

Explorando la danza como herramienta de expresión para el desarrollo de la Inteligencia Emocional: una revisión de fuentes

Exploring Dance as a Tool for Developing Emotional Intelligence: A Review of the Literature

Gabriela López García ^a

Abstract

The present text explores dance as a means of expression in developing emotional intelligence. This documentary review incorporates 23 referenced articles, revealing favorable outcomes that emphasize the significance of bodily expression in dance. Engaging in dance benefits individuals' mental health by facilitating a deeper connection with their emotions and inner world. This connection equips them with the tools to understand, express, and manage their feelings through the medium of dance.

Keywords:

Dance, Expression, Dance Therapy, Emotional Intelligence, Emotion.

Resumen:

El presente texto aborda la danza como herramienta de expresión para el desarrollo de inteligencia emocional, se trata de una revisión documental en donde se incluyeron 23 artículos referenciados para la elaboración del documento, en el cual se identificaron resultados favorables que destacan la expresión corporal en la danza ya que beneficia la salud mental de los individuos al permitirles conectarse con sus emociones y su mundo interno, proporcionándoles herramientas para conocerse, expresar y gestionar lo que sienten a través de la danza.

Palabras Clave:

Danza, expresión, danzaterapia, inteligencia emocional, emoción

Introducción

Después de la Primera Guerra Mundial las artes buscaban una nueva forma de expresión individual y la danza fue una de ellas. La situación social que se vivió en la primera mitad del siglo XX, debido a las grandes guerras sumergió a los individuos en una gran tristeza y amargura que se vio reflejada en su arte. Al mismo tiempo, la industrialización en los procesos de producción, las nuevas tecnologías y órdenes sociales influyeron en la transformación de la sociedad occidental y en contraposición surgió un deseo irrefrenable de volver a la naturaleza liberando al cuerpo y para romper con las ataduras convencionales (Grau, 2014).

En este sentido, la danza de Mary Wigman (1886-1973) surge en oposición al *ballet* clásico con el objetivo de liberar a los bailarines de la rigidez y ataduras, buscando siempre un contenido expresivo en sus obras, llenos de emociones y sentimientos utilizados como impulsos y motores del cuerpo para así reflejar el mundo interno de cada individuo. A este estilo se le ha denominado danza expresionista, pues centra su origen en la expresión del bailarín. Así la danza tradicional, vinculada al *ballet* clásico, fue transformada mediante una estética de movimiento corporal en donde ya no impera el valor de la métrica, el ritmo, los saltos, la rigidez y pasos ya establecidos y se recupera el movimiento libre, una interacción más dinámica con el espacio, y las

^a Autora de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Pachuca, México, <https://orcid.org/0009-0001-9740-0435>, Email: gabriela.lopezgarcia.16@gmail.com

posibilidades de permitir al ejecutante la autoexpresión corporal (Rocca, 2006).

A partir de esta corriente dancística se comenzó a reflexionar sobre los beneficios de la danza como terapia y como métodos y herramientas en el tratamiento de enfermedades físicas y mentales, relacionándose directamente con la psicología y obteniendo resultados favorables a la salud mental de las personas (Cortés Rodas, 2007). Por ejemplo, en el trabajo de investigación que presenta Cereceda Ávila (2016), habla de que en una sesión de danza que busca beneficios emocionales es posible trabajar con seguridad y confianza porque se desarrolla en un espacio terapéutico, un espacio privilegiado, protegido del exterior, donde se puede abordar en el ritmo personal del individuo, pero donde es posible vivir las experiencias emocionales.

Partiendo de lo anterior, este trabajo tiene como finalidad, a través de una revisión documental, analizar y comparar la relación entre la expresión de la danza, la danzaterapia con el propósito de describir cómo la danza puede actuar como herramienta de apoyo en el desarrollo de la inteligencia emocional. En la primera parte del documento se describen las características de la danza expresionista y cómo rompe con la estructura del ballet clásico, dando origen a una propuesta dancística llena de emociones y sentimientos, permitiéndole al ejecutante sentir y moverse usando esto como impulso.

En la segunda parte del documento se menciona cómo a partir de la danza expresionista surge una corriente que comienza a reconocer a la danza como herramienta terapéutica y describe diversos aspectos que ayudan en padecimientos, dando paso a la danzaterapia. Así se identificará la influencia de la danza expresionista y como su práctica afecta al desarrollo de la inteligencia emocional en los individuos. Además, se va a definir e identificar los componentes claves de la inteligencia emocional.

La tercera parte se vincula y analiza la danza y su expresión con la inteligencia emocional, como se puede apoyar una de otra para tener un reconocimiento interno emocional a través del movimiento, así como los beneficios que se obtiene trabajando la inteligencia emocional a partir de la danza.

La danza expresionista

El siglo XX fue una época frenética dentro del arte donde se originaron las vanguardias artísticas y su

necesidad de ruptura con el arte clásico. Así mismo, se podría decir que el ser humano entra en crisis de valores y empieza una nueva mirada hacia el mundo de la tecnología, los avances científicos y filosóficos. Las personas se enfrentaron a nuevas luchas de clases, a grandes crisis económicas y otros retos que marcaron el siglo, por lo que el arte y sus formas de representación tradicionales ya no servían a las nuevas sensibilidades. Después de la II Guerra Mundial y sus secuelas, los artistas se plantearon la debilidad del individuo, la deshumanización de las sociedades y las desigualdades sociales. Así que, en movimientos como el expresionismo, primó la liberación del mundo interior del artista y su expresión, antes que la técnica perfecta, o modos de representación basados en el naturalismo (López, 2000).

