

**Danza Árabe: Un estudio de factores protectores y estresores en estudiantes
universitarios de la Universidad Católica Luis Amigó**

Laura Gómez Alzate ¹

Daniel Esteban Cardona Lema²

Universidad Católica Luis Amigó

Resumen

La salud mental es un componente integral del bienestar general de los individuos, y la danza es un factor protector. La danza árabe es una forma de expresión artística que puede ser un medio de liberación emocional o generador de estrés, y este estudio se centra en el grupo "SAMIRA" de la Universidad Católica Luis Amigó- Medellín.

Palabras clave: Beneficios de la danza, estudiantes universitarios, estrés, factor estresor, salud mental, factor protector.

¹ Psicóloga en formación. Universidad Católica Luis Amigó.

laura.gomezlz@amigo.edu.co

² Docente. Universidad Católica Luis Amigó.

daniel.cardonale@amigo.edu.co.

Abstract

Mental health is an integral component of the overall well-being of individuals, and dance is a protective factor. Arab dance is a form of artistic expression that can be a means of emotional release or stress generator, and this study focuses on the group “SAMIRA” of the Catholic University Luis Amigo- Medellin.

Keywords: Benefits of dance, college students, stress, stressor, mental health, protective factor.

Introducción

El estrés es un fenómeno complejo que atrae la atención de muchas disciplinas, con la psicología a la vanguardia de sus investigaciones por su estrecha conexión con la salud mental y el bienestar humano. El estrés se presenta de diferentes formas en cada persona y los detonantes son variables, este fenómeno puede limitar y afectar el bienestar de la persona que lo padezca.

La danza, para las participantes del grupo con el que se trabajó, actúa como factor protector. En este contexto, la danza se presenta como una expresión artística que trasciende la mera expresión estética y se convierte en un espacio donde se entrelazan la emoción, la cultura y la interacción social. Sin embargo, es importante considerar que si bien la danza puede servir como una forma de liberación emocional, también puede ser una fuente importante de estrés para quienes la practican, por ello es relevante explorar cómo la danza puede afectar las experiencias de estrés y la estabilidad.

En la Universidad Católica Luis Amigó, reside un grupo de danza árabe llamado “SAMIRA”, en el cual se centró la investigación, el mismo tiene dos encuentros semanales y participa en actividades culturales con presentaciones de sus coreografías. Rica en tradición y simbolismo, la danza árabe no sólo representa una expresión cultural sino que también presenta desafíos únicos que pueden resultar estresantes, siendo este el propósito del trabajo. Estas causas de estrés incluyen la necesidad de cumplir altos estándares de desempeño, las expectativas sociales que pueden surgir dentro de un grupo, el tiempo y la energía necesaria para practicar y mejorar habilidades.

Metodología

Se propone en este trabajo de grado empleando el método de investigación cualitativo, el cual busca comprender fenómenos de una manera holística y subjetiva, dicha investigación posibilita espacios para aspectos tan amplios como lo son los significados, observaciones y las experiencias.

Se interesa por la necesidad de comprender el significado de los fenómenos y no solamente de explicarlos en términos de causalidad. Da prioridad a la comprensión y al sentido, en un procedimiento que tiene en cuenta las intenciones, las motivaciones, las expectativas, las razones, las creencias de los individuos (...) los investigadores se aproximan a un sujeto real, un individuo real, que está presente en el mundo y que puede, en cierta medida, ofrecernos información sobre sus propias experiencias, opiniones, valores. (Monje, 2011. p. 12-32).

El proyecto parte desde la metodología hermenéutica, con la cual se busca facilitar la abierta comunicación y la recopilación de las cosmovisiones grupales,

haciendo que los colaboradores, en este caso las artistas propios del grupo de danza árabe “SAMIRA”, contribuyan desde un rol activo y no pasivo, haciendo de la experiencia individual un entramado de conocimiento grupal. “El pensamiento hermenéutico parte del supuesto que los actores sociales no son meros objetos de estudio como si fuesen cosas, sino que también significan, hablan, son reflexivos” (Monje, 2011, p.12)

A través de entrevistas y encuestas, se pretende capturar las experiencias subjetivas de las participantes del grupo de danza, permitiendo un análisis integral y contextualizado de sus realidades.

Este enfoque cualitativo revela no sólo la dinámica interna del grupo sino también sus ofertas, además de información valiosa sobre cómo emergen el estrés y la resiliencia en contextos de danza árabe. Una vez que se complete el estudio, se espera brindar recomendaciones prácticas que no solo beneficiarán a este grupo específico, sino que también podrán aplicarse a otras comunidades involucradas en actividades artísticas, promoviendo el manejo del estrés y el bienestar emocional.

