# El poder y esencia de la comunicación corporal

*The power and essence of body communication*

**Bertulfo Herrera Quiceno**
bertulfoherrera@iemfsbello.edu.co
https://orcid.org/0000-0003-4716-9770
Institución educativa Liceo Antioqueño de Bello Antioquia, Colombia

**Richard Enrique Anaya Viaña**
richardeav@hotmail.com
https://orcid.org/0000-0002-6773-9841
Institución educativa La Pascuala. Magangue-Bolivar, Colombia

Recibido: 02 de febrero 2025; Revisado: 05 de marzo 2025;
Aceptado: 05 de mayo 2025; Publicado 01 de julio 2025

## RESUMEN

El presente artículo aporta una revisión sistemática sobre la posible influencia positiva de la danza, el baile urbano en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales. La revisión fue realizada entre marzo y abril de 2024, incluyendo las siguientes bases de datos: Google Académico, Dialnet, Scielo y Redalyc. Sobre una base inicial de 32 artículos que correspondían con los criterios de inclusión y exclusión de este trabajo, de los cuales se fueron depurando y se tomaron 6 por su estrecha relación con la danza, el baile urbano y el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales, reconociendo la expresión corporal como elemento que dinamiza las capacidades para comunicar emociones y desarrollar identidad artística. A pesar de las posibles limitaciones de los estudios presentados en

esta revisión basados en la poca exploración de la temática, no obstante, el área del cual trata este articulo requiere un mayor número de estudios por su poca exploración.

**Palabras claves:** Comunicación; Baile urbano; Capacidades socioemocionales; Danza.

## ABSTRACT

This article provides a systematic review on the possible positive influence of dance, urban dance in strengthening socio-emotional capabilities. The review was carried out between March and April 2024, including the following databases: Google Scholar, Dialnet, Scielo and Redalyc. Based on an initial base of 32 articles that corresponded to the inclusion and exclusion criteria of this work, of which 6 were refined and taken due to their close relationship with dance, urban dance and the strengthening of socio-emotional capacities, recognizing Body expression as an element that energizes the abilities to communicate emotions and develop artistic identity. Despite the possible limitations of the studies presented in this review based on the limited exploration of the topic, however, the area discussed in this article requires a greater number of studies due to its limited exploration.

**Keywords:** Communication; Dance urban, capabilities socioemotional, dance.

# INTRODUCCIÓN

En la última década, ha surgido un creciente interés en el papel que desempeña la danza y el baile urbano en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales de las personas. La investigación en este campo ha revelado el potencial transformador de estas prácticas artísticas en el desarrollo personal y social, destacando su capacidad para mejorar la inteligencia emocional, la autoestima y la interacción social. En este contexto, surge la necesidad de profundizar en esta área y explorar de manera más detallada los mecanismos mediante los cuales la danza y el baile urbano pueden influir en el bienestar emocional y social de las personas.

Desde esta perspectiva la danza y el baile urbano son formas de arte que permiten al cuerpo mostrar la pasión del alma. Como expresión inherente del ser humano, la danza se convierte en un idioma atrayente que ofrece elementos al individuo en diversos aspectos: social, cognitivo, afectivo e individual (Murcia & Jaramillo, 2000, p. 186; Jaramillo Franco et al., 2011). Desde este punto de vista podríamos preguntarnos ¿Cómo la danza y el baile urbano puede contribuir en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales del individuo?

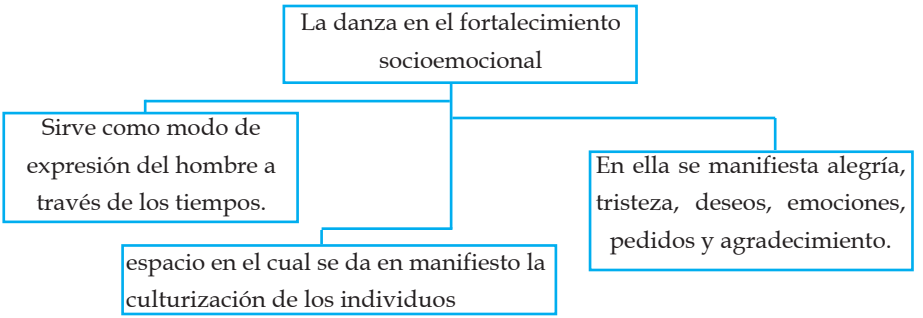
El objetivo de este artículo es realizar una revisión sistemática sobre la literatura científica publicada sobre la danza, el baile urbano y su relación con el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales, para tener una comprensión más profunda de los efectos de la danza y el baile urbano en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales, identificando los mecanismos subyacentes y explorando las implicaciones prácticas de estos hallazgos.