La corriente expresionista en la danza fue de suma importancia para dar paso a la danza contemporánea y otras corrientes fuera de la línea de la danza clásica, pero algo que se resalta de esta corriente, es que se le permite al bailarín manejar su cuerpo desde la emoción y el sentir, haciendo que su obra se llene de simbolismos y expresión, teniendo como principal exponente y precursora a Mary Wigman (Rocca, 2006). También se comprende a esta corriente dancística cómo un parteaguas en el contexto histórico en el que se desarrolló y por el tipo de movimientos que permite al ejecutante o bailarín, por ello, ha sido objeto de diversos estudios que abordan la relación de la ejecución dancística con las emociones y los sentimientos de las personas permitiéndoles expresar y manejar las emociones y sentimientos que les cuesta trabajo reconocer ya que esto los deja en un estado vulnerable.

Mary Wigman propuso una nueva manera de hacer y ver la danza, desde el expresionismo¹ donde se le permitía al bailarín sentir, liberarlo de la rigidez, lo estético y lo bello, para busca mayor movimiento usando las emociones como impulso, así se le permite al intérprete poder conectar y sentir sus emociones, teniendo como resultado una danza llena de expresión y significado, más allá de algo bello o estructurado. Así, Mary Wigman (1886-1973) comentaba que la danza expresionista no baila historias, baila sentimientos y emociones. En ese entonces se creía que esta danza expresaba lo grotesco, lo demoníaco y lo trágico;

¹ El expresionismo es un movimiento artístico y cultural que surgió a finales del siglo XIX y principios del XX, principalmente en Europa. Se caracteriza por la representación subjetiva de las emociones y experiencias internas, en contraposición a la realidad objetiva. El expresionismo se manifiesta en diversas disciplinas, como la pintura, la literatura, el teatro y la danza

poniendo en movimiento aquellas emociones que transcurren en el interior. Las coreografías eran realizadas sin música, liberando al bailarín de las ataduras de un esquema de fondo y permitiendo sentir todo lo que hay en el mundo interno, valorando y reconociendo emociones y sentimientos. (Grau, 2014). Por ello, las obras se consideraban surreales y llenas de espiritualidad, pero para Wigman los movimientos nacen de un ritmo orgánico de las emociones (Brozas-Polo & Vicente-Pedraz, 2017).

Danza expresionista: Mary Wigman

A lo largo del siglo XX, de la historia de la danza, surgieron diferentes propuestas dancísticas, una de ellas impulsada por Mary Wigman (1886- 1973), con principios de Rudolf von Laban (1879- 1958) y de Emile Dalcroze (1865 -1950).

Esta nueva corriente de la danza comenzó a desarrollarse entre las dos guerras mundiales, a finales del siglo XIX, y se consolidó en el siglo XX, especialmente en Alemania y Estados Unidos. Surgió como una respuesta estética a la crisis social de la época, cuestionando la danza clásica impuesta desde el siglo XVII. La danza moderna emergió como un reclamo contra la superficialidad y las narrativas rígidas del ballet, que limitaban la exploración del movimiento y no reflejaban la complejidad de la realidad social del momento. Este enfoque permitió a los artistas explorar los confines de su cultura y la contradicción de su entorno, integrando la angustia y lo caótico en su creación. Así nació una de las influencias clave en la danza: el expresionismo (Monjaraz, 2021).

Mary Wigman como principal exponente en la danza moderna en Europa, con la danza expresionista, comenzó estudiando gimnasia rítmica con el compositor Emile Jacques Dalcroze, cuya metodología partía en enseñar conceptos musicales partiendo del movimiento, esto generó en Wigman el interés por explorar la emoción como motor para hacer danza. En 1910 conoció a uno de los principales maestros en estudiar la danza y el movimiento: Rudolf von Laban, con él pudo estudiar la dinámica de movimiento y durante la primera guerra mundial fue su asistente. Wigman quería crear una experiencia de arte basada en la visión personal del creador (Bejarano Sánchez, 2013).

El autor menciona que Wigman veía en la danza que todos los movimientos nacen de un ritmo orgánico de las emociones, y la concebía veía como trance y catarsis. Siguiendo esta filosofía, comenzó a crear sus primeras obras en solitario y así su primera danza se presentó en

1913. Wigman no pretendía contar una historia, ya que exploraba temas fuertes como la muerte, la guerra, la desesperación, entre otras, pero nunca contó una historia con ello. Pues, siempre su objetivo fue visibilizar los sentimientos mediante el lenguaje dancístico, bailaba en silencio o solo utilizando percusiones para dar ritmo a los impulsos emocionales, incluso en muchas de sus danzas empleaba máscaras, para que el cuerpo pudiera ser el centro de movimiento y expresión.