Se evidencian diferentes fases a lo largo del proceso de construcción del proyecto, una de ellas es el trabajo de campo en el cual se emplean varias técnicas, en un primer momento la observación no participante, técnica donde el investigador se limita, como su nombre lo indica, a observar de manera externa al sujeto en su entorno natural, no se realizan interacciones ni intervenciones, “tan solo se es espectador de lo que ocurre, y el investigador se limita a tomar nota de lo que sucede para conseguir sus fines.” (Campos y Lule, 2012, p. 53). Dicha técnica busca la recolección de información de manera objetiva, sin involucrar en su totalidad la subjetividad que el investigador pueda reposar en lo observado. Sin embargo, debido a la ausencia del diálogo, la información que se obtiene no es completa o absoluta.

En un segundo momento se emplea la técnica de la observación participante, a diferencia de la técnica anteriormente mencionada, la observación participante busca establecer un canal de comunicación o intervención entre los investigadores y el grupo, en este caso los artistas del grupo de danza “SAMIRA”. A su vez, se utilizó el espacio con las participantes para llevar a cabo una encuesta; considerando el enfoque cualitativo de la investigación, se formularon preguntas abiertas, no encaminadas a despersonalizar cada relato ni a reducir las subjetividades a cifras. Se pretende con dicha herramienta explorar temas de manera amplia para así lograr filtrar la información relevante y oportuna, clasificar respuestas y enfocar temas claves en la muestra.

Finalmente se aplica la técnica de la entrevista semiestructurada con el fin de detallar y/o especificar la información que previamente se recopiló por medio de la observación, se efectúa semiestructurada con el fin de sostener la conversación encaminada en el tema a investigar. Es empleada al momento de la recopilación de percepciones de los estudiantes en cuanto a las expresiones corporales y el manejo de emociones. Además, facilita la identificación de los beneficios psicológicos derivados de las expresiones corporales en las participantes de “SAMIRA”.

Análisis De Resultados

Salud mental

La salud mental es un componente integral del bienestar general de los individuos, que influye directamente en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos en diversas situaciones de la vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,

2022), se define como un estado de bienestar en el que las personas pueden hacer frente a las tensiones de la vida, realizar actividades productivas y contribuir al bienestar de su comunidad.

La salud mental es clave para el rendimiento académico y social de los estudiantes universitarios, un grupo particularmente vulnerable al estrés debido a la carga académica, los compromisos sociales y las expectativas familiares. La incorporación de actividades físicas, como la danza, se ha identificado como un factor protector que influye significativamente en la salud mental de los estudiantes. Estudios previos, como el de Marín Mejía (2011), han demostrado que la danza terapéutica reduce eficazmente los niveles de estrés en los jóvenes. Este tipo de actividad favorece la liberación de tensiones acumuladas, la mejora del estado de ánimo y el aumento de la motivación, todo lo cual tiene un impacto directo en la salud mental.

Asimismo, la danza árabe “SAMIRA” proporciona un espacio donde las estudiantes pueden expresar sus emociones de forma saludable y liberar las presiones acumuladas durante su jornada académica. Los testimonios recopilados en el estudio de este grupo son claros ejemplos de cómo la práctica de este arte puede contribuir al bienestar emocional de las participantes. “El baile es un espacio de desahogo y de encontrarme conmigo misma” (M, 2024), “El grupo me quita el estrés y me da un respiro” (M, 2024), ilustran cómo la danza se convierte en un refugio emocional que permite a las estudiantes manejar adecuadamente las exigencias académicas y personales.

Por lo tanto, la danza árabe no solo actúa como un mecanismo de alivio del estrés, sino también como una herramienta que fortalece la autoestima, la autodisciplina y la conexión social. Esto respalda la idea de que actividades como la danza árabe no solo tienen beneficios físicos, sino que juegan un rol fundamental en la salud mental,

contribuyendo al bienestar emocional, psicológico y social de los estudiantes universitarios.

Factores protectores

Los factores protectores son muestra de los recursos que pueden las personas desarrollar para reforzar dificultades y adaptarse mejor a las condiciones vitales, un ejemplo claro de esto, se refleja en “un estudio donde demuestran que la práctica regular de la danza puede contribuir significativamente a la salud mental de los jóvenes.” (Asian, H.E y Siñani, E.S 2024, p. 76- 77).

La terapia del movimiento y la danza demuestran que de estos mismos, cada persona puede relacionarse con su comunidad y al mismo tiempo expresar sus sentimientos, de manera que al compartir tal energía con otros les ayuda a salir de su zona de confort, a sentirse valiosos y reconocidos (Chaihlín y Wengrower, 2015 como se citó en Gonzalez y Soto, 2022, p. 9).

