

Facultad de Humanidades  
y Ciencias Económicas



**CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**  
Trabajo Final de Licenciatura

*“El impacto de la danza en la  
plasticidad neuronal en  
mujeres: una mirada desde  
la psicopedagogía”*

**Autora:** Camisay Mafaud, Irma Natalia

**Directora:** Lic. en Psicopedagogía Hernandez Morales, Josefina Fabiana

Mendoza, 2026

## Agradecimientos

En primer lugar, deseo agradecer profundamente a mis padres por su apoyo incondicional a lo largo de toda mi trayectoria académica. Gracias por alentarme siempre a continuar, por enseñarme a no bajar los brazos cuando las dificultades aparecían y por acompañarme en cada etapa de este camino. Sin su guía, amor y confianza, este recorrido habría sido mucho más complejo. Me enseñaron el valor de la disciplina y la perseverancia, a ir por mis sueños a pesar de los obstáculos, a seguir mi corazón y a elegir aquello que realmente me hace feliz. Gracias por impulsarme a estudiar lo que amo y por enseñarme, cada día, a elegirme a mí misma.

Quisiera también mencionar y recordar con mucho amor a mi perro, quien, aunque ya no me acompaña físicamente, fue una presencia muy importante en mi vida durante mis años de estudio. Su compañía tranquila, su lealtad y esa forma tan simple de estar siempre a mi lado en cada tarde de estudio hicieron más livianas y más cálidas las largas horas frente a los libros. Su presencia marco mi día a día y ocupa un lugar muy especial en este logro.

De manera especial, quiero agradecer a mis amigas y compañeras de la facultad, quienes se convirtieron en un apoyo fundamental durante todo este proceso. Hoy forman parte esencial de mi vida. Gracias por sostenerme en los momentos difíciles, por compartir risas, tardes de estudio y palabras de aliento. Con ustedes aprendí verdaderamente lo que significa el trabajo en equipo: acompañarnos, complementarnos y empujar todas hacia un mismo objetivo. Su compañía no solo hizo más llevadero este camino, sino que también me ayuda a sostener la vida misma.

Asimismo, expresar mi profundo agradecimiento a mi directora de tesis. Gracias por su paciencia, por orientarme con claridad en cada etapa y por confiar en mis ideas incluso cuando yo misma dudaba.

Agradezco a todas aquellas personas que, de una u otra manera, contribuyeron a la realización de esta tesis. A cada uno, gracias por acompañarme en la culminación de una etapa tan importante en mi vida.

## Índice General

Agradecimientos.....	2
Índice de tablas.....	5
Índice de gráficos.....	6
Resumen y palabras claves .....	7
Fase conceptual.....	9
Introducción .....	10
Presentación del tema.....	11
Planteamiento del problema.....	11
Estado del arte .....	12
Justificación.....	15
Objetivos .....	17
General:.....	17
Específicos: .....	17
Tipo de investigación.....	17
Estructura del trabajo .....	17
Capítulo 1. Neuroplasticidad en la adultez.....	20
Definición y tipos de neuroplasticidad .....	20
Neuroplasticidad más allá de la infancia: factores a tener en cuenta .....	24
Capítulo 2. Danza y neuroplasticidad .....	30
Danza en mujeres: diferencias entre bailar, observar e imaginar .....	30
Funciones cognitivas activadas por la danza .....	33
Capítulo 3. Danza y aprendizaje desde la psicopedagogía .....	40
La danza como herramienta de reconfiguración subjetiva y educativa.....	40
Psicopedagogía y danza.....	43
Fase Empírica.....	48
Tipo y diseño de investigación.....	49

VARIABLES E INDICADORES .....	49
Población, muestra y técnica de muestreo .....	49
Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	50
Consideraciones éticas .....	50
Procedimiento analítico y construcción de categorías .....	50
Matriz analítica de categorías y dimensiones .....	52
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	54
Caracterización general de la muestra .....	55
Presentación de resultados según categorías de análisis .....	58
Efectos cognitivos percibidos .....	58
Efectos emocionales y motivacionales.....	61
Cambios corporales y senso perceptivos.....	64
Sentidos educativos y transformadores de la danza .....	67
Discusiones .....	71
Conclusiones .....	78
Referencias bibliográficas.....	83
ANEXOS.....	91
Anexo 1 .....	92
Guía de entrevista semiestructurada .....	92
Anexo 2.....	94
Entrevistas realizadas a mujeres que danzan de la provincia de Mendoza .....	94

## Índice de tablas

Tabla 1. Matriz analítica de categorías, dimensiones y respaldo empírico.....	52
---	----

## Índice de gráficos

<b>Figura 1.</b> Áreas cerebrales implicadas en la práctica de la danza.....	35
<b>Gráfico 1.</b> Edad de las participantes.....	55
<b>Gráfico 2.</b> Años de práctica de danza .....	56
<b>Gráfico 3.</b> Frecuencia semanal de práctica .....	57
<b>Gráfico 4.</b> Ocupaciones/trayectorias laborales .....	58

# Resumen y palabras claves

El objetivo principal de este estudio fue explorar los efectos atribuidos a la práctica regular de la danza en mujeres adultas, desde una perspectiva psicopedagógica centrada en la neuroplasticidad. Se desarrolló una investigación cualitativa, de tipo exploratoria e interpretativa, bajo un diseño de estudio de caso en un estudio de danzas de Godoy Cruz, Mendoza (Argentina). La muestra se conformó mediante muestreo intencional e incluyó nueve mujeres adultas (n=9) que practicaban danza con una frecuencia semanal sostenida. La técnica de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada, con registro y transcripción completa del material. El análisis se realizó mediante análisis temático inductivo, con codificación abierta y axial, construcción de categorías y sistematización comparativa a través de una matriz analítica que permitió identificar recurrencias y variaciones entre entrevistas.

Los resultados muestran que las participantes significan la danza como una experiencia integral y no exclusivamente corporal. En el eje cognitivo, se destacan percepciones de mayor atención situada, presencia en el momento, memoria corporal y aprendizaje secuencial de coreografías, junto con referencias a agilidad para incorporar consignas y, en algunos casos, a organización del tiempo. En el eje emocional, la danza se describe como recurso de regulación afectiva, alivio del estrés y fortalecimiento del ánimo, coexistiendo con emociones como frustración o ansiedad que se interpretan como parte del proceso de superación. En el eje corporal y sensorio-perceptivo, se reportan mejoras en coordinación, equilibrio, conciencia corporal y aceptación, con heterogeneidad en el vínculo con la autoimagen. En el eje educativo, se atribuyen aprendizajes transferibles (disciplina, perseverancia, trabajo en equipo, pertenencia) y transformaciones subjetivas vinculadas a confianza y desinhibición.

Se concluye que, para estas mujeres, la danza opera como un contexto de aprendizaje encarnado que articula cognición, emoción y corporalidad, configurándose como experiencia formativa con potencial psicopedagógico en ámbitos no formales y educativos.

Palabras clave: danza; mujeres adultas; psicopedagogía; neuroplasticidad; análisis temático.

# Fase Conceptual

# Introducción

## Presentación del tema

La neuroplasticidad, entendida como la capacidad del cerebro para modificar su estructura y funcionamiento dando respuesta a lo que sucede a la experiencia ha sido tradicionalmente vinculada a la infancia y juventud (Rafaele Solorzano, 2021). Ello se debe a que, es en los primeros años de vida cuando los niños tienen la capacidad de absorber mayores conocimientos y su cerebro presenta una gran flexibilidad para adaptarse y reorganizarse entre los estímulos del entorno (Castro Cárdenas y Cevallos Cedeño, 2021).

Sin embargo, investigaciones más recientes han demostrado que esta capacidad persiste en la adultez, especialmente cuando se estimula mediante actividades cognitivas, emocionales y también, actividades físicas (Zelada, 2023; López, 2020).

En este contexto, la danza, que involucra movimiento corporal, coordinación motora, memoria, percepción rítmica y emoción ha sido reconocida como una actividad importante para mejorar la neuroplasticidad (Teixeira-Machado y Arida, 2019; Lobato, 2021). Diversos estudios han evidenciado que la práctica sistemática de la danza puede mejorar funciones ejecutivas, memoria de trabajo, equilibrio emocional y generar cambios estructurales en el cerebro de un adulto (Orozco-Calderón et al., 2018; Hänggi et al. 2010; Albusac, 2022; García, 2023), incluso en poblaciones con deterioro cognitivo leve (Andreazza Duarte et al., 2022; Huang et al., 2023) o en adultos mayores (Müller et al., 2017; Sánchez & Marín, 2024).

Desde la psicopedagogía, disciplina que integra procesos de aprendizaje y desarrollo humano (Castillo-Bustos y Núñez-Naranjo, 2023), surge el interés por comprender cómo estas transformaciones cerebrales inducidas por la danza pueden ser aprovechadas en contextos de intervención educativa no formal, aprendizaje continuo o terapia cognitiva (Roca-Amat y García-Alandete, 2024).

No obstante, en Argentina hay pocos estudios sobre el tema. De ahí el interés principal de esta investigación. Por esto, este trabajo se propone explorar cómo la práctica regular de la danza impacta en las capacidades cognitivas, emocionales y sensoriales de mujeres adultas, desde una mirada psicopedagógica.

## Planteamiento del problema

La danza, entendida como una forma ancestral de expresión corporal y artística, ha sido tradicionalmente valorada por sus efectos recreativos, sociales y emocionales

(Alemany Lázaro, 2021). En distintos contextos, se la asocia a la liberación de tensiones, la conexión con el placer, la musicalidad y el bienestar subjetivo. Ahora bien, más allá de estas funciones habituales, estudios recientes han comenzado a explorar su impacto en el funcionamiento cerebral, particularmente en relación con la neuroplasticidad (Teixeira-Machado y Arida, 2019).

En este campo, existe evidencia consolidada respecto a los beneficios de la danza en niños, en procesos de desarrollo, y en adultos mayores, en la prevención del deterioro cognitivo (Lobato, 2021; Andrezza Duarte et al., 2022; Sánchez & Marín, 2024). Pero, se observa una importante ausencia de investigaciones centradas específicamente en mujeres adultas (una población que no se encuentra en los extremos del ciclo vital), lo cual genera una laguna científica y metodológica en el análisis de cómo la danza puede influir en sus capacidades cognitivas, emocionales y motivacionales.

En este marco, se vuelve necesario indagar cómo la danza impacta subjetivamente en quienes la practican de forma sostenida, y qué efectos perciben en relación con su atención, memoria, creatividad, emociones y motivación para continuar aprendiendo. Comprender estos procesos desde la psicopedagogía no solo permite ampliar su campo de acción, sino también reconocer formas alternativas de aprendizaje ligadas al cuerpo, al movimiento y a la experiencia vivida.

Por ello, este trabajo se propone abrir un diálogo interdisciplinario entre las neurociencias, la psicopedagogía y danza, a partir de las siguientes preguntas centrales: ¿cómo perciben las mujeres adultas los efectos de la danza en sus capacidades cognitivas? ¿qué emociones predominan durante y después de las sesiones de danza? ¿cómo influye la danza en su motivación por aprender o involucrarse en otras actividades cognitivas? y ¿qué sentidos atribuyen a la danza como experiencia educativa y transformadora?

## **Estado del arte**

En los últimos años, diversas investigaciones han profundizado en los efectos de la danza como intervención (no farmacológica) capaz de mejorar la neuroplasticidad y las funciones cognitivas en adultos.

En Argentina, el estudio realizado por Arbillaga et al. (2018), titulado “*Espacios que proyectan hacia nuevos horizontes. La danza como puente entre la creatividad y lo cotidiano*”, exploró el impacto de la danza en la creatividad, la subjetividad y la calidad

de vida de adultos participantes del Taller de Danzas Folklóricas en Río Cuarto, Córdoba. El objetivo fue analizar la relación entre creatividad, danza y calidad de vida, identificando los factores que influyen en el despliegue de habilidades creativas a través de la expresión dancística. Se utilizó una metodología cualitativa con un cuestionario semiestructurado aplicado a 17 participantes. Los resultados mostraron que la danza promovía el autoconocimiento, la pasión, el fortalecimiento de vínculos sociales y la revalorización del patrimonio cultural. Se concluyó que estos espacios artísticos permiten el desarrollo consciente de los sujetos y potencian su bienestar general.

Por otro lado, un estudio piloto desarrollado en Alemania por Wind et al. (2020) se propuso investigar los efectos agudos de la ejecución física de una coreografía de danza sobre la actividad eléctrica cerebral y su conectividad funcional, mediante electroencefalografía. La investigación respondió a la necesidad de generar evidencia empírica sobre los mecanismos neurofisiológicos asociados con la danza en adultos. Participaron once mujeres adultas sin experiencia previa en danza, quienes aprendieron una coreografía de danza jazz moderna durante tres semanas. Posteriormente, se expusieron a cuatro condiciones experimentales distintas: ejecución física de la coreografía con música, sin música, visualización de la coreografía con música, y sin música. Las mediciones de EEG en reposo antes y después de cada condición permitieron comparar los efectos en la actividad cerebral. Se observaron diferencias significativas entre los efectos de la danza ejecutada físicamente frente a la danza imaginada. Los autores concluyen que la danza, cuando es efectivamente realizada y no solo observada o imaginada, produce efectos neurológicos detectables y diferenciados en la conectividad funcional del cerebro, abriendo nuevas posibilidades para intervenciones corporales enfocadas en el bienestar y el desarrollo cognitivo.

También en Argentina, una investigación realizada por Cardoso y Schneider (2022) en la Universidad Católica Argentina (UCA) tuvo como propósito comparar el rendimiento en funciones ejecutivas (inhibición, flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo) entre adultos bailarines (de danza jazz y contemporánea) y adultos no bailarines de la ciudad de Paraná. Se trató de un estudio cuantitativo, descriptivo-comparativo y de corte transversal, en el que participaron 60 adultos (30 bailarines y 30 no bailarines), con edades entre 20 y 40 años. Para evaluar las variables cognitivas, se utilizaron el Test de Stroop, el Trail Making Test y subtests de la WAIS-III adaptados a población argentina. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en el control inhibitorio, aunque no se hallaron diferencias significativas en flexibilidad cognitiva ni en memoria de trabajo. A nivel descriptivo, los bailarines sí presentaron

tendencias más altas en ambas funciones. Las autoras concluyen que la danza podría tener efectos positivos sobre ciertas funciones ejecutivas y recomiendan desarrollar futuros estudios con muestras más amplias, aleatorias y homogéneas, así como considerar diseños longitudinales.

En China, Huang et al. (2023) realizó una revisión sistemática y metaanálisis con el objetivo de evaluar la eficacia de la bailoterapia sobre la función cognitiva y la salud mental en adultos con deterioro cognitivo leve. La revisión incluyó diez estudios con un total de 984 participantes mayores de 55 años, y analizó variables como función cognitiva global, dominios específicos (memoria, atención, lenguaje, función ejecutiva), salud mental (depresión y síntomas neuropsiquiátricos), y calidad de vida. Se encontraron efectos positivos estadísticamente significativos de la bailoterapia sobre la cognición global, la memoria, la atención, la función ejecutiva, el lenguaje y la salud emocional. Los autores concluyen que la bailoterapia puede considerarse una estrategia terapéutica complementaria eficaz para adultos mayores con deterioro cognitivo leve, especialmente cuando se implementa con regularidad y en el largo plazo.

En España, García et al (2023) realizaron una investigación con el objetivo de reflexionar sobre las convergencias y diferencias entre la Danza Movimiento Terapia (DMT) y otros enfoques psicoterapéuticos contemporáneos. Las investigadoras señalan que la DMT constituye una modalidad psicoterapéutica integradora, que se alimenta de diversas corrientes como el psicoanálisis, la psicoterapia corporal y la neurociencia, al tiempo que sostiene un enfoque propio centrado en el análisis del movimiento, el juego, el potencial creativo, la sincronidad y el movimiento consciente. Asimismo, pusieron en valor el papel del cuerpo en los procesos de salud emocional, así como la capacidad de la DMT para construir comunidad, generar placer corporal y favorecer transformaciones profundas. Como conclusión, las expertas señalaron que, a pesar de ciertos desafíos institucionales y resistencias epistemológicas, la DMT posee un fuerte potencial como herramienta terapéutica y social, especialmente relevante en contextos donde se requiere una comprensión holística del bienestar y la subjetividad.

En Perú, Meneses et al. (2023) desarrollaron una investigación centrada en el uso de la danza como estrategia pedagógica para fomentar habilidades sociales en estudiantes universitarios, enmarcada en el enfoque socioformativo. El estudio partió de la observación de que la danza, al ser una actividad recreativa y expresiva, puede contribuir significativamente a mejorar las formas de interacción humana, fortalecer vínculos sociales y, en consecuencia, favorecer el rendimiento académico de los estudiantes. Desde una perspectiva cualitativa y con un enfoque hermenéutico-

interpretativo, los autores realizaron una revisión documental sistematizada, seleccionando 25 fuentes académicas provenientes de bases de datos científicas como Scopus, Dialnet, Scielo, Redalyc y Google Académico. Los resultados revelaron que el contexto universitario representa un espacio de múltiples desafíos para los jóvenes, y que la incorporación de la danza como recurso pedagógico facilita el desarrollo de habilidades como la empatía, la comunicación asertiva, la escucha activa, el manejo del estrés, la gestión emocional y la construcción de vínculos. Asimismo, se resaltó el papel de la expresión libre y del cuerpo como medio para generar bienestar, favorecer la participación y enriquecer la praxis docente a través de una didáctica creativa y experiencias vivenciales significativas. La investigación concluye que la danza, más allá de su dimensión artística, puede ser una herramienta formativa eficaz para la promoción de aprendizajes.

Por último, en Colombia, Sánchez (2024) desarrolló una propuesta metodológica que vincula la Biodanza con el fortalecimiento de habilidades blandas en contextos organizacionales. A partir de una experiencia personal y profesional, la autora planteó que los ejercicios vivenciales propios de la Biodanza pueden constituirse en herramientas efectivas para el desarrollo de competencias sociales y emocionales clave, tanto en el ámbito personal como en el entorno laboral. La investigación se centró en explorar cómo la práctica sistemática de danzas grupales, acompañadas de ejercicios que estimulan la emocionalidad y la expresión corporal, favorece el bienestar subjetivo, la gestión de las emociones y la mejora de las relaciones interpersonales. El estudio destaca la capacidad de la Biodanza para generar procesos de conexión interna y con los otros, facilitando el reconocimiento emocional, la empatía, la colaboración y la comunicación efectiva. En ese sentido, se presenta como una alternativa innovadora para la formación en habilidades blandas (como la autorregulación, la resolución de conflictos o el trabajo en equipo), aportando al mismo tiempo beneficios a nivel individual y colectivo.

## **Justificación**

La presente investigación se justifica por su valor interdisciplinario y su potencial de impacto en el campo de la psicopedagogía, la educación no formal y el desarrollo personal de mujeres adultas. La evidencia científica internacional ha demostrado que la danza puede inducir procesos de neuroplasticidad en el cerebro adulto, mejorando funciones cognitivas y emocionales (García et al 2023; Meneses et al. 2023; Sánchez,

2024). No obstante, en el contexto argentino, se identifican muy pocos estudios que integren estos hallazgos desde una mirada psicopedagógica o neuroeducativa, particularmente centrada en mujeres adultas.

Este vacío de conocimiento en el ámbito local refuerza la pertinencia de esta investigación, que busca comprender los efectos de la danza en la vida de mujeres adultas a partir de sus propias experiencias. A diferencia de los abordajes clínicos o neurobiológicos tradicionales, este estudio adopta una perspectiva centrada en el sujeto, integrando cuerpo, emoción y aprendizaje como dimensiones centrales del desarrollo humano. Esta visión es especialmente valiosa en el campo de la psicopedagogía, que requiere ampliar sus marcos de intervención más allá del aula tradicional e incorporar prácticas corporales y artísticas como recursos educativos válidos.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán las propias mujeres adultas participantes, quienes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus trayectorias de aprendizaje y transformación a través de la danza. También se beneficiarán docentes, psicopedagogos, educadores y agentes culturales interesados en diseñar propuestas inclusivas e innovadoras que promuevan el desarrollo cognitivo, emocional y corporal en la adultez. De manera indirecta, las instituciones educativas no formales, estudios de danza, programas de salud comunitaria y espacios de formación continua podrán utilizar estos hallazgos para fortalecer sus prácticas desde una base científica y humanista.

Desde una dimensión teórica, este trabajo contribuye a articular conceptos de neuroplasticidad, aprendizaje corporal y experiencia subjetiva desde un marco psicopedagógico, ampliando los límites disciplinares y proponiendo nuevas formas de pensar la educación de adultos. En el plano práctico, se aporta evidencia sobre el valor de la danza como herramienta pedagógica y terapéutica, que puede ser incorporada en programas de formación, desarrollo personal o intervención psicopedagógica. Finalmente, en términos sociales, la investigación promueve el reconocimiento del cuerpo y del arte como lenguajes legítimos de aprendizaje en la adultez, y visibiliza experiencias de mujeres muchas veces excluidas de los circuitos educativos formales, contribuyendo así a una educación más integral, equitativa y transformadora.

## Objetivos

### **General:**

- Explorar los efectos de la danza en mujeres adultas, desde una mirada psicopedagógica centrada en la neuroplasticidad.

### **Específicos:**

- Describir las percepciones de mujeres adultas sobre los efectos cognitivos que atribuyen a la práctica regular de la danza.
- Explorar los efectos emocionales experimentados por las participantes en la práctica regular de la danza.
- Identificar los cambios corporales y sensorio-perceptivos percibidos por las mujeres en la práctica regular de la danza.
- Reconstruir los sentidos que las participantes atribuyen a la danza como experiencia educativa y transformadora en su vida cotidiana.

## Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo de tipo exploratorio e interpretativo (Sampieri et al., 2018), ya que busca comprender en profundidad las experiencias subjetivas de mujeres adultas que practican danza de forma regular, con especial interés en los sentidos que atribuyen a esta actividad en relación con sus procesos cognitivos, emocionales y de aprendizaje. Desde esta perspectiva, no se pretende generalizar los hallazgos a una población amplia, sino más bien interpretar los significados construidos por las participantes desde su vivencia corporal y emocional, en un contexto específico.

Se adopta un diseño de estudio de caso, centrado en un grupo de mujeres adultas que asisten de manera sostenida a clases en el Estudio Mariam Danzas Árabes, ubicado en Godoy Cruz, Mendoza, Argentina. Para la recolección de datos se utilizaron entrevistas semiestructuradas. El análisis de los datos se realizó mediante el método de análisis temático inductivo, siguiendo los pasos propuestos por Braun y Clarke (2006).

## Estructura del trabajo

La presente investigación se organiza en diferentes capítulos.

En primer lugar, se encuentra la introducción que contiene el planteamiento del problema, el estado del arte, la justificación, objetivos generales y específicos, y el método de la investigación.

En el marco teórico se abordan en profundidad los conceptos centrales que sustentan la investigación, el mismo es desarrollado en tres capítulos. Entre ellos se destacan la neuroplasticidad en la adultez, el rol del cuerpo en el aprendizaje, la psicopedagogía como disciplina integradora, y la danza como experiencia cognitiva, emocional y transformadora.

En la fase metodológica, se expone el capítulo cuatro con los resultados de la salida al campo, es decir, las percepciones y experiencias compartidas por las mujeres entrevistadas, organizadas según categorías emergentes. Estas categorías abordan aspectos como los efectos percibidos en la atención, la memoria, la motivación para aprender, el bienestar emocional y los sentidos atribuidos a la práctica de la danza.

El quinto capítulo corresponde al análisis e interpretación de los datos, donde se articulan los resultados empíricos con los aportes teóricos trabajados en capítulos anteriores. Se busca comprender en profundidad el impacto subjetivo y cognitivo de la danza en mujeres adultas desde una mirada psicopedagógica.

Por último, se presenta las conclusiones y aportes de la investigación. Se resumen los principales hallazgos, se reflexiona sobre sus implicancias teóricas y prácticas, y se sugieren líneas futuras de investigación y aplicación educativa, especialmente en contextos de aprendizaje no formal, desarrollo personal y formación continua.

El trabajo culmina con las referencias bibliográficas y con los anexos, que incluyen la guía de entrevista, el consentimiento informado y otros materiales relevantes utilizados en el desarrollo del estudio.

# Capítulo 1

## Neuroplasticidad en la adultez

## Capítulo 1. Neuroplasticidad en la adultez

### *Definición y tipos de neuroplasticidad*

La neuroplasticidad, también conocida o denominada como plasticidad cerebral, es la capacidad del sistema nervioso para reorganizar su estructura y funcionamiento en respuesta a estímulos tanto internos o externos. Esta adaptabilidad incluye procesos que se activan frente al aprendizaje, las experiencias emocionales, los cambios ambientales y las lesiones neurológicas. A diferencia de concepciones previas que sostenían una visión rígida del cerebro, entendido como un órgano con funciones fijas y delimitadas, la neuroplasticidad plantea una mirada radicalmente distinta: el cerebro es dinámico, versátil y está en constante transformación a lo largo de la vida (Verma, 2023; Wallace, Olson & Hooker, 2023).

El desarrollo del concepto de neuroplasticidad es el resultado de un largo proceso histórico de investigación y revisión teórica. En el siglo XIX, figuras pioneras como Paul Broca y Carl Wernicke fueron fundamentales en establecer la idea de la localización cerebral de funciones específicas, particularmente aquellas vinculadas al lenguaje. Aunque sus estudios no abordaban directamente la plasticidad, sentaron un precedente clave al evidenciar que ciertas regiones cerebrales podían asumir funciones especializadas, dejando abierta la posibilidad de compensación funcional ante daños (Lamb, 2019). Este punto de partida permitió que, décadas más tarde, se comenzara a explorar la flexibilidad real del cerebro frente a la experiencia.

Fue recién en las décadas de 1960 y 1970 cuando el término neuroplasticidad comenzó a consolidarse científicamente. Investigadores como Michael Merzenich llevaron a cabo estudios en animales, demostrando que las áreas sensoriales del cerebro podían reorganizarse ante nuevas experiencias o lesiones, lo que implicaba una modificación estructural y funcional de los circuitos neuronales (Lamb, 2019). Estas investigaciones fueron fundamentales para revisar la noción de un cerebro adulto con funciones fijas y delimitadas.

El avance de las tecnologías de neuroimagen, especialmente la resonancia magnética funcional (fMRI), marcó un punto de inflexión en la década de 1990. Por primera vez fue posible observar en tiempo real los cambios que ocurren en el cerebro humano durante procesos de aprendizaje, entrenamiento motor o rehabilitación. Estos estudios confirmaron que los mecanismos neuroplásticos no se restringen al desarrollo infantil, sino que permanecen activos durante toda la vida, con particular énfasis en la

adultez y la vejez (Martínez-Morga & Martínez, 2017; Marzola et al., 2023). Lejos de ser una capacidad exclusiva de las primeras etapas del desarrollo, la neuroplasticidad se presenta como una potencialidad permanente, aunque modulada por diversos factores internos y externos. Esto abre un campo fértil para intervenciones educativas y terapéuticas que busquen promover la salud cerebral a través de estrategias que activen la plasticidad.

Ahora bien, es importante destacar que la neuroplasticidad no siempre deriva en adaptaciones positivas. Aunque se la asocia comúnmente con el aprendizaje, la recuperación funcional y la optimización cognitiva, también puede operar de manera desadaptativa. Tal es el caso del dolor crónico, los trastornos de ansiedad o las experiencias traumáticas prolongadas, donde el cerebro modifica sus circuitos de manera tal que fija respuestas emocionales o cognitivas no funcionales, dificultando la recuperación espontánea y acentuando la sintomatología (Wallace et al., 2023; Mateos-Aparicio & Rodríguez-Moreno, 2019). Este fenómeno refuerza la relevancia de intervenciones psicopedagógicas y terapéuticas orientadas a fomentar formas de reorganización cerebral saludables, que puedan revertir o modular esos circuitos alterados.

Dicho esto, veamos a continuación los mecanismos más ampliamente estudiados dentro de la neuroplasticidad entre los que se destacan la plasticidad sináptica, la neurogénesis y la plasticidad funcional. En primer lugar, se encuentra la plasticidad sináptica, la cual refiere a los cambios que se producen en la eficacia de las sinapsis (que son los puntos de conexión entre las neuronas) en función de su uso. Es decir, las sinapsis que se activan con frecuencia tienden a fortalecerse, mientras que las que se utilizan poco se debilitan o eliminan. Este principio, fundamental para la teoría del aprendizaje de Hebb, es central para comprender cómo el cerebro codifica experiencias, consolida la memoria y adapta su funcionamiento ante nuevas exigencias del entorno (Mateos-Aparicio & Rodríguez-Moreno, 2019).