Grau (2014, pp. 21-24), habla de la concepción de la danza de Wigman, esta consta de tres elementos importantes:

- *El espacio:* no es un lugar tangible, limitante o físico, sino más bien un espacio imaginario creado por el bailarín, será su propio cuerpo en donde transformará sus vivencias y emociones, que a través de ellas dará paso a la creación y creatividad. Un espacio que dará forma a las imágenes de su pensamiento creando así la obra.
- *La energía:* la respiración será fundamental para acompañar los dinamismos del movimiento, consiguiendo así dramatismo necesario y adecuado en todo momento.
- *El tiempo:* aquí la música será independiente a la danza, y esta solo será medio para asociar espacio, dinamismo y energía, siendo soporte de acentos, respiraciones y tensiones, además de ser de las primeras en realizar coreografías en silencio, era conocida por usar más las percusiones, ya que los movimientos en sus danzas nacían de un impulso rítmico interno.

En este estilo de danza, no prima tanto la belleza formal pues muestra sentimientos, bajezas y sufrimientos del ser con movimientos sencillos con fines expresivos y formas orgánicas más libres, intentando captar la esencia del ser humano, es por ello por lo que se considera a la primera ruptura de cánones estéticos y crea una filosofía de creación profunda, sentando las bases para una nueva sensibilidad. También hizo que la danza fuera accesible a una mayor diversidad de personas, creando nuevas formas de entendimiento y concepción de la danza. Asimismo, creó la base para construir una nueva estética y una utilización diferente de la música por lo que se considera la base de la actual danza contemporánea y sus múltiples aplicaciones y respuestas estéticas (Lloret, 2009), por lo que todavía no ha perdido su vigencia en nuestros tiempos.

La danza expresionista se vincula también a un trance y catarsis, expresión de éxtasis cuyos movimientos y formas surgen de un proceso emocional, pues explorar

temas fuertes, como la muerte, la guerra, la desesperación, de dolor, de lo trágico y lo grotesco, que mostraban los temores surgidos por la gran guerra (Monjaraz, 2021). Esta danza, no cuenta una historia solo hace visible y da cuerpo a los sentimientos mediante el lenguaje dancístico, por lo que bailaba en silencio o se utilizaban instrumentos de percusión para expresar los ritmos de los impulsos emocionales y explorar la emoción como la fuerza que genera la danza (Bejarano Sánchez, 2013).

Con la danza expresionista se recupera el movimiento libre, con una interacción más dinámica en el espacio y da la posibilidad de la autoexpresión corporal y emocional lo que se relaciona directamente con la inteligencia emocional a través de su enfoque en la expresión corporal, la conexión emocional y en la comprensión de que el cuerpo puede ser una poderosa herramienta de comunicación emotiva, promoviendo así una mayor conciencia de uno mismo y de nuestros estados sensibles. Aunque su enfoque no se limita a la danza expresionista, Wigman compartió muchos de sus principios, como la búsqueda de la autenticidad emocional y la liberación personal a través del movimiento. Esto fomenta la capacidad de los bailarines para conectar con sus emociones y expresarlas de forma genuina.

Wigman reconoció el poder terapéutico de la danza. Creía que el movimiento podía ser una forma de liberar tensiones emocionales y de autoconocimiento, lo que se alinea con conceptos de inteligencia emocional, como la autorregulación y la comprensión emocional, lo que impactó en sus métodos de enseñanza, donde incluso se exploraba el inconsciente, permitiendo a los bailarines abordar y expresar sentimientos que pueden no estar fácilmente accesibles, promoviendo así el autoconocimiento y la inteligencia emocional.

Los aportes de Mary Wigman a la danza han creado un puente entre el movimiento y la expresión emocional, contribuyendo al desarrollo de la inteligencia emocional tanto en los bailarines como en el público. Su enfoque en la autenticidad, la conexión con la música y el uso terapéutico de la danza sigue siendo relevante en la formación de artistas y en la práctica contemporánea de la danza.

La danza expresionista llegó a revolucionar el movimiento y a ver desde otra perspectiva el hacer danza, relacionando el movimiento con las emociones y sentimientos, dando paso a un nuevo campo de interés en la investigación: la danzaterapia.

Estado del arte

Fischman (citado en Cereceda Ávila, 2016), habla del uso de la danza como un instrumento terapéutico muy antiguo, pues desde las sociedades primitivas la danza es una necesidad básica, ya que provee a los individuos la posibilidad de expresarse, comunicar sentimientos y conectar con su entorno. Aunque la danza con fines terapéuticos es relativamente nuevo, existen estudios que buscan la evidencia de los beneficios emocionales pues desde 1950 se incorporaron teorías de movimiento de Laban² como uso terapéutico y otras áreas de conocimiento empezaron a interesarse por el cuerpo y su bienestar, como los estudios de Delsarte³ acerca del cuerpo y movimiento expresivo.

También se ha destacado que la danzaterapia surge y se realiza por docentes de danza contemporánea con orientación expresionista, todo con la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables y uno solo, considerando que los movimientos parten de estímulos internos.

Para efectos de esta revisión documental se entiende a la danza expresionista como una danza que hace énfasis en la autoexpresión y la exploración de la experiencia interna, más allá de su origen histórico. Cereceda Ávila (2016) en su tesis *Danza como terapia emocional* menciona que el interés por la investigación de nuevas modalidades terapéuticas más eficaces y económicas, donde se empieza a pensar en la importancia del cuerpo como parte integral del ser conformado por éste, es decir, el cuerpo, su mente y

² El método Laban, desarrollado por el coreógrafo y teórico de la danza Rudolf Laban en el siglo XX, es un sistema integral para analizar, documentar y crear danza. Se centra en el movimiento humano y proporciona un lenguaje para describir cómo nos movemos, considerando tanto aspectos técnicos como expresivos. El método Laban complementa la danza expresionista al ofrecer un marco teórico y práctico que permite a los bailarines explorar y expresar emociones a través del movimiento, mientras proporciona un lenguaje común para describir y analizar esa expresión.

