

**LA DANZA, UN PALIATIVO A LAS "HERIDAS  
PSICOEMOCIONALES" QUE DEJÓ EL COVID-19.**

**DANCE, A PALLIATIVE TO THE "PSYCHOEMOTIONAL  
WOUNDS" LEFT BY COVID-19.**

**Mabel Anaya Ortega**

*Master in Management and Cultural Development from University of Guadalajara  
Artistic Director of Mabel Dance Studio from Jalisco, México  
Advanced grade dancer from the Royal Academy of Dance  
International Member of CID UNESCO  
Journalist of the Jalisco Radio y Television System*

**Contact:**

E-mail: mabeldancer817@gmail.com

**Resumen**

La pérdida de seres queridos y empleos, aunada a condiciones de aislamiento en casa, trajo consigo que los seres humanos experimentaran situaciones de ansiedad, depresión, baja autoestima y hermetismo social durante la pandemia por el COVID 19. En el presente artículo se desarrollan reflexiones sistemáticas acerca de cómo el arte y la cultura, en específico la danza, se han convertido en ese paliativo o bálsamo necesario para curar las heridas psicoemocionales. Luego de tres años de pandemia, las personas regresaron a su vida ordinaria y se enfrentaron con realidades poco optimistas: el haber perdido familiares y empleos, de los cuáles se tenían años de antigüedad y generaban el ingreso de centenares de hogares en el país. Sin embargo, la danza es una forma ineludible de reencontrarse consigo mismos y combatir ese conflicto emocional en niños y adultos, porque "cuando el cuerpo baila, la mente olvida", ¿bailamos?

**Palabras clave:** danza, Covid 19, paliativo, pandemia, heridas psicoemocionales, pérdidas familiares y de empleos.

## ABSTRACT

The loss of loved ones and jobs, combined with conditions of isolation at home, meant that human beings experienced situations of anxiety, depression, low self-esteem and social secrecy during the COVID 19 pandemic. This article develops systematic reflections about how art and culture, specifically dance, have become that necessary palliative or balm to heal psycho-emotional wounds. After three years of pandemic, people returned to their ordinary lives and faced less than optimistic realities: having lost family members and jobs, which had been around for years and generated income for hundreds of households in the country. However, dance is an unavoidable way to reconnect with oneself and combat this emotional conflict in children and adults, because "when the body dances, the mind forgets", Shall we dance?

**Keywords:** dance, Covid 19, palliative, pandemic, psychoemotional wounds, family losses and jobs.

## INTRODUCCIÓN

*"La vida no se trata de esperar a que pase la tormenta, sino de aprender a bailar bajo la lluvia." - Vivian Greene*

Figura 1: *Danzando en épocas de crisis*



Fuente: autoría de imágenes personal.

## *ANTECEDENTES*

En el presente artículo, se explora la construcción social que la danza ha adquirido a lo largo de la historia y cómo esta práctica ha evolucionado para convertirse en una forma de expresión artística y terapéutica. Durante y posterior a la pandemia del COVID-19 adquirió un efecto notable, al tener que adaptarse a los nuevos desafíos para seguir ofreciendo sus beneficios a la sociedad, mejorar la salud mental y física, así como su capacidad para promover la resiliencia y el bienestar emocional en las personas. El reencontrarse con la sociedad y conectar nuevamente en círculos familiares, escolares y laborales, ha requerido un manejo y equilibrio de emociones que entre temor, frialdad y desilusión forman parte de un entramado gris que va desvaneciendo conforme se afianza y equilibra el paso al andar, y qué mejor que a través del movimiento corporal.

## *HIPÓTESIS*

La hipótesis de este estudio consiste en demostrar que la participación en actividades de danza posterior a la pandemia mejoró el estado de ánimo en las personas, con la reducción de estrés y aumento de la autoestima.

## *DATOS DUROS (CIFRAS)*

La vida seguía su curso, y los efectos colaterales de la pandemia también continuaban dando de qué hablar; ocurrió entonces la pérdida de empleos: Jalisco fue el sexto Estado del país con mayor registro de desempleos (IIEG, 2021), luego que entre marzo y julio del 2020, el IMSS dio de baja a 95 mil trabajadores.

La pérdida de familiares afectó más la situación durante la pandemia: las personas de la tercera edad y con enfermedades crónico-degenerativas como diabetes e hipertensión prestaron principal atención, porque fueron ellos quienes lamentablemente eran el grupo de riesgo. En Jalisco la primera muerte por COVID-19 correspondió a un hombre de 44 años quien padecía diabetes (UDG-TV, 2020). Las heridas psico-emocionales aumentaron, y cual juego de ajedrez, ahora no sólo era vivir apartados de la sociedad, sino "restar piezas y hacer un jaque mate" con el deceso de muchos que al final afectó la dinámica familiar. Debido al duelo, algunas de las sensaciones de angustia y depresión aparecieron, como el dolor, la preocupación, el aislamiento, la soledad y tensión.

## *OBJETIVO DEL ESTUDIO*

El objetivo de este trabajo entonces es demostrar que la danza es una herramienta útil de resiliencia, que eleva la calidad de vida de las personas física y mentalmente, porque el movimiento corporal sitúa a las emociones en un estado de calidad y gozo, alejando el estrés y la incertidumbre.