Y, como detallan Loubon y Franco (2010) la magnitud de este sistema es enorme:

Las sinapsis o conexiones interneuronales se han calculado aproximadamente cien trillones en el cerebro. Estas conexiones están agrupadas en serie y en paralelo, en ellas se establecen las bases físicas de velocidad y sutileza de operación del cerebro, y hacen posible las diferentes funciones del sistema nervioso. (p.1)

Este entramado sináptico actúa como la arquitectura funcional sobre la que se organiza el pensamiento, la emoción y la conducta. Su maleabilidad es lo que permite, en última instancia, que el sujeto aprenda, se adapte, se recupere o se transforme.

Otro proceso fundamental vinculado a la plasticidad estructural es la neurogénesis, es decir, la generación de nuevas neuronas. Durante mucho tiempo se sostuvo que este fenómeno ocurría únicamente durante las primeras etapas del desarrollo, pero investigaciones recientes han demostrado que la neurogénesis persiste en la adultez, particularmente en el hipocampo, una región esencial para la consolidación de la memoria y la regulación de las emociones (Verma, 2023; Marzola et al., 2023). Este hallazgo ha ampliado significativamente la comprensión sobre la renovación cerebral y ha abierto nuevas perspectivas para el diseño de intervenciones educativas y terapéuticas en la adultez y la vejez.

Al respecto, Randin-Ahuerma (2021) aporta una visión integral al señalar que:

Los estímulos que favorecen el proceso de neurogénesis incluyen el proceso de aprendizaje, el ejercicio físico como correr, y la actividad social. Los estímulos negativos incluyen estrés, actividad excesiva, privación crónica del sueño, abuso de opiáceos, alcohol y muchas otras prácticas que generalmente son negativas para el cerebro. (p.28)

Así, la neurogénesis no es un proceso aislado, sino profundamente condicionado por el estilo de vida, el entorno social y las experiencias afectivas del sujeto. Las prácticas positivas pueden actuar como catalizadores del cambio estructural, mientras que los factores adversos pueden inhibir o incluso revertir dichos procesos.

Ahora bien, Junto a estos mecanismos estructurales, la plasticidad funcional constituye otra dimensión esencial de la reorganización cerebral. Este tipo de plasticidad se refiere a la capacidad del cerebro para reasignar funciones de una región a otra. En este proceso, conocido también como remapeo cortical, zonas no lesionadas del cerebro pueden asumir total o parcialmente las funciones de regiones afectadas por un daño. Esta capacidad ha sido documentada con especial énfasis en contextos de rehabilitación neurológica, por ejemplo, en pacientes que han sufrido accidentes cerebrovasculares o traumatismos craneoencefálicos (Bidouche, 2024; Martínez-Morga & Martínez, 2017).

Lo notable de este mecanismo es que no se limita únicamente a la patología: también puede observarse en personas sanas que aprenden nuevas habilidades o se enfrentan a contextos de alta demanda cognitiva o emocional. A través del entrenamiento (ya sea cognitivo, motor, sensorial o emocional) el cerebro redistribuye sus recursos y reorganiza sus redes para optimizar el rendimiento y adaptarse a los cambios. De esta manera, la plasticidad estructural y funcional no operan de forma separada, sino que interactúan dinámicamente, dando lugar a procesos complejos de transformación que sustentan el aprendizaje, la adaptación y la recuperación a lo largo de la vida.

Por último, resulta esencial subrayar que la plasticidad estructural y la funcional no operan como dimensiones excluyentes, sino que interactúan de forma sinérgica y complementaria. Ambas constituyen expresiones distintas de la capacidad del cerebro para adaptarse, aprender y reorganizarse, ya sea a partir de experiencias sensoriales, aprendizajes complejos o intervenciones terapéuticas. Esta interacción es particularmente evidente en actividades que involucran tanto el cuerpo como la cognición, como es el caso de la danza. Lejos de tratarse únicamente de un ejercicio físico o estético, bailar constituye una experiencia integradora que demanda coordinación motora, memoria coreográfica, atención sostenida, percepción rítmica y regulación emocional. Como resultado, puede inducir transformaciones en la arquitectura cerebral (por ejemplo, el aumento del volumen de determinadas regiones corticales o subcorticales, o el fortalecimiento de conexiones sinápticas) al tiempo que reorganiza patrones funcionales relacionados con redes atencionales, sensoriomotoras y afectivas (Moizezowicz,2007).

Este tipo de hallazgos ha cobrado creciente relevancia en los últimos años, en el marco de una tendencia interdisciplinaria que articula los aportes de las neurociencias con las artes y la educación. Diversos estudios han documentado cómo prácticas como la música, la pintura, la escritura creativa o la danza pueden inducir no solo mejoras en las habilidades cognitivas, sino también modificaciones mensurables en la estructura y funcionamiento del cerebro. Esta evidencia ha sido posible gracias al desarrollo de técnicas avanzadas de neuroimagen, que permiten observar en tiempo real la actividad cerebral ante diversos estímulos.

En este sentido, Albusac (2022) señala que: “la magnetoencefalografía, el electroencefalograma, la tomografía por emisión de positrones o la resonancia magnética -funcional y estructural-, son algunas de las técnicas que pueden ofrecer información sobre el impacto del arte en el cerebro” (p. 97). Estas herramientas no solo

han permitido verificar empíricamente los efectos neuroplásticos de experiencias artísticas, sino que también han abierto nuevas líneas de investigación y aplicación en ámbitos educativos, clínicos y comunitarios. En conjunto, estos avances fortalecen la comprensión de la neuroplasticidad como un fenómeno transversal, profundamente sensible a la experiencia, la emoción y la acción significativa. De este modo, se plantea la posibilidad de diseñar intervenciones psicopedagógicas basadas en prácticas expresivas y corporales -como la danza- para estimular procesos de reorganización cerebral, promover la salud mental y potenciar las capacidades adaptativas de las personas en diferentes etapas del ciclo vital.

### ***Neuroplasticidad más allá de la infancia: factores a tener en cuenta***

Tal como se ha mencionado, durante décadas, predominó la creencia de que la plasticidad cerebral era un fenómeno circunscrito a las primeras etapas del desarrollo. Esta visión sostenía que el cerebro infantil poseía una capacidad excepcional para reorganizarse, pero que dicha propiedad se extinguía progresivamente con la maduración. Bajo esta concepción, la adultez era concebida como una etapa de estabilidad e incluso de rigidez estructural y funcional. Sin embargo, investigaciones contemporáneas han refutado este paradigma, demostrando que la neuroplasticidad no desaparece con la edad, sino que persiste a lo largo de toda la vida, incluyendo la vejez (Sari & Lunghi, 2023).

Actualmente, se reconoce que el cerebro adulto conserva una plasticidad significativa, aunque esta no es uniforme ni homogénea. Algunas regiones muestran una mayor capacidad de cambio que otras. Por ejemplo, la corteza motora y la corteza prefrontal que están vinculadas a funciones ejecutivas, control inhibitorio, atención y planificación conservan una notable plasticidad, lo que permite adaptaciones incluso ante desafíos complejos o en contextos de aprendizaje novedoso. En cambio, las cortezas sensoriales tienden a mostrar una disminución en su potencial plástico con el envejecimiento. Esta diferencia ha llevado a proponer un modelo modular de la neuroplasticidad, en el que cada área cerebral responde de forma específica según su función, su grado de estimulación y su conectividad (Costandi, 2021).

Pese a esta modularidad, se han documentado fenómenos que sugieren la existencia de mecanismos de regulación plástica interconectados en adultos (Zelada, 2023; López, 2020). Por ejemplo, se ha observado que la inducción de cambios en el sistema motor puede repercutir en la reorganización funcional de sistemas sensoriales

o visuales, indicando que la plasticidad no solo opera de manera localizada, sino también sistémica, permitiendo compensaciones cruzadas entre redes neuronales (Sari & Lunghi, 2023).

En este sentido, el aprendizaje adulto emerge como una vía especialmente poderosa para activar estos mecanismos neuroplásticos. Las propuestas pedagógicas centradas en el compromiso activo del sujeto, en el sentido y en la participación cognitiva profunda, pueden promover transformaciones duraderas en el funcionamiento cerebral. Desde una perspectiva andragógica, el aprendizaje significativo en la adultez no solo tiene efectos funcionales, sino también estructurales, al estimular redes neuronales asociadas al lenguaje, la emoción, la atención y la memoria (Costandi, 2021).

Ya en los años noventa, Zaa (1993) advertía sobre el potencial transformador de estas prácticas, señalando que:

La innovación en el campo de la Andragogía está ligada al desarrollo de la educación de los adultos, que si bien es cierto que ha estado presente en todas las épocas y en todos los pueblos, bajo diversas formas; es recientemente cuando se ha observado un interés manifiesto, por identificar la teoría y la praxis de la Andragogía.(p.49)

Este enfoque no solo amplía la mirada sobre las capacidades cognitivas de los adultos, sino que revaloriza su potencial de cambio, su plasticidad residual y su deseo de seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida. De este modo, el estudio de la neuroplasticidad en la adultez no solo tiene implicancias neurológicas, sino también educativas, sociales y culturales, al interpelar concepciones obsoletas sobre el envejecimiento, el aprendizaje tardío y las posibilidades de desarrollo personal en etapas avanzadas del ciclo vital (Costandi, 2021).

Diversos estudios han revelado que las propuestas educativas centradas en la participación activa, la reflexión crítica y la aplicación práctica del conocimiento no solo optimizan el desarrollo de habilidades cognitivas, sino que también contribuyen al fortalecimiento de la resiliencia cerebral. Este efecto es especialmente significativo en contextos de envejecimiento o deterioro cognitivo leve, donde se observa que el aprendizaje significativo puede actuar como un factor protector frente al declive neurofuncional (Mendoza et. al., 2025; Mateos-Aparicio & Rodríguez-Moreno, 2019; García et al 2023; Meneses et al. 2023; Sánchez, 2024).

En paralelo, el estilo de vida constituye otro componente decisivo en la modulación de la neuroplasticidad adulta. Hábitos como una alimentación equilibrada, un descanso adecuado, la gestión saludable del estrés y el contacto frecuente con entornos naturales no solo favorecen el bienestar general, sino que crean un ambiente neurobiológico propicio para el crecimiento neuronal y la reorganización sináptica. Estos factores exógenos inciden sobre procesos clave como la neurogénesis y la sinaptogénesis, esto es, la creación y fortalecimiento de conexiones sinápticas, ambos fundamentales para mantener la plasticidad cerebral durante la adultez y el envejecimiento (Phillips, 2017).

En particular, el ejercicio físico regular ha sido ampliamente documentado como uno de los estímulos más potentes para inducir neuroplasticidad. Numerosos estudios han demostrado que la actividad aeróbica incrementa la producción del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) por sus siglas en inglés Brain-Derived Neurotrophic Factor, una proteína esencial para la supervivencia, el crecimiento y la diferenciación de las neuronas. Este hallazgo tiene importantes implicancias clínicas, ya que posiciona al ejercicio no solo como una herramienta preventiva, sino también como una estrategia terapéutica no farmacológica para favorecer la recuperación funcional en personas con enfermedades neurodegenerativas, daño cerebral adquirido o deterioro cognitivo asociado a la edad (Phillips, 2017).

Aunque es cierto que la velocidad y magnitud de los procesos neuroplásticos disminuyen con el paso de los años, esta ralentización no implica una pérdida absoluta de capacidad. Los adultos y los adultos mayores aún conservan un margen considerable para reorganizar sus redes neuronales, adquirir nuevos aprendizajes y adaptarse a desafíos vitales. Tal como señala Müller et al. (2017), lo que ocurre es una desaceleración y no una desaparición de la plasticidad cerebral, lo que refuerza la necesidad de promover estímulos cognitivos constantes durante todo el ciclo vital.

En este sentido, prácticas como la lectura, la participación en actividades culturales, la creación artística y la educación permanente constituyen poderosos estímulos para la plasticidad neuronal. Estas actividades no solo promueven el desarrollo de nuevas redes funcionales, sino que fortalecen la reserva cognitiva, entendida como la capacidad del cerebro para resistir o compensar los efectos de lesiones o enfermedades sin manifestar síntomas clínicos evidentes (Mendoza et al., 2025). A mayor reserva cognitiva, mayor es la probabilidad de mantener un funcionamiento adaptativo a pesar de los cambios estructurales asociados al envejecimiento o a patologías neurológicas.

También, el enriquecimiento ambiental, definido como la exposición constante a entornos complejos, variados y estimulantes, se ha consolidado como un factor clave en la promoción de la plasticidad cerebral. Tanto en modelos animales como en estudios con humanos, se ha observado que ambientes enriquecidos estimulan el aumento de la densidad sináptica, fomentan la proliferación neuronal y mejoran la conectividad entre regiones cerebrales, lo cual se traduce en una mayor eficiencia cognitiva y adaptabilidad conductual (Costandi, 2021).

Finalmente, desde el enfoque biomédico, se están desarrollando intervenciones farmacológicas dirigidas a potenciar los mecanismos neuroplásticos. Un ejemplo de ello es el uso de moduladores del receptor N-metil-D-aspartato (N-methyl-D-aspartate, NMDA), como la d-cicloserina, que ha demostrado mejorar la plasticidad dependiente de la experiencia en diversos contextos terapéuticos. Estas estrategias abren nuevas posibilidades para complementar tratamientos psicológicos, educativos y fisioterapéuticos, especialmente en pacientes que presentan limitaciones en la recuperación funcional (Forsyth et al., 2015).

Todos estos datos subrayan la importancia de adoptar una perspectiva integral, donde los factores biológicos, psicológicos, conductuales y ambientales se articulen para favorecer una neuroplasticidad adaptativa. Tal enfoque permite comprender que el cerebro adulto no es un sistema cerrado, sino una estructura viva, moldeable, y profundamente influenciada por la experiencia y el entorno.

No obstante, es fundamental reconocer que no todos los factores que influyen sobre la neuroplasticidad lo hacen de manera positiva. Existen condiciones que, lejos de estimular reorganizaciones beneficiosas, pueden dar lugar a procesos neuroplásticos desadaptativos, afectando de forma negativa la estructura y función cerebral. Uno de los principales factores de riesgo en este sentido es el estrés crónico, cuyas implicancias neurobiológicas han sido ampliamente documentadas en la literatura científica.

El estrés sostenido en el tiempo activa de forma prolongada el eje hipotálamo-hipófiso-adrenal, lo cual incrementa la liberación de glucocorticoides, particularmente cortisol, una hormona que en exceso puede resultar neurotóxica para ciertas estructuras cerebrales sensibles, como el hipocampo. Esta región, implicada en la consolidación de la memoria y la regulación emocional, se ve especialmente vulnerable ante exposiciones prolongadas a altos niveles de cortisol, lo que puede traducirse en atrofia neuronal, disminución de la neurogénesis y deterioro cognitivo (Fuchs & Flügge, 2014).

Tal como explican Duval et al. (2010):

En lo que concierne al estrés " crónico" , la noción fundamental es que la hipercortisolemia es neurotóxica con relación a las estructuras cerebrales vulnerables como el hipocampo. Así, las modificaciones cerebrales inducidas por el estrés (como la atrofia del hipocampo) tienen ramificaciones clínicas (depresión, PTSD, diferencias individuales en el envejecimiento cerebral, etc.), aunque los procesos implicados no son más que parcialmente comprendidos en la actualidad. (p. 316)

Estos hallazgos dan cuenta de la ambivalencia de la plasticidad cerebral: así como permite el desarrollo de nuevas habilidades, la reparación neural o el aprendizaje de experiencias enriquecedoras, también puede contribuir a la consolidación de patrones disfuncionales cuando se ve influida por condiciones ambientales adversas. En este sentido, se hace evidente la necesidad de considerar la neuroplasticidad no solo como una propiedad intrínsecamente positiva, sino como una potencialidad dependiente del entorno y las experiencias, susceptible de orientarse tanto hacia procesos adaptativos como desadaptativos (Bidouche, 2024).

Por ello, el diseño de estrategias educativas, terapéuticas o preventivas que busquen fomentar la plasticidad cerebral debe necesariamente contemplar el impacto del estrés, el descanso, la salud emocional y los estilos de vida como variables moduladoras clave. Solo así será posible crear contextos que promuevan reorganizaciones funcionales y estructurales orientadas al bienestar integral.

# Capítulo 2

## Danza y neuroplasticidad

## Capítulo 2. Danza y neuroplasticidad

### *Danza en mujeres: diferencias entre bailar, observar e imaginar*

La danza, en tanto manifestación artística, ha acompañado a la humanidad desde sus orígenes. Es un lenguaje no verbal que permite comunicar emociones, narrar historias, canalizar tensiones y producir encuentros simbólicos entre el cuerpo, el tiempo, el espacio y la música (Alemany Lázaro, 2021). Desde una perspectiva contemporánea, Machado et al. (2025) la definen como:

una expresión artística universal que utiliza el movimiento corporal al ritmo de la música como lenguaje no verbal para transmitir emociones e ideas; presente en todas las culturas, épocas y edades, combina dimensiones artísticas, educativas, terapéuticas y recreativas, su complejidad radica en la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos y estéticos, manifestándose en diversas formas y contextos, desde lo tradicional hasta lo contemporáneo. (p. 143)

Esta multidimensionalidad convierte a la danza en una actividad profundamente integradora, capaz de movilizar simultáneamente procesos físicos, cognitivos y emocionales. En el caso particular de las mujeres adultas, su práctica puede adquirir un valor significativo en términos de bienestar, reconexión corporal y exploración subjetiva, tal como diversos relatos autobiográficos y estudios cualitativos han empezado a documentar (Sanchez 2024; Meneses et al., 2023; García et al., 2023). Sin embargo, más allá de su potencia expresiva o simbólica, la danza ha comenzado a ser estudiada como una herramienta poderosa para inducir cambios neuroplásticos en el cerebro humano.

Desde la neurociencia cognitiva, se ha comprobado que bailar, imaginar y observar danza son actividades que, aunque diferentes en su grado de implicación física, comparten ciertos patrones de activación cerebral. No obstante, estas tres modalidades de relación con el movimiento generan efectos diferenciales en términos de intensidad, extensión y duración del impacto neuroplástico (Albusac, 2022).

Bailar activamente representa la experiencia más completa desde el punto de vista sensorial y neurológico. La ejecución de movimientos coreografiados exige la coordinación de múltiples sistemas: el visual (para percibir el entorno), el auditivo (para

seguir la música), el propioceptivo (para registrar la posición del cuerpo), y el motor (para ejecutar las secuencias). A su vez, se involucran procesos de atención sostenida, memoria espacial, planificación, toma de decisiones, ajuste fino del equilibrio y regulación emocional en tiempo real. Estudios de neuroimagen como el de Karpati et al. (2015) han evidenciado que bailar activa una red cerebral amplia que incluye la corteza motora primaria y suplementaria, el cerebelo, los ganglios basales, la corteza prefrontal dorsolateral, el hipocampo y la ínsula. Esta activación sinérgica promueve tanto el fortalecimiento de las redes neuronales existentes como la formación de nuevas conexiones sinápticas, lo que explica su capacidad para estimular funciones ejecutivas, mejorar la memoria de trabajo y fomentar la regulación emocional.

Observar danza, por su parte, también activa regiones cerebrales vinculadas al movimiento, incluso en ausencia de participación física directa. Este fenómeno se comprende a partir de la teoría del sistema de neuronas espejo, el cual permite al cerebro simular internamente las acciones observadas como si las estuviera ejecutando. Calvo-Merino et al. (2005), en un estudio con bailarines profesionales, demostraron que mirar movimientos previamente aprendidos activa zonas motoras similares a las que se activan durante la ejecución real, particularmente la corteza premotora y el lóbulo parietal inferior. Esta simulación encarnada no sólo permite la comprensión empática de la acción ajena, sino que también genera cierta estimulación neuroplástica, aunque en una magnitud considerablemente menor que el acto de bailar.

En un nivel intermedio se encuentra la imaginación motora, es decir, la visualización mental de secuencias de danza sin realizarlas físicamente. Investigaciones basadas en electroencefalografía (EEG) y resonancia magnética funcional han comprobado que imaginar movimientos complejos activa áreas cerebrales similares a las implicadas en su ejecución, aunque con menor intensidad (Fuchs & Flügge, 2014). Esta forma de práctica mental, muy utilizada por deportistas y bailarines de alto rendimiento, ha mostrado beneficios en el mantenimiento del rendimiento motor, la consolidación de aprendizajes y la activación de redes sensoriomotoras. Además, en contextos de rehabilitación o movilidad reducida, la imaginación motora ha demostrado ser una estrategia válida para preservar funciones cognitivas y motoras, al mantener activas las redes cerebrales implicadas en el movimiento.

Además, estudios con electroencefalografía (EEG) han mostrado diferencias en la actividad cerebral entre estos tres modos. Por ejemplo, el ritmo mu (8–13 Hz), relacionado con la actividad motora, se suprime tanto al bailar como al observar movimientos, pero no necesariamente al imaginar sin entrenamiento previo. En este

sentido, una revisión sistemática realizada por Roca-Amat y García-Alandete (2024) señala que la supresión del ritmo mu se interpreta como un indicador de la activación del sistema de neuronas espejo.

En términos de neuroplasticidad, bailar es la modalidad que más profundamente transforma el cerebro, ya que combina activación física, emocional, sensorial y cognitiva. Observar e imaginar pueden ser herramientas complementarias, especialmente útiles en contextos de rehabilitación o entrenamiento motor, pero su efecto suele ser más limitado y dependiente del grado de familiaridad del sujeto con la danza (Karpati et al., 2015; Rafaele Solorzano, 2021). Ahora bien, sea bailada, imaginada u observada, la danza ha sido históricamente una forma de expresión artística y cultural que ha permitido a las mujeres explorar y manifestar su identidad, emociones y experiencias.

Y, si bien los efectos de la danza sobre el cerebro han sido ampliamente estudiados en diversas poblaciones, emergen líneas de investigación que sugieren que la práctica sostenida de la danza podría tener efectos particulares en mujeres adultas, en términos de cognición, emociones, motivación y percepción corporal (Arbillaga et al., 2018). Estos efectos diferenciales pueden entenderse desde una perspectiva psicopedagógica, neurobiológica y sociocultural, dado que la experiencia corporal y el aprendizaje están influenciados por la subjetividad, el género y el contexto vital (Castillo-Bustos y Núñez-Naranjo, 2023).

Así, diversos estudios indican que las mujeres tienden a reportar una mayor conexión emocional y expresiva con la danza, lo cual podría amplificar su impacto sobre la autorregulación emocional y la motivación intrínseca (García, 2023; Huang et al., 2023; Lobato, 2021). Esto es relevante si se considera que la emoción desempeña un papel central en la neuroplasticidad: los aprendizajes emocionalmente significativos tienen más probabilidad de consolidarse y generar cambios a nivel sináptico y estructural (Lopez, 2020).

Por otra parte, las mujeres adultas que participan de forma regular en actividades de danza reportan mejoras en su atención, memoria de trabajo, fluidez verbal, orientación espacial y percepción corporal. Un estudio de Roca-Amat y García-Alandete (2024) con mujeres adultas de entre 40 y 65 años identificó transformaciones significativas en su autopercepción, autoestima, capacidad de atención sostenida y regulación emocional. Las participantes manifestaron sentirse más vitales, creativas y motivadas para aprender, atribuyendo a la danza un papel transformador en su vida cotidiana. Sin embargo, este tipo de vivencias no ha sido suficientemente sistematizado

desde una mirada psicopedagógica, lo que limita la comprensión de los procesos subyacentes.

Desde una perspectiva neurocientífica, se ha demostrado que el entrenamiento corporal complejo y rítmico, como la danza, mejora la conectividad funcional del hipocampo, la corteza prefrontal y la ínsula, regiones asociadas con funciones cognitivas superiores, la memoria y la regulación emocional (Muller et al., 2017). Si bien estos efectos se observan en ambos sexos, algunos estudios sugieren que las mujeres podrían beneficiarse en mayor medida en lo emocional y motivacional, debido a su tendencia a integrar experiencias estéticas y corporales con la construcción de sentido personal (Cardoso & Schneider, 2022; Arbillaga et al., 2018).

Asimismo, la danza facilita procesos de reconexión con el cuerpo en mujeres adultas que han atravesado experiencias de medicalización, estrés crónico o exigencias productivas, propias de ciertas etapas de la vida. La percepción sensorial y la conciencia corporal suelen estar disminuidas por el estilo de vida moderno, y la danza puede restituir esta dimensión desde una vivencia estética, relacional y expresiva (Albusac, 2022). Esta recuperación del cuerpo vivido, desde la escucha y la expresividad, habilita transformaciones subjetivas con efectos duraderos sobre el bienestar emocional y la autoimagen.

Es importante destacar que, a pesar de estos hallazgos, la mayoría de los estudios sobre neuroplasticidad y danza se han centrado en niños, adolescentes o adultos mayores, dejando un vacío importante en la franja etaria de mujeres adultas sin deterioro cognitivo. Esta falta de investigaciones representa una limitación, pero también una oportunidad para ampliar el conocimiento sobre formas alternativas de aprendizaje, desarrollo personal y cuidado de la salud mental en la adultez.

De esta manera, los efectos diferenciales de la danza en mujeres adultas parecen estar mediados no solo por factores biológicos, sino también por dimensiones subjetivas, emocionales y socioculturales que potencian su impacto. La danza, en tanto experiencia corporal, estética y educativa, representa un campo fértil para el desarrollo de propuestas psicopedagógicas innovadoras que integren arte, emoción, cuerpo y cognición en la adultez (Castillo-Bustos & Núñez-Naranjo, 2023).

### ***Funciones cognitivas activadas por la danza***

La danza, entendida como una práctica artística, corporal, rítmica y social, es una práctica artística, corporal, rítmica y social, representa una de las actividades

humanas más completas desde el punto de vista neurocognitivo (López, 2020). Lejos de limitarse a una manifestación estética o recreativa, bailar supone una compleja integración de dominios cognitivos, sensoriales, emocionales y motores. Durante la ejecución de movimientos coreografiados o improvisados, el sistema nervioso central se ve exigido en múltiples niveles: debe recibir, interpretar y coordinar información visual, auditiva, propioceptiva y kinestésica, al tiempo que activa procesos de memoria, atención, planificación y regulación emocional (Lobato, 2021). Esta complejidad convierte a la danza en un estímulo integral para el cerebro, y por ende, en una potente promotora de la neuroplasticidad.

A diferencia de otras formas de ejercicio físico más automatizadas o unidimensionales, la danza se caracteriza por su capacidad para combinar el movimiento corporal con estímulos musicales, afectivos, rítmicos, simbólicos y sociales. Esto da lugar a una experiencia multisensorial y multimodal que requiere una participación consciente y plena del sujeto. De este modo, no solo se entrena el cuerpo, sino que se estimulan simultáneamente funciones ejecutivas, habilidades sociales, capacidades expresivas y competencias cognitivas complejas (Machado et al., 2025).

Tal como lo señalan Arbillaga et al. (2018), el valor de la danza no reside únicamente en el desarrollo motor, sino en su capacidad para fomentar la creatividad, el vínculo interpersonal y la autoafirmación subjetiva:

La danza permite la interrelación fructífera entre las personas, enriqueciendo al individuo como sujeto social, emocional, creativo, afectivo y pensante. Por ello, es vital reconocer la importancia del grupo, no solo para la actividad en sí, sino también para el desarrollo de la creatividad, ya que proporciona una serie de condiciones que potencian el despliegue de la misma, aportándole al sujeto contención, sostén, y una multiplicidad de ideas y paradigmas, que luego podrá implementar en su vida cotidiana. (p.23)

Desde un punto de vista neurofuncional, diversos estudios por neuroimagen han identificado un patrón de activación cerebral particularmente amplio durante la danza. Se ha observado la participación de la corteza motora primaria y suplementaria, responsable de planificar y ejecutar los movimientos; de la corteza prefrontal dorsolateral, clave en la toma de decisiones, el control inhibitorio y la memoria de trabajo; del hipocampo, implicado en la consolidación de la memoria episódica y el procesamiento espacial; de los ganglios basales, que intervienen en la automatización

de movimientos y la coordinación motora; y del cerebelo, fundamental para el equilibrio, la precisión y el aprendizaje motor (Karpati et al., 2015; Teixeira-Machado et al., 2019), estas áreas cerebrales implicadas en la práctica de la danza se encuentran representadas en la Figura 1.