³ Los estudios de Delsarte son relevantes para la danza expresionista porque ambos comparten un interés en la conexión entre el movimiento y la emoción. Las ideas de Delsarte sobre cómo el cuerpo puede comunicar sentimientos se alinean con el enfoque de la danza expresionista en la autoexpresión y la exploración de la experiencia interna. Muchos bailarines y coreógrafos de la danza expresionista han adoptado y adaptado los principios de Delsarte para desarrollar una forma de danza que enfatiza la autenticidad y la conexión emocional.

también sus emociones. Surgiendo las raíces del uso de la danza con fines terapéuticos.

Para esta investigación, se entrevistaron a los participantes de la Casa del Adolescente, en Puebla, se elaboró un taller semanal de danza durante un año, donde se aplicó al inicio y al finalizar el año el Inventario de Competencias Emocionales con pruebas proyectivas realizadas por psicólogos. “Los participantes del taller mencionaron los siguientes beneficios que la danza trajo a sus vidas: relajación, ánimo, disminución de estrés, oportunidad de expresar sus emociones” (Cereceda Ávila 2016, p.36) y mejora en sus posturas; mientras que se observaron en sus comportamientos mayor participación en las actividades, más disciplina, mejora en el desarrollo de vínculos y amistades, disminución de comportamiento agresivo, mayor tranquilidad y menor estrés. Las pruebas proyectivas arrojaron alegría, salud, expresión de afecto, equilibrio, constancia, extroversión, disposición de enfrentar el mundo y anticipación del futuro.

Contreras Palacio (2020), en su artículo *Arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: una revisión documental*, menciona que la relación de la arteterapia como técnica de intervención para aliviar los niveles de ansiedad o angustia, utilizada en el tratamiento de enfermedades mentales y médicas, fue un recurso que facilitó la expresión y reflexión en distintos procesos. La metodología de esta investigación fue cualitativa, descriptiva, con una técnica documental, donde se buscó establecer la relación existente de la arteterapia como técnica de intervención terapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad. Se revisaron 56 artículos, y fueron seleccionados 16 para realizar una discusión y análisis de resultados. Se evidenció en estos artículos, resultados satisfactorios de alivio de la ansiedad, ya que la arteterapia ayuda a la expresión y canalización de sentimientos de culpa, miedo y rechazo; contenidos inconscientes que puedan generar malestar y limitar al individuo en el desarrollo normativo en el ámbito socioemocional, cognitivo, personal y transpersonal, también ayuda en el desarrollo y crecimiento personal.

En el artículo de Cortés Rodas (2007) *Danza terapia: alternativa de bienestar en Colombia*, se planteó una propuesta metodológica que fusiona la psicología y la danza como herramienta poderosa de intervención a distintos grupos poblacionales, llevando la metodología a la práctica, obteniendo favorables resultados de las intervenciones en el contexto colombiano. Se realizó un programa de tres meses de danzaterapia con dos grupos, uno de niños de 7 a 12 años, y otro de

adolescentes de 13 a 18 años. Como resultado, la danzaterapia como metodología da fortalecimiento de los procesos individuales y grupales, resolución de conflictos intrapsíquicos y sociales, el uso de las artes como elemento simbólico de la vida, “al permitirse simbolizar por medio del arte, esto les permite a los sujetos expresar emociones, sentimientos y pensamientos que de otra manera no se expresarían fácilmente” (Cortés Rodas, 2007, p. 68) .

Tello Fajardo (2020), en su tesis *Beneficios de la arteterapia en niños: una revisión teórica 2015-2020*, encontramos una investigación y revisión de diversos artículos y textos del estudio de la arteterapia usada en poblaciones infantiles en el ámbito clínico y educativo, para el tratamiento de diversas dificultades psicológicas como estrés, ansiedad, problemas de lenguaje, expresión emocional, autoestima y habilidades sociales. Esta es una investigación cualitativa, descriptiva y documental con recolección y análisis de datos, incluso se consideraron investigaciones con trabajo de campo. En los hallazgos de estudios experimentales y teóricos, muchos autores coinciden al señalar los beneficios de la arteterapia, ya que sus “efectos terapéuticos abarcan una mejoría en la salud psicológica, desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales” (Tello Fajardo, 2020, p. 35) y psicomotrices que brindan al individuo recurso personal e interpersonal para enfrentar su entorno.

Para Moledo y López (2013), en el artículo *¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática* describe que toda la posible influencia positiva de la danza sobre la salud mental, en toda la revisión hallaron estudios de programas de intervenciones de danza que ayudaban al individuo a mejorar considerablemente su salud mental, como en el estado de ánimo, relaciones sociales, con los padres, autoestima, bienestar, confianza y calidad de vida. Se revisó de febrero a mayo de 2013 datos e investigaciones sobre danza y salud mental, con 15 artículos seleccionados, los criterios de inclusión mejoraron los niveles de diferentes indicadores de salud mental, como estados de ánimo, relaciones sociales, familiares, autoestima, manejo de emociones, bienestar, salud auto percibida, confianza en sí mismo, autoimagen corporal y calidad de vida.