## *PREGUNTAS GENERALES*

En este sentido se ponen a discusión dos preguntas: ¿Cómo contribuye la danza a mitigar los efectos de la pandemia causada por el COVID-19?, ¿De qué manera fomenta el bienestar emocional de los individuos y supera desafíos personales de seguridad y autoconfianza?

## *METODOLOGÍA*

En la metodología se utilizó un enfoque descriptivo con el fin de analizar el comportamiento de la población joven (18-35 años) a quienes se les aplicaron 200 encuestas estructuradas realizadas de enero a junio de 2023, con el objetivo de recopilar datos cuantitativos sobre la práctica de la danza después del COVID-19, incluyendo su percepción sobre la danza como terapia ocupacional, preferencias de ritmos, cambios en el bienestar emocional y la disposición a recomendar la danza como herramienta de resiliencia.

## *OBJETIVOS ESPECÍFICOS*

En los siguientes párrafos se examinan los siguiente elementos: la manera en que la danza permite la segregación de serotonina, dopamina, endorfina y adrenalina, con lo cual, se reduce la depresión y aumenta los niveles de energía en el organismo, además de fortalecer el sistema inmunológico; prioriza la autoeficacia, locus de control y regulación emocional como enfoques teóricos caracterizados por las formas en que el individuo se desarrolla en su etapa adulta; visualiza soluciones que en el pasado no fueron sanadas, como es el apego infantil; responde al desarrollo de conceptos arraigados entre la ciencia y la religión, y contribuye a la resiliencia, es decir, la convierte en terapia ocupacional para combatir el duelo.

## *ESTRUCTURA DEL ESTUDIO*

La estructura de este artículo entonces, presenta esta introducción, un apartado conceptual en el que se han identificado los elementos anteriormente mencionados y elegidos en este análisis. En la metodología se exhiben las técnicas de recolección y análisis de datos utilizados, con la lectura de los resultados obtenidos, para llegar finalmente a la discusión, y conclusiones del trabajo.

## MARCO TEÓRICO

La historia ejerce un testimonio absoluto de la manera en que se han afrontado crisis sanitarias mediante el poder sanador de actividades artísticas como lo es la danza; algunas teorías que sugieren que la danza puede ser un mecanismo efectivo para proporcionar apoyo y curar las heridas psico-emocionales en la era posterior a la pandemia del COVID-19 es la del *apego* (Bowlby, 1969), que se remonta a períodos de la vida infantil, aquel tiempo del preescolar en la que el menor lloraba por reencontrarse pronto con sus padres, dado que le proporcionaban tranquilidad y protección. En la vida adulta estos patrones de conducta son arrastrados y ejercen un papel fundamental en el desarrollo de la persona. Para Main (1995), las personas que tienen relaciones seguras y estables tienden a lidiar mejor con el estrés y la adversidad, mientras que aquellos que tienen relaciones inseguras o poco confiables tienen más dificultades.

Figura 2: teoría del apego en la infancia (madre e hija bailarinas).



Fuente: archivo de fotografías propia

Por lo tanto, es importante que las personas se esfuercen por mantener relaciones sociales seguras y estables, posterior a la pandemia del COVID-19.

Otra teoría que respalda el papel de la danza como un paliativo de apoyo psico-emocional es la teoría de la *regulación emocional* (Gross, 2015). Según esta teoría, la danza puede ayudar a las personas a regular sus emociones y reducir el estrés. La práctica de la danza involucra el movimiento rítmico y la sincronización con la música, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad. En la siguiente tabla se describe la manera en que los procesos influyen en la expresión y liberación emocional, la conexión mente-cuerpo, el fortalecimiento de la autoestima, la mejora del bienestar emocional y el sentido de comunidad y apoyo social.

Figura 3: Regulación de emociones post-COVID

<b>Características de la regulación emocional en la era del COVID</b>	<b>Estrategias de regulación emocional</b>
<b>Expresión y liberación emocional</b>	<i>La danza proporciona un medio para expresar y liberar emociones de manera creativa y saludable a través del movimiento.</i>
<b>Fortalecimiento de la Autoestima</b>	<i>La danza ayuda a fortalecer la autoestima al permitir el logro personal, la superación de desafíos y el aumento de la confianza en las habilidades y el cuerpo.</i>
<b>Mejora del bienestar emocional</b>	<i>La práctica regular de la danza puede mejorar el bienestar emocional en general, liberando endorfinas y promoviendo sentimientos de alegría, satisfacción y relajación.</i>
<b>Sentido de comunidad y apoyo social</b>	<i>Participar en clases de danza o grupos de baile brinda un sentido de comunidad y conexión social, lo que contribuye al apoyo emocional y al sentido de pertenencia.</i>

Fuente: elaboración propia basada en la teoría de James J. Gross, 2015 Autoestima.

Para Gross (2015), la regulación emocional es esencial para el bienestar psicológico y la adaptación, y su disfunción se ha relacionado con numerosos trastornos emocionales y psiquiátricos, como trastornos del estado de ánimo, alimenticios, de personalidad y control de los impulsos.

Para muchas personas, el bailar es una realizar secuencias positivas, y así experimentar la sensación de éxito a través del aprendizaje. Surge entonces la *teoría de la autoeficacia*, que sugiere cómo a través de la danza es posible ayudar a las personas a desarrollar su confianza y autoestima.

