneja temas relevantes y sistematizados como el conocimiento de sí, el entendimiento de los estados afectivos, cuidado de sí mismo y las otras personas, construcción de un proyecto de vida, habilidades sociales, educación integral en sexualidad, dentro de cada tema se desglosan subtemas que profundizan en el autoconocimiento, el profundizar en el discernimiento y reconocimiento de las emociones, todo ello llevando al adolescente a la reflexión de lo que debe afrontar o evitar para su conveniencia.

La dosificación de contenidos de la disciplina también llamada tutoría en la fase seis (secundaria) de educación básica se encuentra en el plan sintético dentro del campo formativo de lo humano a lo comunitario, impartiéndose una hora por semana del cual está conformada por diez temas siendo los siguientes: a) formas de ser, pensar, actuar, relacionarse, b) los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones, c) construcción del proyecto de vida, d) prevención de situaciones de riesgo, e) educación integral en sexualidad. Cada uno de los contenidos se trabajan en los tres grados marcando la diferencia los diferentes PDA´S (Proceso de desarrollo de aprendizaje) que son desglosados de manera gradual.

En el campo formativo de lo humano a lo comunitario tomando como punto de referencia la disciplina de educación socioemocional menciona SEP (2024) el reconocimiento de la interacción dinámica del individuo, donde en dicha interacción se busca que se lleve a cabo con experiencias socio afectivas teniendo como finalidad la construcción de la identidad personal, idear la sexualidad mediante una construcción cultural respetando y comprendiendo la igualdad de género, el desarrollo de habilidades afectivas, la reflexión y

comprensión de su vida emocional. Así mismo, la de las demás personas, promoción de ambientes de convivencia sana y pacífica, experimentar la importancia del cuidado personal y colectivo, la toma de decisiones enfocadas a una integridad física y emocional, solucionar problemas de forma pacífica y el fortalecimiento de una identidad personal y colectiva. Se tiene establecido un programa educativo destinado a la salud mental, realza el compromiso de las escuelas para considerar la inteligencia emocional parte fundamental del desarrollo integral de los adolescentes no exclusivamente en una sola materia sino en todas las que conforman el mapa curricular de la NEM.

Antecedentes de la Danzaterapia y métodos

La materia humana por naturaleza es un canal de comunicación silenciosa que expresa infinidad de pensamientos transformados en emociones siendo el movimiento el intermediario de esta conexión, la danza como lenguaje artístico ha modificado a través del tiempo su enfoque, a partir de un sentido ritual, estético hasta terapéutico. Este último, con el propósito de subsanar conflictos anímicos, generar una atmósfera de bienestar tanto físico, cognitivo y emocional lo explica Aguilera (2023) es una integración psicofísica, dando explicación de que el cuerpo y la mente no se manifiestan de manera aislada permitiendo que mediante el desplazamiento refleje estados emocionales. Por otra parte, Ruíz (2025) coincide con el término de danzaterapia siendo la unión de cuerpo y espíritu con flujo libre, sin juicios desde un punto de respeto, confidencialidad, responsabilidad con uno mismo y con los demás. La amplitud del segundo concepto profundiza con un compromiso interno y externo donde es compartida la opinión de conectar estos tres elementos, al conceder un estado de alta conciencia de quien la ejecuta.

El surgimiento de la danzaterapia se asume como un movimiento expresionista, el nombre lo indica, expresión de emociones y sentimientos otorgando un giro de innovación a la danza clásica buscando libertad de vibración, sin técnicas, posturas y reglas en breve, dando apertura a la liberación corporal. Teniendo uno de los iniciadores de esta revolución dancística el coreógrafo Rudolf Von Laban con la intención de analizar los movimientos mediante la energía que desprende el cuerpo, sus aportes del baile expresionista fueron bajo la inspiración del bailarín/coreógrafo Heidi Dzinkowska en Alemania alrededor de 1920,

donde permitió a sus bailarines experimentar las múltiples dimensiones de la danza según Verdecia y López (2020).

Después aparece Mary Wigman alumna y asistente de Laban quien continua con la danza expresionista mostrando nuevos avances sobre el análisis del movimiento, investigaciones de campo de la anotación, pedagogía y puesta en escena conquistando al pueblo alemán y atravesando fronteras hacia los Estados Unidos, teniendo extraordinario triunfo con la expansión de la danza expresionista. Uno de sus aportes es el manejo de la respiración, que se debe controlar en cada una de sus posiciones pues aporta vivacidad y de gran vibración que agita y activa todo el ser (Wigman, 2002).

