



# Article: Mental Stability through Dance within the World Instability of the Times (in Spanish)

Artículo: La Estabilidad Mental mediante la Danza dentro de la  
Inestabilidad Mundial de los Tiempos

AXDA Blog  
[www.axdapr.com](http://www.axdapr.com)  
October 5, 2022  
Puerto Rico

Por: Profa. Alicia M. Oliveras García, RAD RTS & CID Member  
Maestra Registrada, Royal Academy of Dance  
Practical Teaching Supervisor and Mentor, Royal Academy of Dance  
Member of the International Dance Council CID  
Directora, AXDA, Puerto Rico

## Article: Mental Stability through Dance within the World Instability of the Times (Spanish)

## Artículo: La Estabilidad Mental mediante la Danza dentro de la Inestabilidad Mundial de los Tiempos

---

Por: Profa. Alicia M. Oliveras García, RAD RTS & CID Member  
Maestra Registrada, Royal Academy of Dance  
Practical Teaching Supervisor and Mentor, Royal Academy of Dance  
Member of the International Dance Council CID  
Directora, AXDA, Puerto Rico

---

Resumen: Dentro de un mundo con tantos cambios y retos de adaptación, la danza es un excelente aliciente para canalizar las emociones y desarrollar estrategias aplicables a la vida en cualquier campo o etapa. La investigación en un grupo de comunidad controlada en la escuela AXDA, el cual se realizó mediante entrevistas a padres, alumnos, maestros y equipo administrativo, refleja como los alumnos que continuaron estudios consecutivos, pese a la pandemia del COVID-19 donde se transfirieron a continuar estudiando en línea, se adaptaron a los cambios mejor que aquellos que detuvieron sus estudios, esperando a que todo regresara a la “normalidad”; normalidad que ha evolucionado, porque no somos igual, ni estamos operando de la misma manera, que en momentos previos a la pandemia. Se afianza el valor a la familia a reconocer los beneficios y valores que la danza promueve, para que dentro de eventos locales, como los huracanes o mundiales como el ejemplo de la pandemia del covid-19, reconsideren la idea nacional de un grupo donde lo primero que descartan como actividad beneficiosa es la danza; cuando por el contrario tiene grandes beneficios para los participantes, tanto desde el punto de vista mental como físico.

Palabras claves: Puerto Rico, valores en la danza, beneficios de la danza, importancia de la danza, salud mental.

## Introducción

Tiempos de incertidumbre, tiempos de dificultades y de adaptaciones constantes a cambios drásticos por asuntos fuera de nuestro control. La pregunta es: *¿cómo mantenemos la estabilidad dentro de la inestabilidad mundial de nuestros tiempos?* Es una pregunta que nos debemos hacer ante tantas situaciones actuales, tanto en Puerto Rico como el mundo. En nuestro país Puerto Rico, nos hemos visto drásticamente marcados por los huracanes en los últimos tiempos, desde el huracán Irma y corrido, María, la incertidumbre de los terremotos, la pandemia del Covid-19 y el más reciente el huracán Fiona, este septiembre del 2022. Asuntos que, naturalmente, sabemos que nos crean inestabilidad, preocupación, entre otros sentimientos de aflicción; sin embargo, nuestra capacidad de poder tener la resiliencia y promover esa fuerza que nos guía, que contagia de positivismo al que tenemos al lado es imperativo mantenerla arriba y pasarla a las próximas generaciones. Ahora bien, ¿Qué estrategias podemos utilizar para, dentro de nuestros intereses, logremos establecernos con aplomo para adaptarnos a los cambios inesperados de los tiempos? La danza es una excelente y sana actividad que promueve no solo el mejoramiento físico, sino también que ofrece apoyo en el aspecto psicológico.

---

## ¿Qué es la danza, la psicología de la danza y como esta puede ayudarnos en momentos de consternación?

El Diccionario de la Real Academia Española, define danza como: “baile”; a su vez baile lo define como: “Acción de bailar. Cada una de las maneras de bailar sujetas a una pauta. Festejo en que se juntan varias personas para bailar. Local o recinto público destinado a bailar. Pieza musical destinada a ser bailada. Arte de bailar.” (Real Academia Española, 2022). Es imperativo considerar en la danza el aspecto de la socialización, de compartir las emociones y de expresión, pues son mundos paralelos que se entrelazan durante su práctica, entre otros grandes elementos beneficiosos para la salud física y emocional.