Para el psicólogo Bandura (1997), las personas perciben y evalúan su propia capacidad para realizar tareas específicas y alcanzar metas realizando actividades que motivan la *autoeficacia*, misma que influye en cómo niños, jóvenes y adultos se comportan, piensan y sienten, y puede ser un factor importante en la forma en que enfrentan y superan desafíos y dificultades. "La *autoeficacia* mejora el bienestar emocional y físico a través de la experiencia directa, la observación de modelos exitosos, la retroalimentación y la persuasión verbal positiva. Además influye en diferentes aspectos como la ansiedad, el estrés y la depresión" (Bandura, 1997, p.191). A continuación se describen algunas características que logra la autoeficacia en la danza.

Figura 4: La autoeficacia y la danza.

<b>Características de autoeficacia</b>	<b>Descripción</b>
<b>Dominio de habilidades técnicas</b>	<i>La práctica de la danza permite a las personas adquirir habilidades técnicas, como movimientos y técnicas específicas, lo que aumenta su confianza en su capacidad de realizar esas habilidades.</i>
<b>Logro de metas y superación de desafíos</b>	<i>La danza implica establecer metas y trabajar para alcanzarlas. Al enfrentar desafíos en la danza y superarlos, las personas experimentan una sensación de logro que fortalece su creencia en su propia capacidad.</i>
<b>Retroalimentación y refuerzo positivo</b>	<i>La retroalimentación positiva recibida de instructores, compañeros de baile y audiencia fortalece la creencia en la propia capacidad. El reconocimiento y elogio motivan a las personas a seguir mejorando.</i>
<b>Modelado y observación de otros bailarines</b>	<i>La observación de bailarines más experimentados y exitosos ayuda a las personas a desarrollar un sentido de autoeficacia al darse cuenta de que ellos también pueden alcanzar ese nivel de habilidad.</i>

*Fuente: elaboración propia basada en la teoría de la autoeficacia de Bandura (1997).*

De tal manera que, la práctica de la danza según Bandura (1997), promueve la creencia en la propia capacidad y la confianza en el éxito en situaciones relacionadas con el baile. Ahora bien, aunque Albert Bandura es reconocido ampliamente por su trabajo sobre la autoeficacia, Julian Rotter también ha contribuido al estudio y comprensión de este concepto dentro del marco de la teoría del *locus de control*, la cual explica la creencia de una persona en su capacidad para influir en los eventos y alcanzar los resultados deseados a través de sus propias acciones y esfuerzos. Si la autoeficacia se basa en la percepción de la competencia personal y la confianza en la capacidad para lograr metas, el locus de control proponer alcanzar los resultados deseados de acuerdo a un instinto de superación (Rotter, 1966).

El *duelo* es otro de los temas que tiene especial importancia en este apartado sobre las pérdidas familiares y económicas que se presentaron durante la pandemia del COVID-19. La teoría del duelo (Kübler, 1969) también conocida como el modelo de fases del duelo, describe una serie de etapas o fases emocionales que muchas personas experimentan al enfrentar una pérdida significativa, como la pérdida de un ser querido o la pérdida de un empleo. Aunque es importante tener en cuenta que el duelo es un proceso individual, este modelo ofrece una guía general sobre cómo enfrentarlo en cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Para sobrellevar estas fases del duelo, la catarsis y la liberación que cada ser humano experimente representa un mecanismo de acción importante para regresar a la normalidad: la terapia ocupacional es una forma de afrontarlo (Kielhofner, 2008).

“El realizar actividades con las cuales el individuo disfruta sensaciones emocionales de bienestar, le ayudará a rehabilitarse y fortalecer su salud mental” (Kielhofner, 2008, p.89). Si la danza es una forma de ocupar el tiempo en una acción que produce alegría y bienestar de quien lo practica, entonces se convierte en un medio para lograr este propósito.

## **MARCO CONTEXTUAL**

Si la historia se estudia para no repetir acciones que ocasionaron inestabilidad social, política o económica, también agregamos aquellas anécdotas y sucesos que resultaron exitosos y muestran pruebas fehacientes de cómo de la destrucción y el caos, surgen ideas brillantes: “La práctica de la danza y la música como forma de sanación y resistencia que en tiempos de crisis ha sido común en muchas culturas y sociedades en todo el mundo, ha logrado resultados exitosos para la expresión artística y la conexión social” (Barry, 2004, pp. 56 y 57).

La danza desde sus principios, se ha utilizado para expresar sentimientos y sanar emociones negativas. Si es utilizada para sanar sentimientos negativos entonces se infiere que es un catalizador de emociones, y es un hecho que a través de los tiempos se ha incorporado a las civilizaciones para tal efecto. Tan sólo durante el siglo XVI en México, los pueblos indígenas afectados por la epidemia de la viruela introducida por los colonizadores europeos, organizaron bailes y ceremonias religiosas para honrar a los muertos y pedir por la salud y la sanación de sus comunidades (León-Portilla, 1987).

De manera similar, durante la epidemia de cólera en el siglo XIX en Europa, se crearon bailes y danzas específicas para prevenir y combatir la enfermedad (Hamlin, 2009). Estas danzas se basaban en movimientos específicos que se creían que ayudaban a estimular el sistema linfático y mejorar la circulación sanguínea. En tanto, durante la epidemia de gripe española de 1918 (Spinney, 2018) muchas comunidades indígenas en América Latina utilizaron la danza y la música como una forma de sanación y de resistencia.