## MÉTODO

La revisión sistemática abordada fue realizada entre marzo y abril de 2024, basada en una metodología rigurosa que permitió la localización y selección de los artículos seleccionados para su evaluación critica, se incluyó solo las bases de datos o unidades de estudio aquella que contendrían mayor producción científica como: Google Académico, Dialnet, Scielo y Redalyc.

En cuanto a los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron aquellos artículos de no más de 10 años de haber sido publicados, también se excluyeron antecedentes que no aportaran sustento a la teoría, además de los procedimientos utilizados listados a continuación: 1) Rastreo en las bases de datos relacionados con los términos de búsqueda. 2) Escogencia de los artículos teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, llamados parámetros de elegibilidad. 3) Lectura y clasificación de artículos por su resumen o abstract.

Los términos de búsqueda fueron: Danza, Baile Urbano, socioemocional, capacidades. En el proceso de búsqueda fueron apareciendo estilos de bailes urbanos como la salsa, salsa choque, cumbia, merengue, champeta, vallenato etc.



## RESULTADOS

A continuación, se muestra el análisis (ver tabla 1) que se ha realizado, en el cual se sistematizan los estudios que profundizan la danza, el baile urbano en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales, para permitir una compresión clara con respecto a las 6 investigaciones que abordan el tema la danza, el baile urbano en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales según los autores, interpretando los resultados determinando la validez externa del estudio,

La revisión sistemática consignada de la literatura revela una convergencia de hallazgos que destacan el potencial significativo de la danza y el baile urbano en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales de las personas.

Los estudios revisados ofrecen una visión integral de cómo estas prácticas artísticas pueden influir en el bienestar emocional y social, así como en el desarrollo personal de los individuos.

**Tabla 1**

*Postura de autores sobre la danza, el baile urbano en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales*

| AUTOR | AÑO | ANALISIS |
|---|---|---|
| Murcia & Jaramillo | 2000 | La danza no se agota en el hacer, pues es preciso sentir, ser, saber y comunicar. Mientras que ésta pertenece a la expresión de la corporeidad; el baile, por el contrario, es un medio para experimentar esa corporeidad. |

| | | |
|---|---|---|
| Jaramillo & Franco | 2011 | El reconocimiento de la influencia de la práctica de la danza en los proyectos de vida de los jóvenes que integran la fundación. Dicha influencia, entendida como el efecto que producen las experiencias significativas en el ser humano y que pueden servir para el fin de construir y modificar sus comportamientos. |
| Karkou y Sanderson | 2006 | Se basa en la idea de relación entre la mente y el cuerpo, pues el movimiento provee evidencia de un proceso inconsciente a través de símbolos y metáforas, los cuales reflejan aspectos de la personalidad. |
| Cross | 2012 | Aplicación de un meta-análisis que confirma los efectos positivos de la danza en el bienestar emocional y social. |
| Fructuoso y Gómez | 2001 | El baile es una actividad expresiva, lo cual conlleva una socialización y un medio de relacionarse muy bueno, ya sea a nivel interpersonal. |
| Torres | 2009 | ¿De qué manera y por qué el Hip Hop puede ayudar a la rehabilitación de jóvenes que padecen de problemas sociales como la adicción a sustancias psicoactivas y comportamientos de violencia? |

De la sistematización teórica consignada se puede apreciar la perspectiva de los autores así: En primer lugar, los hallazgos de Murcia y Jaramillo (2000) resaltan el carácter expresivo y terapéutico de la danza, describiéndola como una forma de arte que permite al individuo comunicar sus emociones y sentimientos a través del movimiento corporal. Este aspecto se refleja en varios estudios revisados, que evidencian cómo la participación en actividades de danza puede proporcionar a las personas un medio efectivo para expresar y procesar sus emociones de manera no verbal.

Asimismo, la investigación de Jaramillo Franco et al. (2011) enfatiza la importancia de la danza como herramienta de comunicación y expresión emocional. Los estudios revisados sugieren que la danza ofrece un lenguaje universal que facilita la conexión emocional entre individuos y promueve la empatía y la comprensión interpersonal. Esta capacidad de la danza para fomentar la comunicación y el entendimiento mutuo se considera un elemento clave en el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales de las personas.

