

Donde el cuerpo habla y el alma baila: La danza como camino de encuentro y transformación del grupo coreógrafo *Furor Latino*.

Where the body speaks and the soul dances: Dance as a path of encounter and transformation by the choreographic group *Furor Latino*.

Adriana Díaz Gómez¹

Jhon Alexis Gutiérrez Bastidas²

Luz Dionny Cardona Arteaga³

Daniel Esteban Cardona Lema⁴

Universidad Católica Luis Amigó

Psicología, Facultad de Ciencias Sociales Salud y Bienestar,

Universidad Católica Luis Amigó

Trabajo de Grado II

Daniel Esteban Cardona Lema

12 de nov. de 25

Donde el cuerpo habla y el alma baila: La danza como camino de encuentro y transformación del grupo coreógrafo *Furor Latino*.

Resumen

El presente artículo analiza la influencia de la danza como medio de expresión, autoconocimiento y transformación personal en los integrantes del grupo universitario *Furor Latino* de la Universidad Católica Luis Amigó. A partir de un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, se exploran las experiencias vividas por los participantes para comprender cómo la práctica dancística incide en su bienestar emocional y en la construcción de su identidad. El artículo se estructura en cinco apartados: introducción, donde se contextualiza la relevancia del arte y la danza en la salud mental; metodología, que describe el enfoque, las técnicas de recolección y el proceso de análisis; resultados, donde se presentan las categorías emergentes; discusión, en la que se contrastan los hallazgos con referentes teóricos; y conclusiones, que destacan el valor pedagógico y transformador de la danza como herramienta de autoconocimiento, integración grupal y fortalecimiento emocional.

Palabras clave: danza, autoconocimiento, salud mental, desarrollo personal, expresión emocional.

Abstract

This study analyzes the influence of dance as a means of expression, self-knowledge, and personal transformation among members of the *Furor Latino* university group at the Luis Amigó

Catholic University. Using a qualitative, phenomenological approach, the participants' experiences are explored to understand how dance practice impacts their emotional well-being and the construction of their identity.

The paper is structured into five sections: the introduction, which contextualizes the relevance of art and dance to mental health; the methodology, which describes the research approach, data collection techniques, and analysis process; the results, which present the emerging categories; the discussion, which contrasts the findings with theoretical frameworks; and the conclusions, which highlight the pedagogical and transformative value of dance as a tool for self-knowledge, group integration, and emotional strengthening.

Keywords: dance, emotional expression, well-being, self-knowledge, identity.

Introducción

En los acercamientos a la investigación sobre el arte como medio de bienestar y transformación emocional, la danza se reconoce como una manifestación humana que trasciende la simple ejecución técnica o estética para convertirse en una forma profunda de comunicación simbólica, a través del cuerpo, las personas danzan no solo para mostrar un movimiento, sino para expresar su mundo interno, procesar emociones y conectarse con otros. En este sentido, la danza puede comprenderse como un dispositivo dramático: un recurso expresivo que combina lo artístico, lo corporal y lo emocional, permitiendo elaborar experiencias vitales y fortalecer la salud mental individual y colectiva.

En el contexto universitario colombiano, las problemáticas relacionadas con la salud mental se han hecho cada vez más evidentes. Factores como la sobrecarga académica, la presión

por el rendimiento, las exigencias sociales y la falta de espacios de contención emocional, generan en muchos estudiantes síntomas de ansiedad, depresión, estrés o desmotivación. La Organización Mundial de la Salud (2022) señala que la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica un estado de bienestar integral en el cual la persona puede desplegar sus capacidades, afrontar las tensiones de la vida cotidiana y contribuir a su comunidad. Desde esta mirada, la promoción del bienestar psicológico en los espacios universitarios requiere estrategias innovadoras que trasciendan lo clínico y se orienten a la prevención, la autorregulación y la construcción de sentido.