Según la Lic. Leticia Martin, Licenciada en Psicología, graduada en 2007 de la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Argentina, profesora de danzas árabes con especialización en historia del Belly Dance, explica en su artículo: ***Psicología de la Danza: Alcances Prácticos***, publicado en la sección de artículos de la página web del Centro Psicoeducar, Nacimos para ser Felices: “La Psicología de la Danza es un campo de la Psicología aplicada que busca otorgar a los bailarines herramientas que les permitan lograr un mayor rendimiento en la práctica de su disciplina, así como un mayor disfrute de la misma, a través de

Article: Mental Stability through Dance within the World Instability of the Times (Spanish) | 2  
La Estabilidad Mental mediante la Danza dentro de la Inestabilidad Mundial de los Tiempos  
| Por: Profa. Alicia M. Oliveras García, RAD RTS & CID Member; RAD Registered Teacher,  
Practical Teaching Supervisor and Mentor, Royal Academy of Dance; Member of the  
International Dance Council CID; Dance School Director, AXDA, Puerto Rico

un mejor conocimiento de su “mundo interno” (pensamientos, emociones, ideas, sensaciones).” (Centro Psicoeducar, artículo, ***Psicología de la Danza: Alcances Prácticos***) Es decir, la danza es un medio de expresión que permite el disfrute de quien lo practica, fortaleciendo áreas de su mundo interno como reflexiones, inquietudes, imágenes y sensaciones; por lo tanto, colabora en el proceso de disfrute del participante, redundando así en un medio de expresión y liberación de las emociones, a su vez fomentando el enfoque en aspectos positivos para poder lidiar con los retos que le impongan los tiempos.

La psicóloga destaca que existen múltiples aspectos en los que la práctica y la enseñanza de la danza puede nutrirse de los conocimientos provenientes del campo de la psicología, como por ejemplo: “Implementación de estrategias que permitan a bailarines desarrollar aspectos cognitivos y emocionales involucrados en la danza:

- motivación,
- autoconfianza,
- manejo de la ansiedad y de las presiones,
- concentración,
- memoria,
- motricidad,
- coordinación audiomotriz,
- creatividad,
- aceptación de las críticas.”

Estos beneficios de la práctica de la danza evidencian la pertinencia de la continuación o integración de la danza dentro de las prácticas saludables para toda la comunidad, un ejemplo de ello, es como hemos visto dentro de la pandemia del covid-19, alumnos en nuestra escuela AXDA, que continuaron sus estudios en modalidad virtual y lograron:

- mayor seguridad,
- alta autoestima,
- logro de metas,
- superación e intensificaron sus habilidades, porque pudieron adaptarse a los cambios y los retos;

Tanto así, que en esta etapa de recuperación con el huracán Fiona, durante el mes de septiembre de 2022, estudiar de presencial a virtual unos días no les causó dificultad en su adaptación a los cambios obligados por la falta de servicio eléctrico. Más aún, que los que no han tenido servicio de luz en sus hogares se conectan desde sus dispositivos móviles para poder tomar su clase, están más organizados pues planifican cargar sus dispositivos con antelación desde el auto o cualquier otro medio, para que a la hora de su clase estén listos para tomarla.

Article: Mental Stability through Dance within the World Instability of the Times (Spanish) | 3  
La Estabilidad Mental mediante la Danza dentro de la Inestabilidad Mundial de los Tiempos  
| Por: Profa. Alicia M. Oliveras García, RAD RTS & CID Member; RAD Registered Teacher, Practical Teaching Supervisor and Mentor, Royal Academy of Dance; Member of the International Dance Council CID; Dance School Director, AXDA, Puerto Rico

Otros si el servicio de energía eléctrica se interrumpe en medio de la clase, se adaptan y se mueven a otros espacios, hasta en el frente de sus casas, al aire libre, con el dispositivo conectado al carro para seguir adelante. Valor que le damos en cada cierre de clase, pues su nivel de perseverancia y de solución de problemas está presente para poder lograr su objetivo de seguir adelante.

Esta capacidad de solución de problemas y organización de ideas son habilidades que están ganando para su vida en general, pues en su momento les tocará tomar decisiones rápidamente y su capacidad de análisis de causa y efecto para encontrar, dentro de sus capacidades, las soluciones a los retos de forma calmada, segura y en control de sus emociones. La capacidad de enfocarse es otro aspecto que se ve reflejado en este tipo de actividad, porque requiere atención a lo que vas a ejecutar para poderlo llevar a cabo con el cuerpo, por ende, redundan en el aumento de la concentración del participante que de igual manera son destrezas que son aplicables a la vida en general y que fomentamos a lo largo de la práctica del baile.