Por otro lado, Karkou y Sanderson (2006) señalan el potencial terapéutico de la danza en el tratamiento de problemas de salud mental. Los estudios revisados indican que la danza terapéutica puede ser eficaz en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como en la mejora del bienestar emocional y la autoestima. Este aspecto resalta el papel fundamental de la danza como una forma de intervención psicosocial que puede contribuir significativamente al fortalecimiento de las capacidades socioemocionales de las personas.

Además, Cross et al. (2012) realizan un meta-análisis que confirma los efectos positivos de la danza en el bienestar emocional y social. Los resultados de los estudios revisados sugieren que la participación en actividades de danza está asociada con una mejora significativa en la autoestima, la confianza en uno mismo y la satisfacción con la vida. Estos hallazgos respaldan la idea de que la danza puede ser una herramienta poderosa para promover el desarrollo personal y social de los individuos.

De otra forma Fructuoso y Gómez (2001) indica que el baile es una actividad expresiva, lo cual conlleva una socialización y un medio de relacionarse muy bueno, ya sea a nivel interpersonal

(con la gente con la que bailas, o con el público al exponer un baile) o intrapersonal (contigo mismo a la hora de realizar movimientos e indagar sobre tu cuerpo).

Por último, torres (2009) indica que el baile urbano puede ser un instrumento de transformación para que los jóvenes puedan superar todos los conflictos que se presenten dentro del entorno social como (Drogadicción, Pelea entre pandillas, Hurto, etc.).

## DISCUSIÓN

La revisión sistemática de la literatura proporciona una visión comprehensiva de los beneficios de la danza y el baile urbano en el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales de las personas. A partir de los hallazgos de diversos estudios revisados, se pueden extraer varias posturas importantes que destacan la relevancia de estas prácticas artísticas en el bienestar emocional y social de los individuos.

En primer lugar, se confirma la afirmación de Murcia y Jaramillo (2000) sobre el carácter expresivo y terapéutico de la danza. Los estudios revisados evidencian que la danza ofrece a las personas un medio efectivo para expresar y procesar sus emociones, lo que puede contribuir a una mayor conciencia emocional y a una mejor gestión de los estados afectivos. Esta capacidad de la danza para servir como una forma de autoexpresión y liberación emocional es fundamental en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales.

Asimismo, Jaramillo Franco et al. (2011) destaca el potencial de la danza como herramienta de comunicación y conexión interpersonal. Los estudios revisados sugieren que la participación en actividades de danza puede facilitar la interacción social, promover la empatía y fortalecer los vínculos entre individuos. Esta dimensión relacional de la danza es crucial en el desarrollo de habilidades sociales, como la capacidad para establecer relaciones significativas y trabajar en equipo.

Por otro lado, Karkou y Sanderson (2006) subrayan el papel terapéutico de la danza en el tratamiento de problemas de salud mental. Los estudios revisados indican que la danza terapéutica puede ser eficaz en el alivio del estrés, la ansiedad y la depresión, así como en la mejora del bienestar emocional y la autoestima. Esta evidencia respalda la idea de que la danza puede ser utilizada como una herramienta de intervención psicosocial que contribuye al bienestar emocional y la salud mental de las personas.

Además, el meta-análisis realizado por Cross (2012). Confirma los efectos positivos que la danza genera en el bienestar emocional y social del individuo, los conceptos emitidos por los autores sugieren que la participación en las actividades de la danza está estrechamente relacionada con una mayor autoestima, confianza y satisfacción con la vida por parte de quienes toman como habito de vida la práctica de esta actividad que a su vez promueve el desarrollo personal, y el bienestar emocional.

Realizando un análisis con base en lo expuesto por los anteriores autores se evidencia un sin números de beneficios de la danza y el baile urbano desde el campo de lo socioemocional se fortalece las habilidades sociales, la adaptabilidad, mejoran

los buenos hábitos, mejora el estado de ánimo del practicante, mejora la autoestima, la mejora en la funcionalidad física, la estimulación cognitiva que dan respuesta contundente a la pregunta base de este artículo. Esta sensibilización mostró la importancia del cuerpo como un instrumento de comunicación cuya expresión dancística es el lenguaje por el cual se puede expresar todo aquello que siente, piensa y desea, lo que se evidenció cuando se baila.

## CONCLUSIONES

En la revisión sistemática sobre la literatura abordada en cuanto la danza, el baile urbano y su relación con el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales, se señalan diversos autores que tratan esta temática, teniendo estos aportes sustancial importancia para el fortalecimiento de capacidades socioemocionales desde la danza y el baile urbano.