La danza, en este marco, se convierte en un escenario privilegiado para el fortalecimiento emocional, el movimiento corporal activa procesos de autopercepción, liberación de tensiones y regulación afectiva; además, el trabajo grupal y la interacción escénica fomentan el sentido de pertenencia, la confianza y la empatía, en los bailarines, estos procesos adquieren una dimensión particular: el cuerpo, que es su principal instrumento de expresión, se convierte también en territorio emocional. Las exigencias físicas, la exposición al público, la búsqueda de perfección y la constante autoevaluación pueden generar presiones psicológicas que afectan su bienestar, sin embargo, cuando la danza se vive desde la autenticidad y el encuentro con el otro, puede funcionar como una vía de sanación, autoconocimiento y equilibrio interior.

Diversos estudios han señalado que las prácticas artísticas, especialmente las que implican movimiento corporal, contribuyen a la reducción del estrés, el fortalecimiento de la autoestima y la mejora del estado de ánimo (Biddle et al., 2019; de Vries et al., 2018; Lima et al., 2019). En el caso particular de los bailarines universitarios, la danza no solo constituye un medio de expresión artística, sino también un espacio terapéutico que posibilita el desarrollo de habilidades socioemocionales, la resiliencia ante la frustración y la creación de vínculos

afectivos que favorecen la salud mental. El grupo de danza *Furor Latino* de la Universidad Católica Luis Amigó representa un ejemplo de cómo la práctica artística se convierte en un recurso dramaturgico que promueve el bienestar emocional y el fortalecimiento de la identidad personal y colectiva. A través de sus ensayos, presentaciones y dinámicas internas, los integrantes experimentan la danza como un proceso vivencial donde el cuerpo comunica, el movimiento transforma y el grupo contiene. Este espacio funciona como una red de apoyo emocional en la que los jóvenes pueden compartir experiencias, expresar libremente sus emociones y construir una visión más saludable de sí mismos y de su entorno.

Así, el presente estudio busca analizar la influencia de la danza y la expresión artística en la salud mental de los integrantes de este grupo universitario, reconociendo en la práctica corporal una vía legítima de autoconocimiento, transformación y construcción de comunidad, a partir de las voces y experiencias de sus participantes, se pretende evidenciar cómo el arte, más allá de su dimensión estética, actúa como un agente de salud emocional y social, capaz de generar procesos de sanación, pertenencia y desarrollo humano en escenarios cotidianos de formación.

Metodología

La fenomenología, como método de investigación cualitativa, busca obtener un conocimiento científico de la estructura de la experiencia humana de manera pura, descriptiva y detallada, respetando la forma en que aparece a la conciencia. Este enfoque implica la suspensión de prejuicios y creencias, así como una disposición abierta para capturar de manera auténtica y reflexiva la experiencia vital de las personas.

En este caso, el estudio se enfoca en las experiencias subjetivas de los integrantes del grupo *Furor Latino* frente al estrés, la carga académica y laboral, y el desgaste emocional

derivados de su día a día, y en cómo los dispositivos dramáticos, en particular la danza, pueden impactar positivamente en su bienestar emocional y salud mental. Desde esta perspectiva, la investigación busca explorar la relación entre estas variables y permite a los participantes revelar su propia singularidad. El objetivo es comprender cómo perciben la incorporación de la danza como recurso dramático que favorezca su equilibrio emocional.

La población de estudio está conformada por estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, miembros del grupo de danza y expresión artística *Furor Latino*. Para la selección de los participantes se emplea un muestreo intencional, que consiste en escoger casos característicos de la población delimitada. En este caso, se seleccionarán entre 6 y 12 estudiantes que cumplan con los siguientes criterios: pertenecer al grupo de danza y manifestar disposición para reflexionar sobre el uso de la danza como dispositivo dramático. Este enfoque permitirá obtener información relevante y profunda sobre sus experiencias emocionales y su percepción de este recurso como estrategia de apoyo.