Para la década de los 40 la danza expresionista evoluciona ya como un método psicoterapéutico llamado danzaterapia, este fenómeno se da en Estados Unidos con las bailarinas y coreógrafas Trudy Chaplin, Marian Chaces, Lilian Espenak y Mary whitehouse. Todas ellas fundaron diferentes modalidades de la danza como terapia ya que trabajaron con personas con necesidades especiales y trastornos mentales sin ser psicólogas o especialistas en la salud mental, afirma Álvarez (2020).

Conforme a Quinchía et Atehortúa (2021). Marian Chace fue quien con fundamentos implemento una nueva categoría de la danza expresionista, la danzaterapia donde supone que puede ser una poderosa vía de comunicación para la reintegración del paciente mental grave, y se maneja mediante diversas etapas en la práctica: calentamiento, desarrollo temático y cierre. Con esta información se confirma la presencia formal y efectiva en Estados Unidos que posteriormente tiene gran impacto en América latina, el cual en el siguiente apartado se mostrara sus inicios.

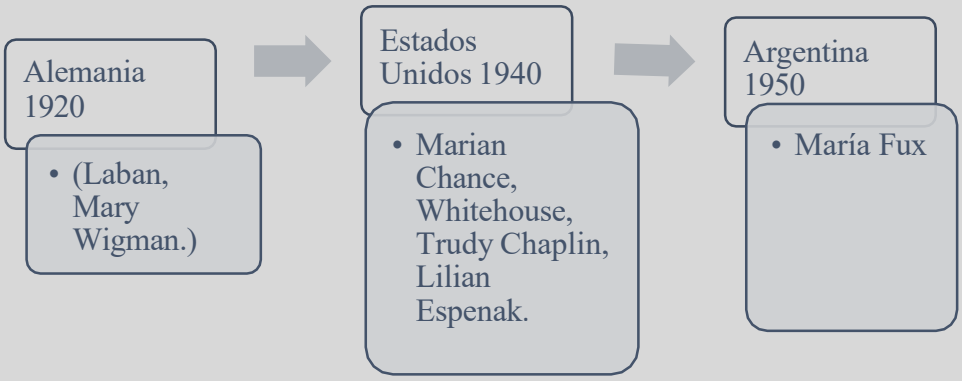
Es enorme la influencia e impacto de la danzaterapia en Estados Unidos que alrededor de los años 60 se funda la Asociación Norteamericana de danza terapia (ADTA) siendo la primera presidenta de la asociación Marian Chace lo menciona Chaiklin (2020). Esta asociación yaciéndose la única en mencionado país que apoya la profesión de danzaterapia movimiento con fines educativos que promueven la formación, práctica e investigación.

Posteriormente, en América Latina la danzaterapia se muestra por primera vez en

Argentina siendo la principal exponente María Fux quien inicia su método ahí e inclusive en Europa en el cual contribuye a la recuperación psicofísica a través del movimiento creativo. María Fux marca un antes y un después en aquella época donde la inclusión aparece como la oportunidad de crear un movimiento creativo a pesar de las limitaciones motrices y condiciones especiales comenta Fernández (2021). Su gran trayectoria en la danza la ha plasmado en escritos, teniendo una amplia colección desde 1979 hasta 2013, escribiendo su primer encuentro en el año de edición de 1982. Sin duda alguna su experiencia y sus aportaciones ha dejado huella en diversos rincones del mundo, puesto que se han encontrado investigaciones que mencionan de su método.

En resumen, dando un orden histórico cronológico de la danzaterapia con los principales precursores queda de la siguiente manera:

Figura 1. Antecedentes de la danzaterapia



Fuente: Elaboración propia

Como se mencionó anteriormente, en los inicios de la danzaterapia dentro de sus fundamentos se manejan métodos para su aplicación donde a continuación, se expondrán algunos de ellos explicando de manera general en qué consisten y los creadores de estos:

- ✓ **Análisis del movimiento de Rudolf Von Laban** (Laban Movement analysis o LMA) que consiste en poner en conexión cuerpo y mente, con énfasis en la energía que desprenden los cuerpos para analizar el desplazamiento corporal y relación con el espacio. Dicho método ofrece un mapa para examinar todas

las posibilidades del movimiento y se dividen en cuatro categorías: cuerpo, esfuerzo o dinámica, forma y espacio. El cuerpo; estudio de las características del cuerpo y observar sus eventualidades al moverse. El esfuerzo o dinámica; donde se examina la intensión de la actividad, cuáles son las causas emocionales que permiten generar ese dinamismo de oscilación. La forma, las diversas figuras que puede crear el cuerpo al desplazarse y en su observación pueden ser de tres maneras: fluida, direccional y escultura con sus cualidades grande o pequeña. El espacio, es decir; la dimensión que ocupa el cuerpo (Kinerfera), desplazamientos y direcciones lo comenta Neira (2024).