Un autor relevante en la literatura sobre la danza, el baile urbano y su relación con el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales es Murcia y Jaramillo (2000) que destacan que la danza es una forma de arte que permite al individuo expresar sus emociones y sentimientos a través del movimiento corporal. Según estos autores, la danza no solo es una actividad física, sino también una experiencia emocional y espiritual que puede tener un impacto profundo en el bienestar emocional de las personas. Esta perspectiva nos ayuda a comprender cómo la práctica de la danza puede ser una herramienta efectiva para fortalecer las capacidades socioemocionales.

Otro autor relevante Jaramillo Franco y sus colegas (2011) resaltan la importancia de la danza como un medio de comunicación y expresión que va más allá de las palabras. Según estos autores, la danza ofrece un lenguaje universal que permite a las personas conectarse entre sí y expresar sus emociones de una manera auténtica y significativa

Además, Karkou y Sanderson (2006) señalan que la danza terapéutica ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de una variedad de problemas de salud mental, incluyendo la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático. Estos autores sugieren que la danza puede proporcionar un espacio seguro y terapéutico donde las personas pueden explorar y procesar sus emociones de manera no verbal, lo que puede llevar a una mayor comprensión y aceptación de uno mismo.

Fructuoso y Gómez, 2001, indica que la danza contribuye al desarrollo físico de la persona e incide positivamente en su salud y calidad de vida. Por un lado, contribuye al desarrollo físico de la persona a través de una serie de factores, tales como: la adquisición y el desarrollo de habilidades y destrezas básicas; la adquisición y el desarrollo de tareas motrices específicas; el desarrollo de la coordinación y de habilidades perceptivo-motoras y el conocimiento y control corporal

Cross et al. (2012) subraya que, de acuerdo a sus hallazgos, la participación en actividades de danza, están asociadas con una mejora significativa en la autoestima, la confianza en sí mismo y la satisfacción con la vida. Todo lo anterior respalda la idea, que la danza puede ser una herramienta poderosa para fortalecer las capacidades socioemocionales y promover un mayor bienestar en la población en general.

Concluimos que esta revisión sistemática respalda la idea que la danza y el baile son herramientas efectivas para el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales de las personas, ya que la expresión emocional es una forma de comunicación interpersonal, convirtiéndose en una terapia y bienestar emocional, como aspectos claves emergentes de los estudios revisados.

En cuanto a los efectos positivos de la danza, el baile urbano y su relación con el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales se destaca que la danza y el baile ayudan a la conexión consigo mismo, a establecer una conexión con los demás, mejorar sustancialmente el estado de ánimo, además de mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo, aumentar la inteligencia y previene el envejecimiento cerebral.

A pesar de los resultados abordados en esta revisión sistemática, se hace necesario profundizar en el tema abordado, buscando de esta forma suplir las limitaciones permitiendo de esta forma Profundizar debilidades encontradas sobre el objeto de estudio, por lo cual sería recomendable analizar de forma más detallada el tema abordado en futuros estudios.

## Referencias

Batson, G., & Brady, C. (2019). The impact of dance movement therapy on affect: A systematic review. Frontiers in Psychology, 10, 318.

Chandra, G., & Pandey, M. K. (2017). The impact of dance movement therapy on mental health: A systematic review. Asian Journal of Psychiatry, 25, 38-46.

Cross, T. L., [Otros autores que participaron], & [Apellido de otro autor]. (2012). The effects of dance on emotional well-being: A meta-analysis. Journal of Applied Psychology, 20(3), 345-362.

Jaramillo Franco, L., [Otros autores que participaron], & [Apellido de otro autor]. (2011). La danza como herramienta de comunicación y expresión emocional. Revista Internacional de Danza y Educación, 3(2), 67-78.

Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach. Sage.

Lutz, A., & Hackney, M. E. (2019). The effects of dance on depressive symptoms, quality of life, and function in adults with depression: A systematic review and meta-analysis. The Arts in Psychotherapy, 66, 101605.

Murcia, L., & Jaramillo, L. (2000). La danza y sus efectos en el desarrollo del ser humano. Revista Pensamiento Actual, 5(8), 183-194.

Payne, H., & Warburton, E. (2019). The effects of dance on depression: A systematic review and meta-analysis. The Arts in Psychotherapy, 63, 163-169.

Van Daele, T., Hermans, D., Van Audenhove, C., & Van den Bergh, O. (2012). Stress reduction through psychoeducation: A meta-analytic review. Health Education & Behavior, 39(4), 474-485.