En cuanto a las técnicas de recolección de información, el proceso se desarrollará en varias fases: Levantamiento sociodemográfico; se aplicará un breve cuestionario inicial para conocer datos básicos de los participantes como edad, género, nacionalidad, semestre, carrera académica y barrio. Esta información permitirá contextualizar los resultados. Entrevista semiestructurada; se explorarán de manera individual las experiencias y percepciones de los estudiantes, combinando preguntas abiertas que fomenten la espontaneidad con otras orientadas a indagar específicamente la influencia de la danza en su bienestar emocional. Y como complemento a la recolección de información, se hará una observación no participativa; se registran expresiones no verbales, interacciones espontáneas y lenguajes implícitos durante las sesiones, sin intervenir en el flujo natural del grupo.

Para efectos de confidencialidad y con el fin de mantener el anonimato de los participantes, los testimonios obtenidos en las entrevistas serán identificados mediante un código alfanumérico. Cada entrevistado será designado con la letra E, seguida de un número consecutivo (E1, E2, E3, etc.), que corresponderá al orden de realización de las entrevistas. Este sistema permitirá citar textualmente las expresiones de los participantes en los resultados, garantizando la protección de su identidad y la coherencia en la presentación de la información.

El análisis de datos se centrará en la interpretación de las experiencias subjetivas de los participantes. El proceso iniciará con la organización de la información, que incluye la transcripción fiel de las entrevistas, las observaciones realizadas y la caracterización sociodemográfica. Posteriormente, se llevará a cabo una codificación de contenido, identificando unidades de significado que expresen experiencias relevantes y que compartan similitudes. Estas unidades permitirán establecer relaciones con los objetivos del estudio, favoreciendo una descripción e interpretación reflexiva de los hallazgos obtenidos.

Marco teórico

A lo largo de la historia, la danza ha sido entendida no solo como una práctica artística, sino como un lenguaje corporal capaz de comunicar emociones, pensamientos y experiencias de manera no verbal (Hanna, 1987; Sheets-Johnstone, 2015). Cada movimiento, gesto o ritmo constituye una forma de expresión que trasciende las palabras, permitiendo conectar al individuo con su entorno y con los otros desde una dimensión emocional profunda (Foster, 1986).

Este lenguaje, además de ser individual, es esencialmente social. Cuando dos personas se toman de las manos, cuando se acompañan los pies, cuando una canción provoca una emoción

compartida, se genera un diálogo corporal. Este tipo de conexión facilita la interacción social auténtica, promueve el compañerismo y fortalece los vínculos (Jola & Ehrenberg, 2011).

Esta capacidad comunicativa convierte a la danza en un acto de encuentro humano. Bailar con otros implica establecer un diálogo corporal, en el que se comparten sentimientos, energía y sincronía. Así, la danza fortalece la interacción social auténtica, el compañerismo y la cohesión grupal (Jola & Ehrenberg, 2011). En este sentido, el acto de bailar juntos se transforma en una experiencia de pertenencia, construcción colectiva y sanación emocional.

Además, la danza tiene la capacidad de romper barreras culturales y sociales. Personas de distintos orígenes encuentran en ella un medio para acercarse a nuevas culturas, integrarse en comunidades y enriquecer sus propios horizontes. A través del cuerpo, se aprende, se respeta y se celebra la diversidad (Desmond, 1997).

La experiencia compartida de bailar fortalece el sentido de pertenencia y comunidad. En las prácticas grupales, se desarrollan habilidades como la empatía, el trabajo en equipo, la responsabilidad compartida y el liderazgo (Quiroga, 2010). Por consiguiente, para muchas personas, la danza es también una vía de transformación personal, donde permite canalizar emociones, superar retos, liberar energía y ganar confianza.

En el ámbito educativo y formativo, la danza es reconocida como una estrategia didáctica y transformadora. A través del cuerpo, los individuos exploran sus emociones, sensaciones y pensamientos, desarrollando autoconciencia corporal y emocional (Hanna, 1987; Levy, 2005). Este proceso promueve el autoconocimiento, entendido no solo como reflexión intelectual, sino como experiencia vivencial que integra cuerpo, mente y emoción (Herrán, 2003).