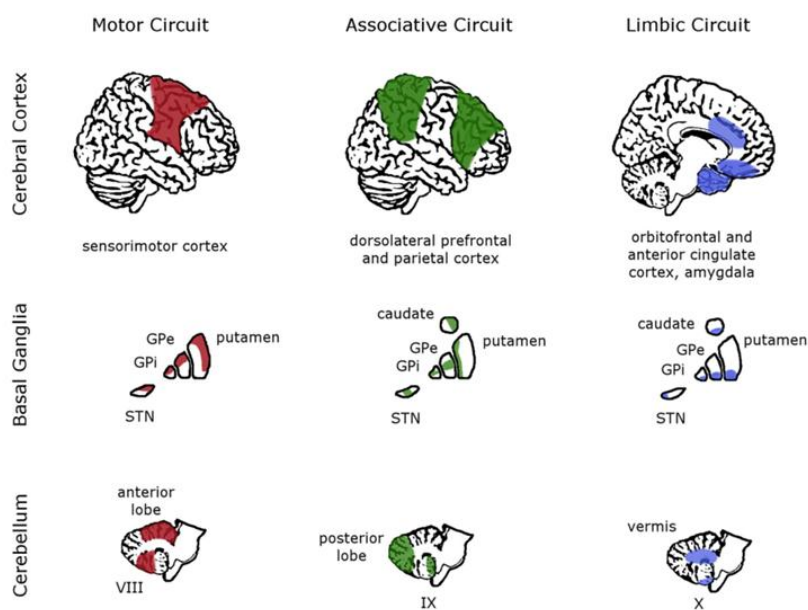


Figura 1. Áreas cerebrales implicadas en la práctica de la danza, incluyendo regiones motoras, cognitivas y emocionales como la corteza prefrontal, el sistema límbico, los ganglios basales y el cerebelo.

Fuente: Pierce y Péron (2020).

Además, el procesamiento emocional y estético de la música y el movimiento activa la ínsula, el sistema límbico y la amígdala, estructuras vinculadas al reconocimiento y regulación de emociones, así como a la motivación. Esta activación emocional no es secundaria, sino que juega un rol fundamental en la consolidación de aprendizajes, ya que las experiencias cargadas de significación afectiva tienden a generar mayores cambios en la arquitectura sináptica (Orozco-Calderón y Gil-Alvarado, 2018).

La danza también pone en marcha mecanismos de atención dividida, atención sostenida y flexibilidad cognitiva, ya que el bailarín debe prestar atención simultáneamente al ritmo, al espacio, a los movimientos propios y de otros, a las

indicaciones externas y a su propia expresión. Esto implica un entrenamiento constante de la capacidad de adaptación, de la inhibición de respuestas automáticas, y de la toma de decisiones en tiempo real (Meneses et al. 2023; Orozco-Calderon y Gil-Alvarado, 2018).

Todo este entramado funcional estimula procesos de neuroplasticidad como la formación de nuevas conexiones sinápticas, la potenciación a largo plazo (LTP), y en ciertos contextos incluso la neurogénesis, especialmente en el hipocampo, como han señalado estudios con población adulta expuesta a intervenciones de danza sostenidas en el tiempo (Teixeira-Machado et al., 2019).

Un aspecto particularmente relevante de la danza como práctica neuroplástica es su accesibilidad. A diferencia de otras actividades que requieren entrenamiento previo o habilidades técnicas específicas, la danza puede generar efectos positivos sobre el cerebro adulto aún sin experiencia previa. Lo esencial es la participación activa y sostenida en el tiempo. Incluso intervenciones breves, de entre 10 y 12 semanas de duración, han demostrado inducir cambios significativos en funciones cognitivas clave como la memoria de trabajo, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva (Karpati et al., 2015). Estos hallazgos sugieren que la danza puede actuar como una herramienta democratizadora de estimulación cognitiva, con un umbral de entrada bajo y un alto impacto neurobiológico.

Uno de los procesos centrales activados durante la danza es la atención, tanto en su modalidad sostenida como selectiva (Sanchez, 2024). Para seguir el ritmo de la música, responder a señales visuales o auditivas y coordinarse con otras personas en movimiento, el sistema atencional debe mantenerse activado durante períodos prolongados y adaptarse dinámicamente al entorno. A esto se suma la necesidad de una atención dividida, ya que el bailarín debe gestionar simultáneamente múltiples demandas: ejecutar una secuencia de pasos memorizada, ajustar su desplazamiento en el espacio, monitorear el comportamiento de otros cuerpos y, en ocasiones, improvisar movimientos en tiempo real (Meneses et al., 2023).

Estos procesos atencionales están íntimamente relacionados con las funciones ejecutivas, que comprenden la planificación, la toma de decisiones, la inhibición de respuestas automáticas y el control voluntario del comportamiento (Sánchez & Marín, 2024). Todas estas habilidades dependen de la corteza prefrontal, una de las regiones más implicadas en la neuroplasticidad del adulto, pero también una de las más vulnerables al envejecimiento y al deterioro cognitivo. En este sentido, la danza ofrece

un estímulo especialmente beneficioso, al activar de manera simultánea tanto la dimensión ejecutiva como la corporal y emocional.

Numerosos estudios han documentado los beneficios de la danza en estas funciones (Wind et al., 2020; Rafaele Solorzano, 2021). Por ejemplo, Müller et al. (2017) en un estudio realizado en Alemania, observaron que adultos mayores que participaron en un programa de danza durante seis meses mostraron mejoras en tareas de inhibición conductual y flexibilidad cognitiva, dos habilidades frecuentemente afectadas con la edad. Del mismo modo, Yuan et al. (2022) reportaron que, tras una intervención de danza contemporánea, se registraron aumentos en la conectividad funcional entre regiones frontoparietales, asociadas con el control ejecutivo. Estos resultados sugieren que la danza no solo mejora el rendimiento conductual, sino que también produce modificaciones medibles en las redes cerebrales subyacentes.

Otro dominio cognitivo central estimulado por la práctica de la danza es la memoria, en sus distintas formas. Desde recordar una secuencia de pasos hasta integrar progresivamente movimientos en patrones automatizados, bailar exige una constante actualización y consolidación de información motora y episódica. Este proceso implica tanto la memoria declarativa, necesaria para codificar y recuperar las instrucciones coreográficas, como la memoria no declarativa o procedimental, que interviene en la adquisición de habilidades motoras a través de la repetición (Cardoso & Schneider, 2022) .

A lo largo de la práctica sostenida, se refuerza la memoria de trabajo, que permite mantener y manipular información relevante mientras se ejecuta una tarea, así como la memoria a largo plazo, fundamental para la consolidación de aprendizajes complejos. Estos procesos se relacionan con la activación de regiones como el hipocampo y los ganglios basales, cuya plasticidad es esencial para la adaptación motora y cognitiva repetición (García, 2023; Hänggi et al, 2010).

En investigaciones recientes se ha reportado que programas de danza aplicados a poblaciones con deterioro cognitivo leve han producido mejoras significativas en la memoria operativa, con tamaños del efecto superiores a los observados en adultos mayores sin deterioro (SMD = 0.61). Estas mejoras se correlacionan con marcadores neuroanatómicos como el incremento del volumen de la corteza parahipocampal (región estrechamente relacionada con la codificación de memorias) y del giro precentral, vinculado a la ejecución motora. Asimismo, se ha observado un aumento en los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), una proteína esencial para la

sinaptogénesis, el crecimiento dendrítico y la consolidación de nuevos aprendizajes (Huang et al., 2023).

Según Lobato (2021), la danza requiere una integración sensorial compleja, ya que el cuerpo debe responder a estímulos musicales (auditivos), visuales (espacio, otros cuerpos), propioceptivos (posición corporal) y vestibulares (equilibrio). Esta integración activa redes de percepción-acción que involucran regiones como la corteza parietal superior, el cerebelo, el área premotora y la corteza motora suplementaria. Se ha observado que los bailarines, incluso los no profesionales, presentan un refinamiento en sus habilidades perceptuales y una mayor precisión en el control postural y la coordinación intermuscular, en comparación con personas que no practican danza.

Además, el procesamiento sensorial en la danza no es pasivo. El cuerpo en movimiento también es un emisor de señales, que deben ser reguladas y adaptadas constantemente. Este proceso fortalece las capacidades sensorio-perceptivas y mejora la conciencia corporal, lo que a su vez contribuye a una mejor autorregulación y control del movimiento. En este sentido, según López (2020) la danza no solo entrena habilidades motoras, sino que mejora la precisión en la interpretación y respuesta a estímulos del entorno.

Uno de los aportes más destacados de la danza es su impacto sobre la regulación emocional (Meneses et al., 2023). Bailar activa estructuras límbicas como la amígdala, el hipocampo y el núcleo accumbens, implicadas en la experiencia emocional y la motivación. A través del movimiento, se generan experiencias de descarga emocional, catarsis y placer, asociadas a la liberación de dopamina, serotonina y endorfinas, neurotransmisores vinculados al bienestar subjetivo y la motivación intrínseca.

# Capítulo 3

Danza y aprendizaje desde la psicopedagogía

## Capítulo 3. Danza y aprendizaje desde la psicopedagogía

### *La danza como herramienta de reconfiguración subjetiva y educativa*

La danza que, tradicionalmente estaba relacionada a espacios de entretenimiento o expresión artística, en las últimas décadas emerge como una herramienta pedagógica fundamental para la reconfiguración subjetiva y el desarrollo integral de los individuos, tanto en contextos educativos formales como informales (Pérez Testor & Griñó Roca, 2015). Esta revalorización no solo amplía el horizonte de lo que se entiende por aprendizaje, sino que también reconoce el cuerpo como un lugar legítimo de conocimiento, expresión y transformación (Aguilar y Loy, 2019).

El llamado *discurso pedagógico del cuerpo* permite visibilizar cómo las instituciones educativas han construido, regulado y, en muchos casos, reprimido la experiencia corporal. Este enfoque se vincula con estudios del discurso que examinan cómo los saberes pedagógicos tradicionales han operado sobre los cuerpos desde una lógica normalizadora, disciplinaria y excluyente (Vincent, 2024; Foucault, 2018).

Ahora bien, se amplía un poco más esta idea. Durante siglos, la educación formal en Occidente ha promovido una concepción dualista del sujeto, donde la mente fue vista como lugar propio del desarrollo de la racionalidad y el conocimiento, mientras que el cuerpo era considerado fuente de distracción, deseo o desorden. Esta división ha tenido efectos concretos en la educación: cuerpos inmovilizados en bancos, horarios rígidos, evaluación estandarizada, control del movimiento, silenciamiento de la afectividad. Bajo esta lógica, la corporalidad ha sido invisibilizada o tratada como un obstáculo a superar. El discurso pedagógico hegemónico ha contribuido así a moldear cuerpos dóciles, adaptados a las exigencias de productividad y rendimiento, desarticulando las posibilidades expresivas, creativas y críticas que los cuerpos portan (Le Breton, 2002).

Pero, en palabras de Gallo Cadavid (2009):

La corporalidad es el lugar donde ocurre el acontecimiento del existir, pues 'en el' cuerpo y 'por el' cuerpo es posible gozar, padecer, sufrir, querer, comunicar, sentir, pensar, reír, llorar, experimentar y hablar, porque todo ello está arraigado al cuerpo. La corporalidad materializa el existir y actualiza la existencia, en el cuerpo y a través del cuerpo se registran los acontecimientos de la existencia. (p.232)

Desde esta perspectiva, resulta necesario realizar una deconstrucción de las dualidades que sustentan este modelo. Mente/cuerpo, razón/emoción, teoría/práctica, cultura/naturaleza: estas dicotomías, lejos de ser neutrales, configuran jerarquías simbólicas que excluyen ciertas formas de conocimiento y experiencia. El análisis del discurso pedagógico del cuerpo busca derribar estas oposiciones, mostrando que todo aprendizaje es siempre encarnado, afectivo y situado. Aprender no es solo un proceso mental, sino también corporal, emocional, relacional (Vicente Nicolás et al., 2015).

En este enfoque es importante entonces la identificación de los dispositivos de control que las instituciones educativas implementan sobre los cuerpos. Tal como enseña Foucault (2018): desde lo que se llama la arquitectura escolar (pasillos rectos, aulas cerradas, pizarras frontales), hasta las rutinas cotidianas (filas, timbres, uniformes), pasando por los discursos curriculares que definen qué cuerpos son válidos, qué movimientos son correctos, qué gestos deben ser contenidos o corregidos. Estos dispositivos no solo organizan el espacio y el tiempo, sino que configuran modos de habitar el cuerpo, de percibirse a sí mismo y a los otros. En este sentido, la pedagogía tradicional no solo ha transmitido saberes, sino que modela subjetividades, muchas veces limitando la diversidad y la singularidad corporal.

Porque como se sostiene en este trabajo, los cuerpos no son receptores pasivos de normas. También son espacios de resistencia, agencia y creación. Así, discurso pedagógico del cuerpo reconoce las formas en que, incluso dentro de contextos institucionales opresivos, emergen prácticas divergentes: movimientos espontáneos, expresiones estéticas, gestos de afecto, juegos, danzas. Estas formas de resistencia abren grietas en el discurso dominante y permiten imaginar otras pedagogías posibles. La danza, en este contexto, se presenta como un acto político y educativo que desafía la inmovilidad, la homogeneización y la invisibilización del cuerpo (Ivinson, 2012).

Por ello, desde este enfoque se promueve la propuesta de alternativas pedagógicas que reconozcan al cuerpo como una dimensión constitutiva del sujeto y del aprendizaje. Estas alternativas no se limitan a “incorporar el cuerpo” como una técnica más, sino que implican un cambio epistemológico profundo: reconocer la corporalidad como fuente legítima de conocimiento, de expresión y de transformación. La danza, entendida como una práctica situada, sensible y creativa, puede cumplir un rol clave en este proceso, no solo por lo que hace con el cuerpo, sino por lo que habilita a pensar, sentir y transformar en relación con el mundo (Ivinson, 2012).

De esta manera, al hablar de un discurso pedagógico del cuerpo se abren recursos y herramientas para reimaginar la educación desde otros horizontes (Nguyen

& Larson, 2015). Una educación que no niegue la dimensión corporal del sujeto, sino que la integre y la potencie; que no busque disciplinar los cuerpos, sino acompañarlos en su despliegue; que no tema al movimiento, a la emoción, al deseo o al contacto, sino que los reconozca como parte vital del acto de aprender (Butler, 2002). En este horizonte, la danza puede convertirse en una herramienta para repensar no solo la enseñanza del arte, sino toda la estructura de la experiencia educativa.

Y en continuidad con la revalorización del cuerpo en los procesos de aprendizaje y la idea de que el cuerpo no es objeto de enseñanza, sino sujeto de experiencia, conocimiento y transformación, se habla de la integración somática, entendida como la articulación consciente de los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales del aprendizaje. Para explicarlo brevemente, a través de metodologías corporales como la danza, el teatro, el juego expresivo o las prácticas de movimiento consciente se busca que los estudiantes reconozcan y escuchen sus propios cuerpos, accedan a sus registros emocionales, y comprendan cómo sus experiencias corporales están atravesadas por discursos culturales, normas sociales y relaciones de poder (Gravina, 2015)

Otro aspecto fundamental es el autoconocimiento corporal. La danza, al invitar a observarse en movimiento, a modular la energía, a percibir las sensaciones internas y a expresarse sin palabras, se convierte en una vía privilegiada para desarrollar capacidades de autoobservación y autorregulación (Salas Acevedo, 2022). Estas habilidades son claves para la autonomía personal, ya que permiten reconocer los propios límites, deseos y necesidades, y actuar en consecuencia. En este proceso, el cuerpo deja de ser un instrumento ajeno que debe ser controlado, para convertirse en un espacio legítimo de agencia y subjetivación.

Asimismo, la pedagogía del cuerpo enfatiza la relacionalidad corporal. Toda experiencia corporal se construye en la interacción con otros cuerpos, en el cruce de miradas, en el roce, en el ritmo compartido, en la negociación del espacio y del tiempo. La danza, en tanto experiencia colectiva, favorece el desarrollo de habilidades sociales complejas, como la empatía, la cooperación, la comunicación no verbal y la co-creación (Rouhiainen, 2008). Esta dimensión vincular es clave para comprender la educación no como un proceso individualista, sino como una práctica situada en comunidades de sentido y afecto.

Los estudios que abordan este marco coinciden en destacar impactos positivos en la autonomía personal, la resistencia a la normatividad social y la construcción de subjetividades más libres y auténticas (Nguyen & Larson, 2015; Arbillaga et al., 2018;

Karpati et al., 2015; Teixeira-Machado et al., 2019). No obstante, también advierten que su implementación enfrenta desafíos concretos, sobre todo en contextos educativos institucionalizados, donde todavía persisten lógicas disciplinarias, fragmentadas y centradas en la racionalidad instrumental. Por ello, se vuelve necesario no solo incorporar propuestas corporales en la currícula, sino también transformar las concepciones de enseñanza y aprendizaje que sostienen dichas prácticas.

### ***Psicopedagogía y danza***

La psicopedagogía se define como un campo interdisciplinario que integra principios psicológicos y teorías pedagógicas con el fin de optimizar los procesos de aprendizaje y desarrollo humano en su dimensión integral. Su intervención resulta especialmente significativa en escenarios alternativos al sistema escolar formal, donde se privilegian metodologías flexibles, centradas en el sujeto y adaptadas a la diversidad de trayectorias vitales (Bisquerra, 1996).

Coll (1995) dice al respecto:

(...) este ámbito de investigación, de reflexión y de actividad profesional que es la psicopedagogía, halla uno de sus fundamentos principales en la psicología de la educación y en las tres dimensiones que la configuran: teórica o explicativa, tecnológica o proyectiva, y técnica o aplicada. (p.71)

Y en el panorama cambiante de la educación actual, se reconoce cada vez más la importancia de la psicopedagogía en contextos educativos no formales, donde emergen nuevas formas de aprendizaje que trascienden las estructuras tradicional (Castillo-Bustos & Núñez-Naranjo, 2023).

La educación no formal que incluye programas comunitarios, talleres, actividades extracurriculares y espacios de aprendizaje autodirigido se posiciona como un entorno fértil para la aplicación de estrategias psicopedagógicas orientadas al aprendizaje permanente, el desarrollo personal y la inclusión social. Lejos de ser un complemento marginal, este tipo de educación se configura como un terreno legítimo para la intervención psicopedagógica, especialmente en contextos comunitarios donde el acceso a la educación formal puede ser limitado o insuficiente para responder a las necesidades del sujeto (Homs, 2001).

Desde esta perspectiva, la psicopedagogía busca comprender cómo aprenden las personas teniendo en cuenta factores cognitivos, afectivos y sociales que configuran su experiencia educativa. Esto permite diseñar propuestas más ajustadas a las características individuales y al contexto sociocultural de los participantes (Filella Guiui, 2004).

Según Juárez (2007), la intervención psicopedagógica en estos espacios no solo mejora las experiencias de aprendizaje, sino que también potencia habilidades socioemocionales, estimula la creatividad y fortalece el pensamiento crítico, promoviendo una formación más integral. Además, su impacto trasciende el plano individual y se extiende a lo colectivo, esto es, los procesos de enseñanza-aprendizaje mediados por la psicopedagogía en contextos no formales tienden a fomentar la participación comunitaria y la construcción de vínculos sociales significativos.

Ahora bien, la psicopedagogía se articula con importantes fundamentos teóricos, entre ellos las contribuciones de Jean Piaget (1896-1980), quien centró sus investigaciones en los procesos de desarrollo cognitivo y en las formas en que los sujetos construyen activamente su conocimiento a través de la interacción con el entorno. En este proceso, el desarrollo cognitivo progresa a través de una secuencia de etapas: sensoriomotora, preoperatoria, operativa concreta y operativa formal. Cada una de ellas representa un modo cualitativamente distinto de pensar, percibir y resolver problemas, lo que permite entender cómo los estudiantes procesan la información y construyen significado de manera progresiva (Piaget, 1979; 1981).

Asimismo, conceptos clave del modelo piagetiano como la asimilación y la acomodación (procesos mediante los cuales el sujeto integra nueva información a sus esquemas mentales o los modifica para dar cuenta de lo nuevo) resultan particularmente útiles para las estrategias pedagógicas en escenarios flexibles y no estructurados. Comenta al respecto de estos procesos de Piaget, Velazquez (2014) que:

Ambos procesos (asimilación y acomodación) se alternan dialécticamente en la constante búsqueda de equilibrio (homeostasis) para intentar el control del mundo externo (con el fin primario de sobrevivir); cuando una nueva información no resulta inmediatamente interpretable basándose en los esquemas preexistentes, el sujeto entra en un momento de crisis y busca encontrar nuevamente el equilibrio (por esto en la epistemología genética de Piaget se habla de un equilibrio fluctuante), para esto se producen modificaciones en los

esquemas cognitivos del niño, incorporándose así las nuevas experiencias (p.2-3).

Al propiciar experiencias que generen desequilibrios cognitivos, es posible estimular procesos de reestructuración mental y ampliar las formas de comprensión del mundo. En consecuencia, los educadores pueden actuar como mediadores de experiencias que desafían lo conocido, abren nuevas posibilidades de sentido y consolidan aprendizajes duraderos.

De este modo, las contribuciones de Piaget (1979,1981) a la psicopedagogía permiten fundamentar prácticas educativas que respetan el ritmo de desarrollo del alumno, estimulan su autonomía y fortalecen la construcción activa del conocimiento. Y, en contextos no formales, donde se privilegia el aprendizaje vivencial, la exploración libre y la interacción significativa con el entorno, estos aportes resultan especialmente pertinentes para promover el aprendizaje permanente, el pensamiento crítico y la participación comunitaria.

Lev Vygotsky (1866-1934) fue otro gran contribuyente a la psicopedagogía. Su enfoque, enraizado en una perspectiva sociocultural, sostiene que el desarrollo cognitivo no puede explicarse de forma aislada del entorno social y cultural del individuo. En otras palabras, el aprendizaje ocurre primero en un plano interpsicológico (entre personas) y luego se internaliza. Esta premisa subraya la importancia de los entornos colaborativos y dialógicos, donde la participación activa, el trabajo en grupo y el intercambio con otros constituyen el motor principal del desarrollo.

Vygotsky (1978) incorpora la noción de zona de desarrollo proximal (ZDP), definida como el intervalo entre lo que una persona puede hacer por sí misma y lo que puede alcanzar con la guía o mediación de un otro más competente. Este concepto redefine la tarea del educador, entendida ya no como transmisor de contenidos, sino como facilitador de procesos que estimulan el crecimiento cognitivo a partir de desafíos ajustados al potencial del aprendiz.

Según Graus (2019), la mediación a través de herramientas culturales es otro pilar de la teoría vygotskiana. Dicho con otras palabras, todo aprendizaje está mediado por signos, lenguajes, tecnologías y artefactos culturales que permiten al sujeto organizar su pensamiento y su acción. Esta perspectiva invita a los educadores (formales y no formales) a incorporar elementos significativos del entorno sociocultural de los participantes (como la danza, la música, el arte o los saberes comunitarios) como

vehículos pedagógicos. Esta mediación no solo enriquece el proceso de aprendizaje, sino que lo torna más relevante, motivador y contextualizado.

Asimismo, Graus (2019) menciona que Vygotsky desarrolló el concepto de andamiaje, vinculado a la ZDP, que alude al apoyo progresivo y temporal que brinda el educador mientras el aprendiz desarrolla una nueva competencia. A medida que la persona gana autonomía, este apoyo se retira gradualmente, fortaleciendo su confianza y capacidad de autorregulación. Esta estrategia es especialmente valiosa en contextos no formales, donde la heterogeneidad de los grupos exige un acompañamiento personalizado, flexible y sensible a las necesidades particulares de cada participante.

Finalmente, para el enfoque psicopedagógico de este trabajo, el papel central que Vygotsky atribuye al lenguaje en la construcción del pensamiento resulta crucial. Según su teoría, el lenguaje es a la vez una herramienta de comunicación social y una vía para la regulación interna del pensamiento. En los entornos educativos no formales, donde a menudo se privilegia la oralidad, la narración y el diálogo como formas legítimas de conocimiento, esta visión legitima prácticas que tradicionalmente han sido excluidas del canon educativo formal. Fomentar el diálogo reflexivo, las conversaciones significativas y la expresión verbal en diversas formas se convierte entonces en una estrategia pedagógica potente para estimular el pensamiento crítico, la metacognición y el desarrollo personal (Filella Guiu, 2004; Juárez, 2007).

Y así se evidencia la relación entre la psicopedagogía y la danza, ya que se pone en evidencia cómo esta manifestación artística puede convertirse en un vehículo eficaz para el aprendizaje integral y el desarrollo personal. Desde una perspectiva psicopedagógica, la danza se revela no solo como un medio de expresión estética, sino también como una práctica educativa que involucra dimensiones cognitivas, emocionales, sociales, culturales y físicas (Bonnett, 2018).

En sus palabras:

El cuerpo está siempre al servicio de los procesos psicopedagógicos, se convierte en un fiel mediador y es el que manifiesta, percibe, comunica e integra en la interacción de sus sistemas, es decir, se faculta para aprender, para ser en conciencia durante el aprendizaje, visto como una continua posibilidad, de movimiento, de cambio y expansión, de conciencia y contacto con la propia estesis, desde la honestidad de un cuerpo que es en relación con lo que aprende (Bonnett, 2018, p. 56).

A continuación, se desarrolla la relación en los diferentes planos en los cuales trabaja la psicopedagogía. En el plano cognitivo, la danza activa procesos mentales fundamentales como la memoria, la atención sostenida, la planificación y la creatividad. Al aprender secuencias coreográficas, improvisar movimientos o sincronizarse con otros, los participantes desarrollan habilidades cognitivas esenciales de forma vivencial (Sanchez y Marín, 2024). En los espacios no formales, esta dimensión se potencia al diseñar actividades que exigen la participación activa, el juego simbólico y el pensamiento divergente, lo que favorece una experiencia de aprendizaje más profunda, motivadora y significativa.

En cuanto al plano emocional, la danza ofrece una vía privilegiada para la exploración y regulación de las emociones. El movimiento corporal, al estar ligado a vivencias internas, permite canalizar afectos, liberar tensiones y reconectar con el mundo emocional desde un lugar simbólico y seguro (Roca-Amat y García-Alandete, 2024; Rafaele Solorzano, 2021). Talleres de danza en contextos no formales han demostrado ser espacios fértiles para el desarrollo de la inteligencia emocional, la autoconciencia y el bienestar subjetivo, objetivos centrales de la intervención psicopedagógica (Meneses et al., 2023).

La dimensión social también cobra un papel central. Siguiendo las teorías de Vygotsky (1978), el aprendizaje se produce en interacción con los otros, y en este sentido, la danza favorece la construcción de vínculos, la cooperación, la empatía y la comunicación no verbal. Bailar en grupo, compartir ritmos, tiempos y espacios, promueve una conciencia colectiva que fortalece el sentido de comunidad y pertenencia. Así, los programas de danza no formal se convierten en escenarios privilegiados para el desarrollo de habilidades sociales, tan necesarias en la vida cotidiana como en los procesos de aprendizaje.

Por último, cada cuerpo en movimiento encarna una historia, una cultura, una forma de habitar el mundo, y al integrar danzas tradicionales, urbanas o contemporáneas, se genera un espacio de encuentro intercultural, donde se promueve el respeto, el diálogo y la inclusión. Esta dimensión cultural se entrelaza con la construcción de sentido y con la afirmación identitaria de los sujetos, pilares fundamentales para construir aprendizajes significativos.

# Fase Empírica

## Tipo y diseño de investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo de tipo exploratorio e interpretativo (Sampieri et al., 2018), orientado a comprender en profundidad las experiencias subjetivas de mujeres adultas que practican danza de forma regular, con especial interés en los sentidos que atribuyen a esta actividad en relación con procesos cognitivos, emocionales, corporales y educativos. Desde este posicionamiento, no se busca generalizar los hallazgos a una población amplia, sino interpretar significados situados, construidos en un contexto específico y a partir de trayectorias singulares.

Se adoptó un diseño de estudio de caso, centrado en un grupo de mujeres que asisten de manera sostenida a clases en el Estudio Mariam Danzas Árabes, ubicado en Godoy Cruz, Mendoza, Argentina.