De acuerdo a los ejemplos anteriores se infiere que la danza no sólo proporciona beneficios para liberar las emociones reprimidas y el estrés, sino que estimula el sistema linfático y fortalece el sistema inmunológico. El manejo de energía es básico para mantener un sistema inmunológico fuerte (Segerstrom, 2018). Si bien entran agentes externos que enferman al individuo, la actitud es de vital importancia para aminorar el impacto del contagio de enfermedades como el COVID. La danza es una manera de alcanzar este efecto. Las personas entran en un estado mental de fortaleza al mantener una vibración energética alta por la segregación de hormonas que mejoran el estado de ánimo.

“La fe mueve montañas” dicen los amantes de la religión como una forma de vencer o minimizar los efectos de los padecimientos de salud; sea así o no, en el imaginario colectivo de un país que profesa en su gran mayoría el catolicismo, los rituales de sanación y “rezarle a los santitos” son formas que las personas auguran la solución a la cura de enfermedades.

En la sociedad mexicana, en la que su gente alegre y perspicaz disfruta el baile, al igual que un buen pozole o torta ahogada, queda a la reflexión la corriente positivista del padre de la sociología Augusto Comte, para suponer que la sociedad estaría organizada de acuerdo con las leyes de la ciencia y la



moralidad positiva (Lenzer, 1975), en lugar de las leyes de la religión o la metafísica, hipótesis que abre el debate para iniciar la discusión.

### ***La danza, ¿un estupefaciente natural?***

Si bien con la práctica de la danza se liberan hormonas que ofrecen varios efectos positivos en el organismo, estos mecanismos paliativos de cura durante y posterior a la pandemia del COVID surtieron efecto al actuar directamente en los individuos para sanar características específicas: reducir el estrés, mejorar el ánimo, disminuir el dolor, regular el sueño y apetito, y aumentar la motivación y energía (Smith, 2022).

Son varias las hormonas que actúan en el cuerpo mientras se baila, y no sólo mejoran la función cognitiva y la memoria, sino que también benefician el aprendizaje y la concentración.

La terapia de las artes expresivas se manifiesta en la segregación de: la dopamina, que se asocia con el sistema de recompensa del cerebro que se libera cuando se experimenta placer y satisfacción, mejorando el estado de ánimo, la motivación y el aprendizaje; la serotonina regula el sueño y reduce la ansiedad; las endorfinas que se producen en el cerebro y actúan como analgésicos naturales, aliviando el dolor y produciendo una sensación de euforia y bienestar; finalmente está la adrenalina, que surge en respuesta a situaciones estresantes y aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y respiración (Halprin, 2003, párr.76).

*Figura 5: La liberación de hormonas y la danza*

<b>Hormona</b>	<b>Función</b>	<b>Efectos en la Danza</b>
<b><i>Dopamina</i></b>	<i>Sistema de recompensa, placer, motivación, aprendizaje</i>	<i>Se libera durante la danza, mejorando el estado de ánimo y la motivación para seguir bailando.</i>
<b><i>Serotonina</i></b>	<i>Regula el sueño, reduce la ansiedad</i>	<i>La danza puede aumentar los niveles de serotonina, promoviendo una sensación de calma y reduciendo la ansiedad.</i>
<b><i>Endorfinas</i></b>	<i>Analgésicos naturales, sensación de euforia y bienestar</i>	<i>La danza estimula la liberación de endorfinas, aliviando el dolor y generando una sensación de euforia y bienestar.</i>
<b><i>Adrenalina</i></b>	<i>Respuesta al estrés, aumenta frecuencia cardíaca y presión arterial</i>	<i>Al bailar, la adrenalina puede elevarse en respuesta a la emoción y desafío físico, aumentando la energía y la intensidad.</i>

*Fuente: elaboración propia basada en datos de Halprin, 2003*

### ***El peso de la pandemia: impacto en nuestra salud***

El aislamiento y sedentarismo también ocasionó otro tipo de consecuencias: el aumento de talla, cuerpos cansados y abotargados no sólo en apariencia física sino mental. El verse en un espejo y no reconocer a esa persona que se dejó atrás en el 2019, distorsionó la imagen propia que se tenía de sí mismos: el sobrepeso, sumando las líneas de expresión en el rostro ocasionado por la tensión y el estrés que trajo consigo la crisis sanitaria, o por los cambios económicos y escasez de trabajo que enfrentó el común de la gente.

Para perder esos kilos de más, el practicar algún género de esta disciplina del arte promovió varios efectos positivos en el organismo como incrementar la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la fuerza muscular y la coordinación. Al moverse se queman calorías y fortalecen los músculos, mejorando la salud física (Pollock, 1990).

Y en pleno siglo XXI, “el uso de la tecnología promovió la mejora de la salud y bienestar físico, porque permitió que las personas se conectaran vía redes sociales para seguir las clases de los profesionales de la danza” (Griffiths, 2021, párr.20). Entre ballet, danza árabe, contemporánea o ritmos latinos por mencionar algunos, las personas de todo el mundo se interconectaban mediante las plataformas de zoom o google meet para pasar el tiempo de cuarentena extendida, siguiendo los pasos que dictaba el profesor. Esto representó un aliciente de sanación mental y física para no caer en estados de depresión y ansiedad.