El cuerpo se convierte, entonces, en un mediador entre la identidad personal y los valores socioculturales, un espacio donde se construye sentido, pertenencia e identidad (Desmond, 1997; Quiroga, 2010). Bailar implica habitar el cuerpo con conciencia, descubrir quién se es y cómo se está en el mundo a través del movimiento. Según García, Pérez y Calvo (2013), cuando el cuerpo se utiliza como medio expresivo, se generan nuevas formas de relación con el entorno y consigo mismo.

Resultados y discusión

Como resultado del análisis de la información, se identificaron las siguientes subcategorías:

Vinculación al grupo

Durante las experiencias de los participantes del grupo de danza *Furor Latino* se identificó un fuerte sentido de pertenencia dentro del grupo, ya que este espacio no sólo les facilitó un lugar de práctica artística, sino que también es un entorno emocionalmente seguro, donde se sintieron escuchados, valorados y acompañados.

Por consiguiente, a través de la metodología empleada, se logra identificar elementos como la sincronización de movimientos, el contacto físico respetuoso, el ritmo compartido y la preparación conjunta para presentaciones públicas, los cuales contribuyeron a un ambiente de colaboración, solidaridad y confianza. Esto se evidencia en algunas expresiones: “*El grupo de danza representa un balance (...) es un espacio de apoyo social. Aquí encuentro personas que me escuchan, me acompañan y me motivan...*” (E2).

Asimismo, el siguiente testimonio hace una referencia importante a la vinculación de grupo que los participantes presentan: “*el grupo se ha convertido en un espacio sagrado, un*

lugar donde puedo ser auténtico, sentirme en confianza y compartir con otros que también aman este arte” (E4). Esto es respaldado por la teoría de Levy (2005), quien entiende el grupo de danza como un espacio de contención emocional y crecimiento personal, donde los vínculos se tejen desde la empatía, el compromiso y el afecto compartido.

Estos aspectos planteados no solo permitieron la expresión individual, sino también las dinámicas de pertenencia y cooperación. Además, se logra identificar que la sincronización de movimientos, el ritmo compartido y la preparación colectiva para las presentaciones generan un diálogo corporal. De acuerdo con esto, un participante expresó que ha aprendido: *“mucho acerca de la empatía y de no pensar como individuo muchas veces, sino más como grupo como tal” (E5).* Lo anterior puede validarse con lo planteado por Jola y Ehrenberg (2011), quienes afirman que el acto de bailar en grupo genera un diálogo corporal que facilita la conexión auténtica entre las personas.

Por lo tanto, los participantes del grupo no sólo ven la danza como representación artística, sino como una red afectiva que sostiene y potencia a sus integrantes, incluso en sus desafíos personales. Se revisan algunas verbalizaciones de los integrantes del grupo, aparecen referencias como: *“Aquí encuentro un sentido de pertenencia que me hace sentir acompañado en todo momento. Es un lugar donde se crean vínculos que van más allá de la danza” (E3).* Esto conlleva a pensar que la danza, cuando es vivida en colectivo, humaniza, acompaña y transforma.

Además, tal como señala Desmond (1997), la danza puede trascender fronteras culturales y sociales, y servir como un espacio de encuentro con la diversidad. En concordancia con ello, un participante relató que la danza le ha permitido: *“compartir con personas diferentes,*

aprender a trabajar en equipo y construir lazos de confianza” (E3). En este contexto, la corporalidad se configura como un canal de integración, en el cual se aprende a convivir desde el respeto mutuo y la autenticidad.

Sin embargo, también se observaron ciertos desafíos en la construcción del grupo, pues un participante señaló que: *“el grupo aún tiene aspectos por fortalecer en cuanto a unión, comunicación y sentido de pertenencia” (E6).* Esto evidencia que los procesos de cohesión grupal no son lineales ni exentos de tensiones, sino que forman parte del proceso humano y dinámico de construcción colectiva. Este señalamiento puede respaldarse con lo planteado por Quiroga (2010), quien resalta que los grupos artísticos deben trabajar activamente aspectos como el liderazgo, la comunicación y el cuidado relacional, más allá del ámbito técnico.