Suntaxi Guasumba (2021) en su tesis *La inteligencia emocional y la danza*, se buscó establecer los fundamentos teóricos de la danza como estrategia para desarrollar la inteligencia emocional. Se evaluaron los niveles de esta inteligencia antes y después de ocho sesiones de danza con ritmos folclóricos nacionales y

latinoamericanos, con una muestra de 23 estudiantes de 10 a 15 años de la Escuela de Educación Básica Macará en Ambato. Se utilizó la prueba TMMS-24 para medir los factores de atención, claridad y reparación emocional. Los resultados mostraron cambios descriptivos en los tres factores, con una mejora notable en claridad, aunque los cambios no fueron estadísticamente significativos. Los resultados obtenidos en el breve periodo de aplicación virtual debido al Covid-19 sugieren que la danza puede ser una herramienta efectiva para fomentar la inteligencia emocional. Se concluyó que la danza impacta en el desarrollo de los tres factores mencionados. Sin embargo, se debe señalar que un trabajo virtual no puede equipararse con uno presencial, ya que esto puede limitar los resultados esperados de la investigación.

En relación a la función de la danza en la salud, Junco (2021), en su estudio *Danza y salud*, investigó distintos momentos históricos donde se pudiera encontrar relación entre la danza y el estado de salud, ya sea físico, mental o social; en esta revisión bibliográfica se encontró una base científica que respalda los beneficios de la danza sobre la salud, La danza libera neurotransmisores como endorfinas, dopamina, noradrenalina y oxitocina, que son esenciales para el bienestar y ayudan a regular hormonas clave para prevenir la depresión. También estimula el hipocampo, que está relacionado con la memoria, la coordinación corporal y las emociones. En resumen, la danza permite expresar sensaciones y estados de ánimo a través del movimiento, además de prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud respiratoria y cardiovascular, al combinar ejercicios aeróbicos con entrenamiento de resistencia.

Danzaterapia

La danzaterapia es una técnica psicoterapéutica apta para todas las edades, donde la persona se expresa libremente con el cuerpo a través de movimientos espontáneos. Esta actividad surge después de la Segunda Guerra Mundial como un modo de reivindicación para los artistas, dando paso a los cimientos de la arteterapia (Lloret, 2009).

El uso de la danza como un instrumento terapéutico y catártico es tal vez tan antiguo como la danza misma. La danza en la vida de las personas crea nuevos medios de comunicación e interacción, actuando como un catalizador para emociones y expresiones. Fomenta una sensibilidad que ayuda en el autoconocimiento, el desarrollo de valores, la superación de desafíos y la

ampliación de perspectivas sobre la vida. Por ejemplo, cuando un adolescente explora su movimiento y toma conciencia de él, establece una conexión más profunda con sus sentidos y su interior, lo que le permite reconocerse y crear un vínculo armonioso entre cuerpo, mente y espíritu. Además, la danza promueve cambios positivos en su conducta, actitud, autoestima y hábitos, lo que a su vez genera un impacto en su entorno (Delgado & Ledezma, 2016).

La danza se emplea como tratamiento al ser una salida de los sentimientos en el hombre, les permite ampliar su visión de la forma humana de comportarse y ver con otros ojos las articulaciones no verbales de las personas con las que trabajan (Juli, 2018). Según Fischman (citado en Cereceda Avila, 2016), lo que busca la danzaterapia es reflejar a través del movimiento corporal estados emocionales internos, puesto que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos, promoviendo salud y desarrollo, ayudando al bienestar de las personas. Se trabaja a través de la sensibilización y la capacidad de expresar más que trabajar alguna técnica de movimiento específica, por lo que se permite que la danza sea más abierta, libre y accesible a las personas (Lloret, 2009). Asimismo, esta terapia, permite a los sujetos simbolizar por medio del arte, expresar emociones, sentimientos y pensamientos que de otra manera no se expresarían fácilmente en un ambiente terapéutico (Cortés Rodas).

Inteligencia emocional

En los últimos años se ha reconocido a la inteligencia emocional como tema de interés a nuevas investigaciones sobre "métodos que ayuden a su desarrollo por la gama de beneficios que aporta en el ámbito educativo, social, familiar y laboral para desarrollar personas íntegras" (Suntaxi Guasumba, 2021, p. 8).

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como la habilidad para reconocer e influir en las emociones de los demás. Este concepto fue popularizado por el psicólogo Daniel Goleman (1998), en su libro "Inteligencia Emocional", aunque sus raíces se remontan a investigaciones anteriores en psicología, determinó las siguientes capacidades que se relacionan:

- Autoconciencia. La capacidad de reconocer y entender nuestras propias emociones y cómo influyen en nuestro comportamiento y pensamientos.
- Autorregulación. La habilidad de manejar y controlar nuestras emociones, evitando reacciones

impulsivas y promoviendo una respuesta adecuada a diversas situaciones.