---

## Conclusión

**S**in dudas, es responsabilidad de todos ocuparnos en el crecimiento del futuro de nuestra sociedad, con la exposición a este tipo de herramientas, como el ejemplo de la danza, aplicables al diario vivir, que permiten y se evidencian que permiten afrontar sanamente los retos de los tiempos; logrando ser entes integrados a la sociedad con habilidades que redundan en su éxito. Por lo tanto, a la hora de considerar detener la educación formal en danza, por hechos atmosféricos, pandemia o cualquier otra circunstancia fuera de nuestro control, es importante que se tomen en cuenta los grandes beneficios que les proporciona a los participantes y en la medida que a las familias les sea posible, permitan que los hijos participen de sus clases de forma constante.

La visión de la danza académica y su práctica en nuestra institución, AXDA, precisamente va más allá de simplemente aprender unos pasos y lograr objetivos técnicos; sino que abarca la formación de profesionales en danza con valores, con un enfoque en la investigación para publicar sobre la importancia y sus beneficios de la práctica de este tipo de educación cultural; con el fin, que sean exitosos, felices en lo que se desean empeñar y que aporten positivamente a nuestra sociedad, con un bagaje de educación cultural que fortalezca su sensibilidad y sentido humano; iniciado con una intención en cada decisión que tomen, con un corazón lleno de esperanza, solidaridad, responsabilidad, entre otros valores positivos que contagien a su vez a las comunidades que sirven.

---

---

## Autor

Por: Profa. Alicia M. Oliveras García, RAD RTS & CID Member  
Maestra Registrada, Royal Academy of Dance  
Practical Teaching Supervisor and Mentor, Royal Academy of Dance  
Member of the International Dance Council CID  
Directora, AXDA, Puerto Rico

---

## Contacto

[alicia@axdapr.com](mailto:alicia@axdapr.com)  
1-787-256-7717  
[www.axdapr.com](http://www.axdapr.com)

---

## Publicación

1. AXDA Blog: [www.axdapr.com](http://www.axdapr.com)
  - <https://aliciaextremedanceacademy.com/prensa-%2F-blog/f/la-estabilidad-mental-mediante-la-danza>
  - Fecha de Publicación: 5 de octubre de 2022
  - Puerto Rico
2. Foro Noticioso
  - <https://foronoticioso.com/fnpr/la-estabilidad-mental-mediante-la-danza-dentro-de-la-inestabilidad-mundial-de-los-tiempos/>
  - Periódico Digital, Puerto Rico
  - Fecha de Publicación: 5 de octubre de 2022
  - Puerto Rico

Article: Mental Stability through Dance within the World Instability of the Times (Spanish) | 5  
La Estabilidad Mental mediante la Danza dentro de la Inestabilidad Mundial de los Tiempos  
| Por: Profa. Alicia M. Oliveras García, RAD RTS & CID Member; RAD Registered Teacher,  
Practical Teaching Supervisor and Mentor, Royal Academy of Dance; Member of the  
International Dance Council CID; Dance School Director, AXDA, Puerto Rico

## Referencias

Real Academia Española (diccionario digital), 21 de septiembre de 2022, Definición de Danza <https://dle.rae.es/danza> y Baile <https://dle.rae.es/baile#24Y1fiv> )

Martin, L. Centro Psico Educar, 21 de septiembre de 2022, Artículo: Psicología de la Danza: Alcances Prácticos <https://centropsicoeducar.com.ar/psicologia-de-la-danza-alcances-practicos/>

Oliveras, A. Análisis de comportamiento de la comunidad estudiantil en AXDA, Puerto Rico, Recopilación de Información Mediante Entrevistas a Personal de Administración, Facultad, Padres y Alumnos 2021-2022

Article: Mental Stability through Dance within the World Instability of the Times (Spanish) | 6  
La Estabilidad Mental mediante la Danza dentro de la Inestabilidad Mundial de los Tiempos  
| Por: Profa. Alicia M. Oliveras García, RAD RTS & CID Member; RAD Registered Teacher,  
Practical Teaching Supervisor and Mentor, Royal Academy of Dance; Member of the  
International Dance Council CID; Dance School Director, AXDA, Puerto Rico