## Variables e indicadores

Dado el carácter cualitativo del estudio, no se trabajó con variables en sentido experimental, sino con dimensiones analíticas vinculadas a los objetivos específicos. Estas dimensiones operaron como indicadores interpretativos, construidos a partir del discurso de las participantes y reorganizados en categorías temáticas. En términos operativos, las cuatro categorías centrales del análisis fueron: (1) efectos cognitivos percibidos, (2) efectos emocionales y motivacionales, (3) cambios corporales y senso-perceptivos y (4) sentidos educativos y transformadores. Cada una se desagregó en subcategorías que permitieron reconocer patrones, contrastes y recurrencias en el corpus, y sostener la interpretación con evidencia textual.

## Población, muestra y técnica de muestreo

La población de referencia estuvo constituida por mujeres adultas que practican danza en el ámbito no formal. La muestra quedó conformada por nueve participantes que asisten al Estudio Mariam Danzas Árabes. La selección se realizó mediante muestreo intencional, procurando diversidad interna dentro del grupo (edades, ocupaciones y trayectorias de práctica), y asegurando experiencia sostenida con la disciplina. La cantidad final (n=9) resultó consistente con el criterio de saturación teórica,

entendido como el punto en el que las entrevistas comienzan a reiterar ejes de sentido sin aportar variaciones sustantivamente nuevas para los objetivos del estudio.

Criterios de inclusión: mujeres adultas (rango previsto 20–40 años), participación regular en clases de danza, y antigüedad mínima de práctica sostenida de seis meses.

Criterios de exclusión: práctica esporádica sin continuidad, o imposibilidad de participar voluntariamente en la entrevista y su registro.

## **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica principal de recolección fue la entrevista semiestructurada, en tanto permite una exploración en profundidad de experiencias y significaciones, combinando una guía temática con flexibilidad para seguir el desarrollo del relato. La guía de entrevista se organizó en cinco bloques coherentes con los objetivos: (a) experiencia general con la danza, (b) cambios percibidos a nivel cognitivo, (c) cambios emocionales y motivacionales, (d) cambios corporales y sensoperceptivos, y (e) sentidos educativos y transformadores. Las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas para su análisis (ver anexo).

## **Consideraciones éticas**

Todas las participantes fueron informadas sobre los objetivos y alcances del estudio y firmaron un consentimiento informado que garantizó la voluntariedad de la participación, el derecho a retirarse en cualquier momento y la confidencialidad de los datos (ver anexo). Para resguardar la identidad, se evitó incluir información identificable y se utilizó un sistema de numeración por entrevista en la presentación de resultados.

## **Procedimiento analítico y construcción de categorías**

El análisis de las entrevistas se desarrolló mediante un enfoque cualitativo de tipo temático, orientado a identificar patrones de sentido y variaciones entre las participantes. En una primera instancia se realizó una lectura completa y reiterada del corpus para favorecer la familiarización con los relatos y reconocer ejes recurrentes vinculados con los objetivos de la investigación.

Posteriormente, se procedió a la segmentación del material en unidades de sentido, entendidas como fragmentos textuales autosuficientes (entre una y tres oraciones, según el caso) que condensan una idea relevante en relación con la pregunta de investigación. Sobre estas unidades se aplicó una codificación abierta, construyendo códigos iniciales a partir del contenido explícito de los relatos y, cuando resultó pertinente, utilizando formulaciones cercanas al lenguaje de las entrevistadas (por ejemplo: “cable a tierra”, “memoria del cuerpo”, “perder la vergüenza”, “estar más presente”).

En una etapa siguiente se realizó una codificación axial, reorganizando los códigos por afinidad conceptual y estableciendo dimensiones analíticas más amplias. Este proceso permitió integrar, por ejemplo, códigos asociados a atención, presencia y concentración dentro de una misma dimensión, o agrupar referencias a equilibrio, coordinación y registro espacial como parte de una dimensión sensoperceptiva. La organización final se consolidó mediante un criterio de pertinencia y coherencia con los objetivos específicos, definiéndose cuatro categorías centrales: efectos cognitivos percibidos, efectos emocionales y motivacionales, cambios corporales y sensoperceptivos, y sentidos educativos y transformadores.

Con el fin de sistematizar similitudes y diferencias entre entrevistas, se elaboró una matriz analítica comparativa, que registra la presencia de cada dimensión por entrevistada. A los fines de transparentar el sustento empírico del análisis, en esta matriz se reporta el respaldo en términos de cantidad de entrevistas (n=9) en las que aparece cada dimensión, considerando como criterio mínimo la existencia de al menos una unidad de sentido codificada por participante para dicha dimensión. Esta decisión metodológica permite una lectura comparativa clara sin perder el anclaje en el material empírico, que se recupera en el capítulo de resultados mediante fragmentos textuales seleccionados.

## Matriz analítica de categorías y dimensiones

Tabla 1. Matriz analítica de categorías, dimensiones y respaldo empírico

**Tabla 1.**

Matriz analítica de categorías, dimensiones y respaldo empírico (n=9)

Categoría central	Dimensión (subcategoría)	Definición operativa	Respaldo (n/9)	Entrevistas
Efectos cognitivos percibidos	Atención y concentración	Mayor foco, presencia mental y sostén atencional durante la práctica	9/9	1–9
	Memoria (secuencial/procedimental/corporal)	Recuerdo de secuencias y coreografías; referencia a “memoria del cuerpo”	9/9	1–9
	Agilidad de aprendizaje	Aprender más rápido; menor necesidad de repetición de consignas	6/9	1,2,4,5,6,9
	Atención espacial/periférica	Registro del espacio propio y del otro; visión periférica	4/9	1,4,5,8
	Organización/planificación	Gestión del tiempo, constancia y preparación (ensayos/muestras)	3/9	2,5,9
Efectos emocionales y motivacionales	Alegría/bienestar	Felicidad, gratitud y satisfacción tras la clase	9/9	1–9
	Regulación emocional/descarga	Disminución de estrés; alivio; liberación emocional	9/9	1–9
	Motivación/energía	Incremento de energía y deseo de volver; impulso para otras tareas	8/9	1,2,3,4,5,6,7,9
	Frustración y superación	Frustración ante la dificultad técnica y su reconversión en superación	6/9	3,4,5,6,8,9
	Vergüenza/inhibición	Reducción de vergüenza; mayor seguridad y desinhibición	6/9	2,4,6,7,8,9
Cambios corporales y	Coordinación y equilibrio	Mejoras en coordinación, equilibrio,	9/9	1–9

Categoría central	Dimensión (subcategoría)	Definición operativa	Respaldo (n/9)	Entrevistas
sensoperceptivos		estabilidad y control motor		
	Conciencia corporal y cuidado	Registro corporal, prevención de lesiones, postura y autocuidado	7/9	1,3,4,6,7,8,9
	Aceptación corporal/autoimagen	Aceptación del cuerpo; tensiones con ideales estéticos	7/9	1,2,4,6,7,8,9
	Música-cuerpo / disociación	Integración sensoriomotriz; disociación; “sentir la música”	7/9	1,3,4,6,7,8,9
Sentidos educativos y transformados	Valores formativos	Disciplina, compromiso, respeto, perseverancia, paciencia, empatía	9/9	1–9
	Aprendizajes sociales y pertenencia	Trabajo en grupo, sinergia, apoyo, vínculos y convivencia	6/9	1,2,4,7,8,9
	Dimensión cultural	Interés por cultura/estilos/historia/v estuario como contenido formativo	4/9	1,2,6,9
	Danza como herramienta educative	Potencial pedagógico explícito; aplicación en contextos educativos	4/9	3,4,7,8
	Transformación subjetiva	Autoestima, narrativa personal, valentía, habilitación identitaria	7/9	1,2,4,5,6,8,9

**Fuente:** Elaboración propia (2025).

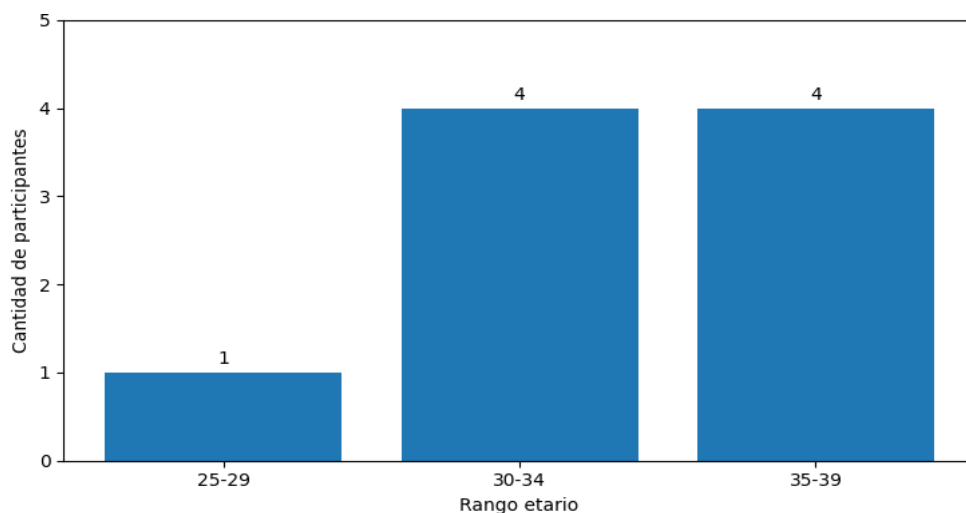
# Análisis de Resultados

## Caracterización general de la muestra

El Gráfico 1 presenta la distribución etaria de la muestra organizada en rangos. Se observa una concentración en el tramo de 30 a 34 años, con cuatro participantes, y en el rango de 35 a 39 años, con cuatro casos. El intervalo de 25 a 29 años reúne a una participante. Esta configuración permite caracterizar a la muestra como predominantemente compuesta por mujeres en la adultez joven y media, con una representación menor de edades por debajo de los 30 años, lo cual resulta pertinente para el análisis de percepciones vinculadas a práctica sostenida y cambios atribuidos al movimiento en etapas de consolidación laboral y familiar.

### Gráfico 1.

*Edad de las participantes*



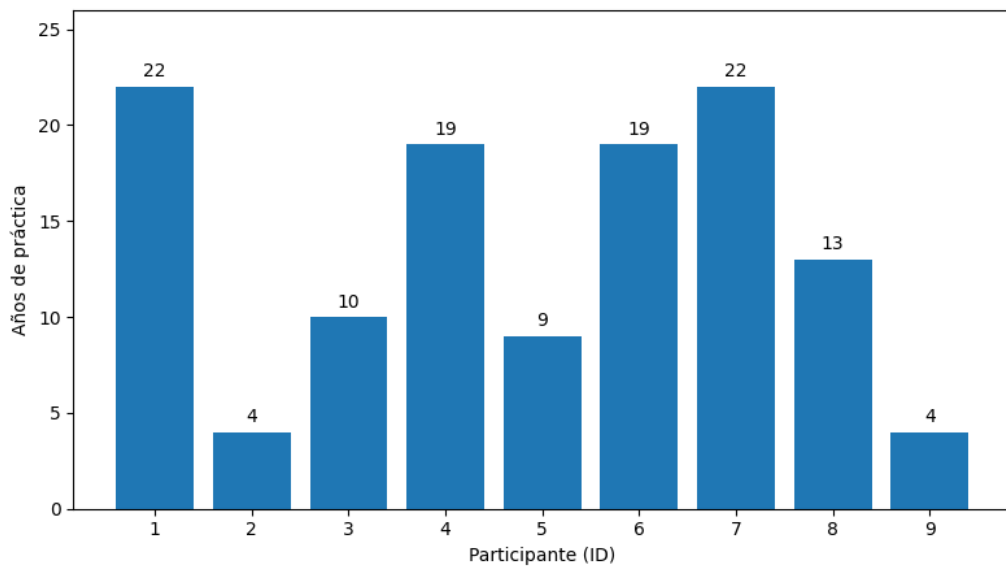
---

**Fuente:** Elaboración propia (2025).

El Gráfico 2 expone la heterogeneidad de trayectorias en la práctica. Se identifican dos perfiles predominantes: por un lado, participantes con trayectorias extensas (superiores a diez años), y por otro, mujeres con experiencias más recientes (alrededor de cuatro años). La presencia simultánea de trayectorias prolongadas y recorridos más recientes aporta variabilidad analítica para explorar cómo se construyen los efectos atribuidos a la danza en función del tiempo de exposición a la práctica, permitiendo considerar tanto aprendizajes consolidados como procesos más recientes de adquisición técnica y de reconocimiento subjetivo de cambios.

## Gráfico 2.

### Años de práctica de danza

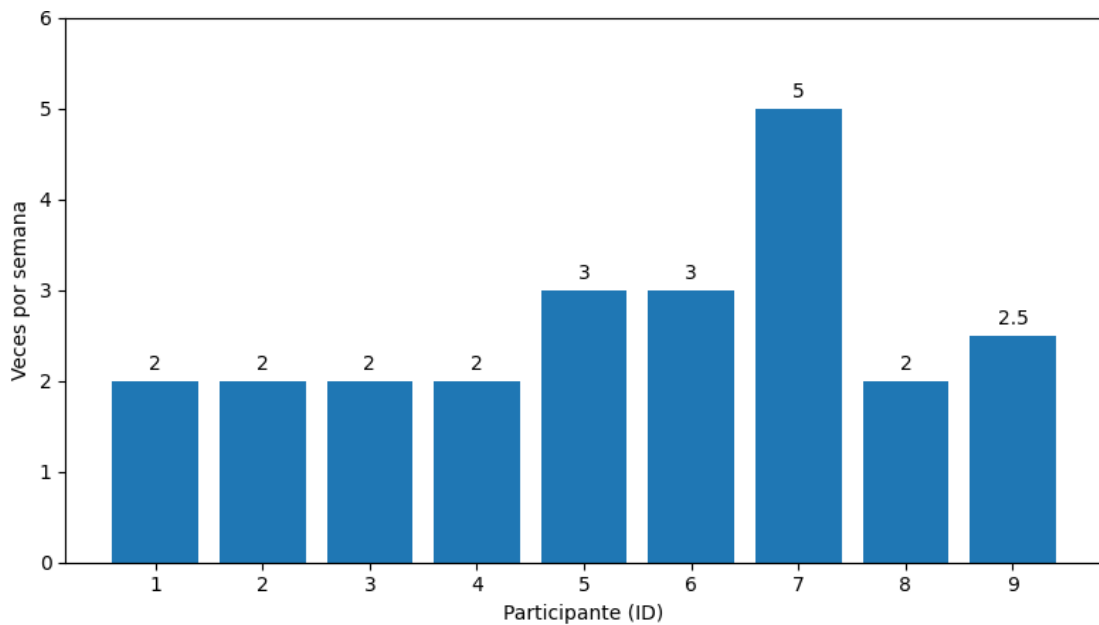


**Fuente:** Elaboración propia (2025).

El Gráfico 3 muestra que la práctica regular se sostiene mayoritariamente entre dos y tres veces por semana, con un caso de frecuencia elevada de cinco veces semanales. En términos de caracterización, el gráfico evidencia que la muestra no se compone de experiencias esporádicas, sino de prácticas relativamente constantes, lo cual resulta relevante para el enfoque del estudio centrado en la neuroplasticidad, dado que la regularidad constituye una condición clave para la consolidación de aprendizajes motrices, atencionales y expresivos.

**Gráfico 3.**

*Frecuencia semanal de práctica*



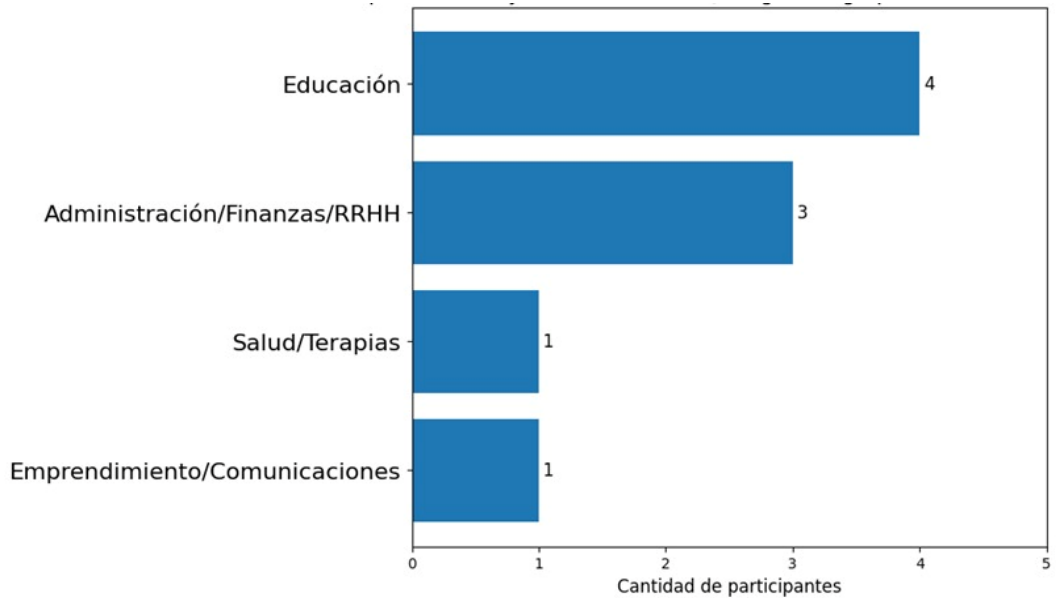
---

**Fuente:** Elaboración propia (2025).

El Gráfico 4 permite visualizar la diversidad ocupacional de las participantes y su agrupación en cuatro grandes áreas. Predomina la categoría Educación, seguida por Administración/Finanzas/RRHH, mientras que Salud/Terapias y Emprendimiento/Comunicaciones se encuentran representadas con menor frecuencia. Esta distribución muestra que la danza se integra a la vida cotidiana de mujeres con condiciones laborales heterogéneas, incluyendo ámbitos de alta estructuración y demandas cognitivas sostenidas, así como áreas vinculadas al cuidado, la docencia y los servicios. En consecuencia, el análisis de resultados se apoya en una muestra que no responde a un único perfil ocupacional, favoreciendo la comprensión de la danza como experiencia transversal, capaz de ser apropiada desde diferentes realidades sociales y laborales.

#### **Gráfico 4.**

##### *Ocupaciones/trayectorias laborales*



**Fuente:** Elaboración propia (2025).

### **Presentación de resultados según categorías de análisis**

#### ***Efectos cognitivos percibidos***

El análisis de las entrevistas permitió identificar que los cambios cognitivos vinculados a la práctica sostenida de la danza constituyen uno de los aspectos más reiterados y consistentes en las percepciones de las participantes. A lo largo de los relatos se observa un reconocimiento explícito de mejoras en la atención, la memoria, la concentración, la agilidad mental y la percepción espacial, elementos que, desde una mirada psicopedagógica centrada en la neuroplasticidad, se corresponden con procesos de reorganización y fortalecimiento de circuitos cognitivos ligados al movimiento, la coordinación y el aprendizaje.

Las entrevistadas señalan, con matices propios de sus trayectorias, que la danza introduce una forma específica de entrenamiento mental que no siempre aparece en sus ámbitos laborales o académicos. En varios casos, la diferencia con actividades sedentarias o de alta carga mental pone en evidencia que la práctica corporal ofrece un modo alternativo de activación cognitiva.

En palabras de la entrevista 1, la danza favorece “estar más presente en el momento y no estar con la cabeza a diez mil”, lo que da cuenta de la posibilidad de regular la atención y sostener un foco más estable. La mejora en la concentración aparece reiteradamente.

La entrevista 2 lo expresa de manera clara: “tener que aprender coreografías y todo eso aporta un montón”. De forma similar, la entrevista 3 señala que recordar secuencias exige “una concentración muy específica”, asociada tanto a la memoria musical como a la memoria corporal y a la anticipación de movimientos.

Un eje recurrente entre las respuestas de las entrevistas es el fortalecimiento de la memoria corporal y secuencial, dimensión clave en la neuroplasticidad motora.

La entrevista 4 afirma que la práctica le aportó “la memoria del cuerpo, me podés poner una música que bailé hace 5 años y yo algo voy a recordar”. Esta misma percepción se repite en otras participantes, aunque con énfasis distintos: en la Entrevista 5 se menciona una memoria “corpórea, muscular y espacial” que se ha desarrollado con los años; mientras que la entrevista 8 destaca que la danza activó “una inteligencia espacial-física” que no había sido estimulada en su trabajo de oficina.

La atención selectiva también ocupa un lugar relevante en los relatos, especialmente vinculada a la percepción del entorno y a la capacidad de sostener simultáneamente varios focos: música, espacio, posición del propio cuerpo y ubicación de las compañeras. Esto se aprecia en la entrevista 4 cuando describe su aprendizaje de mirar mucho de reajo: “yo miro mucho de reajo en el escenario, cuando tenemos que cuidar el lugar del otro no abrimos o cerramos y eso me ayudó mucho para manejar, por ejemplo, para aprender a manejar”, y en la entrevista 5, que afirma: “atención sí, a la hora de aprenderme un paso, hace cinco años necesitaba hacer los pasos con la profe para retenerlo, hoy con solo verlo puedo sacarlo fácilmente”, señalando un refinamiento perceptivo adquirido a través de la práctica regular.

Otro aspecto presente es la agilidad mental implicada en aprender movimientos nuevos, resolver combinaciones y sostener la continuidad de una coreografía. La entrevista 6 lo sintetiza diciendo que la danza “te hace más ágil, te ayuda a que puedas cazar las cosas más rápido”, mientras que la entrevista 1 reconoce que ahora “no hace falta que te expliquen las cosas tantas veces, lo agarras”.

La repetición consciente, elemento constitutivo de la práctica artística, aparece en varias entrevistas como un mecanismo que fortalece procesos cognitivos y permite tolerar la frustración durante el aprendizaje. La entrevista 8 define la danza como “un

aprendizaje por repetición”, lo que conecta directamente con la consolidación de circuitos neuronales implicados en la memoria procedimental.

Otro punto significativo es el vínculo entre organización mental y práctica corporal. En dos entrevistas esto aparece de manera explícita. La entrevista 2 afirma que bailar la ayudó a “manejarme con muchas cosas... organizar y dividir tiempos”, mientras la entrevista 9 señala que la danza le enseñó “a no dejar todo para último momento”, algo que no había logrado en otros ámbitos. Esta asociación entre estructura cognitiva y estructura coreográfica constituye un aporte relevante para la perspectiva psicopedagógica.

El foco en la activación plena de la mente durante la ejecución del movimiento también se repite. La entrevista 8 lo describe como “estar enfocada en espacio y tiempo en el momento presente en su máxima expresión”, un registro que se articula con los estudios actuales sobre atención plena y artes del movimiento.

Así, las entrevistas muestran que la danza promueve un fortalecimiento transversal de funciones cognitivas que se despliegan tanto en la práctica misma como en ámbitos externos. Las participantes dan cuenta de mejoras en la capacidad de atención, en la retención secuencial, en la percepción del cuerpo en el espacio, en la toma de decisiones durante el movimiento y en la organización cotidiana.

### ***Síntesis analítica e implicancias psicopedagógicas***

Este eje aporta datos consistentes sobre la danza como práctica que las participantes significan como “entrenamiento mental” y no solo corporal, en tanto describen mejoras percibidas en atención, concentración, memoria, agilidad mental y percepción espacial, asociándolas a una activación cognitiva diferente a la que predomina en ámbitos laborales sedentarios o de alta carga mental. La dimensión más fuerte es la regulación atencional en el presente (“estar más presente en el momento y no estar con la cabeza a diez mil”), junto con la exigencia de una “concentración muy específica” para sostener secuencias, música y anticipación de movimientos. En paralelo, la memoria procedimental aparece como organizadora del aprendizaje: se enfatiza la “memoria del cuerpo” capaz de reactivarse incluso tras años, y se la vincula con la repetición consciente como mecanismo de consolidación (“un aprendizaje por repetición”).

Si es posible hablar de una contradicción entre los resultados se ubicó en que algunas entrevistadas sitúan el beneficio en la coreografía y la memoria corporal más

que en el recuerdo cotidiano, o señalan persistencia de rasgos de dispersión fuera del espacio de práctica, sugiriendo que la generalización depende de condiciones biográficas (sobrecarga, maternidad, estrés) y del tipo de demanda que impone la danza.

En términos psicopedagógicos, estos hallazgos implican que la danza puede pensarse como un contexto privilegiado para intervenir sobre funciones ejecutivas situadas (foco atencional, control inhibitorio frente a distractores, actualización de memoria de trabajo y automatización secuencial), especialmente mediante propuestas que integren ritmo, variabilidad y repetición significativa. La presencia de menciones explícitas a organización del tiempo (“organizar y dividir tiempos”, “a no dejar todo para último momento”) abre, además, una línea concreta de intervención orientada a planificación y hábitos, articulando estructura coreográfica y estructura cognitiva como puente pedagógico entre práctica artística y vida cotidiana.

### ***Efectos emocionales y motivacionales***

El análisis de las entrevistas muestra que la danza constituye, para todas las participantes, una experiencia emocional profundamente significativa. Los relatos convergen en señalar que la práctica regular no solo genera bienestar sino que opera como un espacio de regulación afectiva, descarga psíquica, fortalecimiento del ánimo y recuperación de la vitalidad. Las emociones experimentadas durante y después de la práctica adquieren un papel central en la continuidad del hábito y en la construcción subjetiva de cada bailarina.

En numerosos testimonios se destaca que la danza funciona como un regulador emocional capaz de modificar estados de ánimo previos. La entrevista 1 afirma: “me sirve para sacar mi parte alegre, predomina la alegría, la chispa, en otros ámbitos siento que tenemos como que sostener un personaje en cambio en la danza soy yo, me libero y doy lo más profundo de mí”, y agrega que cuando deja de bailar se siente “baja de energías o ánimo”. Este patrón se repite en otras participantes, quienes describen un pasaje de tensión o cansancio hacia sensaciones de alivio y bienestar luego de la práctica.

Algunas entrevistadas expresan que la danza se convierte en un recurso personal frente al estrés o situaciones emocionales complejas. La entrevista 5 relata: “la danza sana y me ha sanado a mí de situaciones complicadas a nivel anímico, depresión precisamente”. De modo similar, la entrevista 6 señala que “en el momento de bailar me

siento plena, feliz conmigo misma, conectada conmigo misma, y cuando salgo como relajada, liberada, feliz y agradecida”. Estas declaraciones evidencian que la dimensión emocional no es accesorio, sino constitutiva de la experiencia, y se articula con sensaciones de contención, alivio y bienestar.

En varios relatos emerge la sensación de plenitud durante la práctica. La entrevista 7 sintetiza este efecto al decir que la clase deja “alegría, realización... es el momento de descarga, relajación en el que sacas el estrés del día, en mi caso lo hago al final del día entonces esa es la sensación de relajo”. La entrevista 9, por su parte, menciona que durante las clases siente “felicidad” y que, aunque a veces aparece la frustración por no lograr un paso, nunca llega “a la tristeza”, porque la motivación por superarse predomina.

La frustración aparece como una emoción frecuente, pero no en términos paralizantes, sino como parte del proceso de aprendizaje emocional. La entrevista 3 lo expresa así: “soy muy perfeccionista... La danza es una herramienta para disminuir la frustración, decir lo logre, lo pude hacer, o capaz no sale bien, pero hubo un trabajo y siempre hay una sensación de superación”, pues el trabajo persistente permite experimentar la sensación de superación. En esta misma línea, la entrevista 8 indica que en la danza se viven “miedo, frustración, ansiedad... pero luego eso se repone cuando sale”, lo que configura un circuito emocional de tensión–resolución característico de las prácticas expresivas.

Otro aspecto relevante es el fortalecimiento de la motivación. Varias participantes describen un incremento en sus ganas de continuar, mejorar y sostener la actividad después de cada clase. La entrevista 2 expresa que “los días que no voy extraño ir... en vacaciones ansío estar todo el tiempo bailando”. La entrevista 9 señala un efecto similar: “salgo de las clases y digo quiero mejorar... no me imagino mi vida sin danza”. Estas expresiones muestran una conexión profunda con la práctica, que actúa como motor interno.

La danza también contribuye a habilitar emociones positivas asociadas al reconocimiento propio y a la validación social. La entrevista 8 menciona que la preparación para los shows intensifica la alegría, ya que “ese aplauso es tu logro materializado también”. Para otras participantes, la emoción está vinculada a la posibilidad de expresarse con autenticidad, tal como señala la entrevista 1 al afirmar que la danza le permite “expresarse y una forma de liberarse”.

Finalmente, la danza aparece como una experiencia que transforma el ánimo incluso cuando la jornada previa ha sido exigente. La entrevista 6 lo resume claramente:

“hay días que cuando estas mal cuesta todo un poco más y el esfuerzo vale el doble”. En esta convergencia entre cansancio, deseo, superación y disfrute, las entrevistadas reconocen una fuente estable de bienestar y revitalización emocional.