- **Motivación.** La capacidad de utilizar nuestras emociones para alcanzar metas, mantenerse motivado y perseverar ante desafíos.
- **Empatía.** La habilidad de reconocer y entender las emociones de los demás, lo que permite una mejor conexión interpersonal y relaciones más efectivas.
- **Habilidades Sociales.** La capacidad de interactuar de manera efectiva con los demás, comunicarse claramente, resolver conflictos y construir relaciones positivas.

La inteligencia emocional es muy importante para el fortalecimiento de las relaciones, personales, interpersonales y profesionales, facilitando la comunicación y la resolución de conflictos. Ayuda a gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles, contribuyendo a una mejor salud mental y bienestar general. Las personas que la desarrollan son más capaces de tomar decisiones informadas, considerando no solo los hechos, sino también las emociones involucradas.

De acuerdo con el libro *Inteligencia emocional*, de Arrabal (2018), se define a la inteligencia emocional como la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello: “la inteligencia emocional bien trabajada y gestionada nos hace personas capacitadas para relacionarnos con nosotros mismos y con el resto de las personas” (p. 7). Para Calero (citado en Suntaxi Guasumba, 2021):

(...) la inteligencia emocional es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones propias y de los demás, lo cual tiene como fin, gestionar aquellas emociones negativas que interfieren u obstaculizan el desarrollo íntegro de la persona, es así como, la inteligencia emocional busca que las personas puedan etiquetar aquellas emociones producidas en el cerebro para luego exteriorizarlas mediante los sentimientos de manera correcta (p. 20).

Para Pacheco y Fernández (2013), “la importancia de desarrollar las habilidades emocionales durante la adolescencia, están demostrando su impacto en diferentes ámbitos del funcionamiento personal, social y escolar” (p. 34). Entonces, entendemos a la inteligencia emocional como la forma en que gestionamos nuestros sentimientos y emociones, en cómo las expresamos y sentimos, al igual que otras inteligencias, ésta se va

trabajando y desarrollando con distintas actividades y ejercicios, y una de ellas es la danza.

Johnson e Indvik, (citado en Cereceda Avila 2016) habla de los beneficios a nivel personal de poseer inteligencia emocional elevado son: mejor calidad de vida, solucionar problemas interpersonales con éxito, tener menos problemas al interactuar con otros, no involucrarse en comportamientos autodestructivos como fumar, el abuso de alcohol o drogas y no usar la violencia como respuesta a los problemas. La importancia de desarrollar las habilidades emocionales durante la adolescencia, están demostrando su impacto en diferentes ámbitos del funcionamiento personal, social y escolar (Natalio Extremera Pacheco & Fernández-Berrocal, 2013).

Relación entre danza e inteligencia emocional

La danza expresionista se caracteriza por su enfoque en la expresión de emociones profundas y personales a través del movimiento corporal. Por otro lado, la inteligencia emocional se refiere a la habilidad para reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones, así como las de los demás. Se han realizado diversos estudios e investigaciones de la danza como terapia tales como *Danza como terapia emocional* (Cereceda Ávila 2016), *La danza como un proceso de vida en los jóvenes* (Delgado y Ledezma, 2016), *¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática* (Moledo y López, 2013), *Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia* (Cortés Rodas, 2015), *La inteligencia emocional y la danza* (Suntax Guasumbai, 2021) con las que se ha dado paso a la danzaterapia; Juli en su tesis *Efecto de la danza terapia en las emociones de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Mañazo 2018* (Juli, 2018) donde se menciona que esta es una técnica psicoterapéutica donde la persona se puede expresar libremente con el cuerpo, apto para todas las edades niños, adolescentes, jóvenes, adultos y personas con discapacidad. Con la danzaterapia y su estudio se ha podido tratar enfermedades físicas y psicológicas.

En los estudios de la danzaterapia para el tratamiento y beneficio de la salud mental y emocional, en la revisión sistemática de Moledo y López (2013), se obtuvieron resultados a favor de la salud mental en los 15 artículos revisados, en donde por medio de la danzaterapia en diversos tipos de intervenciones mejoran los estados de ánimo, las relaciones sociales, niveles de energía, mejoras en la salud auto percibida, confianza,

disminución de emociones negativas, mejoran niveles de ansiedad, angustia y bienestar, mejoran la calidad de vida, disminuyen las preocupaciones, el estrés, mejoran relaciones con los padres. Asimismo, en el estudio de Karkou y Sanderson (2006): se exploró los efectos de la danza y otras artes en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños y jóvenes. Encontraron que la danza, especialmente la expresionista, promueve la autoconciencia emocional y la empatía interpersonal.

Hanna (2011) investiga y discute en su libro *Dancing to Learn* cómo la danza puede mejorar la inteligencia emocional al permitir una exploración y expresión segura de emociones complejas y a menudo difíciles de verbalizar y en el artículo de Kao y Wang (2016) se analiza cómo las actividades de danza, incluida la expresionista, pueden fortalecer la inteligencia emocional de los adultos mayores, mejorando su bienestar emocional y social.

De esta manera, con la danza expresionista podemos obtener resultados favorables en la salud mental, pues su vínculo es innegable, aumentando la satisfacción vital ofreciendo una forma de liberar emociones, estimulando la creatividad y disminuyendo la depresión y el insomnio, lo que a su vez incrementa las emociones positivas (Juli, 2018).