- ✓ **Movimiento autentico de Mary Whitehouse (MA).** Según González (2025. Este método consiste en la exploración de la sensación interna que impulsa la improvisación por medio del movimiento y se descubren cosas nuevas de las personas, se lleva a cabo con los ojos cerrados creando representaciones para dejarlas apreciar a través del flujo corporal donde la analista se ubica al costado prestando atención a sus desplazamientos teniendo un procesamiento en diversas etapas: sensaciones, imágenes, emociones y movimiento.
- ✓ **Método de Marian Chace terapia a través del movimiento y la danza.** Su técnica se basa en la expresión y comunicación de este, contempla pacientes con diferentes patologías, se fundamenta en la observación atenta de las expresiones corporales mediante la percepción, conexión, interacción y reflejo de los movimientos de acuerdo a Quinchín et Atehortúa (2021).
- ✓ **Metodología de CoreDanzarerapia (Core-DT) de Azadeh Sheykholya.** Según (Sheykholya, 2013) esta metodología está fundamentada en 16 bases: "no confrontación, integración cuerpo mente, liberación del estrés, autenticidad, permiso, ensayo, compañía y diferenciación, nutrición, ludicidad y juego, humor, catarsis e insight, atención en el presente, consolación, corporización, ritmo orgánico y resolución del conflicto" (Rojas, 2023). Formada por siete fases: Estimulo, pregunta, exploración danzada, haciendo visible lo invisible, catarsis, Darse cuenta, haciendo agua de limón. La primera trata de encontrar aquellos estímulos que tienen un significado desde el

interior. En cuanto a la segunda, el cuestionamiento de todas las emociones que pueden estar ocultas por negación o ignorancia. La tercera inicia la danza en movimiento consciente donde se evidencian todas las emociones desde lo más profundo. La cuarta, aquí que recurre al arteterapia para reconocer y expresar lo vivido con diferentes materiales y texturas. La quinta, se puede producir una descarga emocional con diferentes intensidades y en diferentes momentos de la experiencia. En la sexta, es la reflexión de la experiencia vivida de manera consciente dando relación con su vida. La última, es la sensibilización de las personas donde se reconoce que pueden cambiar las situaciones de las personas.

- ✓ **Método de los cinco Ritmos de Gabrielle Roth.** Su trabajo de danzaterapia señala la danza con una mayor profundidad donde el movimiento libre, espontaneo fluido de la energía que brota desde lo más profundo del ser los sentimientos, las emociones con profundidad y sinceridad. En este método no existe la estética al moverse al igual que en los otros métodos, cualquier individuo sin conocimientos de baile lo puede crear, de cualquier edad, o condición física. Esta técnica constituye el mapa cíclico de vida de los 5 Ritmos.
    - ➢ Fluido/recibir
    - ➢ Staccato/incrementar
    - ➢ Caos/soltar
    - ➢ Lírico/asentar-expandir
    - ➢ Quietud/integrar.

  Todo esto es el proceso al que se le denomina OLA. (Roth, 2010).

La trascendencia y trayectoria de la danzaterapia muestra transformaciones radicales del concepto y enfoque de la danza debido a las situaciones políticas, sociales que se han presentado a través del tiempo y del espacio. Nace la preocupación de la salud mental desde una perspectiva no medicada, bajo el lenguaje del movimiento corporal. La variedad metodológica es admirable y reconocible, cada

método una situación específica y creativa, el cual el creador muestra el amor al arte con otra perspectiva que es la sanación y bienestar del ser humano con el mejoramiento físico, cognitivo y emocional.

Impacto de la danzaterapia en el manejo de las emociones en adolescentes

Los diferentes entornos que se ven envueltos los adolescentes permiten conocer su desenvolvimiento social, cómo expresan y experimentan sus emociones, sus destrezas y necesidades, la danzaterapia tiene la oportunidad de descubrir aquello que inquieta su tranquilidad. Tal es el caso de Rojas (2023) quien mostró mediante la metodología Coredanzaterapia resiliencia, mejora de la comunicación, pero sobre todo competencias socioemocionales en el control de emociones en estudiantes de secundaria de Ciudad Obregón, México. Por otra parte, Larios (2023) en Danza Movimiento Terapia: Un modelo de bienestar que recalca algo muy relevante en su investigación, la danzaterapia es una estrategia para la enseñanza de la educación emocional, donde por medio de este método (DMT) provee a los jóvenes de universidad habilidades sociales y emocionales, autoconocimiento, competencias para la vida y dicha emocional.