Así, los efectos emocionales y motivacionales atribuidos a la danza se estructuran en tres ejes principales: la recuperación del bienestar y la regulación afectiva, la emergencia de emociones positivas asociadas a expresión, autenticidad y creatividad, y el fortalecimiento de la motivación intrínseca. Desde una perspectiva psicopedagógica, estos hallazgos confirman que el movimiento no sólo produce beneficios cognitivos, sino que sostiene procesos subjetivos de enorme relevancia, potenciando la disponibilidad psíquica para aprender, expresarse y construir vínculos consigo mismas y con los demás.

### ***Síntesis analítica e implicancias psicopedagógicas***

Este eje permite afirmar que la dimensión emocional no opera como un “resultado extra” de la danza, sino como una condición estructurante de la experiencia: en los relatos aparece como espacio de “regulación afectiva”, “descarga psíquica”, fortalecimiento del ánimo y recuperación de la vitalidad, aspectos que sostienen la continuidad del hábito y la adhesión a la práctica en el tiempo. La contribución analítica principal es mostrar un pasaje reiterado desde estados previos de cansancio, tensión o estrés hacia sensaciones de bienestar y autenticidad, cuando la danza habilita (“me libero y doy lo más profundo de mí”), y cuando su interrupción se asocia a quedar “baja de energías o ánimo”. Al mismo tiempo, la categoría no se reduce a emociones placenteras: emerge una contradicción productiva entre alegría/plenitud y emociones displacenteras (miedo, ansiedad, frustración), que no aparecen como paralizantes sino como parte del aprendizaje; el circuito se describe como tensión y resolución (“miedo, frustración, ansiedad... pero luego eso se repone cuando sale”) y se asocia a la persistencia y a la “sensación de superación”. En términos psicopedagógicos, este patrón es relevante porque pone en primer plano procesos de autorregulación emocional y tolerancia a la frustración que impactan en la disponibilidad psíquica para aprender, así como en la construcción de autoeficacia; esto se vuelve especialmente visible cuando la danza es nombrada como recurso frente a situaciones complejas (“la danza sana... depresión precisamente”) o cuando se reconoce que, en días difíciles, “el esfuerzo vale el doble”.

De esta manera, el eje permite ubicar un componente motivacional específico: la motivación intrínseca se intensifica por el deseo de continuidad (“ansío estar todo el tiempo bailando”, “no me imagino mi vida sin danza”) y, en algunos casos, se articula con la validación social del escenario (“ese aplauso es tu logro materializado también”), configurando una trama donde disfrute, desafío y reconocimiento refuerzan la persistencia.

### ***Cambios corporales y sensoperceptivos***

Esta categoría reúne las transformaciones que las participantes identifican en su relación con el cuerpo, en la percepción corporal y en habilidades motoras tales como coordinación, equilibrio y atención sensorial. El análisis transversal permite observar que la danza opera como un espacio de autoconocimiento corporal, de fortalecimiento físico y de expansión perceptiva, donde las mujeres reconstruyen modos de habitar su cuerpo, de aceptarlo y de escucharlo.

En las entrevistas, las participantes señalan que la práctica sostenida favorece una mayor conciencia respecto de las señales corporales, generando un vínculo más amable, respetuoso y paciente. La danza se convierte así en una vía para integrar sensorialidad, técnica y emoción, permitiendo reconocer límites, explorar posibilidades y registrar movimientos que antes pasaban desapercibidos.

Entre los testimonios recogidos se destacan:

Entrevista 4: “hoy te puedo decir que a mi cuerpo lo veo de una manera distinta, entender que el cuerpo tiene sus tiempos de aprendizaje, de descanso y que no hay nada de malo en eso, tiene su proceso y va creciendo y madurando junto conmigo”.

Entrevista 1: “Aceptarme como soy, quererme... y prestar atención a más cosas que me rodean”.

Entrevista 6: “Antes me daba vergüenza salir con una pupera a la calle por ejemplo y el hecho de tener que implementar diferentes vestuarios en el escenario te lleva a perder ese pudor, a aprender a aceptar tu cuerpo con cada una de sus partes y a amarte como sos”.

En otro caso, la entrevista 5, que convive con dismorfia corporal, afirma que la danza le enseñó que “con tener un cuerpo es más que suficiente”, poniendo en evidencia el potencial de la práctica para desafiar discursos hegemónicos sobre la apariencia.

Otro eje destacado es el desarrollo de habilidades coordinativas, equilibrio y percepción espacial. Estas modificaciones aparecen asociadas a la práctica sostenida y al refinamiento técnico. La entrevista 4 describe que la danza mejoró su equilibrio y que hoy puede “ponerme en puntas de pie y sostenerme” con mayor estabilidad. En la Entrevista 5, la percepción del entorno se vuelve más nítida: “si estoy cocinando y alguien viene por atrás, ya lo puedo ver por el rabillo del ojo”. La entrevista 6 también confirma esta diferencia cuando compara su agilidad con la de compañeros de otras disciplinas: “nosotras tenemos más internalizado el tema de la coordinación”. Del mismo modo, la entrevista 8 destaca que la danza desarrolló en ella “una inteligencia espacial-física”, de la que hablamos antes también.

En algunas trayectorias se observan además procesos de adaptación corporal, especialmente en experiencias vitales que transforman el cuerpo. La entrevista 3, quien atraviesa un embarazo, relata el desafío de “adaptar el cuerpo”, lo que implica resignificar el eje, el equilibrio y la flexibilidad. Y también destaca: “es una sensación maravillosa, un sueño poder bailar con mi bebé dentro mío.” Esta vivencia revela una dimensión singular: bailar desde un cuerpo que cambia exige integrar sensaciones nuevas y construir una escucha renovada de sus posibilidades.

Las mujeres también expresan transformaciones vinculadas a la conexión con las señales corporales. Para algunas, esta conexión se vincula con el registro físico; para otras, con la emocionalidad que emerge a través del movimiento. La entrevista 2 afirma: “a la hora de hacerlo es complicado... pero logro hacerlo y superé mis expectativas”, mostrando cómo el cuerpo se convierte en territorio de descubrimiento y autoeficacia. En la entrevista 9, esta conciencia se asocia al cuidado y la prevención: “soy más consciente de mi cuerpo... cómo girar para no lastimarme”.

Por otra parte, la danza aparece como un motor para sostener la vitalidad física, incluso frente al paso del tiempo. La entrevista 8 afirma que “prácticamente desde que empecé a bailar no he sentido el paso del tiempo en lo que respecta a lo físico”, y que su cuerpo “se mantiene siempre vigente”. En la entrevista 4, esta vivencia adquiere un matiz emocional: “hoy te puedo decir que a mi cuerpo lo veo distinto... va creciendo y madurando conmigo”, destacando una mirada más amable hacia los cambios asociados a la edad.

En este sentido, las entrevistadas describen la danza como un espacio que favorece la sensopercepción fina, especialmente la disociación, el vínculo con la música y la fluidez del movimiento. La entrevista 9 destaca haber aprendido a realizar acciones simultáneas: “hacer un movimiento con el pie y al mismo tiempo con la cadera otra cosa totalmente diferente”. La entrevista 7, en un registro más sensorial, afirma que “llega un momento que no sé dónde está mi mano, o mi pie, bailando en equipo o sola las coreografías me atraviesan y llega el momento en que te dejas llevar a tal instancia que dejas de prestar atención al cuerpo. Eso es algo que se logra con los años igualmente”, una descripción que señala la internalización del movimiento y la presencia plena en la acción.

### ***Síntesis analítica e implicancias psicopedagógicas***

Este eje muestra que la danza es vivida como un dispositivo de transformación corporal que excede la mejora motriz: las participantes describen un pasaje hacia formas más conscientes de habitar el cuerpo, donde se articulan autoconocimiento, aceptación, cuidado y expansión perceptiva. La categoría aporta, así, una lectura situada de la corporeidad como base del aprendizaje: el cuerpo aparece no solo como “instrumento” de ejecución técnica, sino como territorio de registro fino, integración sensorial y reconfiguración subjetiva de la autoimagen.

En este eje se evidenció la heterogeneidad en el vínculo con el propio cuerpo: mientras en varias entrevistas predomina una mirada más amable y paciente hacia los tiempos corporales y la aceptación (“el cuerpo tiene sus tiempos de aprendizaje”), en otros casos persisten tensiones con la autoimagen (dismorfia, autocrítica), aunque incluso allí se registra un aprendizaje disruptivo al cuestionar los mandatos hegemónicos (“con tener un cuerpo es más que suficiente”). Esta coexistencia permite interpretar que la danza puede operar simultáneamente como espacio de reparación y como escena donde se reactualizan exigencias estéticas, lo cual vuelve relevante el modo en que se construyen climas pedagógicos no comparativos y centrados en proceso.

En términos psicopedagógicos, las implicancias concretas se sitúan en tres planos. Primero, el plano sensoriomotriz: el desarrollo de coordinación, equilibrio, percepción espacial periférica y disociación evidencia aprendizajes ligados a la reorganización perceptivo-motriz (“rabillo del ojo”, “inteligencia espacial-física”, movimientos simultáneos). Segundo, el plano de autorregulación y cuidado: aparece una conciencia de prevención y ajuste técnico (“cómo girar para no lastimarme”), que

puede traducirse en propuestas de educación corporal y salud postural. Tercero, el plano de plasticidad en condiciones de cambio: la adaptación corporal en contextos vitales como el embarazo evidencia que aprender también es reconfigurar ejes, límites y escucha del cuerpo en transformación, integrando técnica y emoción.

### ***Sentidos educativos y transformadores de la danza***

Esta categoría reúne los significados y sentidos que las participantes atribuyen a la danza como experiencia formativa, dispositivo de aprendizaje y espacio de transformación personal. El análisis de las entrevistas permite observar que la danza opera simultáneamente como escenario de adquisición de habilidades, contexto de desarrollo subjetivo y práctica con potencial educativo, tanto en términos individuales como comunitarios.

Las mujeres entrevistadas describen la danza como un ámbito donde se adquieren recursos que exceden lo técnico. Hablan de disciplina, constancia, escucha, flexibilidad cognitiva y emocional, tolerancia a la frustración y respeto por los tiempos propios y ajenos. La práctica se presenta como una forma de aprendizaje situada, sostenida por la repetición, la atención, la presencia y el esfuerzo compartido.

En los relatos aparecen afirmaciones como:

Entrevista 3: “Disciplina, compañerismo, respeto, el respeto al espacio del compañero al tuyo, el respeto al turno, al horario de la clase, hacia el profesor que dicta la clase, a escuchar la opinión de otros, el compartir un espacio, mantenerlo limpio, cuidarlo en cuestión de no romper, el respeto hacia el propio el cuerpo”.

Entrevista 4: “Paciencia también, respetar mis propios tiempos y la paciencia con el grupo, aprender a apoyar el proceso de uno y el de las compañeras, porque algunas pueden interiorizar las coreografías más rápido que otras, la empatía, el compromiso.”

La dimensión transformadora se vincula, además, a la construcción de una identidad fortalecida y al reconocimiento de capacidades antes desconocidas o subestimadas. Varias participantes mencionan que la danza les permitió reconfigurar su autoestima, disminuir la vergüenza, habilitar la espontaneidad y ocupar espacios de visibilidad que antes evitaban.

Algunas expresiones ilustran este proceso:

Entrevista 9: “Hoy hay una Aldana más valiente. También el querer más mi cuerpo, a entenderlo, a ser consciente de lo que puedo hacer y agradecerle a mi cuerpo de poder, la vergüenza también se ha ido.”

Entrevista 5: “me hizo una persona mucho más segura de mí misma. Aunque por ahí los fantasmas de mi cabeza me digan lo contrario. Estoy más segura, y busco que mis compañeras lo estén también a la hora de subir a un escenario”.

Entrevista 7: “He visto como gente que no se podía mirar al espejo al principio, clase a clase empiezan a aceptarse, a verse con amor, poco a poco se van aceptando. Y eso va influyendo en nuestra confianza y como nos relacionamos con los demás”.

Desde una perspectiva psicopedagógica, estos testimonios muestran cómo la danza actúa como un dispositivo de subjetivación que facilita procesos de desarrollo metacognitivo y socioafectivo: regula emociones, favorece la expresión, habilita la creatividad y fortalece la autonomía.

Al mismo tiempo surge una dimensión claramente educativa. Las participantes reconocen en la danza un potencial formativo que debería tener lugar en espacios institucionales más amplios. Señalan que la danza aporta habilidades cognitivas, sensoriales, sociales y emocionales necesarias para la vida cotidiana, y que su ausencia en la escolaridad constituye una limitación en términos de desarrollo integral.

Algunos fragmentos lo expresan con claridad:

Entrevista 4: “Debería haber danza en todas las escuelas... enseña empatía, creatividad y perder la vergüenza”.

Entrevista 3: “trabaje con niños de 4 y 5 años y ahí lo note sobre todo en niños que les costaba mucho socializar, que eran muy tímidos y con dificultades en la comunicación verbal. Este espacio era de media hora por cada salita, y a través de cada dinámica los ayudaba a socializar con los pares y a poder pararse frente al escenario a fin de año”.

Entrevista 8: “la danza aporta un montón de habilidades enriquecedoras, inteligencia física, disciplina, comunicación y como complemento en lo educacional me parece importante.”

Finalmente, la dimensión transformadora se liga también a la capacidad de la danza para generar comunidad. Las participantes resaltan la importancia del grupo, la sinergia colectiva y el apoyo mutuo, destacando que la experiencia compartida instala una forma de aprendizaje colaborativo que trasciende el salón y se proyecta a otras áreas de la vida.

Entrevista 9: “Siento que me ha traído un nuevo entorno social, muy distinto a los que comparto en otros espacios. También el bienestar mental, eso me ha ayudado un montón y encontrar una nueva versión de mí en cierta forma”.

De esta manera, los sentidos educativos y transformadores atribuidos a la danza configuran un marco interpretativo que articula habilidades corporales, cognitivas y emocionales con experiencias de subjetivación, reconocimiento, pertenencia y autonomía. La danza educa y transforma porque permite aprender con y desde el cuerpo, en un proceso continuo de descubrimiento, pertenencia y crecimiento. Esta categoría responde al objetivo específico orientado a reconstruir los sentidos que las mujeres adjudican a la danza en su vida cotidiana, y permite comprender la práctica como una experiencia formativa integral que impacta de manera sostenida en la construcción de sí y en los modos de vincularse con los demás.

### ***Síntesis analítica e implicancias psicopedagógicas***

Este eje aporta una comprensión de la danza como experiencia formativa integral: no se la define únicamente por su dimensión artística o técnica, sino como un dispositivo de aprendizaje situado que produce recursos transferibles a la vida cotidiana. En las entrevistas, la danza se asocia de modo reiterado a valores y disposiciones vinculadas con el aprender (disciplina, constancia, escucha, flexibilidad, respeto por tiempos propios y ajenos), lo que permite interpretarla como una práctica que educa a través de la repetición, la atención sostenida y el esfuerzo compartido.

Se evidenció que hay diferencias entre las entrevistadas alrededor del estatuto de lo “educativo”: mientras algunas participantes consideran que la danza es educativa por sus efectos vivenciales y socioafectivos, otras introducen una condición de legitimidad asociada a la formalización académica, el respaldo técnico y el contenido teórico, estableciendo una frontera entre práctica formativa y actividad meramente lúdica. Esa tensión no invalida el potencial pedagógico, pero sí indica que los sentidos atribuidos varían según las trayectorias y las expectativas sobre qué cuenta como aprendizaje válido, aspecto importante para una lectura psicopedagógica atenta a procesos de institucionalización del saber.

En la dimensión transformadora, el eje evidencia procesos de subjetivación: las participantes describen cambios en autoestima, disminución de vergüenza, habilitación de espontaneidad y construcción de una identidad más segura y visible, que se consolida en prácticas de escenario y en la posibilidad de “ocupar lugar”. En términos prácticos, la danza aparece como escenario donde se reescribe la narrativa personal: se reconocen capacidades antes subestimadas, se fortalece la autoeficacia y se ensayan posiciones subjetivas nuevas en un marco contenido por reglas, rituales y pertenencia grupal.

La implicancia psicopedagógica concreta es que la danza puede pensarse como un contexto de aprendizaje que integra cognición, emoción y cuerpo, favoreciendo competencias socioafectivas (autorregulación, tolerancia a la frustración, empatía, trabajo colaborativo) y procesos metacognitivos (registro del propio progreso, reconocimiento de límites, ajuste de estrategias). A su vez, la insistencia en su potencial para espacios de educación no formal, posiciona a la danza como una práctica que complementa dimensiones del desarrollo integral que la escolaridad tradicional no siempre garantiza, especialmente en lo expresivo, lo creativo y lo vincular.

# Discusiones

En las entrevistas, la idea de la danza como entrenamiento cognitivo apareció con claridad cuando relataron que la práctica “ordena la cabeza” y las obliga a sostener presencia atencional durante la ejecución, lo cual resulta convergente con la conceptualización de la danza como actividad neurocognitivamente compleja por su integración rítmica, sensorial, motora y social (López, 2020; Machado et al., 2025). Asimismo, el énfasis que las entrevistadas colocaron en la coordinación simultánea de información visual, auditiva y propioceptiva, junto con demandas de atención, memoria y planificación, dialogó con lo planteado por Lobato (2021) respecto del carácter multimodal de la ejecución dancística.

En relación con la atención, un hallazgo fue la regulación del foco en el presente, junto con la exigencia de una concentración específica para sostener secuencias, música y anticipación de movimientos. Este resultado se articula con antecedentes revisados en la presente investigación que describen la danza como una actividad que compromete atención sostenida (ritmo, espacio, movimiento propio y ajeno, consignas) (Meneses et al., 2023) y con desarrollos que vinculan demandas atencionales y funciones ejecutivas como planificación, toma de decisiones e inhibición (Sánchez y Marín, 2024).

Este último punto también encontró un respaldo complementario en antecedentes experimentales con diseños distintos. Wind et al. (2020) reportaron efectos neurofuncionales diferenciados cuando la coreografía se ejecuta físicamente en comparación con su observación o imaginación. Aunque el presente estudio no incorporó mediciones neurofisiológicas de ningún tipo, la insistencia de las participantes en que la danza “activa” la mente de un modo que no reconocieron en otras actividades se alineó con la distinción entre ejecución y mera exposición al estímulo.

En cuanto a la memoria, apareció con fuerza la idea de la memoria corporal y secuencial, asociada a repetición consciente y reactivación de patrones incluso tras intervalos prolongados. Esta representación resultó coherente con la distinción entre memoria declarativa y memoria procedimental que se recupera en el marco teórico sobre aprendizaje motor (Cardoso y Schneider, 2022). A su vez, los aportes sobre redes involucradas en aprendizaje motor, memoria y coordinación durante la danza ofrecieron un marco explicativo para interpretar por qué la experiencia subjetiva se organizó en torno a “memoria del cuerpo” y disponibilidad rápida de secuencias tal como analizan autores como Karpati et al., 2015 y Teixeira-Machado et al., 2019.

Sin embargo, también se identificaron diferencias al contrastar los relatos de las entrevistas con los antecedentes recolectados. Cardoso y Schneider (2022) hallaron

diferencias significativas principalmente en control inhibitorio, mientras que en este estudio las participantes reportaron mejoras percibidas más amplias (atención, memoria, agilidad, organización). Esta divergencia puede comprenderse en función del tipo de evidencia (autopercepción cualitativa versus rendimiento en tests), así como por variaciones en intensidad, trayectoria de práctica, estilo de danza y condiciones biográficas. En efecto, en las entrevistas apareció un matiz clave: no todas generalizaron los beneficios fuera de la sala; algunas los ubicaron predominantemente en el desempeño coreográfico y en la atención situada de la práctica.

En esa misma línea, la generalización a la vida cotidiana quedó condicionada en los relatos: en algunos casos se sostuvo la persistencia de dispersión fuera del espacio de danza, lo que sugirió que la transferencia dependió de sobrecarga, estrés y demandas de cuidado, además del tipo de tarea cotidiana. Este matiz dialogó con otros antecedentes: el metaanálisis de Huang et al. (2023) reportó mejoras en atención, memoria y función ejecutiva en población con deterioro cognitivo leve cuando la práctica fue regular y sostenida; aunque difieren población y diseño, los relatos de este estudio resultaron compatibles con la dirección general de esos efectos, a la vez que advirtieron sobre el peso del contexto y la continuidad en la percepción de cambio.

Hasta acá y en coincidencia con los aportes de Meneses et al., (2023) y Sánchez y Marín (2024) estos hallazgos permiten sostener que la danza puede pensarse como un contexto privilegiado para trabajar funciones ejecutivas situadas tales como foco atencional, control inhibitorio ante distractores, actualización de memoria de trabajo y automatización secuencial mediante propuestas que articulen ritmo, variabilidad y repetición significativa.

Por otro lado, la centralidad de lo emocional vinculado con la danza se corresponde con enfoques que sitúan al cuerpo como vía privilegiada de elaboración subjetiva y bienestar. Y tanto los resultados obtenidos como varios de los antecedentes consultados destacan el valor del movimiento consciente y el placer corporal en procesos de transformación (García et al., 2023), como los desarrollos que entienden la danza como práctica integradora donde lo afectivo no es accesorio, sino organizador de sentido y acción (Orozco-Calderón y Gil-Alvarado, 2018).

Ahora bien, en algunas entrevistas, la danza se nombró explícitamente como recurso frente a situaciones emocionales complejas (“la danza sana... depresión precisamente”), y en otras se describió que, en días difíciles, “el esfuerzo vale el doble”. Esta dimensión se articuló con dos líneas de antecedentes. Por un lado, con trabajos que muestran que prácticas basadas en danza pueden contribuir a salud emocional en

poblaciones específicas, como reporta el metaanálisis de Huang et al. (2023) donde se registran efectos positivos también en variables de salud mental. Por otro lado, con desarrollos que destacan el potencial de dispositivos corporales vivenciales para favorecer reconocimiento emocional, conexión con otros y bienestar subjetivo (Sánchez, 2024). Si bien difieren población y diseño respecto del presente estudio, los relatos cualitativos resultaron compatibles con la dirección de esos hallazgos y agregaron una capa decisiva: mostraron cómo esa mejora se vivió, se interpretó y se volvió motivo para sostener la práctica.

En cuanto a la motivación, las entrevistas permitieron identificar un componente específico: la motivación intrínseca se intensificó por el deseo de continuidad (“ansío...”, “no me imagino mi vida sin danza”) y por la expectativa de mejora. Este dato se alinea con enfoques que resaltan el lugar del disfrute, el juego y el potencial creativo como motores de implicación subjetiva (García et al., 2023), y también con antecedentes que describen la danza como espacio que fortalece pasión, autoconocimiento y vínculos, componentes que suelen sostener la permanencia en actividades artísticas (Arbillaga et al., 2018).

En relación a los cambios corporales, en las entrevistas, las participantes describieron un pasaje hacia formas más conscientes de habitar el cuerpo, donde se articularon autoconocimiento, aceptación, cuidado y expansión perceptiva. Esta vivencia se corresponde con la caracterización de la danza como lenguaje no verbal que articula cuerpo, tiempo, espacio y música (Alemany Lázaro, 2021) y con su definición como práctica multidimensional que integra componentes biológicos, psicológicos, socioculturales y estéticos (Machado et al., 2025). En términos psicopedagógicos, esta multidimensionalidad resulta clave porque sitúa el aprendizaje corporal como una experiencia simultáneamente técnica, sensorial, afectiva y subjetiva, especialmente significativa en mujeres adultas tal como lo señalan los estudios de Sánchez (2024); Meneses et al., (2023) y García et al. (2023).

En el plano sensorio-perceptivo, los resultados dialogaron con antecedentes que describen la danza como práctica que compromete redes amplias vinculadas al control motor, la coordinación, el equilibrio y el procesamiento espacial, incluyendo regiones como cerebelo y ganglios basales, además de circuitos relacionados con memoria espacial y registro corporal (Karpati et al., 2015). Dado el diseño cualitativo, estos aportes se tomaron como marco interpretativo y no como evidencia causal; sin embargo, la coherencia entre la exigencia sensoriomotora que describe la literatura y los aprendizajes acumulativos que narraron las participantes resultó relevante. En

particular, se observó que los cambios fueron significados como progresivos y asociados al tiempo de práctica: el cuerpo “aprendió” a orientarse, anticipar y ajustar, en un entorno dinámico que combina ritmo, desplazamiento y coordinación con el movimiento propio y ajeno.

En paralelo, emergió una dimensión subjetiva decisiva: la reconfiguración de la relación con el propio cuerpo. En las entrevistas se registraron relatos de mayor aceptación corporal, pérdida de pudor, paciencia con los tiempos del aprendizaje y una actitud más consciente respecto del cuidado físico, vinculada a la técnica y a la prevención de molestias o lesiones. Este hallazgo se articula con enfoques que subrayan el papel del movimiento consciente y la vivencia estética como vía de transformación subjetiva y construcción de bienestar (García et al., 2023), así como con desarrollos que consideran que, en la adultez, ciertas prácticas corporales pueden favorecer una reconexión con el “cuerpo vivido” en contextos atravesados por estrés o rutinas altamente estructuradas (Albusac, 2022). En las entrevistas, esta reconexión apareció en cambios concretos: mayor soltura frente a la exposición, modificaciones en la manera de nombrar el propio cuerpo y, en algunos casos, un cuestionamiento explícito a la idea de que se requiere un cuerpo “hegemónico” para bailar. Esta lectura resulta consistente con aportes que señalan que la experiencia corporal y el aprendizaje están atravesados por condiciones socioculturales, género y subjetividad (Castillo-Bustos y Núñez-Naranjo, 2023).

Finalmente, en relación a los sentidos educativos y transformadores de la danza, en las entrevistas, la práctica no fue definida únicamente por su dimensión artística o técnica, sino como un dispositivo de aprendizaje situado que produjo recursos transferibles a la vida cotidiana. Esta lectura se ve fortalecida por autores que reconocen la danza como herramienta pedagógica para el desarrollo integral tanto en contextos educativos formales como no formales (Pérez Testor y Griñó Roca, 2015), y por enfoques que revalorizan el cuerpo como lugar legítimo de conocimiento, expresión y transformación (Aguilar y Loy, 2019). En las entrevistas realizadas, esa legitimación del cuerpo como fuente de aprendizaje se volvió visible cuando las participantes nombraron aprendizajes que excedieron lo técnico: disciplina, constancia, escucha, flexibilidad, respeto por los tiempos propios y ajenos y tolerancia a la frustración.

Y siguiendo a Vinent (2024), Foucault (2018) y Le Breton (2002), desde la perspectiva del discurso pedagógico del cuerpo, el valor educativo de la danza también puede leerse como una respuesta crítica a la tradición escolar occidental que separó mente y cuerpo, y razón y emoción, instalando prácticas de inmovilidad, control del

movimiento y silenciamiento de la afectividad. Pero, en contraste con estas ideas, las entrevistas describieron una experiencia donde el cuerpo no apareció como obstáculo, sino como condición de posibilidad del aprendizaje: se aprendió escuchando, ensayando, equivocándose, ajustando y sosteniendo un proceso en el tiempo. Esta idea se alinea con el planteo de que todo aprendizaje es encarnado, afectivo y situado, y que la dicotomía mente/cuerpo produce jerarquías simbólicas que excluyen formas de conocimiento no escolares (Vicente Nicolás et al., 2015).

La dimensión transformadora de la danza se expresó en procesos de subjetivación: cambios en autoestima, disminución de vergüenza, habilitación de espontaneidad y construcción de una identidad más segura y visible, ligada a la posibilidad de ocupar lugar y sostener la propia presencia. Y estas ideas encuentran su eco desde el enfoque que entiende la corporalidad como lugar donde se actualiza la existencia y se registran los acontecimientos de la vida tal como reflexiona Gallo Cadavid (2009). Y, en términos pedagógicos del cuerpo, este proceso se vincula con la noción de agencia de la que habla Iverson (2012) donde los cuerpos no son receptores pasivos de normas; pueden ser espacios de resistencia, creación y producción de nuevas formas de subjetividad.

En esa misma línea, el valor atribuido al grupo y al aprendizaje compartido se articuló con enfoques que enfatizan la relacionalidad corporal. Tal como menciona Rouhiainen (2008), toda experiencia corporal se construye con otros cuerpos, en el cruce de miradas, ritmos y negociaciones del espacio, y la danza favorece habilidades sociales complejas como empatía, cooperación y comunicación no verbal. Esto se reflejó directamente en los relatos de las entrevistas, donde aparecieron el compañerismo, el respeto del turno y del espacio ajeno, el compromiso y la paciencia con ritmos heterogéneos dentro del grupo.