Análisis de los resultados

Se evidenció en los artículos seleccionados para este estudio, resultados satisfactorios de la danza basada en la expresión como herramienta de apoyo en el desarrollo de la inteligencia emocional. Cereceda Avila (2016), identifica el origen de la danza terapia desde una orientación expresionista, siendo la danza expresionista una clave y sustento para el desarrollo de un nuevo método terapéutico, ya que desde sus inicios se buscaba liberar al bailarín de una estructura y generar su danza partiendo de impulsos internos como las emociones y sentimientos, llenando su danza de simbolismos y un alto nivel expresivo, reflejando el mundo interno de la persona; esto es importante para el desarrollo de la danza terapia ya que con ella se han obtenido resultados favorables en pro de la salud mental de las personas en distintos ámbitos: personales, sociales, escolares y laborales.

Fishman (citado en Cereceda Avila, 2016), menciona que se observan resultados favorables de la danza terapia en el estado anímico y emocional de las personas, reduciendo niveles de estrés, ansiedad y aumentando la satisfacción vital de las personas, permitiéndole al individuo un reconocimiento interno y

permiéndole expresar y procesar por medio de la danza emociones y sentimientos que no serían fáciles de abordar en una terapia convencional.

Por ello, la relación entre danza expresionista y danza terapia es muy estrecha, ya que la danza terapia no existiría sin la ayuda de la otra y a través de la danza terapia se pueden trabajar procesos cognitivos y emocionales de los individuos. Respondiendo a la relación entre las características de cada una, se busca interiorizar la esencia del ser humano mediante la sensibilidad de la emoción y los sentimientos, así como sus momentos de auge han sido en contextos sociales complicados como la Primera y Segunda Guerra Mundial, ahí es donde se le empieza a dar mayor importancia al sentir y emoción de las personas, teniendo como objetivo el bienestar mental, el buen manejo de emociones y libertad de expresarse después de tiempos difíciles dándole mayor peso a la salud física y a la salud.

Esto permitió cimentar bases sólidas para diversos estudios relacionados a arteterapia, derivando la danza terapia como una corriente terapéutica y tratar diversos problemas de salud y mentales, las evidencias anteriores demuestran beneficios de utilizar la danza expresionista como herramienta de apoyo en el desarrollo de inteligencia emocional, pues le brinda al individuo distintas herramientas para poder tener un auto reconocimiento interno de sus emociones, autorregulación, autoconciencia, motivación, empatía y desarrollo de habilidades sociales que le permitirán aumentar y trabajar su inteligencia emocional.

La danza expresionista fomenta la autoconciencia emocional al conectar el movimiento corporal con estados emocionales internos. Esto permite a los individuos identificar y comprender mejor sus propias emociones, también puede fortalecer la empatía y las habilidades sociales al facilitar la comprensión de las emociones expresadas por otros bailarines y la comunicación no verbal. La práctica regular de la danza expresionista ha demostrado reducir el estrés y promover un mayor bienestar emocional, lo cual está asociado directamente con niveles más altos de inteligencia emocional.

Conclusión

Basados en los análisis de documentos revisados para esta investigación, se encontró a la danza expresionista como antecedente de la danza terapia y como base para abordar y trabajar en materia de salud mental, desarrollando habilidades en los seres humanos para

expresar y gestionar su mundo interno. Con la danzaterapia se han abordado padecimientos mentales y prioriza la idea de que el cuerpo y mente son uno, el cuerpo se puede expresar con movimientos libres y espontáneos, además de un método con mayor facilidad de acceso y apta para todas las edades.

La inteligencia emocional se va desarrollando por medio de distintas actividades que nos impulsan a reconocer y gestionar nuestras emociones y sentimientos, una de ellas es por medio del arte y en esta investigación se le dio enfoque a la danza, ya que sus beneficios sobre la salud mental están relacionados con la concentración de serotonina y dopamina.

Los resultados han arrojado que aproximadamente el 30% de quienes han utilizado danzaterapia muestran un impacto similar a otros métodos terapéuticos, entonces inferimos que la danza expresionista es una buena herramienta de apoyo para el desarrollo de la inteligencia emocional.

En conclusión, la investigación sugiere consistentemente que la danza expresionista puede ser una herramienta efectiva para apoyar el desarrollo de la inteligencia emocional. Al conectar el cuerpo y la mente a través de movimiento emocionalmente expresivo, los individuos pueden mejorar su autoconciencia, empatía y habilidades sociales, otorgando herramientas para conocerse, expresar y gestionar lo que sienten. Estos beneficios no sólo son relevantes en contextos educativos y terapéuticos, sino también en el bienestar general y la calidad de vida de las personas. Como profesionales de la danza, es importante que se conozca y se promueva el desarrollo de nuevas investigaciones en este campo, integrar equipos multidisciplinarios que permitan desarrollar técnicas integrales de atención y de participación social, donde la danza sea un medio de sanación, expresión y de cohesión social,