Es por ello, que se logra concebir la danza árabe como una forma efectiva de mejorar el bienestar emocional y grupal, aportando numerosos beneficios a nivel físico y psicológico, incluyendo la mejora del estado de ánimo, la flexibilidad, la motivación, y el bienestar general, siendo una actividad placentera que permite a las personas expresar y conectar con sus emociones.

Los testimonios reflejan en las participantes cómo la danza árabe proporciona un espacio de desahogo emocional y mejora su bienestar general. Por ejemplo, una de las participantes menciona: “El baile no es una excusa para mí, es una conexión con mi cuerpo, mi autoestima, me fortalece mucho este tema, me hace sentir más bonita y me hace luchar contra mis complejos físicos” (E, 2024). Este testimonio subraya cómo la

danza árabe no solo ayuda a reducir el estrés, sino que también refuerza la autoimagen y la confianza personal.

Otro testimonio refleja cómo la danza árabe permite a las participantes gestionar el estrés: “El grupo me quita el estrés y me da un respiro a la hora de manejar mis tiempos y aclarar mis problemas” (M, 2024). Este testimonio destaca el aspecto social de la danza, donde el trabajo en grupo también se convierte en una fuente de apoyo emocional.

Beneficios de la danza en estudiantes universitarios.

Se demuestra una alta influencia (99,99%) de la danza terapéutica sobre los signos de estrés, esto quiere decir que este método de trabajo afecta positivamente los niveles de estrés evidenciados por el cuerpo. Marín Mejía, F. (2011).

La música también juega un papel importante en la reducción del estrés. Torres (2009) señala que la música, basada en la melodía, armonía y ritmo, puede hacer que las personas ríen, canten o bailen, actuando como un lenguaje de sonidos y emociones. Jäncke (2008) plantea que la música reduce la ansiedad y aumenta la relajación, siendo una forma terapéutica efectiva para cambiar el estado de ánimo y disminuir los niveles de estrés a la hora de tratar temas académicos o laborales.

Las actividades físicas, especialmente aquellas relacionadas con la danza, son recomendadas para aliviar y combatir el estrés. La Organización Mundial de la Salud promueve la actividad física como una forma de mejorar la salud y reducir el estrés, destacando sus beneficios biológicos, psicosociales y cognitivos. La danza árabe

“SAMIRA”, en particular, es vista como una actividad que proporciona placer y mejora la calidad de vida, ayudando a las personas a manejar el estrés de manera efectiva.

“El baile es mi espacio de conexión, con mi feminidad, con mi descanso de la carga laboral y la rutina diaria” (E, 2024). Este testimonio muestra cómo la danza sirve como un refugio emocional, permitiendo a las participantes desconectar de las tensiones cotidianas y encontrar un espacio personal de relajación.

Factores estresores relacionados con la danza

Las causas del estrés varían ampliamente. Naranjo (2009) señala que las situaciones de amenaza o presión pueden generar estrés, aunque no todos los factores son negativos. Por ejemplo, un resultado favorable en una evaluación puede causar estrés positivo, dependiendo de la percepción del individuo. Los factores estresantes pueden ser externos, como los relacionados con el ambiente familiar, escolar o laboral; o internos, relacionados con el yo interno y factores inconscientes. Las situaciones de riesgo o causas más frecuentes del estrés incluyen factores psicosociales (mentales y sociales), bioecológicos (medio ambiente y funciones orgánicas) y de personalidad (estrés y manejo de ansiedad). (Asian y Siñani, 2024).

Sin embargo, a pesar de los beneficios mencionados, también existen factores estresores que las participantes enfrentan en relación con la danza árabe. Según Naranjo (2009), los factores estresores pueden ser externos (como el entorno académico y laboral) o internos (relacionados con la gestión del tiempo y las expectativas personales). Los testimonios recogen estos desafíos:

“Como estoy terminando mi último semestre, se me acumula mucho más estrés, pensando mucho en si puedo y tengo el tiempo suficiente para realizar mis tareas

académicas y asistir al grupo de danza” (M, 2024). Este testimonio resalta cómo las demandas académicas pueden interferir en la práctica de la danza arabe, agregando presión adicional a las participantes.

Otro testimonio menciona: “Tengo interferencia en el tiempo a la hora de entrenar, ya que me exigen reemplazar esos tiempos en los que no puedo asistir” (E, 2024). Esto pone de manifiesto el conflicto entre las responsabilidades académicas y las actividades extracurriculares, lo que genera estrés adicional.