Los impactos positivos de la danzaterapia en las aportaciones anteriores han dejado huella en tierras mexicanas, ello favorece la inquietud de quienes quieren implementar esta alternativa de bienestar en la educación en México. Mientras tanto, otra aportación positiva de la danza consciente es que ha sido considerada como canalizadora de emociones, que promueve el bienestar emocional y facilitadora de expresión de emociones positivas y la disminución de conductas negativas lo señala Roca et García (2024).

En el marco internacional específicamente en Canadá se llevó a cabo una investigación con jóvenes entre 14 y 25 años con un programa de danza llamado “Dejarse llevar” (Go with de Flow) los resultados según Dussault (2022). *Tels projets contribuent à faire rayonner la psychoéducation et ses modèles théoriques et*

participent à l'avancement des connaissances dans le domaine. Ils permettent aussi de relever l'importance de mettre cette profession à l'honneur dans les offres de services en santé mentale auprès des jeunes (Estos proyectos contribuyen a difundir la psi coeducación y sus modelos teóricos y participan en el avance de los conocimientos en el dominio. Esto también nos permite resaltar la importancia de esta profesión a buen nivel en cuanto a servicios en la salud mental de los jóvenes).

De igual manera la preocupación por las frecuentes incidencias por mala conducta, conflictos sin resolver individuales y grupales con adolescentes hubo la necesidad de implementar alternativas terapéuticas con la danza. Al inicio el interés de cambio se manifestó en las mujeres, pero conforme avanzó el programa ambos sexos tuvieron respuestas favorables, donde se centró en el desarrollo de habilidades de expresión y libertad emocional mediante el uso del movimiento libre, el cual, los eventos conflictivos en el aula disminuyeron, mostrando una mejor relación entre ellos. Llegando a la conclusión de que la danzaterapia es una estrategia educativa para gestionar la inteligencia emocional afirma Cortés (2022). Todas estas aportaciones resaltan el impacto de esta práctica dancística para el manejo de las emociones de los jóvenes, afirmando que favorece su ejecución en las escuelas para contribuir a la educación emocional.

Conclusiones

La salud mental es una preocupación mundial que se ha multiplicado después de la pandemia COVID-19, la población vulnerable los adolescentes, con esta investigación se pone a prueba la incansable lucha por este problema social, donde la danzaterapia ha sido protagonista el cual se han puesto en evidencia diversas investigaciones relevantes en México y el mundo con aportaciones positivas para el bienestar integral de los jóvenes. La inteligencia emocional es una habilidad que debe tener mayor importancia en la educación secundaria y en general, el autoconocimiento, la regulación de las emociones, la empatía y las relaciones sociales sanas pueden desarrollarse mediante el movimiento consciente de la danza dejando

siempre claro en sus prácticas el respeto propio y ajeno.

Se puede concluir que en los hallazgos de los autores remarcaron la efectividad de la danzaterapia en el manejo de las emociones en adolescentes, ya que se han mostrado cambios positivos ante la presencia de comportamientos inadecuados, impulsos emocionales e incluso trastornos mentales, por lo tanto, de esta manera se contribuye a uno de los objetivos del desarrollo sostenible de las Naciones Unidas, “Salud y bienestar”.

La recomendación para futuras investigaciones en este campo de estudio es seleccionar rigurosamente el método de danzaterapia que más se adapte a las necesidades y características del entorno de los adolescentes para una mayor efectividad al igual que fortalecer el programa de educación emocional con la implementación de alternativas terapéuticas como es la danzaterapia.

Referencias

Aguilera, O. (2023). *Analisis existencial y danzaterapia:*Icae.cl:https://icae.cl/wp-content/uploads/2024/04/TESIS-MG-O.AGUILERA.S_-2023.pdf

Álvarez, M. (29 de junio de 2020). *¿Qué es la Danza Terapia? Sus orígenes, pioneros, beneficios y aplicaciones*. Alalbaproducciones: https://www.alalbaproducciones.com/post/qu%C3%A9-es-la-danza-terapia-sus-or%C3%ADgenes-pioneros-beneficios-y-alcances?utm_source=perplexity

Bosch, M. J. (2010). *La danza de las emociones, vives como sientes.* Madrid: EDAF.