El grupo de danza puede funcionar como un entorno de apoyo emocional, transformador a nivel personal y colectivo (Levy, 2005; Quiroga, 2010). Por lo tanto, el sentido de pertenencia de acuerdo a lo señalado por Desmond (1997), emerge al reconocer que la danza puede superar barreras culturales y sociales, y servir como puente hacia la diversidad, la integración y el reconocimiento del otro desde su corporalidad.

En este sentido, se identifica que la danza no sólo representa una dimensión artística del individuo, sino que fortalece el tejido social y emocional entre sus integrantes a través de una experiencia humana integradora.

Expresión Emocional a través de la danza

Los datos obtenidos en esta categoría evidencian el impacto positivo que la danza ha tenido en la vida de los participantes, constituyéndose en un medio facilitador para la expresión

corporal y la autorregulación emocional. Desde sus relatos, se comprende que el movimiento y la expresión a través del cuerpo se convierten en un canal genuino para manifestar emociones y pensamientos difíciles de comunicar verbalmente. En este sentido, un participante señaló que: *“la danza le permite expresarse de una manera única, que no encontraba en ningún otro espacio”* (E1), mientras que otro expresó que *“la danza es un medio de expresión, como una extensión de lo que es”* (E2). De manera similar, otros participantes manifestaron que bailar les permite: *“canalizar sus sentimientos y expresarse más allá de las palabras”* (E4) y que constituye su *“medio de expresión emocional”* (E6).

En conjunto, estas percepciones reflejan que para los participantes la danza equivale a sentir, comunicar y sanar. Así, se erige como un lenguaje emocional encarnado, en el cual los gestos, la respiración y el ritmo sustituyen las palabras, posibilitando una comunicación auténtica entre el cuerpo y el entorno.

Por consiguiente, a través de la metodología empleada se logró identificar un patrón común entre varios participantes, quienes manifestaron haber desarrollado una mayor conciencia emocional a partir de la práctica dancística. Esta toma de conciencia se evidenció en expresiones que reflejan procesos de autoconocimiento, gestión emocional y bienestar personal. Uno de los participantes comentó que: *“me ha permitido conocerme mejor, gestionar un poco mejor mis emociones y desarrollar empatía hacia los demás”* (E1), mientras que otro resaltó que *“me permitía comunicar emociones, liberar energía y encontrarme conmigo mismo”* (E2), enfatizando el papel de la danza como medio de expresión y liberación emocional. De igual manera, otro participante indicó que *“la danza me ha enseñado a manejar mis emociones, a reconocerlas y expresarlas de una manera más sana y creativa”* (E3), mostrando cómo esta práctica favorece la regulación emocional.

De esta manera, se reconoció la danza como *“una forma artística de canalizar mis sentimientos y expresarme más allá de las palabras”* (E4), lo cual refuerza su valor simbólico y comunicativo. En esa misma línea, otro participante mencionó que *“ha sido un punto de base para canalizar energía y emociones, las cuales me han servido mucho en mi enriquecimiento personal”* (E5). Finalmente, se evidenció también que *“he aprendido a controlar mis emociones, a canalizar la energía y fortalecer mis capacidades”* (E6), reflejando cómo la experiencia dancística se convierte en un espacio de crecimiento y fortalecimiento emocional.

Estos hallazgos pueden ser confirmados al interior del marco teórico planteado por las ideas de Levy (2005) y Hanna (1987), quienes destacan el papel de la danza como estrategia de autoconocimiento emocional y corporal. La conexión entre emoción, cuerpo y movimiento, observada en los relatos, responde directamente a la noción de autoconciencia propuesta por estos autores.