Esta dinámica ha influenciado a que posterior a la crisis sanitaria, maestros de diversas partes del mundo continúen ofreciendo clases de danza en plataformas digitales o de forma híbrida, aciertos que inspiran y modifican radicalmente la dinámica docente impuesta años atrás, siendo los más agradecidos la comunidad aficionada al baile de los cinco continentes (Chtourou et al., 2021).

En el 2021 aún no terminaba la pandemia y ya se veían algunos efectos positivos sobre los efectos de la danza en el bienestar psicológico de las personas durante el confinamiento. Si bien en ese entonces la gente permanecía en casa con el home office, tomando clases académicas virtuales y empleando el tiempo en hobbies y pasatiempos, hubo quienes adquirieron el hábito de bailar. Según un estudio de la revista *Frontiers in Psychology* se reclutaron a 109 personas que practicaron danza durante la pandemia, y los resultados fueron sorprendentes porque se encontró que los participantes adquirieron efectos positivos en: el bienestar emocional, la percepción de control y la reducción de la ansiedad y el estrés (Chtourou et al., 2021).

## ***Resiliencia y danza***

En nuestros días, un término que ha adquirido popularidad al representar la manera en que las personas se adaptan asertivamente a los cambios negativos e inesperados en sus vidas, es la resiliencia. En este apartado es momento de abordar el término de resiliencia dinámica y social, la primera, permite a las personas adaptarse y superar los desafíos a través del movimiento y la expresión corporal, además desarrollan habilidades emocionales y cognitivas que les permiten afrontar los retos con más eficacia, como la tolerancia a la incertidumbre, la flexibilidad, la creatividad y la capacidad de regular sus emociones. La resiliencia social en ese momento era una limitante por las reglas imperantes en ese momento: la sana distancia.

La pérdida de seres queridos o algún empleo son experiencias traumáticas y dolorosas, que llevan a las personas a permanecer en duelo por algún tiempo, momento que los expertos consideran afrontarlo con la resiliencia dinámica (Bonanno, 2004), la cuál, permite que el individuo se recupere y prospere realizando actividades que le lleven a sentirse pleno, y poner a interactuar la parte física (cuerpo en movimiento) con la emocional (liberación de ciertas sustancias consideradas como hormonas de la felicidad) para lograr equilibrio mente-cuerpo. En este apartado entonces, entra la práctica de la danza que combina ambas características.

En tanto, la resiliencia social ofrece una oportunidad para conectarse con otros y establecer vínculos sociales, que durante la pandemia era limitado, y ahora, al superar el aislamiento social existen investigaciones que demuestran "la manera en que el contacto entre un grupo de personas ayuda a construir una sensación de comprensión y conexión emocional, al compartir sus experiencias y emociones de una manera no verbal", (Mills, 2021, párr.56).

Aunque fuera de manera virtual, el hecho de hacerlo masivo o en grupo logró que al bailar los participantes se mantuvieran conectados y en sintonía de actitudes, emociones, y alegría, a través del movimiento compartido. "Tal expresión emocional a través del movimiento fue esencial para fomentar la resiliencia social, lo que implicó que los participantes sintieran que eran apoyados y tenían un sentido de pertenencia dentro del grupo", (Mills et al., 2021, párr.90).

## ***Metodología***

Para la realización de este artículo se llevó a cabo una encuesta cerrada o estructurada a doscientas personas para obtener datos objetivos desde el punto de vista cuantitativo sobre la práctica de la danza en Jalisco posterior a la pandemia del COVID-19.

Se efectuó un tipo de investigación descriptiva, con la finalidad de analizar características o fenómenos de una población joven (entre 18 y 35 años), acerca del comportamiento que tuvieron después

de la pandemia del COVID 19: si fue un mecanismo de acción que sirvió de terapia ocupacional, qué ritmos han llamado más la atención de las personas, si han experimentado un cambio en su bienestar emocional, si recomendarían practicar danza para afrontar la resiliencia, entre otros aspectos.

*Las encuestas se realizaron de enero a junio de 2023, y la relación de variable -indicador fueron:*

*Figura 6: Relación variable – indicador.*

<b>Categoría e instrumento de valuación</b>	<b>Variable</b>	<b>Indicador</b>
<b>Danza post COVID (pregunta cerrada).</b>	<i>Mecanismo sanador físico y mental.</i>	<b>Obtener una curva de crecimiento ascendente, neutral o descendente.</b>
<b>Preferencia de estilos (pregunta cerrada).</b>	<i>Género predilecto</i>	<b>Obtener el índice de preferencia.</b>
<b>Motivo de la preferencia elegida. (pregunta abierta).</b>	<i>Explicación del ritmo elegido.</i>	<b>Descifrar un abanico de argumentos.</b>
<b>Beneficios físico-emocionales. (pregunta cerrada).</b>	<i>Seleccionar motivos específicos.</i>	<b>Determinar la estadística de preferencias.</b>
<b>Las emociones que libera el baile (pregunta cerrada).</b>	<i>Seleccionar tipos de emociones</i>	<b>Obtener el índice de preferencia.</b>
<b>Danza y deseos de superación (pregunta de opción múltiple).</b>	<i>Elegir una de las tres posibilidades.</i>	<b>Seleccionar la preferencia de su interés.</b>
<b>Danza y mejora del estado anímico. (pregunta dicotómica)</b>	<b>El baile como reductor de la ansiedad y promotor del estado del ánimo.</b>	<b>Definir la aceptación o no del baile en su rutina diaria.</b>

