

## **Danza Movimiento Terapia: Camino hacia el Bienestar General**

### **Dance Movement Therapy: A Pathway to General Well-Being**

Obdulia María Bustos-Rodríguez<sup>1</sup>, José Francisco Rojas-Pérez<sup>2</sup>, Marta María Sáez-Casas<sup>3</sup> y Norberto Marrero-Gordillo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Medicina, Departamento de Ciencias Médicas Básicas de la Universidad de la Laguna y Hospital Quirón Salud Tenerife, España

<sup>2</sup>Diaverum Málaga, Diálisis Clínica, España

<sup>3</sup>Facultad de Ciencias, Departamento de Biología de la Universidad de la Laguna – Tenerife, España

<sup>4</sup>Facultad de Medicina, Departamento de Ciencias Médicas Básicas de la Universidad de la Universidad de la Laguna – Tenerife, España

*Recibido: 01/09/ 2025 Aceptado: 29/09/ 2025*

#### **Resumen**

La Danza Movimiento Terapia (DMT) se establece como una disciplina que integra arte y salud, facilitando la práctica de actividad física en personas sedentarias o con dificultades para mantener un ejercicio regular. Su carácter aeróbico y lúdico favorece la adherencia, aportando beneficios tanto psicológicos como físicos. El objetivo de este estudio fue analizar el impacto de la DMT sobre el estado de ánimo en personas adultas sanas. Para ello, se desarrolló un programa de ocho semanas con la participación de 32 personas, englobadas en tres grupos según su experiencia previa: practican DMT, practican ejercicio físico regular o ausencia de actividad física. Se realizaron valoraciones pre y post intervención y el análisis estadístico, efectuado mediante SPSS, evidenció mejoras significativas en el bienestar emocional en todos los grupos. Estos resultados respaldan la utilidad de la DMT como una estrategia no farmacológica de promoción de la salud y prevención en Atención Primaria, así como su potencial aplicación en contextos educativos para fomentar la expresión corporal, la creatividad y la motivación.

*Palabras clave:* Danza Movimiento Terapia; Estado de Ánimo; Bienestar Psicológico; Ejercicio Físico; Salud Física

#### **Abstract**

Dance Movement Therapy (DMT) is established as a discipline that integrates art and health, facilitating physical activity in sedentary individuals or those with difficulties maintaining regular exercise. Its aerobic and playful component supports adherence, providing both physical and psychological benefits. This study

analyzed the impact of DMT on mood through assessments conducted before and after practice. The statistical analysis performed with SPSS evidenced significant differences related to the improvement of emotional well-being after the sessions. These findings support the usefulness of DMT as a strategy for health promotion and prevention in Primary Care. Likewise, its application in educational contexts offers the opportunity to foster expressiveness, creativity, and motivation. We recommend further research and the development of DMT programs to consolidate its effectiveness and strengthen its scientific recognition.

*Keywords:* Dance Movement Therapy; Mood; Psychological Well-being; Physical Exercise; Physical Health

### **Motivación**

Existen registros desde hace más de 10.000 años: como pinturas, esculturas y tallados en piedra que demuestran la existencia de que la danza estaba presente en las celebraciones cotidianas como los nacimientos y los fallecimientos, en los rituales y en las invocaciones a los dioses para solicitar su protección, además, la danza permite a las personas la posibilidad de expresar sus emociones con el resto de iguales y con ellas mismas (Calvo Lluch y León-Prados, 2011). Por otro lado, promueve el contacto y la interacción con el entorno, y al mismo tiempo se produce la interacción social de sus individuos como sociedad, ya que la mayoría de estos rituales son grupales (Antolínez López, 2013).

Es destacable enmarcar estos hechos históricos para explicar la motivación para llevar a cabo este estudio, dado que, no es hasta el 2001, cuando surge y se implanta la Danza Movimiento Terapia (DMT) en España, disciplina dentro de las terapias creativas, y se funda la Asociación Española de Danza Movimiento en España (de la Parra López y Panhofer, 2022).

“Ciencia y arte”, dos disciplinas tan distintas, pero que encuentran múltiples sinergias cuando se integran. Crecer y desarrollarme junto a la danza ha constituido una práctica cotidiana hasta mi adultez otorgando beneficios tanto físicos como psicológicos. Esta vivencia y formación dancística unida a mi trayectoria académica en salud, ha despertado un profundo interés por investigar el potencial terapéutico del movimiento.