Referencias

- [1] Bejarano Sánchez, G. M. (2013). Sensus-memoria emocional. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=sensus+memoria+emocional+&btnG=#d=gs_qabs&t=1717796965527&u=%23p%3DyQglCnnhz7oJ
- [2] Brozas-Polo, M. P., & Vicente-Pedraz, M. (2017). La diversidad corporal en la danza contemporánea: una mirada retrospectiva al siglo XX. *Arte, individuo y sociedad*, 29(1), 71-87. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=la+diversidad+corporal+en+la+danza&btnG=#d=gs_qabs&t=1718986874405&u=%23p%3Drtqcu1414dsJ
- [3] Cereceda Ávila, M. (2016). Danza como terapia emocional. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/15067>
- [4] Contreras Palacio, R. (2020). El arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de ansiedad: una revisión documental. Corporación Universidad de la Costa. <https://hdl.handle.net/11323/8171>
- [5] Cortés Rodas, J. L. (2015). Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia. *Artes La Revista*, 7(14), 61-68. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/artesudea/article/view/23926>
- [6] Delgado, A. K., & Ledezma, A. B. C. (2016). La danza como un proceso de vida en los jóvenes. *Vol. 17, No. 3*. <https://www.revista.unam.mx/vol.17/num3/art18/>
- [7] Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la práctica*. Barcelona: Kairós.
- [8] Grau, P. (2014). Mary Wigman. <https://docplayer.es/21960831-Mary-wigman-patricia-grau-1-introduccion.html>
- [9] Hanna, J. L. (2011). *Dancing to Learn: The Brain's Cognition, Emotion, and Movement*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education. [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=qWuPBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Hanna,+J.+L.+\(2011\).+Dancing+to+Learn:+The+Brain%27s+Cognition,+Emotion,+and+Movement.+Lanham,+MD:+Rowman+%26+Littlefield+Education.&ots=CLUWANoa-Q&sig=-sruFuBB_UKXEdJcFGQzQUxzqHg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=qWuPBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Hanna,+J.+L.+(2011).+Dancing+to+Learn:+The+Brain%27s+Cognition,+Emotion,+and+Movement.+Lanham,+MD:+Rowman+%26+Littlefield+Education.&ots=CLUWANoa-Q&sig=-sruFuBB_UKXEdJcFGQzQUxzqHg#v=onepage&q&f=false)
- [10] Juli, N. (2018). Efecto de la danza terapia en las emociones de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Mañazo 2018 (Doctoral dissertation, Tesis de Grado. Escuela Superior de Educación Artística Pública de Puno, Puno-Perú). <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3336124>.
- [11] Junco, L. A. (2021). Danza y salud. In *I Congreso Internacional de Estudios de Danza y Sociedad 2021: Libro de actas* (pp. 73-75). Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8827805>
- [12] Kao, S. C., & Wang, H. H. (2016). Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. *Aging & Mental Health*, 20(7), 667-671.
- [13] Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). *Arts Therapies: A Research-Based Map of the Field*. Edinburgh: Elsevier. [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=GNqRgVwBZTOC&oi=fnd&pg=PP7&dq=Karkou,+V.,+%26+Sanderson,+P.+\(2006\).+Arts+Therapies:+A+Research-Based+Map+of+the+Field.+Edinburgh:+Elsevier&ots=CSMhOAlmR&sig=uTPKcJIW4nmFX_kfJx2E1USz2s#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=GNqRgVwBZTOC&oi=fnd&pg=PP7&dq=Karkou,+V.,+%26+Sanderson,+P.+(2006).+Arts+Therapies:+A+Research-Based+Map+of+the+Field.+Edinburgh:+Elsevier&ots=CSMhOAlmR&sig=uTPKcJIW4nmFX_kfJx2E1USz2s#v=onepage&q&f=false)
- [14] Lloret, V. G. (2009). Danza e integración. *Papeles de Arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 79-96. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=danza+e+integraci%C3%B3n+&btnG=#d=gs_qabs&t=1718652794292&u=%23p%3DMLNGLfHBIeAJ
- [15] López, N. (2000). La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. *Psicología Online*, 6(7). https://robertexto.com/archivo8/autorreg_emocional.htm
- [16] Monjaraz, N. P. (2021). Danzar en época de guerra. Una mirada al expresionismo ya las raíces del butoh. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 36(62), 105-117. <https://www.redalyc.org/journal/557/55772236006/55772236006.pdf>
- [17] Moledo, C. P., & López, J. C. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 194-197. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=podemos+mejorar+nuestra+salud+mental&btnG=#d=gs_qabs&t=171779737422&u=%23p%3DwuUnx6TPc_8J
- [18] Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=info:7a7G15PIO1oJ:scholar.google.com/&ots=RSC1kqhXBt&sig=jvdXZgJp6jILcVso1tig7_zWZ50#v=onepage&q&f=false

- [19] Natalio Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (352), 34–39. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- [20] Rocca, A. V. (2006). Pina Bausch; danza abstracta y psicodrama analítico. *Revista Observaciones Filosóficas*, 15. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=pina+bausch+danza+abstracta&btnG=#d=gs_qabs&t=1717797953440&u=%23p%3DgEUaUtm41D0J
- [21] Rodríguez, M. F. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de claseshistoria*, (7), 1. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=la+inteligencia+emocional+Miguel+Rodr%C3%ADguez+&btnG=#d=gs_qabs&t=1718983946503&u=%23p%3DODo3h5p1T9IJ
- [22] Suntaxi Guasumba, J. P. (2021). La inteligencia emocional y la danza (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Inicial). <https://repositorio.uta.edu.ec/jsui/handle/123456789/33429>
- [23] Tello Fajardo, N. D. P. (2020). Beneficios del arteterapia en niños: revisión teórica 2015-2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8729>