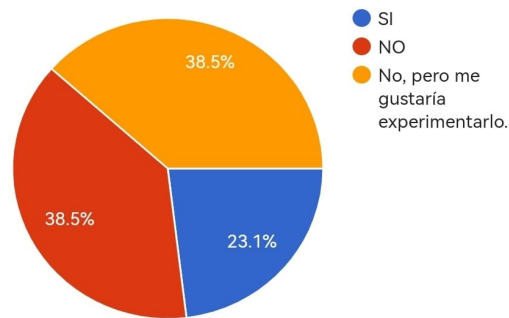
*Fuente: elaboración propia.*

## **Aplicación de encuestas y resultados**

Las encuestas se aplicaron a individuos pertenecientes a la población joven, específicamente aquellos que tienen entre 18 y 35 años de edad. Estos individuos fueron agentes principales durante la pandemia en cuanto a conocer y utilizar el mecanismo digital de plataformas como Zoom y Google Meet, por su necesidad de interconectarse en las esferas laboral y educativa. Lo anterior contrasta con las personas más adultas, para quienes el uso de estas aplicaciones resultó más complicado o menos común (García, 2021).

¿Has practicado danza como una forma de sanar física o emocionalmente después de la pandemia del COVID-19?

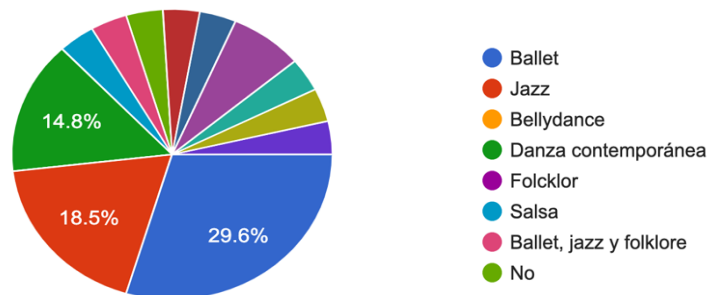
Gráfica No. 1. Danza post COVID



El 23.1% de las personas mencionó que sí habían practicado danza después de la pandemia. El 38.5% respondió que no, pero que le hubiera gustado haberla practicado, porcentaje igual de quienes comentaron que es una actividad que no les llamó la atención.

¿Qué ritmo o tipo de danza?

Gráfica No.2 Preferencia de estilos



En el apartado correspondiente a la preferencia de estilos, se muestra un mayor gusto y afición por el ballet, con un 29.6%. El segundo lugar lo ocupa el jazz (18.5%) y en tercer lugar la danza contemporánea (14.8%); los otros géneros como belly dance, folcklor y salsa, representan el segmento menos preferido por los participantes de la encuesta.

¿Por qué te gusta este género de danza?

Gráfico 3. Tabla de resultados "Motivo de la preferencia elegida".

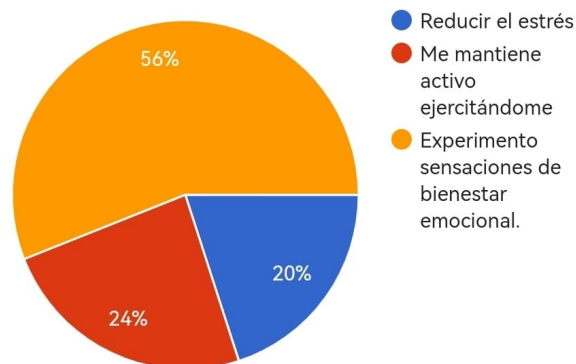
En la pregunta abierta en la que se cuestionó ¿Por qué te gusta este género de danza? Se obtuvieron varias respuestas, que se enumeran en la siguiente tabla.

- Porque es muy expresivo
- Es lo que practico con más frecuencia y me relaja muchísimo el género
- Por que es muy movido ya sea lento o pop
- Energético, técnico
- La salsa en especial es muy elegante me apasiona mucho
- Por la disciplina que genera en el físico y la mente
- Por su belleza
- Porque siempre fue mi sueño y disfruto verlo bailar.
- Por versátil
- Me hace sentir muy bien y concentrada
- Es más amplio todo el campo a explorar tanto físico, musical y mental

En relación al motivo de la preferencia elegida se tuvieron respuestas varias: algunas personas comentaron que: "Porque el ballet es muy expresivo", mientras que otras "Porque lo practico con frecuencia y me relaja", "Por la disciplina que genera en el físico y la mente", y "Porque siempre fue mi sueño y disfruto verlo bailar". De otros géneros se comentó "La salsa en especial es muy elegante, me apasiona mucho", "El jazz es energético, técnico", y "Porque es muy movido, ya sea lento o pop".

¿Cuáles han sido los beneficios que has experimentado con la práctica de la danza?