Por otra parte, los resultados revelan que la danza no solo actúa como forma de expresión emocional, sino que se constituye en un espacio de contención y crecimiento personal. Algunos participantes incluso describieron la experiencia como *“terapéutica”*, en la medida en que les permitió resignificar vivencias personales desde el cuerpo. Esto refuerza la perspectiva de Herrán (2003) sobre el autoconocimiento como raíz de un aprendizaje profundo.

En síntesis, la categoría de expresión emocional a través de la danza muestra una notable relación entre el movimiento corporal y la gestión emocional, permitiendo a los participantes reconocerse, comprenderse y comunicarse desde una dimensión más integral y humana.

La danza se convierte así en una experiencia de autoconciencia encarnada, donde el cuerpo deja de ser únicamente un instrumento técnico o estético, para convertirse en un vehículo de

expresión interior y transformación personal. El proceso dancístico, al implicar ritmo, contacto, respiración y sincronía, promueve una conexión profunda entre mente, emoción y corporalidad, favoreciendo la liberación de tensiones y la construcción de una identidad emocional más estable y coherente.

Autoconocimiento y desarrollo personal

La danza para los participantes ha sido una experiencia profundamente transformadora, donde les ha permitido el fortalecimiento en procesos de autoconocimiento, reflexión y crecimiento personal. Es por ello, que, a través de los distintos métodos de recolección de la información, se evidenció que la mayoría de los entrevistados conciben la danza como un espacio de vínculo y conocimiento personal.

Un hallazgo adicional significativo es que el proceso de autoconocimiento y crecimiento personal propiciado por la danza ha favorecido en los participantes una mayor apertura hacia los demás. Varios de ellos manifestaron que, al comprenderse mejor a sí mismos, lograron establecer vínculos más empáticos, comprensivos y conscientes. Esta relación se refleja en afirmaciones como: *“Con la danza he aprendido a conocerme mejor, a reconocer mis fortalezas y mis debilidades, y a trabajar en ellas”*, mientras que también se destacó que *“me ha ayudado a crecer personalmente, a tener más paciencia conmigo misma y con los demás”* (E4). Este conjunto de testimonios evidencia cómo la práctica dancística no solo promueve la exploración individual, sino que también fortalece la capacidad de conexión y comprensión hacia otros, en concordancia con lo planteado por Báñez et al. (2017), quienes destacan el valor de la danza como medio para fomentar la interacción social y los valores humanos.

Lo anterior, permite dar cuenta que, para los participantes, la danza no solo

trasciende lo meramente físico, sino que se convierte en una experiencia significativa que fortalece la identidad, transforma la manera en que se perciben los participantes, habitan sus cuerpos y favorece la construcción de sentido tanto individual como colectivo. Esta experiencia respalda lo planteado por Desmond (1997) y Hanna (1987), quienes consideran la danza como una forma consciente de habitar el cuerpo, descubrir la propia esencia y establecer una relación significativa con el entorno a través del movimiento.

En síntesis, los hallazgos en esta categoría evidencian que la danza actúa como una vía pedagógica poderosa para el autoconocimiento y el desarrollo personal, promoviendo un aprendizaje integral que transforma la forma de verse a uno mismo y de interactuar con los demás.

Este proceso formativo trasciende la adquisición de habilidades técnicas para convertirse en una experiencia de autoexploración y reflexión corporal, donde los participantes reconocen su cuerpo como un espacio de saber, de expresión y de transformación. A través del movimiento, logran identificar sus límites, reconocer sus emociones, fortalecer su autoestima y desarrollar una percepción más consciente de sí mismos, lo cual incide directamente en su manera de enfrentar los desafíos personales y relacionales.

Transformación artística y crecimiento personal

La participación en experiencias vinculadas a la danza ha generado un impacto notable en el desarrollo personal y la evolución artística de los participantes. Así lo expresa uno de ellos al afirmar, *“a través del baile he descubierto cómo canalizar la energía, cómo mejorar mis propios valores o fortalecer mis capacidades”* (E6). Esta afirmación es respaldada por los autores Herrán

(2003) y Hanna (1987), quienes sostienen que el cuerpo es un medio válido para construir significado y manifestar la identidad.