Chaiklin, S. (2020). *Biografía de Marian Chace*.adta.org: https://www.adta.org/marian-chace-biography

Cortés-Vázquez, M. (2022). *La danzaterapia en las escuelas de educación secundaria para trabajar la inteligencia emocional.*Innovagoggia, 23. https://www.academia.edu/92719686/la_danzaterapia_en_las_escuelas_de_educaci%C3%B3n_secundaria_para_trabajar_la_Inteligencia_emocional

Damsio, A. (2010). *El yo viene a la mente: Construyendo el cerebro consciente.* Nueva York: Libros Panteón.

Dussault, A. (31 de agosto de 2022). Université de Montréal *Étude qualitative exploratoire des effets et des mécanismes d'action d'une intervention par la danse sur le bien-être affectif de jeunes présentant un trouble mental : l' « effet » Go with the flow.* Espace transition: https://www.etpsy.ca/wp-content/uploads/2024/11/Dussaultgagne_Adele_2022_Memoire.pdf

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones que nos revelan las expresiones faciales.* Barcelona: RBA.

Fernández, M. (30 de diciembre de 2021). *María Fux y la danza como método de integración e inclusión*. Argentina.gob.ar: https://www.argentina.gob.ar/noticias/maria-fux-y-la-danza-como-metodo-de-integracion-e-inclusion

Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional por qué es más importante que el cociente intelectual.* Ciudad de México: Vergara.

González, A. (Julio de 2025). *Movimiento auténtico y clínic ajunguiana: Mirando en la misma dirección.* ~~Obtenido de~~ Revista Española Danza Movimiento Terapia: https://revista.danzamovimientoterapia.com/index.php/redmt/article/view/26/24

Klein, I. (2021). *Manual emocional para sobrevivir mejor.* Ciudad de México: SM ediciones.

Larios Méndez, J. T. (2023). *Danza Movimiento Terapia: Un modelo para el bienestar emocional.* Universidad de Colima: https://doi.org/10.53897/LI.2023.0025.UCOL

López, (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas.* El ateneo.

Neira, M. (2024). *La composición coreográfica mediante el uso del Análisis de Movimiento de Rudolf von Laban aplicado a la creación coreográfica desde la relación con un objeto escénico, para la construcción metafórico-representacional de una estructura social restrictiva.* Universidad de Cuenca: https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/f197fbe0-361b-4936-b13b-43546b093438

Quinchía, M., Atehortúa, P., Sáenz, S., & Ruíz, M. (24 de noviembre de 2021). *Danzaterapia en el desarrollo de habilidades para la vida de niños con capacidades especiales en la Unidad de Atención Integral del Municipio de La Ceja-Antioquia* . Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria : https://dspace.tdea.edu.co/entities/publication/85c78a6e-9839-4f2a-92a1-32079c9a4601

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

Rojas, G. (Enero de 2023). *Danzaterapia y educación socioemocional antes y durante el covid-19 con estudiantes de educación . Universidad de Almeria Vol. 4 N°1 7-22* . https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8790873

Roth, G. (2010). *Mapas para el extásis. Enseñanzas de una chamán urbana.* Urano.

Ruíz, M. (2025). *Paola Queinnec y la danza terapia. Fundación Dialnet 3020-1101 N°.66* : https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10260101

SEP. (agosto de 2024). *Educación Socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana.* Subsecretaria de Educación Básica: https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/08/Educacion-socioemocional-en-el-Marco-de-la-NEM.pdf

SEP. (2024). *Programa de estudio para la educación secundaria: Programa sintético de la fase 6.* https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/06/Programa_Sintetico_Fase_6.pdf

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. (27 de mayo de 2024). *El instrumento que presenta la mayor cantidad de datos sobre salud mental de la niñez y adolescencia en el país es la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)*.Gobierno de México. https://www.gob.mx/sipinna/articulos/estadisticas-aportan-informacion-para-tratar-la-salud-mental-de-ninas-ninos-y-adolescentes

Verdecia, M., & López, L. (2020). *Valoraciones sobre las aportaciones danzarias de Rudolf |Von Laban desde el enfoque ciencia, tecnología y sociedad.* Revista Caribeña de Ciencias Sociales: https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/02/valoraciones-aportaciones-danzarias.html

Wigman, M. (2002). *El lenguaje de la danza.* Aguazu