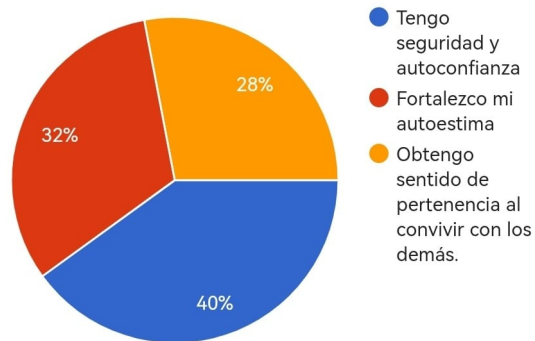
Gráfica No.4 Beneficios físico-emocionales



Entre los beneficios físico – emocionales que genera la danza se encontró que si bien el 56% de las personas generan sensaciones de bienestar emocional, el 24% lo ejecuta por mantenerse activo y el 20% para reducir el estrés.

¿Qué tipo de emociones experimentas cuando bailas?

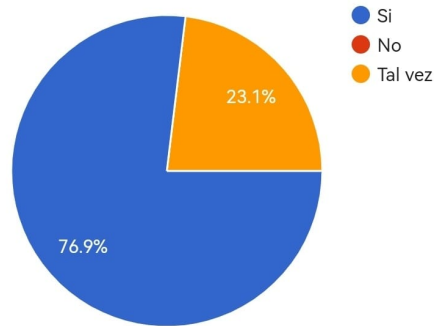
Gráfica No.5 Las emociones que libera el baile



En cuanto al tipo de emociones que se experimentan al bailar se constata de acuerdo a los resultados obtenidos que se adquiere seguridad y confianza (40%), se fortalece la autoestima (32%) y existe sentido de pertenencia al convivir con los demás (28%).

¿Consideras que con la danza puedes lograr metas y desafíos al superar secuencias que no creías capaz de hacerlo?

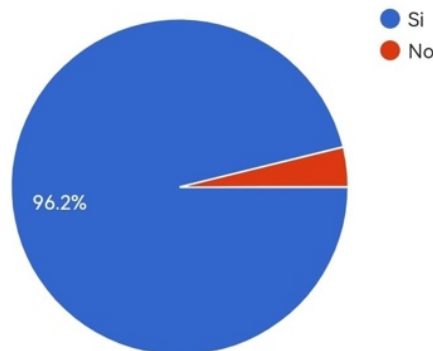
Gráfica No.6 Danza y deseos de superación



Se les preguntó a los participantes si el practicar danza les representa un reto o desafío al superar secuencias de movimientos que pensaron no ser capaces de hacerlo, el 76.9% señaló que sí es un desafío porque hay secuencias de pasos que nunca imaginaron poder ejecutarlos, y el 23.1% dijo que tal vez. No existió ninguna respuesta negativa.

*¿Consideras que al bailar mejora tu estado de ánimo y reduce tu ansiedad?*

*Gráfica No.7 Danza y mejora del estado anímico.*



Una de las preguntas destacables fue cuando se les cuestionó si practicar danza mejoraba su estado de ánimo y de ansiedad, y las personas contestaron que mientras el 96.2% expresó que al bailar logran este objetivo, el resto (3.8%) dijo que no era necesaria para mejorar el ánimo ni reducir la ansiedad.



## Discusión y conclusiones

En este estudio se han explorado los múltiples beneficios que tiene la danza en la salud física y mental, y después del episodio de la pandemia del COVID-19 la enseñanza en la práctica de esta disciplina cambió sustancialmente. Las clases virtuales ofrecieron un panorama halagador para quienes ya desempeñaban algún género, y enriquecedor para quienes por redes sociales se encontraban con alguna manifestación de este tipo. Y aquí radica la importancia de la investigación: demostrar que, a través del lenguaje universal de los movimientos, la danza permite una catarsis liberadora, un paliativo para sanar las "heridas psicoemocionales" que dejó la pandemia.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta se enfoca la visión de este trabajo en cuatro sentidos: fundamentar de forma cuantitativa el hecho de que el 61.6% de las personas practican, practicarían o les gustaría experimentar la ejecución de esta actividad, lo que presume que es mayor al porcentaje de quienes no la consideran prioridad en su vida. Ahora bien, en segundo punto, de los participantes que mostraron interés en la danza, señalaron que gustan tanto de aquellos ritmos que ejercen emociones de tranquilidad (ballet) como de energía y adrenalina (jazz), situación que permite corroborar uno de los objetivos de este artículo: comprobar que con la danza se reduce la depresión y aumenta los niveles de energía en el organismo, en el que a su vez las hormonas entran para regular estos estados de salud, como la serotonina que promueve la relajación, y la adrenalina, dopamina y endorfinas que incrementan la agitación neuronal.

En este último apartado es importante puntualizar que si bien tanto las personas que practican alguna disciplina dancística en su vida diaria como aquellas que lo hacen sólo de vez en cuando como hobby para reducir el estrés, integran el 80% de los participantes, y sólo el 20% lo realizan para mantenerse activos físicamente, se concluye que el baile más que ejercicio, mejora el estado del ánimo y aumenta la autoestima, lo que conlleva a acertar en la hipótesis central de este estudio: demostrar que la danza ayuda a las personas a enfrentar los desafíos emocionales.

En tercer lugar, basados en la gráfica número cinco: las emociones que libera el baile, la autoconfianza y sentido de pertenencia por el hecho de convivir con los demás, y en la seis en la cual, quienes practican danza pueden lograr metas y desafíos al superar secuencias que no creían capaz de hacerlo, se confirma el hecho de que la danza responde a las teorías de autoeficacia, locus de control y del apego, este último un lazo indiscutible para sentir la pertenencia de un grupo con actitudes y modos similares de comportamiento y la necesidad de ser queridos, admirados y valorados.