Discusión y Conclusiones

A pesar del estrés académico, laboral y personal. La danza arabe también proporciona importantes recursos protectores para mitigar los efectos del estrés, presión, el apoyo social y la cohesión entre las participantes del grupo de danza arabe “SAMIRA” y el disfrute intrínseco de la práctica artística. Son aspectos que promueven el bienestar emocional y ayudan a las participantes a afrontar las tensiones que surgen durante el proceso.

Esta dualidad entre factores estresantes y factores protectores proporciona un marco importante para comprender las experiencias de las artistas, enfatizando la necesidad de un enfoque equilibrado que considere ambos aspectos.

La experiencia de las artistas en el ámbito universitario está marcada por una compleja interacción entre desafíos y recursos que pueden influir en su salud mental. A pesar de los altos niveles de estrés generados por las exigencias académicas, laborales y personales, la práctica de la danza arabe emerge como un factor protector para las

participantes. Este arte no solo permite a los individuos expresarse, sino que también les brinda herramientas para gestionar la presión y el estrés de manera efectiva.

El grupo de danza arabe “SAMIRA” proporciona un apoyo social significativo, ya que fomenta la cohesión y la conexión entre las participantes del grupo. En un contexto donde las interacciones sociales pueden ser limitadas debido a la carga académica, el grupo de danza actúa como una red de apoyo que ofrece un espacio seguro para compartir experiencias y emociones. Esto es evidente en los testimonios de las participantes, quienes destacan cómo la pertenencia a este grupo les permite desahogar sus tensiones y recibir el apoyo emocional de sus compañeras, reflejando la importancia de esta cohesión social en su bienestar emocional.

El grupo de danza arabe “SAMIRA” de la Universidad Católica Luis Amigó - Medellín; representa una poderosa herramienta de protección frente al estrés en el contexto universitario, al proporcionar un espacio para la expresión emocional, el apoyo social y el disfrute personal. Sin embargo, es esencial abordar también los factores estresantes que afectan a los estudiantes, promoviendo un enfoque holístico que integre el bienestar emocional y la salud mental.

Es importante para los psicólogos investigar este tema ya que desde la perspectiva psicológica, la danza es un medio de expresión no verbal que permite a los individuos comunicar emociones profundas, experiencias y aspectos de su identidad que, de otra forma, podrían ser difíciles de expresar en palabras desde este dispositivo se puede realizar intervención en la salud mental, ya que nos compete brindar un espacio idóneo y utilizar esta herramienta de expresión corporal para facilitar los procesos terapéuticos donde la verbalización no da el resultado esperado en donde sea acorde según el caso a caso de los pacientes que practican o se interesen o mantengan su interés por la danza.

este tipo de expresión se convierte en una herramienta de autoconocimiento y resolución emocional. Añadiendo el factor social que favorece también el sentido de pertenencia. Convirtiéndola así como factor protector en la salud mental.

Esta investigación es importante, ya que los resultados arrojados están relacionados con la mitigación del estrés, proporcionada por la danza. Se permitió encontrar factores psicológicos subyacentes a la autopercepción, favoreciendo el emerger de la autoestima; volviendo a las personas quienes practican la danza seguras de sí mismas, combatiendo sus inseguridades y la constante lucha interna; que genera estrés. Además, se encontró que pueden reducir el estrés, gracias a que les permite por un momento dejar de lado sus preocupaciones académicas, laborales y personales.

Se sugiere que se siga investigando acerca de la danza como herramienta terapéutica en diferentes contextos para la salud mental.

Referencias

- Asian, H.E y Siñani, E.S (2024) *La danza, una forma de tratar el estrés en estudiantes universitarios. Caso de estudio*. CIDE.
https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/2975/1/LIBRO%20LA%20DANZA_comp.pdf
- Campos, G. y Lule, N. (2012) La observación, un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai*, 7(13), 45-60.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo8?codigo=3979972>
- Gómez, J. C., Pérez-Jiménez, D., & Guzmán, J. M. O. (2014). Relación entre la música, el estrés y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Salud y Conducta Humana*, 1(1), 13–22.
- González, F. y Soto, E. (2022) *Beneficios de la danza en la salud mental y física en universitarios*. [Trabajo final, Centro de enseñanza técnica y superior CETYS]
- Kareaga, A. A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 62, 19–31.
- Lara, R.I. (2022). *El estrés académico y hábitos de estudio en los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu flow de la ciudad de la Paz* [Tesis de grado, Universidad mayor de San Andrés].

Marín Mejía, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16, 156–174.

Monje, C.A. (2011). *Metodología de la investigación cualitativa*. 1-34.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Vela Valera, M. G. (2021). *Efectos del baile recreativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales*.

World Health Organization: WHO. (2022, June 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>