Desde una lectura sociocultural del aprendizaje, esta dimensión también puede comprenderse en términos de mediación y construcción colectiva de competencias: el aprendizaje se produce primero en interacción y luego se internaliza (Vygotsky, 1978), por lo que el salón de danza funcionó como entorno privilegiado para aprender en comunidad.

Y, para terminar, y en términos de implicancias psicopedagógicas, los resultados de las entrevistas mostraron que la danza puede pensarse como contexto de aprendizaje integral que articula cognición, emoción y cuerpo, favoreciendo competencias socioafectivas como autorregulación, tolerancia a la frustración, empatía y trabajo colaborativo y procesos metacognitivos como registro del propio progreso,

reconocimiento de límites y ajuste de estrategias. Esta formulación se refuerza con la noción de intervención psicopedagógica en educación no formal, entendida como un campo fértil para metodologías flexibles, centradas en el sujeto y atentas a la diversidad de trayectorias tal como mencionan autores relevantes como Bisquerra (1996), Homs (2001) y Castillo-Bustos y Núñez-Naranjo (2023).

# Conclusiones

La presente investigación tuvo como objetivo general explorar los efectos de la danza en mujeres adultas desde una mirada psicopedagógica centrada en la neuroplasticidad, atendiendo a la forma en que las participantes significan cambios cognitivos, emocionales, corporales y educativos en el marco de una práctica sostenida. En función de las entrevistas realizadas, los resultados permiten sostener que, para las entrevistadas, la danza no se reduce a una actividad artística ni a un entrenamiento físico, sino que se configura como una experiencia integral de aprendizaje encarnado. En ese sentido, los relatos recuperados responden a los interrogantes del estudio al mostrar que la práctica regular es vivida como un dispositivo que reorganiza la atención, promueve memorias procedimentales, regula afectos, refuerza recursos de autocuidado y habilita procesos de transformación subjetiva y social.

Respecto del primer objetivo específico, orientado a describir percepciones sobre efectos cognitivos, los hallazgos muestran una recurrencia alta de referencias a atención, concentración y presencia mental durante la práctica, así como a memoria corporal y secuencial vinculada al aprendizaje de coreografías. Las participantes describen mejoras en la rapidez para aprender secuencias, en la capacidad de sostener el foco en el presente y, en varios casos, en el registro espacial y periférico propio de la danza grupal. Sin asumir causalidad neurobiológica, estas percepciones resultan consistentes con la idea de que la danza implica demandas multimodales (auditivas, visuales, propioceptivas y motoras) que requieren ajuste continuo y, por lo tanto, favorecen experiencias de entrenamiento cognitivo situado. A la vez, el estudio identifica un matiz relevante: la transferencia de estas capacidades a la vida cotidiana no se presenta de modo homogéneo, sino condicionada por estrés, carga de tareas y condiciones biográficas, lo cual refuerza la necesidad de interpretar la neuroplasticidad no como un efecto automático, sino como una potencialidad dependiente de continuidad, contexto y sostén.

En cuanto al segundo objetivo específico, centrado en efectos emocionales, el material permite afirmar que lo afectivo aparece como dimensión estructurante de la experiencia. La danza es significada como espacio de descarga, alivio y recuperación de vitalidad, con predominio de emociones vinculadas a bienestar, alegría y autenticidad. Sin embargo, las respuestas de las entrevistas también incluyen emociones displacenteras (frustración, ansiedad, miedo) que no se presentan como obstáculo definitivo, sino como parte del proceso de aprendizaje, donde el pasaje hacia la superación fortalece la autoeficacia. Desde una lectura psicopedagógica, este punto resulta especialmente relevante: la regulación emocional y el clima subjetivo favorable

que describen las entrevistadas no solo acompañan la práctica, sino que incrementan la disponibilidad psíquica para sostener la atención, persistir ante el error y elaborar la dificultad, condiciones centrales para cualquier aprendizaje complejo.

En relación con el tercer objetivo específico, orientado a identificar cambios corporales y sensorio-perceptivos, los relatos permiten caracterizar transformaciones que exceden lo motriz: además de mejoras en coordinación y equilibrio, aparece un desarrollo sostenido de conciencia corporal, registro del espacio y disociación, junto con referencias a cuidado del cuerpo (postura, prevención de lesiones, alimentación). En paralelo, emerge con fuerza una dimensión subjetiva: para muchas participantes, la danza habilita procesos de aceptación corporal, pérdida de pudor y mayor escucha del propio cuerpo. No obstante, el estudio también muestra heterogeneidad: en algunos casos persisten tensiones vinculadas a autoimagen y mandatos estéticos. Esta ambivalencia es un aporte sustantivo porque evita conclusiones idealizadas: la danza puede operar como espacio de reparación y fortalecimiento, pero también como escena donde se reactualizan vulnerabilidades, especialmente cuando se enfatizan lógicas comparativas o ideales hegemónicos. Así, se subraya que el valor psicopedagógico de la práctica no depende solo del movimiento, sino del encuadre pedagógico y del clima grupal que sostiene (o no) experiencias de cuidado y aceptación.

Respecto del cuarto objetivo específico, la reconstrucción de sentidos educativos y transformadores, el estudio permite afirmar que las participantes atribuyen a la danza aprendizajes formativos vinculados a disciplina, constancia, respeto por tiempos propios y ajenos, perseverancia, empatía y trabajo en equipo. La experiencia es narrada como aprendizaje situado, sostenido por repetición, esfuerzo compartido y participación grupal. A su vez, se identifican sentidos de transformación subjetiva: aumento de seguridad, disminución de vergüenza, fortalecimiento identitario y reescritura de la narrativa personal (“ser más valiente”, “encontrarme conmigo misma”). En este eje aparece una tensión significativa: algunas entrevistadas reconocen valor educativo por su dimensión vivencial y socioafectiva, mientras que otras condicionan la legitimidad educativa a la formalización académica y al respaldo teórico, diferenciando práctica formativa de actividad lúdica. Lejos de debilitar los resultados, esta tensión muestra que la noción de “educación” está atravesada por representaciones previas sobre conocimiento válido, y refuerza la relevancia de discutir el lugar del cuerpo como productor de saber en experiencias no formales.

A partir de todos estos resultados, se desprenden posibles aplicaciones con implicancias psicopedagógicas concretas. En primer lugar, la danza puede pensarse como contexto privilegiado para trabajar funciones ejecutivas situadas (atención sostenida y dividida, memoria de trabajo, planificación, control inhibitorio) a través de propuestas que articulen ritmo, variabilidad y repetición significativa. En segundo lugar, la práctica ofrece un marco valioso para dispositivos de acompañamiento en mujeres adultas con altos niveles de estrés, en tanto opera como regulador afectivo y favorece condiciones subjetivas que facilitan el aprendizaje y la persistencia. En tercer lugar, los resultados habilitan una transferencia hacia ámbitos educativos formales: la danza, entendida como aprendizaje corporal y socioafectivo, podría integrarse como estrategia para fortalecer autorregulación, convivencia y bienestar, especialmente en contextos donde la escolaridad tiende a privilegiar la inmovilidad y la disociación cuerpo-mente. Finalmente, en espacios de formación no formal (academias, talleres comunitarios, dispositivos culturales), los hallazgos sugieren que un encuadre centrado en proceso, no comparativo y con progresión de desafío puede potenciar beneficios cognitivos, emocionales y subjetivos.

El estudio presenta limitaciones que deben ser consideradas para delimitar el alcance de estas conclusiones. En primer lugar, se trata de un estudio de caso con una muestra intencional (n=9) circunscripta a un espacio específico y a un tipo particular de danza, por lo que los resultados no son generalizables, aunque sí transferibles en términos interpretativos. En segundo lugar, la evidencia se basa en autopercepciones y relatos, sin mediciones neurocognitivas, fisiológicas o evaluaciones estandarizadas que permitan contrastar rendimiento y percepción. En tercer lugar, la heterogeneidad en años de práctica, frecuencia semanal y trayectorias vitales puede introducir variabilidad en los efectos percibidos, y el diseño cualitativo no permite aislar qué componentes explican mayor influencia (intensidad, estilo, clima pedagógico, socialización, etc.).

A partir de estas limitaciones, se proponen líneas para futuras investigaciones. Resulta pertinente ampliar la muestra e incluir diversidad de estilos de danza y de contextos institucionales, con el fin de comparar si ciertos sentidos y efectos se sostienen más allá del caso estudiado. También sería relevante desarrollar estudios longitudinales que permitan observar cambios percibidos a lo largo del tiempo, y explorar de manera más precisa condiciones de transferencia a la vida cotidiana. Un tercer eje posible consiste en articular metodologías mixtas, combinando entrevistas con instrumentos de evaluación de funciones ejecutivas, atención y memoria, o con registros corporales y de bienestar, para contrastar percepción y rendimiento. Por último, se

sugiere profundizar en la dimensión de género y mandatos corporales, indagando cómo los dispositivos pedagógicos y las lógicas grupales pueden favorecer aceptación y cuidado o, en cambio, reactivar comparaciones y presiones estéticas.

Con todo lo anterior, los objetivos planteados se consideran alcanzados en la medida en que el estudio logró reconstruir, con anclaje empírico, los sentidos y efectos que mujeres adultas atribuyen a la práctica regular de la danza. La principal contribución consiste en mostrar que, para las participantes, la danza opera como experiencia formativa integral y situada: un espacio donde se entrenan capacidades cognitivas en acción, se regulan afectos, se reorganiza el vínculo con el cuerpo y se construyen recursos educativos transferibles. Esta articulación, leída desde una mirada psicopedagógica, permite comprender la danza como un escenario privilegiado para pensar neuroplasticidad no solo como cambio neuronal, sino como transformación encarnada en hábitos, aprendizajes y modos de estar en el mundo.

# Referencias bibliográficas

- Acevedo, M. S. (2022). El Discurso del Cuerpo en el Saber Pedagógico: una discusión desde la danza. *Revista Actos*, 4(8), 155-173. <https://doi.org/10.25074/actos.v4i8.2407>
- Albusac J., M. (2022). Las prácticas artísticas: una visión neurocientífica. *Tercio Creciente* 21, 95-112. <https://doi.org/10.17561/rtc.21.5765>
- Alemany Lázaro, MJ (2021). Historia de la danza. I. Recorrido por la evolución de la danza desde los orígenes hasta el siglo XIX. Consultado el 4 de agosto de 2025. <https://biblioteca.inci.gov.co/handle/inci/2812>
- Andreazza Duarte, M. V., dos Santos Delabary, M., Wolffenbuttel, M., & Nogueira Haas, A. (2022). Una propuesta de Danza Brasileña: Efectos en los niveles de cognición global de personas con la Enfermedad de Parkinson. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 45, 591-597. <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aqcd%3A15%3A17353023/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aqcd%3A158110376&crl=c>
- Arbillaga, L., Elisondo, R. C., & Melgar, F. (2018). *Espacios que proyectan hacia nuevos horizontes. La danza como puente entre la creatividad y lo cotidiano*. Estudios sobre Arte Actual, (6), 21–33. Universidad Nacional de Río Cuarto. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6861737>
- Bidouche, Y. (2024). LLuvia de ideas en torno a la neuroplasticidad. *Revue Neurologique*. <https://doi.org/10.1016/j.neurol.2024.02.026>
- Bisquerra, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Narcca.
- Bonnett, N. S. (2018). Reflexión del cuerpo como mediación en procesos psicopedagógicos una mirada desde la práctica de la Estesis. *Revista Académica Estesis*, (5), 50-57. <https://doi.org/10.37127/25393995.29>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Utilizando análisis temático en psicología. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan: Sobre los límites materiales y discursivos del sexo*. Paidós.
- Calvo-Merino, B., Glaser, D.E., Grèzes, J., et al. (2005). Observación de la acción y habilidades motoras adquiridas: un estudio FMRI con bailarines expertos. *Cerebral Cortex*, 15, 1243-1249. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15616133/>
- Cardoso, A., & Schneider, S. (2022). *Análisis comparativo de las funciones ejecutivas de inhibición, flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo entre adultos que practican danza jazz y contemporánea y adultos que no de la ciudad de Paraná*

- (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Argentina.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15884/1/an%C3%A1lisis-comparativo-funciones.pdf>
- Castillo-Bustos, M. R., & Núñez-Naranjo, A. (2023). La psicopedagogía y los ámbitos de acción de los psicopedagogos. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 7(16 (e)), 1-15.  
<https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/473>
- Castro Cárdenas, M. P., & Cevallos Cedeño, Á. M. (2021). La estimulación del cerebro y su influencia en el aprendizaje de los niños de preescolar. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)*, 6(1), 49-56.  
[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2550-65872021000100049](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-65872021000100049)
- Costandi, M. (2021). *Neuroplasticidad: La serie de conocimientos esenciales de MIT Press*. Ediciones UC.
- Duval, F., González, F. y Rabia, H.. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuropsiquiatría* , 48 (4),307-318. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
- Feliz Abad, S. (2014). *Potencial educativo de la danza en el alumnado de Educación Infantil: propuesta de intervención didáctica*. Trabajo Final de Grado. Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/5066>
- Filella Guiu, G. (2004). La orientación psicopedagógica en el contexto no formal. <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/85ad3941-059f-47d9-9145-ee0b432f865b/content>
- Forsyth, J. K., McEwen, S. C., Gee, D. G., & Casey, B. J. (2015). Adolescents and the development of cognitive control. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 13, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.05.007>
- Foucault, M. (2018). *Vigilar y Castigar. El nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores
- Fuchs, E., & Flügge, G. (2014). Adult neuroplasticity: More than 40 years of research. *Neural Plasticity*, 2014, Article ID 541870. <https://doi.org/10.1155/2014/541870>
- Gallo Cadavid, L. E. (2009). *El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal*. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052009000200013>
- García, S. G. (2023). Convergencias y especificidades en la Danza Movimiento Terapia. *CITARE: Revista Española de Danza Movimiento Terapia*, 1, 4-16.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10253056>

- Graus, M. E. G. (2019). La zona de desarrollo próximo como base de la pedagogía desarrolladora. *Didasc@lia: didáctica y educación*, 10(4), 33-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7248596>
- Gravina, HC (2015). Tengo Cuerpo, Soy Cuerpo: aproximaciones somáticas al movimiento en un curso de pregrado en danza. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 5, 233-258. <https://doi.org/10.1590/2237-266047496>
- Hänggi, J; Koeneke, S., Bezzola, L., y Jäncke, L. (2010). Neuroplasticidad estructural en la red sensoriomotora de bailarinas profesionales de ballet, *Hum. Brain Mapp.*, 31, 1196-1206. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20024944/>
- Homs, M. I. P. (2001). Orígenes y evolución del concepto de educación no formal. *Revista española de pedagogía*, 525-544. <https://www.jstor.org/stable/23765896>
- Huang, C. S., Yan, Y. J., Luo, Y. T., Lin, R., & Li, H. (2023). Effects of dance therapy on cognitive and mental health in adults aged 55 years and older with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *BMC geriatrics*, 23(1), 695. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04406-y>
- Ivinson, G. (2012). El cuerpo y la pedagogía: más allá de los cuerpos ausentes y móviles en la práctica pedagógica. *British Journal of Sociology of Education*, 33 (4), 489–506. <https://doi.org/10.1080/01425692.2012.662822>
- Juárez, M. P. (2007). Psicopedagogía en comunidad: reflexiones y aportes sobre la prosocialidad. Consultado el 6 de octubre de 2025. [http://www.prosocialidad.org/castellano/docs/035\\_PRO\\_SAL.pdf](http://www.prosocialidad.org/castellano/docs/035_PRO_SAL.pdf)
- Karpati, F.J., Giacosa, C., Foster, N.E.V., et al. (2015). Dance and the brain: a review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337, 140-146. [https://www.researchgate.net/publication/273474028\\_Dance\\_and\\_the\\_brain\\_A\\_review](https://www.researchgate.net/publication/273474028_Dance_and_the_brain_A_review)
- Lamb, S. (2019). Neuroplasticity: A century-old idea championed by Adolf Meyer. *Canadian Medical Association Journal (CMAJ)*. <https://doi.org/10.1503/cmaj.191099>
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Nueva Visión.
- Lobato, R. E. (2021). *Neuroeducación y Danza en el aula*. Editorial Inclusión.
- López, A. (2020). Cuerpo, movimiento y cognición humana. *Kinesiología*, 116-125. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en%20/biblio-1255107>

- Loubon, C. O., & Franco, J. C. (2010). Neurofisiología del aprendizaje y la memoria: Plasticidad neuronal. *Archivos de medicina*, 6(1), 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3158514>
- Machado, R. F. B., Hurtado, S. D. C. A., Abarca, S. D. D., & Ocaña, L. L. M. (2025). La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. *Esprint Investigación*, 4(1), 142-153. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9996447>
- Martinez-Morga, M., & Martinez, S. (2017). Neuroplasticidad: sinaptogénesis durante el desarrollo normal y su implicación en la discapacidad intelectual. *Revista de Neurología*. 64(Suplemento 1), 45–50; <https://doi.org/10.33588/rn.64S01.2017048>
- Mateos-Aparicio, P., & Rodríguez-Moreno, A. (2019). The impact of studying brain plasticity. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 13, 66. <https://doi.org/10.3389/fncel.2019.00066>
- Mendoza, J. L. A., Vallejo, J. A. R., Salazar, D. J. P., & Alvarado, C. I. L. (2025). Andragogical innovation to enhance neuroplasticity in adults through english language teaching strategies (Literature Review).: Innovación andragógica para mejorar la neuroplasticidad en adultos mediante estrategias de enseñanza del inglés (Revisión de la Literatura). *Revista Científica Multidisciplinar G-nerando*, 6(2), ág-1146. <https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/776>
- Meneses, N. B., Quevedo, J. P. O., & Forero, J. P. (2023). La danza como apuesta para el desarrollo de habilidades sociales en la educación superior. *Hacedor-AIAPÆC*, 7(2), 237-247. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/2534>
- Moizezowicz, J.,(2007). *Psicofarmacología psicodinámica IV: Actualización 2007* (1ª ed.). Ed. Roche. <https://juliomoizeszowicz.com.ar/PDF/PSICOFARMACOLOGIA-PSICODINAMICA-IV-Actualizaciones-2007.pdf#page=123>
- Morandin-Ahuerma, F. (2021). Neuroplasticidad: reconstrucción, aprendizaje y adaptación. Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP). 23-43. <https://philpapers.org/rec/MORNRA-7>
- Müller P, Rehfeld K, Schmicker M, Hökelmann A, Dordevic M, Lessmann V, Brigadski T, Kaufmann J, Müller NG. (2017). Evolución de la neuroplasticidad en respuesta

- a la actividad física en la vejez: El caso del baile. *Front Aging Neurosci.* 14; 9-56.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28352225/>
- Nguyen, D. J., & Larson, J. B. (2015). No nos olvidemos del cuerpo: explorando las posibilidades curriculares de la pedagogía encarnada. *Innovative Higher Education*. <https://doi.org/10.1007/S10755-015-9319-6>
- Orozco-Calderón, G., & Gil-Alvarado, K. R. (2018). Beneficios cognitivos cerebrales de la práctica de la danza. *Ciencia & Futuro*, 8(3), 142-160.  
<https://revista.ismm.edu.cu/index.php/revistacyf/article/view/1639>
- Pérez Testor, S., & Griñó Roca, A. (2015). *Danza creativa: El rol del material y la imaginación*. *AusArt*, 3(1). <https://doi.org/10.1387/AUSART.14380>
- Phillips, C. (2017). Moduladores del estilo de vida de la neuroplasticidad: cómo la actividad física, la actividad mental y la dieta promueven la salud cognitiva durante el envejecimiento. *Frontiers in Neuroscience*, 11, 419.  
<https://doi.org/10.1155/2017/3589271>
- Piaget, J. (1979) *El mecanismo del desarrollo mental*. Editora Nacional.
- Piaget, J. (1981). La teoría de Piaget. *Infancia y aprendizaje*, 4(sup2), 13-54.  
<https://doi.org/10.1080/02103702.1981.10821902>
- Pierce, J. E., & Péron, J. (2020). The basal ganglia and the cerebellum in human emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 15(5), 599–613.  
<https://doi.org/10.1093/scan/nsaa076>
- Rafaele Solorzano, R. (2021). La danza y su relación con las Neurociencias en educación infantil. <https://repositorio.une.edu.pe/items/286d2050-a66b-4e28-bb6b-9fc7f1da5da9>
- Reis, Érica V. B. dos. (2021). O CORPO ENQUANTO EXPERIÊNCIA POSSÍVEL EM DANÇA-EDUCAÇÃO. *Revista Valore*, 4, 1–13.  
<https://doi.org/10.22408/reva4020196831-13>
- Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios psicológicos de la danza: una revisión sistemática. *Escritos de Psicología (Internet)*, 17(1), 19-30.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092024000100003&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092024000100003&script=sci_arttext)
- Rouhiainen, L. (2008). La danza somática como medio para cultivar sujetos éticamente encarnados. *Investigación en Educación en Danza*, 9 (3), 241-256.  
<https://doi.org/10.1080/14647890802386916>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2018). *Metodología de la investigación* (7.ª ed.). McGraw-Hill Education.

- Sánchez, M. F. (2024). *Biodanza como metodología para el desarrollo de habilidades blandas en las organizaciones*. UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS <http://hdl.handle.net/11349/39425>
- Sánchez, V. A. A., & Marín, D. H. A. (2024). Efectos de la danza en los procesos cognitivos. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 4(5), 33-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9807054>
- Sari, İ. D., & Lunghi, C. (2023). Diferentes formas de plasticidad interactúan en humanos adultos. *eNeuro*, 10(7), ENEURO.0204-22.2023. <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0204-22.2023>
- Teixeira-Machado, L y Arida,R.M., (2019). Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review, *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 96, 232-240. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.12.010>
- Velazquez, A. V. (2014). Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. *Universidad marista de Guadalajara*.<https://uniclanet.unicla.edu.mx/assets/contenidos/383320240517144748.pdf>
- Verma, R. (2023). Neuroplasticidad: un concepto en evolución en neurología. *Journal of Clinical Research and Applied Medicine*, 3(2), 51–57. <https://doi.org/10.5530/jcram.2.3.12>
- Vicente Nicolás, G., Ureña Ortín, N., Gómez López, M., & Carrillo Viguera, J. (2015). *La danza en el ámbito de educativo Dance in the Educational Context*. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I17.34667>
- Vinent, I. M. P. (2024). La Expresión Corporal un recurso psicopedagógico de amplio espectro. *Seminars in Medical Writing and Education* (Vol. 3, p. 23). AG Editor. <https://doi.org/10.56294/mw202448>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (Vol. 86). Harvard university press. [https://w.pauldowling.me/rtf/2021.1/readings/LSVygotsky\\_1978\\_MindInSocietyDevelopmentofHigherPsycholo.pdf](https://w.pauldowling.me/rtf/2021.1/readings/LSVygotsky_1978_MindInSocietyDevelopmentofHigherPsycholo.pdf)
- Wallace, R., Olson, D. E., & Hooker, J. M. (2023). Neuroplasticidad: El Continuo del Cambio. *ACS Chemical Neuroscience*, 14(3), 226–239. <https://doi.org/10.1021/acschemneuro.3c00526>
- Wind J, Horst F, Rizzi N, John A, Schöllhorn WI. (2020) Electrical Brain Activity and Its Functional Connectivity in the Physical Execution of Modern Jazz Dance. *Front Psycho*;11:586076. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7769774/>

- Yuan, Y., Li, X., Liu, W.-Y. (2022). Intervenciones de actividades de danza dirigidas al funcionamiento cognitivo en adultos mayores con deterioro cognitivo leve: un metanálisis. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.966675>
- Zaá, J. S. (1993). Innovaciones andragógicas en la concepción del participante en la Educación Superior a Distancia. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 6(1), 47-56.  
[file:///C:/Users/usuario/Downloads/alopezm,+4 Sayers.pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/alopezm,+4+Sayers.pdf)
- Zelada, W. F. F. (2023). Plasticidad cerebral y la capacidad de adaptación del adulto mayor al proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Diálogo Interdisciplinario sobre Educación-REDISED*, 85-92.  
<https://revistas.ues.edu.sv/index.php/redised/article/view/2779>

# Anexos

## Anexo 1

### *Guía de entrevista semiestructurada*

#### **Datos generales de la entrevistada**

Edad:

Ocupación:

Tiempo que lleva practicando danza:

Frecuencia de práctica semanal:

#### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

#### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

#### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante o después de las clases de danza?

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

#### *Bloque 4: Cambios corporales y sensorceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación y equilibrio actualmente?

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

*Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

*Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

## Anexo 2

### *Entrevistas realizadas a mujeres que danzan de la provincia de Mendoza*

#### Entrevista N°1

Datos generales de la entrevistada

Edad: 30 años

Ocupación: Generalista de Recursos Humanos

Tiempo que lleva practicando danza: desde los 8 años

Frecuencia de práctica semanal: 2 veces por semana

#### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

La música en sí, películas, mi familia, mi abuela, de parte de ella tengo descendencia árabe, empezó como un juego y después terminó siendo una pasión para toda la vida.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Conectarme y bajar a la realidad después del trajín diario, sobre todo la parte del trabajo, la rutina, conectar con uno, con el cuerpo, sentir la música en el cuerpo. Dejar las preocupaciones de lado.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

Descargar a nivel de energías, emociones, a veces transmitís con la danza lo que no podés decir con palabras, es una forma de expresarse y una forma de liberarse.

#### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

Si, en los niveles de memoria, sobre todo, uno se va entrenando y vas adquiriendo los conocimientos más rápido. Por ahí no hace falta que te expliquen las cosas tantas veces, lo agarras más rápido. También el hecho de estar más presente en el momento y no estar con la cabeza a diez mil.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

Si, creo que es una gran herramienta, por ahí hacemos todo en automático y no lo registramos, entonces la danza me centra más y me ayuda a prestar atención a los detalles.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, no solo a nivel físico sino mental, desconectar de la rutina y permitirte disfrutar, permitirte sentir sin pensar en que van a decir los demás, sintiendo y transmitiendo a través de los movimientos.

Las veces que he dejado de bailar estoy baja de energías o ánimo, por eso siempre trato de volver, he tenido intervalos donde no he bailado y siempre retomo porque me hace sentir más de buen humor con más energía.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante o después de las clases de danza?

Para mí el tema de la expresión. Me sirve para sacar mi parte alegre, predomina la alegría, la chispa, en otros ámbitos siento que tenemos como que sostener un personaje en cambio en la danza soy yo, me libero y doy lo más profundo de mí.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

Si, salís más energética, por ahí hay días que una está más cansada, pero vas a danza y salís con otra chispa, con otra conciencia de tu cuerpo, de vos, por más que estes cansada salís bien, te cambia el ánimo.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

Siento que es volver a mí, a mi felicidad a lo que me hace bien, es lo que más feliz me hace, es lo que me hace levantarme un día que estoy bajón, me hace sentir bien, me da ese bienestar, mi forma de terapia por decirlo de alguna manera.

### *Bloque 4: Cambios corporales y sensoperceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

Si, a nivel aceptación del cuerpo, por un lado, aceptarme como soy, quererme, y por otro lado el movimiento, la flexibilidad, la agilidad, la visión más periférica, prestas atención a más cosas que te rodean.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación y equilibrio actualmente?

Bien, ya llevo tantos años que me sale bien, a veces siento que como soy muy acelerada a veces me cuesta coordinar, sobre todo cuando hay que ejecutar una coreografía más lenta, me cuesta un poco más, pero si me siento preparada.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Yo creo que con lo que siento, es volver a recordar porque estoy ahí, porque estoy bailando, que estoy haciendo lo que me gusta. Hay días que no tengo ganas de ir, pero voy igual y me cambia el ánimo.

#### *Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

Un montón, a nivel corporal, a nivel emocional, a nivel coordinación, la danza se baila en grupo eso implica tener conciencia del espacio del otro, de la sinergia con los otros, esa sinergia en el espacio físico los elementos que aprendes a usar también. Es tan variada que aprendes un montón de cosas y nunca dejas de aprender.