Finalmente, en el cuarto y último punto se logró la adquisición de un término que en los últimos años ha adquirido popularidad (Rutter, 1999) y es de la resiliencia. En la última pregunta de la encuesta en la que se cuestiona la necesidad de practicar danza como una manera de mejorar el estado de ánimo y evitar la ansiedad la mayoría indicó que sí, situación que confirma el objetivo general de esta

investigación que fue demostrar que la danza es una herramienta útil de resiliencia, que eleva la calidad de vida de las personas física y mentalmente, porque el movimiento corporal sitúa a las emociones en un estado de calidad y gozo, una herramienta valiosa para superar las adversidades, reconstruir la confianza en uno mismo y despertar como el Ave Fénix, una sensación de renacimiento y esperanza.

El poder sanador de la danza ofrece un camino hacia la resiliencia y la recuperación: se ha convertido en un paliativo para sanar las "heridas psicoemocionales" que dejó el COVID-19, permitiendo a aquellos que la abrazan encontrar el equilibrio emocional y la fortaleza necesaria para enfrentar los desafíos de la vida con audacia y determinación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barry, J. M. (2004). *The Great Influenza: The Story of the Deadliest Pandemic in History*. New York: Penguin Books.
- Berge, J. (2013). Ori Tahiti - La danza tahitiana. <http://www.oritahiti.net/es/index.html>
- Bertherat, T. (1997). *El cuerpo tiene sus razones: Autocura y antigimnasia [The Body Has Its Reasons: Self-Healing and Antigymnastics]*. (pp. 34-36). Editorial Kairos.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Brennan, Helen (1999). *The Story of Irish Dancing*. Mount Eagle. ISBN 0-86322-244-7.
- Franco, R. (1972) *El Folklore de Jalisco, Ediciones Kerigma, Guadalajara*.
- García Aretio, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 09-32. <https://doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>
- Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2021). Dance in the digital age: Exploring the role of technology in dance education and practice during the COVID-19 pandemic. *Journal of Dance Education*, 21(2), 61-70.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26
- Halprin, A. (2003). *The Healing Dance: The Life and Practice of an Expressive Arts Therapist*. North Atlantic Books.
- Hamlin, C. (2009). *Cholera: The Biography*. New York: Oxford University Press
- IIEG, (Agosto, 2021). Boletín mensual. <https://iieg.gob.mx/ns/wp-content/uploads/2021/09/Boletin-Economico-IIEG-agosto-20210901.pdf>
- Kefen W. (1985). *The History of Chinese Dance*. China Books & Periodicals. p. 7. ISBN 978-0835111867.B

- Kielhofner, G. (2008). *Model of Human Occupation: Theory and Application (4th ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kübler, R. (1969). *The art of translation*. Methuen.
- Lenzer, G. (ed.). (1975). *Auguste Comte and Positivism: The Essential Writings*. Harper Torchbooks.
- López-Bertrán, M., & Bramon, D. (2021). *Danza y pandemia: Reflexiones para una nueva normalidad [Dance and Pandemic: Reflections for a New Normality]* (p. 12). Editorial XYZ.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Main, M. (1995). *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Mills, J., Daniluk, J., & Fels, L. (2021). *Dancing with Resilience: A Participatory Study of Virtual Dancing During COVID-19*. *Journal of Applied Arts & Health*, 12(1), 77-90. [https://doi.org/10.1386/jaah\\_00042\\_1](https://doi.org/10.1386/jaah_00042_1)
- ONU. (s.f.). *El poder de la música durante el coronavirus*. [Noticia] <https://www.un.org/es/coronavirus/articles/el-poder-de-la-musica-durante-coronavirus>
- Pollock, M. (1990) *Exercise in Health and Disease. Second Edition Philadelphia*. W.B Saunders Company.
- Reigosa, A. M., & Villacorta, C. (2020). *Danza y bienestar en tiempos de pandemia [Dance and Well-being in Times of Pandemic]* (pp. 55-56). Editorial ABC.
- Rotter, J. B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Seegerstrom, S. C. (2018). *Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects?* *Brain, Behavior, and Immunity*, 74, 9-10.
- Smith, A. (2022). *Dancing Through the Pandemic: The Healing Power of Dance in Times of Crisis*. Dance Publications.
- Torres, A. (2021). *Artistas realizan jornada cultural frente al Congreso de Jalisco: exigen alto al recorte presupuestal para este sector en 2021 [Noticia]*. <https://www.zonadocs.mx/2020/12/11/artistas-realizan-jornada-cultural-frente-al-congreso-de-jalisco-exigen-alto-al-recorte-presupuestal-para-este-sector-en-2021/>

*Rutter, Michael (mayo de 1999) Concepto de Resiliencia y sus hallazgos: implicaciones para la terapia familiar. 119-144 (mayo de 1999).*

*UDG TV. (2020, 29 de julio). Confirman primera muerte por COVID-19 y dengue en Jalisco [Noticia].*

*UDG TV. (2021, 13 de enero). Jalisco fue el sexto Estado que más empleos perdió por COVID 19. [Noticia].  
<https://udgtv.com/noticias/jalisco-fue-sexto-estado-mas-empleos-perdio-covid-19/>*