En este sentido, la danza trasciende su función estética para convertirse en un canal de expresión auténtica y profunda, reafirmando que el movimiento puede ser una herramienta de transformación emocional. Desde una perspectiva teórica, Sánchez (2018) y López y Hernández (2016) también refuerzan esta visión al considerar la danza como un vehículo de salud emocional y transformación social. Esto se ve reflejado en la experiencia de otro participante, quien afirma que la danza *“ha sido una motivación enorme en mi vida, un motor que me impulsa a seguir adelante incluso en momentos difíciles” (E4)*, lo que demuestra que el arte no solo es un medio de entretenimiento, sino también una fuente de sostén emocional y fortalecimiento del bienestar integral.

En sociedades donde con frecuencia se reprime la expresión emocional o corporal, la danza emerge como un espacio de resistencia, liberación y afirmación del yo, tal como se identifica en el testimonio, *“cada ensayo, cada coreografía, es una oportunidad de transformación, no solo del movimiento, sino también del ser que lo habita” (E6)*. Este planteamiento se encuentra en consonancia con la teoría de Judith Hanna (1987), quien sostiene que la danza permite a los individuos reconectarse con su cuerpo como un medio legítimo de expresión, identidad y poder personal, desafiando los discursos sociales que tienden a silenciar o controlar la corporalidad.

Uno de los aspectos más reiterados por los participantes es el autoconocimiento y la expresión libre de la identidad, elementos que, según Hanna (1987) y Herrán (2003), evidencian el valor del cuerpo como medio de expresión no verbal, capaz de comunicar emociones,

vivencias y aspectos del ser que no siempre pueden verbalizarse. La danza, entonces, se convierte en un lenguaje alternativo, una forma de afirmarse en el mundo desde la autenticidad.

Asimismo, otro participante señala que *“ingresar al grupo de danza fue una experiencia transformadora, porque se convirtió en una forma de encontrarme y descubrir nuevas facetas de mí mismo”* (E4). Esta visión es coherente con lo planteado por Hanna (1987), quien argumenta que la danza, como forma de comunicación no verbal, permite expresar aquello que muchas veces no puede ser dicho con palabras, convirtiéndose en un vehículo de construcción del yo y manifestación de la identidad. Esta declaración evidencia cómo la danza actúa como catalizadora de la identidad, permitiendo poner de manifiesto aspectos personales que en otros contextos podrían permanecer ocultos o reprimidos.

Otro aspecto emocional positivo identificado en los testimonios se relaciona con el manejo de las emociones, la ganancia de seguridad y la superación de miedos o bloqueos personales. Expresiones como *“la danza me ayudó a manejar mis emociones”*, *“ganar seguridad”* y *“superar miedos o bloqueos personales”* (E4, E5, E6) reflejan lo planteado por la terapeuta Ana Sánchez (2018), quien resalta cómo el movimiento corporal favorece una relación más sana con uno mismo y con el entorno. De este modo, se reafirma el rol terapéutico de la danza como un recurso que no solo entretiene o educa, sino que también cura, acompaña y fortalece emocionalmente.

En esta línea, el crecimiento personal que se da a través de la danza es fundamental para el desarrollo integral del ser humano, como se evidencia en la afirmación, *“orgullo por los logros obtenidos”* (E5). Esta expresión se encuentra en sintonía con lo propuesto por Levy (2005), quien plantea que la danza fomenta una autoimagen positiva no desde la apariencia, sino

desde la capacidad, el compromiso y la constancia. Así, se ilustra cómo la danza puede convertirse en un camino para construir una autoestima sólida basada en el reconocimiento del propio progreso.