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

Si las dos cosas, la forma de verme, de aceptar mi cuerpo, de sentirme bien y cómoda, y con los demás también, la sinergia el equipo, para coordinar, el sentir el cuerpo del otro y poder ir al mismo tiempo, ir al compás. Además, la danza me ha dejado muchas amigas y eso no se encuentra en todos lados.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Si, debería serlo, creo que una herramienta muy necesaria para soltarse, soltar la vergüenza, sobre todo, en ese momento soltas todas las limitaciones, todos los prejuicios, y además para tener conciencia de nuestro cuerpo, conocer nuestros movimientos, saber que somos capaces de hacer muchas cosas, no solamente entrenarnos a nivel mental o deportivo sino también en la danza.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

Que dejaran los prejuicios, que se liberaran de lo que piensan o creen que van a pesar los demás y se permitan ser, no hace falta pensar tanto sino liberarse y sentirlo.

#### *Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

Que uno debería tener más en cuenta que no es solo música y hacer unos pasos, que lleva tiempo, dedicación, estudio, así como materias teóricas de una facultad esto también requiere estudio, horas de preparación, es realmente un arte en el que se pueden lograr muchas cosas.

## Entrevista N°2

Datos generales de la entrevistada

Edad: 36 años

Ocupación: estudiante de auxiliar de jardín maternal, integración con chicos con discapacidad y trastornos, maquilladora profesional y peinadora

Tiempo que lleva practicando danza: hace 4 años haciendo danza y cursando el 3er año del profesorado en danza árabes

Frecuencia de práctica semanal: profesorado los sábados una vez al mes, martes y jueves clases comunes

### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

Empezó mi hija primero, empezó desde chiquitita a los 6 años, fue más bien algo que siempre quise hacer y nunca tuve la oportunidad, y mi hija fue la que me motivó a hacerlo. Y tengo una tía con descendencia libanesa y me intereso la cultura, involucrarme en ese tema y conocer sobre eso. Pero la que más me motivo a realizar mi sueño fue mi hija.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Es como encontrarme a mí misma, como que me dedico un momento para mí, es un momento en el que no pienso en otra cosa que no sea estar ahí, solo en ese momento, lo dedico para mí y aprendo muchos desafíos.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

Aprendizaje, mucho aprendizaje, se aprende un montón y cada vez que me voy interiorizando más quiero saber. El hecho de aprender de su cultura, eso me gusta un montón. Físicamente ni hablar, un montón también.

### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

Muchísimo, en lo que es a nivel de concentración un montón, el hecho de mantener el cerebro activo, me ha ayudado un montón, tener que aprender coreografías y todo eso aporta un montón. Tener que dar tu cien por ciento en eso, te lleva a aprender mucho.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

Si, y me ha ayudado a manejarme con muchas cosas, el hecho de estar a full todos los días presentar trabajos, estudiar, ser constante, el sacrificio que conlleva ser mamá y ama de casa, poder organizar y dividir tiempos, acomodar los horarios, presentar trabajos a tiempo ayuda un montón.

También teniendo en cuenta como empecé, veo un cambio total, mucha evolución. Recordar los pasos, de cómo empecé como lo hacía a como lo hago ahora, un cambio total me ayudo un montón, crecí un montón.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, porque no podés olvidarte nada, ser constante de una clase a otra, recordar secuencias de una clase a otra y hay que ir creando también, nos piden improvisación, eso activa mucho la mente.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante y después de las clases de danza?

Ansiedad de saber que nos van a dar, que vamos a ver, algunos estilos me encuentro más que otros, me gusta demasiado poder formar parte de un grupo donde se aprende y se hace todo con entusiasmo y no por obligación, entonces eso me genera alegría. Genera muchas emociones, alegría y entusiasmo, también me siento realizada. Porque siento que le pongo tanto esfuerzo y empeño a que me salgan las coreografías o lo que nos estén enseñando que siento que sí puedo, antes pensaba que no podía bailar por la edad, pero si se puede. He logrado un montón.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

Depende del día, los martes son días muy cargados y llego muy cansada, porque voy a cursar y el jueves que solo voy al estudio de danza sigo haciendo cosas después.

Los días que no voy extraño ir, en las vacaciones ansío estar todo el tiempo bailando.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

La ansiedad de preparar un show, en el buen sentido, entusiasmo de bailar en un show. Quiero que llegue la muestra para mostrarle a todos lo que hago lo que me gusta hacer, eso se ha intensificado. Mis ganas de bailar en el escenario.

### *Bloque 4: Cambios corporales y sensoperceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

Un montón, físico, físicamente ya no me siento tan apagada, ni tan agotada, le estoy dando a mi cuerpo lo que necesitaba, me siento más energética, no puedo quedarme quieta.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación y equilibrio actualmente?

Lo noto normal, se mantiene, no siento que haya perdido equilibrio. Si tengo en cuenta como eran mi coordinación y equilibrio cuando empecé siento que han crecido de hecho. He mejorado.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Con el cuerpo, porque he logrado hacer algo que yo pensé que no iba a hacer nunca. A la hora de hacerlo es complicado, uno lo ve complicado. Como hago para decirle a mi cuerpo que haga tal cosa, pero logro hacerlo y creo que supere mis expectativas.

#### *Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

Muchas cosas, primero que puedo encontrarme con mi yo interior, lograr situaciones inesperadas, objetivos, desafiarme a mí misma, la cultura y los distintos tipos de danza, no sabía que había tantos estilos diferentes dentro de una misma danza, por ejemplo, he aprendido que hay muchas danzas dentro de la danza árabe.

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

Relacionarme con los demás, porque antes era más reservada no era muy sociable, y la danza me ha ayudado y me sigue ayudando un montón. Suelo criticarme a mí misma a veces y la danza me está ayudando con eso.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Las dos cosas. Formativa porque podés formarte como profesional en la danza, y educativa porque aprendes un montón de cosas, aprendes a relacionarte con otras personas, también la danza me demostró que podés hacer cosas que creías que no, y que no hay una edad para aprender, no importan la edad que tengas, puedes lograr un montón de cosas.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

Que una mujer nunca se puede decir a sí misma no puedo hacer tal cosa sin antes intentarlo. Que no podés decir no puedo hacer tal cosa solo por la edad, como mujer podés desafiarte a vos misma, podés lograr un montón de cosas, y seguir adelante sin importar lo que piensen los demás, uno se juzga o actúa muchas veces en base a la opinión de los demás y no. Uno no se tiene que limitar a poder hacer lo que uno quiere. Hay que ser feliz con lo que uno desea. Eso es lo más importante.

*Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

No, creo haber respondido claramente y que las preguntas están super bien que son importantes.

### Entrevista N°3

Datos generales de la entrevistada

Edad: 32 años

Ocupación: Docente

Tiempo que lleva practicando danza: más de 10 años

Frecuencia de práctica semanal: 2 veces a la semana

#### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

Desde que soy muy chiquita bailo, siempre fui muy inquieta entonces la forma en que mi mamá logro calmar ese proceso fue así. También vengo de una familia que mi abuela y mi mamá han bailado, entonces un poco de herencia.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Es mi cable a tierra, lo que me tranquiliza mentalmente y lo que me hace vivir el presente.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

Tranquilidad, me hace desconectar del estrés de la vida cotidiana, es el momento donde estoy conectada con la música, con mi cuerpo y el presente y nada más, no hay otra cosa.

#### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

Si, yo de por si soy dispersa en la vida, y la danza me ayuda muchísimo a concentrarme, a la memoria, a la coordinación, en danza puedo utilizar todo esto que en mi vida cotidiana me cuesta.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

Puede ser, realmente no lo he relacionado. Pero algo que me dicen en el trabajo por ejemplo es que tengo mucha habilidad para reconocer cara con nombre y me lo destacan mucho. Parece que no es una habilidad común en la gente que no baila.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, el hecho de tener que recordar una coreografía, escuchar la música y saberla de memoria y saber que movimiento va en cada compás, se necesita de una concentración muy específica.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante y después de las clases de danza?

Creo que tiene mucho que ver la temática de la canción que estes bailando o el estilo. Yo he bailado de todo, y en bollywood, por ejemplo, la mayoría de los temas son alegres, entonces predomina la alegría, pero también podés bailar canciones o estilos que transmiten otro tipo de emoción. Eso depende la interpretación. Y dejando de lado la interpretación, la emoción que experimento al bailar es alegría. La sensación de satisfacción que experimento en cada clase como bailarina es espectacular.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

Si, completamente. Es más, me ha pasado de cuando he bailado en lugares que no me quedan cerca, decir "ay no quiero ir, pero bueno ya pagué ya dije que iba" y después salir y decir menos mal que vine, que lindo. Es divino.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

No sé si se intensifica, creo que en realidad se disminuye con el trabajo de cada clase, y es la frustración. Soy muy perfeccionista, entonces cuando me proponen hacer algo que no me sale obviamente que aparece la frustración. Entonces hay clases en donde uno se frustra por un paso que quizá no salió, pero el trabajo mental y emocional que conlleva el lograr que eso salga también esta bueno. La danza es una herramienta para disminuir la frustración, decir lo logre, lo pude hacer, o capaz no sale bien, pero hubo un trabajo y siempre hay una sensación de superación. De que me supero cada día a través de la danza.

### *Bloque 4: Cambios corporales y sensorceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

Si, primero por la cantidad de años, al llevar tantos años bailando, mi peso ha cambiado. Ahora estoy embarazada, entonces fue un gran desafío empezar el año bailando sin panza y ahora hacerlo estando embarazada. Creo que fue un gran desafío. Yo le preguntaba a la profe que ya ha estado embarazada, si ella sentía el cambio del eje en el cuerpo, porque fue creciendo la panza y cambiando el movimiento, el eje, la flexibilidad y tuve que ir adaptándome a este nuevo cuerpo que sigue bailando. Adaptar el cuerpo a la danza.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación y equilibrio actualmente?

El equilibrio actualmente ha bajado, pero por una cuestión del embarazo, no era muy buena haciendo giros antes de estar embarazada, por ejemplo, y ahora con la panza que pesa cuestan más, lo hago más lento, tratando de equilibrar mi nuevo eje, pero lo hago. Y también el tener en cuenta que en un par de meses ya la panza no va a estar y tengo que volver a adaptarme a las técnicas anteriores. Coordinación creo que no la he perdido.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Si con ambas, el hecho de estar bailando y sentir como se mueve mi bebe, es una conexión total con el cuerpo, que si no sos mamá quizás no lo experimentas. Pero creo que jamás he estado tan conectada con el cuerpo como en este momento de mi vida. Es una sensación maravillosa, un sueño poder bailar con mi bebé dentro mío.

#### *Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

Disciplina, compañerismo, respeto, el respeto al espacio del compañero al tuyo, el respeto al turno, al horario de la clase, hacia el profesor que dicta la clase, a escuchar la opinión de otros, el compartir un espacio, mantenerlo limpio, cuidarlo en cuestión de no romper, el respeto hacia el propio el cuerpo. La importancia de cuidar tu cuerpo para poder bailar y el de tu compañero también para que siga bailando él. Son muchos los valores que enseña la danza.

¿Cambió tu forma de verte o de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

Yo creo que sí, no sé si de verme. Pero es una gran herramienta que me ayuda a ser más extrovertida, para mi trabajo, por ejemplo, soy docente de nivel inicial y una de las cosas que hacemos a fin de año es disfrazarnos y salir a un escenario para que los niños se suban al escenario y bailen con nosotras y tantos años de danza me permiten hacerlo hoy sin vergüenza y transmitirles esa seguridad a los niños para que ellos también lo logren.

Además, en la danza si bien bailas y no hablas, así como me puedo parar en el medio del escenario y que me vean bailar muchas personas, también me ha dado seguridad para hablar frente a un aula o a los papas, puedo desenvolverme mejor en esos aspectos. Nunca me ha dado nervios una reunión de padres. Creo que este resultado es gracias a la danza en mi vida.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Sí, es más, yo antes de ser docente de nivel inicial, tengo título de técnica superior en danzas y ese título me permitió dar una materia de expresión corporal en una escuela común en nivel inicial, donde trabaje con niños de 4 y 5 años y ahí lo note sobre todo en niños que les costaba mucho socializar, que eran muy tímidos y con dificultades en la comunicación verbal. Este espacio era de media hora por cada salita, y a través de cada dinámica los ayudaba a socializar con los pares y a poder pararse frente al escenario a fin de año. Los padres destacaron este cambio en ellos. Los niños lograban pararse en el escenario dejando atrás esa timidez y dificultad que presentaban al principio.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

Que supieran que no es necesario tener tanta técnica, que podés utilizar la danza como un espacio para liberarte y a través del cuerpo conectar y expresar lo que llevas adentro. Usar la danza como herramienta de liberación mental y corporal es maravilloso. Que no por el prejuicio de la edad o del peso se limiten a dejar de experimentar esto.

### *Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

Me encantaría que se visibilizara más la importancia del movimiento y la emoción en la educación. El dar esas clases de expresión corporal en el jardín y ver los frutos en esos niños, me permitió entender como el movimiento puede impactar realmente en la comunicación verbal. Si podés hacerlo público y que se le de relevancia a este tema me encantaría.

## Entrevista N°4

Datos generales de la entrevistada

Edad: 37 años

Ocupación: terapeuta holística independiente

Tiempo que lleva practicando danza: empezó a los 18/19 años cuando iba a la facultad, casi 20 años bailando.

Frecuencia de práctica semanal: dos veces a la semana, y el resto refuerzo en casa

### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

Era muy chica tenía 18/19 años, y siempre me atrajo la danza, siempre me gustó, y en mi casa no les gustaba mucho la idea de que bailara, mi familia tenía una mentalidad muy antigua y siempre había que estudiar, y como nunca me quisieron llevar a mis 18 cuando estaba en la facultad iba caminando por el centro y en una galería vi un local de danza árabe y ahí fui y me inscribí y arranque con dos veces a la semana.

Además, el sonido del derbake que es un instrumento de la música árabe siempre me atrajo, el movimiento, al principio pensé esto no era para mí, hasta que la profesora me dijo que tenía muy buen oído para las secuencias y eso me motivó, nunca más lo dejé. Eso lo tengo como un gran recuerdo.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Un montón, es movimiento, es vida, me hace sentirme viva, feliz, me permite desafiarme. El poder decir sí, lo puedo hacer, me va a costar, pero voy a llegar, el compartir equipo, el grupo, me fascina ver a los costados y ver a mis compañeras en la misma complicidad es hermoso. Cuando sentís la música con el cuerpo, cuando una canción te atrapa. Eso es precioso.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

En lo personal, cuando salgo de bailar me da alegría, es más subo al auto y sigo escuchando la canción que bailamos, sigo pensando en la coreografía y a mi cabeza la siento viva. Me hace sentir en movimiento, que no estoy estática, desde un lugar sano, de disfrute y no de obligación.

### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

Si, muchísimo. Lo que a mí me mejoro mucho la danza fue la atención flotante, yo miro mucho de reojo en el escenario, cuando tenemos que cuidar el lugar del otro no abrimos o cerrarnos y eso me ayudó mucho para manejar, por ejemplo, para aprender a manejar. Yo soy muy dispersa, pero la danza me aportó la memoria física, la memoria del cuerpo, me podés poner una música que bailé hace 5 años y yo algo voy a recordar.

Incluso en las clases, quizá me enseñan una secuencia que en el momento me cuesta, pero a la próxima clase ya la hago como si la hubiese bailado siempre, ese proceso si lo he notado, que tengo esa facilidad.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

La memoria corporal, tengo mucha memoria corporal, nombres y eso no tanto porque soy muy dispersa, pero si me das una canción ya sé lo que tengo que hacer. Ni te digo si me gusta mucho el tema. En cuanto a las secuencias y coreos tengo más memoria. En lo demás siempre fue dispersa, toda la vida. Hoy tengo mucha información en la cabeza, lugares, tareas y muchas cosas que tienen que ver con mi rol como mamá y más allá de que tengo una agenda física también va quedando en mi agenda mental y en los momentos que me saturó por ejemplo necesito bailar para descomprimir.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, mentalmente activa no en el hecho de recordar muchas cosas, pero si en sentirme ágil, sentir que puedo aprender algo, sentirme viva, como ese fuego adentro. tiene que ver con la juventud, con el entusiasmo, con esa niña que se entusiasma y se sorprende. Creo que eso tiene un gran valor hoy.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante o después de las clases de danza?

Felicidad, me da mucha alegría bailar. El poder hacerlo, lo valoro mucho por mi edad, por mi familia, el poder regalarme ese espacio para mí eso me da mucha gratitud y alegría, liviandad, mi mente se vuelve a cargar, pero mi cuerpo va más liviano, el transpirar, el moverse, por ahí uno saca todo el estrés del día. También se trabaja mucho el mostrarte como sos, por ahí las vergüenzas no están tan al rojo vivo. El bailarín trabaja mucho estos aspectos.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

El cuerpo físico si sale más cansado quizá de la clase, por una cuestión de lo que se trabajó en esa clase, pero mi mente se inyecta es como si se rejuveneciera.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

Si, la vergüenza. Con el tiempo cambio un montón. Si en una reunión típica de amigos hay que cantar, arranco yo a cantar. Hay que hacer algo bueno lo hago yo listo. Como dar el primer paso, suelo darlo yo, hay menos inhibición. Hay que salir al escenario y hay que salir, no hay de otra en la danza. Y eso me ha ayudado a dar ese paso.

#### *Bloque 4: Cambios corporales y sensoperceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

Con el tiempo he generado paciencia, mucho amor, hoy te puedo decir que a mi cuerpo lo veo de una manera distinta, entender que el cuerpo tiene sus tiempos de aprendizaje, de descanso y que no hay nada de malo en eso, tiene su proceso y va creciendo y madurando junto conmigo. Hace que no se sufra tanto el envejecer, lo hace más amable. Y en relación con otras personas de mí misma edad pero que no hacen actividad física y tienen muchas horas de oficina noto la diferencia ya que presentan muchas dolencias y el impacto de esas dolencias al hacer danza es menor en ese sentido, y esa relación con mi cuerpo cambio, porque no es lo mismo el cuerpo de los 25 que el cuerpo de los 37. Cerca de los 40 empiezan a aparecer otras molestias, y en eso me ayuda la danza.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación y equilibrio actualmente?

Mejor, mucho mejor. La danza me ha dado coordinación y equilibrio por ejemplo al medir ciertos espacios, tengo el espacio muy bien definido, poder jugar con mis hijos, el poder ponerme en puntas de pie, el sostenerme arriba y actividades que hoy también he sumado y que me fortalecen.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Depende de un factor: la música. Hay canciones que me encantan tanto que el cuerpo va más fácil, y hay otras coreografías o estilos/secuencias que no me gustan tanto o que no me son tan fáciles, y ahí si tengo que conectar más con la técnica y el cuerpo. Y ahí es cuando después la profesora dice bueno ahora disfrútenlo. Pero cuando conecto, la emoción salta y fluyo con eso.

#### *Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

Tantos, primero el entender que no hay una edad para hacer lo que te guste. Derribar esa creencia de que hay una edad para algo. La otra creencia es que cuando uno quiere puede, hay que querer y organizarse y se puede. Paciencia también, respetar mis propios tiempos y la paciencia con el grupo, aprender a apoyar el proceso de uno y el de las compañeras, porque algunas pueden interiorizar las coreografías más rápido que otras, la empatía, el compromiso.

Muchas veces me preguntan cuanto nos pagan, y yo le digo que no me pagan, que es una pasión y la gente no lo entiende, el poder comprometerte con una disciplina de corazón para mí es un regalo. Y con el tiempo soy más consciente de la narrativa que me cuento en función del baile. Mi narrativa hace diez años atrás era diferente. Antes me decía “uy no me salió” y me comparaba con los demás, “no estoy a la altura de los demás”. Y ahora cambio mucho. Hoy miro mucho el proceso lo que conllevó, como empecé y el producto final. Mi forma de decirme las cosas es diferente. La inseguridad no está. Y eso me lo aportó la danza. Cuando vos estas bailando estas narrando, están contando una historia.

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

Respetarme a mí, respetar los procesos de los demás. La danza me trajo la palabra proceso a mi vida, es un área de la vida que me permitió comprender eso. A veces, me ha pasado de bailar y hacerlo bien al principio y después otro día te perdés y te sale mal y otras veces al revés, y esa paciencia es la que se aprende bailando. Aprender a no maltratarse y así como lo hago conmigo lo reflejo en el afuera con los otros, porque considero que tengo mucha paciencia.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Si, es más, debería haber danza en las escuelas, en todas las escuelas debería existir esta disciplina. Porque genera movimiento, porque conectas con los demás, cuando se baila en grupo tenés que respetar tu posición y la posición de los demás, es la empatía. Y también hay algo que me parece fascinante que es permitirse crear, crear con el cuerpo, desde la música...no hay muchos espacios así. Generalmente los espacios así los tenes que buscar afuera de la escuela. Y debería estar en las escuelas, te enseña a perder la vergüenza, a conectar con uno mismo, a reforzar el concepto de uno mismo. La danza aporta al ser humano algo que la parte académica no lo hace.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

El sentirse viva. El sentirse que estas en el momento presente. No estar en piloto automático. Es ese pequeño espacio para conocerte a vos, para desafiarte, para encontrarte, conocer tu cuerpo. Hay mucho mandato social y mucho prejuicio y a muchas mujeres les cuesta animarse a bailar, pero la realidad es que conectar con el cuerpo es importante, es parte de lo que somos.

### *Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

Creo que hemos pasado por todos los temas. Pero si agregaría que la danza aporta el encuentro con uno, con tu parte creativa, es conocerte, de que sos capaz, que cosas no podés hacer pero que otras si, eso te conecta todo el tiempo con la vida. Y para eso estamos, para vivir.

## Entrevista N°5

Datos generales de la entrevistada

Edad: 32 años

Ocupación: Docente

Tiempo que lleva practicando danza: hace 9 años

Frecuencia de práctica semanal: 2 veces a la semana, pueden ser 2/4 dependiendo los ensayos

### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

Tuve dos intervalos. El primero, cuando tenía 13 años me llevo mi papa por primera vez, por un tema de cultura y familia, soy nieta de sirios libaneses, asique para continuar con la tradición. Ahí tuve que dejarlo por una pequeña lesión en las rodillas, y después no bailé más hasta el 2014 que volví. Le dije a mi mamá que quería volver y me llevo. En esa segunda etapa arranque con Laura Majul, y cuando empecé con ella dije esto es lo que realmente quiero, es un gran referente y me inspiro amor a la danza. Asique desde el 2014 hasta hoy sigo bailando.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Es todo. Todo lo que pueda entrar en la palabra todo. Vida, disciplina, compromiso, compañerismo, amor.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

Me aporta mayor disciplina y compromiso para conmigo misma y con mis compañeras. No puedo ponerlo en palabras.

### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

Un montón, en la memoria corpórea, muscular y espacial, que con los años se me ha ido desarrollando cada vez más. Atención si, a la hora de aprenderme un paso, hace cinco años necesitaba hacer los pasos con la profe para retenerlo, hoy con solo verlo puedo sacarlo fácilmente. No se me complica tanto.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

Si, soy muy exigente y sumamente perfeccionista entonces la danza lo ha desarrollado dos veces más. Tengo un itinerario hecho en mi cabeza de ciertas cosas,

tareas diarias. Me ayuda a diagramar en mi cabeza, por ahí las cosas que no son importantes para mí si se me olvidan.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, un montón. La danza sana y me ha sanado a mí de situaciones complicadas a nivel anímico, depresión precisamente. Yo tengo dismorfia corporal. Yo quizá siempre soy la primera que me voy a criticar. Y la danza lo que ha hecho es sanarme y salvarme de estar tirada en la cama. De decir no voy y faltó a decir es esta hora que me tomo para mí y voy. Se vive cierto estrés en épocas de show, pero un estrés lindo que puedo tolerar y disfrutar.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante o después de las clases de danza?

Durante las clases incertidumbre, ansiedad buena sobre que música vamos a usar para el show, entusiasmada y sumamente feliz. Me pongo el equipo al hombro vamos por mis compañeras, somos todas un equipo y siempre con el corazón predispuesto a ayudar a mis compañeras.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

Si, por lo general danza es mi última actividad del día y me despierta más la creatividad en la noche y estoy haciendo el profesorado, eso aporta bastante.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

Si, cambió un montón la frustración, antes vivía frustrada, siempre creía que podía dar más y no era suficiente y no lo disfrutaba. El no poder dar más de mí me frustraba. Tuve un duelo cuando mi profesora se fue a España y estuve llorando muy mal. Y cuando la instancia de duelo pasó me dije a mi misma, esto ya pasó y voy a dar lo que pueda de mí nuevamente en otro lugar. Y ahora con Mariam voy pensando en dar hasta donde pueda y disfrutarlo, ya no hay más frustración. No hay desgaste sino disfrute. Eso cambio en mí.

### *Bloque 4: Cambios corporales y sensoperceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

No. Soy la que me autoboicoteo siempre. Siempre me estoy comparando con el resto por mi cuerpo. Tengo dismorfia corporal. Yo voy a bailar, me voy a mirar en el espejo y voy a hacer la coreografía, pero de ahí a que me guste a mí misma no.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación y equilibrio actualmente?

El equilibrio del 1 al 10 lo tengo en un 7,50 y coordinación en un 8,50 más o menos dependiendo del día. El 7,50 representa que me falta más, pero por una lesión que tuve en la rodilla. Y la coordinación depende de los pasos, pero si las dos han mejorado con los años. También el tema de la percepción es algo que ha mejorado la danza en mí, por ejemplo, si estoy cocinando y alguien viene por atrás, ya lo puedo ver por el rabillo de los ojos. Estoy más atenta a lo que pasa a mi alrededor.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Con ambas, si tengo que interpretar una canción que me gusta lo doy todo, estoy 100% conectada con la canción. Así me duela un musculo, yo lo voy a bailar como si nada pasara en el cuerpo, no hay dolencia alguna. Y en cuanto al cuerpo, me digo a mí misma "mente sobre materia". Dolor corporal que pueda sentir pasa a un segundo plano porque estoy 100% comprometida con lo que estoy haciendo en la danza.

#### *Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

La danza me enseñó que no hace falta tener un cuerpo atlético para poder bailar. Con tener un cuerpo es más que suficiente. Y destaco la capacidad de hacer cosas que vos decís esto no me sale, y después lo haces y te das cuenta que sí, que si puedes. Eso lo aprendí en contemporáneo donde hay que bailar en el piso y me daba mucho miedo. Pero lo logré.

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

Si, me hizo una persona mucho más segura de mí misma. Aunque por ahí los fantasmas de mi cabeza me digan lo contrario. Estoy más segura, y busco que mis compañeras lo estén también a la hora de subir a un escenario. A la hora de hacer un show en equipo o lo que sea.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Ambas, educativa y formativa. La danza es lo que más nos ayuda a conectar con las personas, es nuestra mejor terapia.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

Me gustaría que supieran que pueden encontrar ese lugar seguro al cual ir sin sentir la mirada señaladora de que no tenés el cuerpo o no tenés la edad para hacerlo. Lamentablemente hoy siguen existiendo prejuicios en algunas familias. Esa mirada que juzga muchas veces nos lleva a no hacer lo que queremos. Con la danza pueden sentirse libres y expresarse como ellas lo deseen.

### *Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

Explayarme más en esto de que no hace falta tener un cuerpo hegemónico para bailar. Es lo más normal del mundo bailar con el cuerpo que tengas. No hace falta ser 90-60-90 para poder bailar. Ya sea árabe, jazz, contemporáneo o la danza que sea.

## Entrevista N°6

Datos generales de la entrevistada

Edad: 33 años

Ocupación: emprendedora, community manager.

Tiempo que lleva practicando danza: desde los 14 años

Frecuencia de práctica semanal: 3 veces a la semana este año, años anteriores de 4 a 5 veces.

### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

Me hubiese gustado empezar de más chiquita. No sé de dónde me surgió. Yo sola tuve esa iniciativa. Quien no de niña vio a Shakira, me ponía frente al espejo con 7 años e intentaba mover la cadera como Shakira. Y por suerte conté con el apoyo de mi familia. El lugar en ese momento me quedaba lejos y cuando nos cambiamos a Maipú con 14 años le pregunté a mi mamá si podía ir y comencé mis pasos. La profe nos dió técnica y contenido teórico. Y ahí estudié muchos años, fui bailarina de vendimia distrital de Maipú. Y luego en el estudio con Mariam.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Y es una parte muy fundamental. Es una de las patas de mi esencia. Lo hice casi siempre desde que empecé, pero los dos primeros años de Lisandro mi hijo no pude hacerlo y extrañé muchísimo, por la distancia y porque era muy chiquito y costó el desapego y sentí que me hacía mucha falta, había momentos en los que necesitaba encontrarme conmigo misma. Siempre fui. Cuando no pude fue por dinero o por el nacimiento de mi bebe.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

Aporta muchísimo, yo creo que te ayuda en las decisiones. Yo creo que uno lo expresa todo en la practica de la danza, en la expresión corporal, en el ánimo con el que puedas bailar, pero quizá otras veces vas a bailar y te olvidas de todo. Yo entro en un cuento maravilloso. Para mí es un mundo aparte. Cuando por ahí veía algo como grave o tenía un mal día al salir de las clases de danza eso cambia. Es un camino de vida. Y el compartir con otras compañeras que pueden estar pasando situaciones similares. La danza con la vida va de la mano para mí. Se relacionan mucho. Algo que me pasa es que quiero animarme a bailar sola en algún restaurant. Por ahí las ganas de emprender con danza también está.

### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

Si, yo creo que esto influye mucho. Creo también que se va aprendiendo día a día, clase a clase en la danza, la profe que tenés adelante influye mucho en eso. Te hace más ágil, te ayuda a que puedas cazar las cosas más rápido. Con los años notás como cuando te pasan una secuencia de pasos vos la agarrás más rápido.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

Si, por ahí estar más atenta. Hay días que las cosas se me escapan. Y hoy en día con la responsabilidad de tener un niño a mi cargo la posibilidad de enfocar la atención es necesaria, depende del día, pero creo que sí, que la concentración es un factor que ha mejorado.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, ayuda muchísimo. Sobre todo, con las distintas cosas que uno tiene que hacer en el día a día, tratar de focalizar y lo mismo sucede cuando estas en el momento de bailar la concentración aumenta. Más allá de que sea un momento de disfrute requiere de mucha atención. Y en cuanto a si me ayuda a estar mentalmente activa sí, por lo general soy muy tranquila en cuanto a mi personalidad, pero no me gusta quedarme quieta, siempre tengo que hacer algo, estar activa.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante o después de las clases de danza?

Bien, eso varía un poco en función de cómo llega uno a las clases, cuando uno va bien se disfruta mucho más, puedes estar más atenta, poder interpretar mejor, pasarlo mejor por el cuerpo. Y por ahí, hay días que cuando estas mal cuesta todo un poco más y el esfuerzo vale el doble.

Pero en general en el momento de bailar me siento plena, feliz conmigo misma, conectada conmigo misma, y cuando salgo como relajada, liberada, feliz y agradecida.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

Si, aunque terminamos muy tarde, después llegas con más energía y bienestar. A parte ya tantos años haciendo danza te cambia la mente y como afrontas el día, puedes irte a descansar más relajada.

Como a veces también puede pasar que algo no salió bien en el ensayo y salís como media enojada con vos misma. Pero es muy esporádico, no pasa siempre.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

Hubo un cambio de antes y después más que nada después que nació Lisandro. Antes tenía más tiempo para mí. Ahora el tiempo es más escaso, entonces valorás más tener un momento para vos. Antes quizá como que no veía esto. No era consciente. Ahora lo valoro mucho más.

#### *Bloque 4: Cambios corporales y sensoperceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

Si, porque los complejos nunca faltan. Y yo creo que además de ayudar a aceptarse y a conocerse en el transcurso de todo este tiempo, fue cambiando el tema de la vergüenza. Antes me daba vergüenza salir con una pupera a la calle por ejemplo y el hecho de tener que implementar diferentes vestuarios en el escenario te lleva a perder ese pudor, a aprender a aceptar tu cuerpo con cada una de sus partes y a amarte como sos.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación o equilibrio actualmente?

Bien, me ha ayudado un montonazo y te lo puedo decir porque además hago calistenia y lo que percibo en algunos compañeros cuando les hago hacer ejercicios para entrar en calor por ejemplo es que a ellos les cuesta más coordinar y me dicen que no coordinan. Nosotras tenemos más internalizado el tema de la coordinación. Vos decís mano arriba y pie a la derecha y eso lo captamos rápido las bailarinas.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Yo creo que mitad y mitad. Porque por ahí puede pasar que un tema te guste mas que otro y ahí toma preponderancia el dejarme llevar, en cambio con otro estilo que no me siento tan identificada conecto más con el cuerpo para poder lograr hacer los pasos y reproducirlo. Por ahí los estilos más técnicos, estilizados, tengo que escuchar a mi cuerpo.

#### *Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

Si, me ha enseñado cosas desde muchas aristas, aplicables a la danza y a la vida misma. Es un estilo de vida que uno elige. Primero que nada, la perseverancia, escucharnos a nosotros mismos y a los demás también, como así también a una autoridad que es la profesora, el compartir, aprender información valiosa para después

compartirla en caso del profesorado, la responsabilidad, la organización, creo que me ha ayudado a organizarme, así como organizas los pasos de baile podés organizar tu estudio también. La coordinación motora en general saber cómo agacharte para no lastimarte, por ejemplo. Y la salud de tu cuerpo todo lo uno aprende en la danza también lleva a conocer sobre problemas de salud y prevenirlos.

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

Me ha ayudado a soltarme. Siempre fui una persona más callada. Y año tras año me he animado a ir haciendo cosas distintas. Me ha ayudado a ganar esa soltura. Una vez indague por brasilero también. Ser bailarina de contemporáneo para una vendimia departamental también fue un desafío porque que era por un tiempo acotado con nuevos profesores y ahí la exigencia era mayor y había que aprender rápido. Eso me ha ayudado a soltarme.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Si, pero siempre y cuando sea academia, que tenga un contenido teórico un respaldo teórico y que sea un aprendizaje de 3/4 años para que puedas indagar bien sobre la danza. El enfoque técnico, es lo que tiene un fundamento también. De forma académica sí, pero sino sería un horario de actividad lúdica y ya.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

Que se puede hacer sin importar la edad, que no importa tu contextura física, que se puede hacer en cualquier momento de la vida y que lo que se propongan se puede hacer, siempre se puede. Si no están convencidas, proponerlo y probarlo igual. Es importante contar con el apoyo de la familia también por supuesto, pero proponerlo, no dejar de intentarlo. Y probar donde se sientan cómodas, al aire libre o en un lugar cerrado, donde sea. Que el no puedo se transforme en un ya me va a salir.

### *Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

Creería que no, que has tocado muchos temas importantes y abarcativos. Si puedo desde mi experiencia hacer una comparación en cuanto a otras prácticas, y decirte que lo mismo que sentimos nosotras en danza pueden sentirlo otras personas en otras actividades que involucran el cuerpo y el movimiento, como las artes marciales, por ejemplo, te aseguro que ellos sienten lo mismo, cuando practican el tema de la

concentración, por ejemplo, y también lo sienten como un estilo de vida. Y otra cosa importante que creo que se puede dar en la danza es la meditación, no una meditación quieta, sino más activa, el conectar con nuestra mente y cuerpo es super importante.

## Entrevista N°7

Datos generales de la entrevistada

Edad: 35 años

Ocupación: profesora de danza y licenciada en administración

Tiempo que lleva practicando danza: desde los 13 años

Frecuencia de práctica semanal: todos los días de lunes a viernes

### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

Danza árabe a los 13 años, de más chica tipo 8 años hice free dance. Me motivó a empezar el hacer una actividad en la mañana. Y me gustaba el baile. Y después a los 13 años vi un espectáculo de mi hermana y ahí me encantó y decidí empezar.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Es una parte muy importante en mi vida, muy importante. Me ha acompañado siempre, en los momentos malos en los buenos, no hay momento que yo me recuerde sin la danza, en cada momento desde pequeña me ha acompañado y siempre ha sido mi refugio.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

Me aporta a nivel personal, me ha aportado seguridad, confianza en mí misma. Me ha ayudado a expresarme no solo con el cuerpo sino con el lenguaje a poner en palabras. Y a nivel de profesora me aporta mucha sabiduría en relación a cada alumna que se presenta en el salón a ser paciente, a conocer distintas historias, a saber, que cada persona tiene su punto de vista y a soltar un poco también.

### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

La atención en el momento de ser profesora de que tenés que estar en ese momento y nada más. Al momento de crear coreografías también.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

En realidad, soy muy mala con la memoria, pero hago un gran esfuerzo con cada una de las cosas, por ejemplo, con en el repetimiento de las coreografías si lo logro, y hago mucho esfuerzo en el recuerdo de nombre de cada persona. Si recuerdo fechas fácilmente.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, al hacerlo todos los días sabes que vas a tener ese momento para estar ahí presente. Y ayuda a estar enfocada en otras actividades, cuando tengo que ser mamá soy mamá y cuando tengo que estar en el salón es ese momento y nada más. Eso lo aprendí con el tiempo cuando empecé a ser madre también.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante y después de las clases de danza?

Me siento con alegría, con realización por haber hecho la práctica, me alegra de haber estado ahí, es un buen resultado el que logras, a veces uno dice esto no me va a salir y sí sale después. Y es el momento de descarga, relajación en el que sacas el estrés del día, en mi caso lo hago al final del día entonces esa es la sensación de relajo.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

Si, por lo general sí. Siempre que hago danza me dan más ganas de hacer otras cosas. Como que haría más danza, pero no me dan las horas.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

No recuerdo mi vida sin danza, pero si puedo decir algo es que ha mejorado mi expresión. Soy expresiva de reír a carcajadas, de llorar si lo necesito, me ha llevado a poder expresar mis emociones en la vida más allá del momento de la danza.

### *Bloque 4: Cambios corporales y sensoperceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

Si, en la forma de cuidarlo más conscientemente, a través de una alimentación más saludable, el hecho de estar mirándose constantemente al espejo una quiere que el cuerpo este bien y no solo en la imagen sino sano para rendir en la danza. Es decir, cuidarme en alimentación y ejercicio para que mi cuerpo este sano a la hora de bailar.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación o equilibrio actualmente?

Creo que ambas bien. Lo he trabajado mucho. Soy más coordinada que en cuanto a equilibrio, pero tengo las dos habilidades. Creo que la coordinación me ha ayudado y veo que es una herramienta que ayuda en general a la agilidad mental, y que se puede trabajar. También trabajo con niños y sé que eso no viene dado y que lo vas incorporando. Y si bien cuando sos niño es más fácil adquirirlo también creo que es una cuestión de postura, de si lo querés o no desarrollar. Por eso digo que se trabaja. La actitud de cada uno influye mucho ahí. Y en cuanto a mi equilibrio me ayuda en el diario.

No puedo dejar de relacionarlo con lo mental, a veces uno no tiene equilibrio físico por no tener equilibrio mental. Esta todo relacionado.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Con lo que siento, porque es que llega un momento que no sé dónde está mi mano, o mi pie, bailando en equipo o sola las coreografías me atraviesan y llega el momento en que te dejas llevar a tal instancia que dejas de prestar atención al cuerpo. Eso es algo que se logra con los años igualmente.

#### *Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

Me ha enseñado a expresarme, ante un público, ponerse frente a una clase. Tenés que tener un buen lenguaje para explicar y ser concisa, tener creatividad. Estar dispuesta a tener un segundo plan para cuando lo que planificaste no salió como esperabas, aprender a tratar con distintas personalidades y edades dentro de un mismo salón. Saber ser líder desde el rol de la docencia. Saber acompañar, exigir con cierto límite según la persona, y ser flexible. Lo que me ha enseñado mucho es a ser flexible. Conmigo misma también, a ser amable, ir aceptándome, y la confianza.

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

Si, cuando era adolescente quizá no me importaba tanto, pero después tuve una etapa un año donde era una gabi super insegura y sin autoestima que no le gustaba su cuerpo, y con los años de danza fui construyendo otra autoestima y me permitió ir cambiando esa mirada.

Y la forma en que me relaciono con los demás también, porque si llego a un lugar con gente no tengo drama ni vergüenza en hablar o expresarme donde sea. A lo que era la gabi más chiquita ahora no tengo problemas para relacionarme.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Si, totalmente. Lo vivo día a día con las niñas en las clases. Es un entorno donde ellas practican, donde adquieren coordinación. Creo que hay estudios que dicen que rinden mejor en la escuela. Hay momentos en que las propias niñas dicen que en su grupo de escuela no tienen amigas y lo encuentran en danza. En las clases de iniciación a la danza se trabaja mucho la conciencia del cuerpo, dónde está la cabeza, dónde están los ojos, canciones con las que empiezan a contar también, entonces se les da

un montón de herramientas para la vida diaria, aprender las figuras geométricas cuando les decís que hay que hacer una ronda y ahí aprenden lo que es un círculo, con las colchonetas les decís que formen líneas.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

Que sepan que van a encontrar una versión mejor de ellas, más libre de prejuicios, pero sobre todo de ellas mismas. Uno mismo se juzga mucho a veces. El saber que hay cosas que siempre pensaste que no ibas a lograr y si puedes. Que sepan que todo lo que aporta la danza es bueno. Nada que aporte puede ser negativo. Les recomiendo danza. Involucra muchos más aspectos de lo físico. Nutre mucho la relación con una misma.

### *Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

La verdad que para mí es muy difícil verme y hacerme fuera de la danza, porque lo hago hace muchos años, pero si puedo marcar etapas distintas. Me complementa mucho el hecho de ser profesora. Pero también dedico mucho a ser bailarina para liberarme. Y hace mucho que trabajo con mujeres y los cambios en la aceptación son hermosos. He visto como gente que no se podía mirar al espejo al principio, clase a clase empiezan a aceptarse, a verse con amor, poco a poco se van aceptando. Y eso va influyendo en nuestra confianza y como nos relacionamos con los demás. La danza puede lograr que te subas al escenario, aunque seas tímida. Me expongo a un montón de miradas, pero primero me dije que sí yo.

## Entrevista N°8

Datos generales de la entrevistada

Edad: 36 años

Ocupación: contadora y empleada en un banco

Tiempo que lleva practicando danza: 13 años

Frecuencia de práctica semanal: 2 veces a la semana

### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

Me motivo puntualmente la necesidad de tener un hobby o actividad personal, hasta ese momento no la tenía, en ese momento estudiaba en la facultad, pero no tenía una actividad recreativa elegida por mí. Y danza árabe arranque porque cerca de donde vivía abrieron un estudio de danzas árabes y me pareció novedosa la propuesta y por eso arranque.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Representa una forma de expresión, se canalizan un montón de emociones y se libera una identidad que en mí caso está bastante reprimida por mi trabajo que es muy estructurado y a través de la danza se libera un camino de expresión que me habilita.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

Me aporta recursos, que después sin querer termino aplicando en otras áreas de mi vida. Gran parte de lo que refiere al trabajo en equipo. No era una fortaleza en mí el trabajo en equipo. Y justo a través de esta actividad artística que se desarrolla con puestas en escena coreográficas con grupos, me facilito mucho ese aspecto.

### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

Si, sobre todo en lo que refiere a la atención, a la atención espacial. La atención espacial no es algo que demande mi trabajo de oficina y desde el punto de vista de los desplazamientos y memoria física esto si me los aporta la danza. Mi trabajo es completamente mental no demanda nada físico y la danza me ha aportado disociación, sincronización, postura, que son herramientas que después se pueden aplicar a otros ámbitos como el trabajo. Trabajar postura por ejemplo para poder sobrellevar una alta demanda de horario sentado en el trabajo.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

Si, en mi caso particular, notaría más ese aprendizaje si no hubiese estudiado una carrera universitaria. Considero que ya tenía esta base y no note tanto contraste al aprender a bailar. Lo que más me aporta a mí es el aspecto físico.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, desde el punto de vista de llevar a cabo una secuencia eso implica un nivel de concentración, es solo hacer esa secuencia y no estás pensando en nada más que eso en ese momento, no estás pendiente de las cosas del trabajo, ni de que vas a hacer de cenar, o de la tarea pendiente del trabajo, ahí necesitas estar enfocada si o si en lo que estás haciendo. Es el concepto de meditación de estar enfocada en espacio y tiempo en el momento presente en su máxima expresión.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante y después de las clases de danza?

En el desempeño concreto de la clase es alegría, pero como cualquier disciplina se experimentan todas las emociones, también hay miedo, frustración, ansiedad, pero es una especie de extracto del resto de la vida. En la vida las cosas pueden salir bien o no tan bien bueno lo mismo pasa en la danza. El aprendizaje un poco es repetir, repetir y repetir hasta que salga y en ese momento donde no sale ahí aparece la frustración, pero luego eso se repone cuando sale. Como cualquier aprendizaje por repetición.

Y al salir de la clase normalmente siempre es alegría, porque de alguna manera después de realizar una coreografía te sentís aliviada, satisfecha. Siempre es positivo.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

Si, alimenta mucho el tema de la motivación, una idea que tengo yo es que cualquier actividad física genera un comportamiento químico de hormonas que te pone en modo productivo. Si me dijeras ojalá pudiera hacerlo en la mañana antes de ir a trabajar. Me daría ese punto de partida para arrancar más animada.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

La alegría. La rutina de bailar y la sensación de sentir que estás trabajando para un show brinda motivación y después alegría obviamente con el resultado. No es que antes no había alegría en mí, pero sí creo que me aporta más alegría. Creo que todas las emociones las intensifica, porque el arte es eso, son muchas emociones

experimentadas en un mismo cuerpo. El arte es experimentar emociones, eso es lo que decimos cuando buscamos contagiar al público y eso es expresión.

*Bloque 4: Cambios corporales y sensorceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

Sí, la comunicación. De alguna manera en mi caso particular me abrió todo un abanico. Escuchar la música y poder expresarla y graficarla a través del cuerpo es una forma de desbloquear toda un área de comunicación no verbal que desconocía.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación y equilibrio actualmente?

Son habilidades que se desarrollaron mucho más. El desempeño de la danza para mí implicó el desarrollo de una inteligencia aparte, una inteligencia espacial-física. Y justamente el equilibrio y la coordinación es algo que he desarrollado a partir de la danza. Estoy segura que si no hubiera hecho danza esa inteligencia hubiese estado apagada. Y en relación a gente de mi misma edad y que se dedica a lo mismo en un trabajo de oficina puedo notar esa diferencia. Me apporto habilidades físicas diferenciales respecto de personas que hacen el mismo trabajo que yo.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Con las señales de mi cuerpo, sin duda. En mi caso personal, prácticamente desde que empecé a bailar no he sentido el paso del tiempo en lo que respecta a lo físico. Si hablamos del paso del tiempo no lo he notado en el cuerpo. Mi cuerpo ha recuperado movimiento y a su vez se mantiene siempre vigente.

*Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

Sí, la flexibilidad mental, siento que me enseñó lo que es el trabajo en equipo, la disciplina, y la comunicación física y cognitiva, esa conexión que es una dinámica permanente en la danza.

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

En mi forma de verme sí, porque descubrí un montón de cosas de mí misma que no sabía. Encontré habilidades que en su momento no destacaba y no las tenía como propias. Y de relacionarme con los demás también, la comunicación. La comunicación con los demás es diferente, porque tenés un espacio de expresión propio en donde vos descargas un montón de cosas que después no llevas a tu vida personal, llamémoslo

cable a tierra. Y también considero que hasta para la resolución de conflictos puede ser útil la danza, porque el ejercicio de repetir, repetir y repetir y tolerar la frustración es un aprendizaje para con los demás. Trabajas la tolerancia a la frustración en la danza y lo llevas a tu vida después y eso impacta en la relación con los demás.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Si, educativa y terapéutica. Aprender a través de la danza, así como se dice aprender habilidades sociales a través del contacto con los animales como andar a caballo. De la misma manera, la danza aporta un montón de habilidades enriquecedoras, inteligencia física, disciplina, comunicación y como complemento en lo educacional me parece importante.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

Una persona que está buscando conocerse físicamente, que tenga un autoconcepto negativo de su persona, siento que la danza podría comunicarle un montón de cosas positivas. Habilidades relacionadas al amor propio, porque el objetivo de la coreografía podría ser el aplauso de la gente y esa aprobación social del aplauso en un show en algún punto alimenta el cómo uno se ve a sí mismo. Ese aplauso es tu logro materializado también. Creo que es una gran herramienta sin duda.

*Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

Quizás como cierre podría concluir, que en mi experiencia personal la danza ha significado un aporte inmenso. Orientado a aprender, a conocerme, y justamente me parece que el arte y la expresión en todos los sentidos habilitan a la persona a conocer un mundo completamente nuevo. Que lo cotidiano no te lo ofrece. La rutina y el trabajo no te lo dan. La danza internamente representa un espacio de autoconocimiento y de forma externa es un espacio de comunicación.

## Entrevista N°9

Datos generales de la entrevistada

Edad: 26 años

Ocupación: estudiante y administrativa

Tiempo que lleva practicando danza: practicó danza de chica desde los 6 hasta los 8 años y luego retomó hace 2 años

Frecuencia de práctica semanal: 2/3 veces a la semana

### *Bloque 1: Experiencia general con la danza*

¿Cómo llegaste a la danza? ¿Qué te motivó a comenzar?

Creo que cuando era chica porque me llamaba la atención, y en cierta forma siempre me gustó bailar. En la escuela tenía teatro, y nos hacían bailar, eso me encantaba. Después me di cuenta que además de hacerlo en una fiesta me interesaba el hecho de instruirme en eso. Y en una etapa aparecieron miedos en relación a la edad, pensaba que ya era grande para bailar entonces demoraba en empezar de nuevo. Me gusta mucho y lo tomo como un cable a tierra prácticamente.

¿Qué significa la danza en tu vida actualmente?

Siento que es algo que me hace conectarme conmigo misma. En el estudio y en el trabajo tengo momentos de mucho estrés y la danza es el momento en el que me despejo, donde tengo que concentrarme solo en memorizar y coordinar y sobre todo el momento donde puedo ser.

¿Qué sentís que te aporta esta práctica, más allá del aspecto físico?

Siento que me ha traído un nuevo entorno social, muy distinto a los que comparto en otros espacios. También el bienestar mental, eso me ha ayudado un montón y encontrar una nueva versión de mí en cierta forma. Pensaba que justo en la pandemia no estaba haciendo danza y me hubiera venido bien hacer danza. Como un sostén desde otro lugar, un bienestar emocional.

### *Bloque 2: Cambios percibidos a nivel cognitivo*

Desde que empezaste a bailar, ¿notás algún cambio en tu atención o concentración?

Si, bastante. Si bien no soy tan dispersa en otros ámbitos, me paso de notarlo con el oído, por ejemplo, el hecho de aprender a escuchar la música, o poder aprenderme una coreografía de cuatro minutos. La disociación del cuerpo también tiene mucho que ver, aprendes a hacer un movimiento con el pie y al mismo tiempo con la

cadera haces otra cosa totalmente diferente. Cada vez que pasa el tiempo voy adquiriendo más de todo eso.

¿Te resulta más fácil recordar cosas cotidianas, como tareas, nombres o rutinas?

Si, y creo que también me ha ayudado a ordenarme. No solo por la práctica del ensayo, sino el momento de organizarme para el show de fin de año. Aprender a no dejar todo para último momento. Me di cuenta que no se puede dejar todo para último momento en la danza. El trabajo y el estudio siento que no me ayudaron tanto en estos aspectos en cambio en danza si lo siento. De la importancia en la organización me di cuenta con danza.

¿Sentís que la danza te ayuda a estar más enfocada o mentalmente activa?

Si, sin dudas. No tan solo en el momento del ensayo, sino también en casa me dan ganas de seguir practicando las rutinas y ejercicios que me ayuden a mejorar.

### *Bloque 3: Cambios emocionales y motivacionales*

¿Qué emociones predominan en vos durante y después de las clases de danza?

Durante la clase es la felicidad. También depende de la clase, a veces me ha pasado de frustrarme porque no me sale algo como quiero, y entonces aparecen esos sentimientos encontrados. También las ganas de superarme a mí misma con eso. Creo que he pasado por muchas emociones, pero nunca he llegado a pasar por la tristeza, por ejemplo. Si las ganas de superarme, y por eso la frustración a veces, pero predomina la felicidad.

¿Te sentís más motivada o con más energía para hacer otras cosas luego de bailar?

Si, totalmente. Por ahí también pienso en que a veces las cosas no me van a salir o que hay cosas que no puedo hacer y cuando me sale me motiva a seguir por más. Después salgo de las clases y digo quiero mejorar y buscar otros ejercicios para complementar. No me imagino mi vida sin danza prácticamente.

¿Hay alguna emoción que se haya intensificado o cambiado con la práctica sostenida?

El miedo ha cambiado en cierta forma. Cuando arranqué pensé que no podía y se fue transformando en alegría, en poder conectar conmigo misma. Y no solo lo veo yo, sino mi entorno también ha notado ese cambio. Ha aumentado mi felicidad.

### *Bloque 4: Cambios corporales y sensorceptivos:*

¿Has notado cambios en tu relación con tu cuerpo desde que practicás danza?

Si, soy más consciente de mi cuerpo en sí. En cuanto a cuidarlo también. Quizá el tratar de hasta entender como dar un buen giro, como hacerlo para no lastimarme. Ser más consciente.

¿Cómo describirías tu nivel de coordinación y equilibrio actualmente?

Yo creo que estoy en un 60% creo que lo puedo mejorar más todavía. Siento que muchas de las capacidades que hoy tengo, es gracias a que de chica hice un poco de danza y no he tenido que empezar de cero de grande. Pero dos veces a la semana sigue siendo poco a mí me gustaría hacer más y se necesita más tiempo para progresar en esto. Siento que lo adquiero bastante rápido, pero me gustaría perfeccionarlo.

¿Creés que estás más conectada con lo que sentís o con las señales de tu cuerpo?

Depende los momentos. En mayor medida conecto con las señales de mi cuerpo, y pocas veces termino conectando conmigo misma. Por momentos cuando lo hago consciente trato de enfocarme y conectar más conmigo. Es algo que todavía me cuesta por estar atenta a cómo lo estoy haciendo. Es una tarea constante el tratar de conectar conmigo cada vez que bailo. Pero si noto que antes prestaba más atención a las repeticiones y dirigir mi cuerpo y con las clases me he ido soltando.

#### *Bloque 5: Sentido educativo y transformador de la danza*

¿Sentís que la danza te ha enseñado algo? ¿Qué aprendizajes destacarías?

Siento que me ha enseñado de compañerismo. Desde ese lugar y comprender que si quiero progresar es por mí. Me ha brindado herramientas que otros espacios no me los han dado, de sentirme cuidada, protegida, de respetar a las otras personas, el espacio donde estoy, es importante ubicarse en tiempo y espacio y aprender a desenvolverse en el cuadradito que tengo para bailar, y respetar el lugar de las demás personas que están ahí. Eso en otros espacios nunca me había sucedido. También depende del espacio de danza en sí, de la escuela de danza, los valores que se resalten, en otros lugares si sentí comparación. Y actualmente remarco el compañerismo y como una quiere ir progresando por sí misma y no por ser mejor que las demás.

¿Cambió tu forma de verte y de relacionarte con los demás a partir de esta práctica?

Si, de verme, no me acuerdo de la Aldana de antes. Veo una Aldana más enérgica, que no pensaba que iba a poder hacer todo lo que hago, por ejemplo, voy al gimnasio, pero más obligada y con danza es distinto, pienso en que lindo que pueda encontrar algo que me guste y me llene. Que lindo dejar los prejuicios de lado y haberme

animado. Desde que he empezado de nuevo no deje más de bailar. Y hoy hay una Aldana más valiente. También el querer más mi cuerpo, a entenderlo, a ser consciente de lo que puedo hacer y agradecerle a mi cuerpo de poder, la vergüenza también se ha ido. Hay días que son super grises nublados en otros lados y llego a danza y eso pasa. Incluso el entusiasmo de pensar mañana tengo danza y ya la cabeza actúa de otra forma.

¿Pensás que la danza puede ser una herramienta educativa o formativa? ¿Por qué?

Si, creo que me lo demostró justamente el lugar donde estoy hoy. Porque más allá de la información que nos brindan después yo misma trato de indagar, porque usar este vestuario y encontrar su fundamento, su historia y tengo ganas de seguir aprendiendo. Cada vestuario, estilo tiene su historia. Me parece mucho más rico el poder educarse en lo que uno está haciendo. Me parece importantísimo conocer de cultura árabe en este caso.

¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran o experimentaran a través de la danza?

Primero que nada, que se animen. Creo que es la regla que más cuesta, por el perjuicio de la edad. Que lo hagan más allá de todo eso. Porque de esta vida creo que nos llevamos solo las experiencias vividas y animarse a sentir, a dejarse ser y encontrarse a una misma es muy lindo. Que prueben en diferentes lugares hasta que encuentren el que les guste y donde se sientan cómodas. Lo importante es hacer algo que les llene el alma.

*Cierre*

¿Querés agregar algo más que no te pregunté y que consideres importante?

Que más allá de las trabas que uno pueda encontrar, hay que seguir el sueño que uno tiene, no rotularse y vivir la experiencia.