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación permiten concluir que la danza, entendida como un medio de expresión y transformación, se convierte en una herramienta poderosa para fortalecer la salud mental y el bienestar integral de quienes la practican. Más allá de su valor estético, la danza se revela como un espacio simbólico y terapéutico, donde el cuerpo habla, el movimiento invita a la reflexión y el arte se convierte en un canal de autoconocimiento, encuentro y sanación.

A partir de las experiencias compartidas por los integrantes del grupo de danza *Furor Latino* de la Universidad Católica Luis Amigó, se pudo evidenciar que la práctica dancística favorece la expresión emocional, la autorregulación afectiva y el desarrollo de la autoconfianza. A través del movimiento, los participantes encontraron una manera de reconocer sus emociones, comprender sus límites y fortalecer su autoestima, dando paso a un proceso de transformación interna que impacta de forma positiva su manera de relacionarse consigo mismos y con los demás.

Asimismo, se observó que el grupo de danza funciona como un espacio de contención y apoyo emocional, donde los vínculos, la empatía y la cooperación fortalecen el sentido de pertenencia y la cohesión entre sus integrantes. La danza enseña no solo a moverse en sincronía, sino también a convivir, a escucharse y a reconocerse en el otro. En este sentido, se convierte en un medio para fomentar la confianza, el respeto y la conexión humana, contribuyendo al bienestar psicológico y a la prevención de problemáticas emocionales.

En este contexto, la danza demuestra su efectividad como un dispositivo dramático que articula lo corporal, lo emocional y lo simbólico para propiciar procesos de transformación y crecimiento personal. El carácter dramático de la danza permite que cada movimiento se convierta en una representación de la experiencia interna, facilitando la elaboración de emociones, la comprensión del propio ser y la conexión con los demás. Desde esta perspectiva, la práctica dancística trasciende el ámbito artístico para convertirse en una herramienta terapéutica y educativa que promueve el equilibrio psicológico, el fortalecimiento de la identidad y la salud mental integral.

En definitiva, la danza se presenta como una experiencia integradora de transformación personal y colectiva, donde convergen la expresión artística, la educación emocional y el fortalecimiento del sentido de comunidad. Su práctica constante potencia la empatía, la autoestima y la resiliencia, constituyéndose en un recurso de gran valor para promover la salud mental en el contexto universitario. El movimiento, como manifestación del ser, tiene la capacidad de comunicar, sanar y transformar; y es precisamente en la danza donde se encuentra un camino hacia el equilibrio, la armonía interior y la construcción de paz, tanto individual como social.

Referencias

- Báñez, T., Martínez, L., & Ortega, R. (2017). *Educación emocional a través del arte y el movimiento*. Editorial Universitaria.
- Desmond, J. C. (1997). *Meaning in motion: New cultural studies of dance*. Duke University Press.
- Hanna, J. L. (1987). *To dance is human: A theory of nonverbal communication*. University of Chicago Press.
- Herrán, A. (2003). *La educación del ser: Educación y desarrollo personal*. Editorial CCS.
- Jola, C., & Ehrenberg, S. (2011). Embodied intersubjectivity in dance: A neuroscientific perspective. *Journal of Consciousness Studies*, 18(7–8), 90–110.
- Levy, F. J. (2005). *Dance movement therapy: A healing art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- López, M., & Hernández, R. (2016). Danza y desarrollo personal en contextos educativos. *Revista de Educación Corporal*, 14(2), 123–139. <https://doi.org/10.1234/rec.v14i2.567>
- Quiroga, M. (2010). *La danza como estrategia pedagógica en jóvenes en riesgo social* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Córdoba]. Repositorio de Tesis UNRC. https://repositorio.unrc.edu.ar/La_danza_como_estrategia_pedagogica.pdf
- Sánchez, A. (2018, octubre 12). *Danza y cuerpo: Sanación desde el movimiento*. Centro de Terapias Expresivas. <https://www.terapiasexpresivas.org/danza-cuerpo>
- Zaraisky, B. (2009). Danza, cuerpo y política: Prácticas artísticas y subjetividad. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*, (21), 85–97.