### **Introducción**

A principios del S.XX surge una corriente denominada “danza moderna”, coincidiendo con una época de gran actividad artística, tanto a nivel del movimiento dancístico como a nivel del cambio de estilos y de disciplinas; el arte en general vive una época de libertad de expresión y con ello de danza libre (Rodríguez Cigaran, 2009). Esta danza se relaciona con la libertad de pensamiento y de movimiento. Se aceptan nuevas expresiones artísticas que antes no eran valoradas y se lleva a cabo ejercicios de danza en espacios no convencionales hasta el momento (Barkai, 2024).

La Danza Movimiento Terapia (DMT) surge en la década de los años 50, cuando un grupo de bailarinas norteamericanas de danza contemporánea de orientación expresionista, practicaban sesiones de esta disciplina con grupos de personas y niños con trastornos y/o alteraciones mentales en los hospitales (destacan las bailarinas: Marian Chace, Trudy Schoop, Mary Whitehouse, Alma Hawkins, Francisca Boas y Lilyan Espenak) (Muñoz, 2024; Torres, 2023).

Por otro lado, cabe destacar el concepto de bienestar desde los primeros aportes de Maslow (1943) hace más de ochenta años; en sus inicios se enfocaba en la necesidad de estudiar el lado positivo del ser humano, y posteriormente se sugiere la relación con el concepto de salud mental positiva con Jahoda (1958); ideas revolucionarias para la época pero que se han ido alejando para centrarse en las ciencias conductuales y otras disciplinas sobre el malestar, el sufrimiento y la patogénesis según Seligman (2011); en sintonía con las nuevas aportaciones, se observa la aparición de un nuevo concepto: “bienestar integrativo”, que se define como el conjunto de bienestar existente y la salud mental resultante tanto de la persona como de su entorno social, conformando nuevos modelos de trabajos y teorías psicológicas en el campo de la salutogénesis (Estrada y Ramsés, 2023).

### **Marco teórico**

Se ha demostrado que la práctica de ejercicio físico moderado provoca mejoras en la salud (Warburton y Bredin, 2019) a nivel fisiológico y a nivel psicológico, contribuyendo al bienestar en general (Domínguez, 2024).

La DMT es una disciplina integrada dentro de las terapias creativas, que fue introducida en España en el año 2001. La Asociación Americana de Danzaterapia “ADTA” define la Danzaterapia como “el uso psicoterapéutico del movimiento como un proceso que fomenta el bienestar emocional, cognitivo y físico de la persona, facilitando el crecimiento emocional y la integración cuerpo-mente” (Bonding, 2011; Torres, 2023). Fomenta el bienestar de las personas que la practican, siendo una práctica inclusiva y diversa que atiende a las distintas capacidades y trastornos, tanto mentales como físicos (Muñoz, 2024).

La estructura conceptual de la DMT también se basa en la teoría del análisis del movimiento desarrollada por Rudolf Laban (1966), que permite explorar un amplio espectro de formas y dinámicas de movimiento y, en este análisis del movimiento se incluyen un conjunto de elementos como: la forma de hablar y gesticular, de relacionarse con los demás, de establecer o evitar contacto físico, elementos que permiten determinar perfiles o patrones personales de movimiento (Chambers-Coe, 2023).

Las dos corrientes fundacionales de la DMT fueron creadas y lideradas por Marian Chace y Mary Whitehouse, estas pioneras encontraron en la danza un camino para crecer y autoafirmarse (Barkai, 2024). Chace descubrió el valor terapéutico de la DMT con pacientes ingresados en la unidad de neuropsiquiatría del Hospital Federal St. Elisabeth en Washington (1942), utiliza el movimiento y la danza como formas de expresión y comunicación, consiguiendo sacarlos de su aislamiento, a través de la expresión corporal, fomentando el derribo de sus limitaciones y defensas verbales (Barkai, 2024).

Whitehouse llama a su enfoque “movimiento en profundidad”, conocido en la actualidad como “movimiento auténtico” que se sustenta en el concepto de “liberar la imaginación activa”, descrita por el psiquiatra Jung y reseñado en el estudio de (Chodorow, 2022). Whitehouse concibe el movimiento como expresión de la propia subjetividad y habla del sentido kinestésico, para referirse a la sensación de percibir el cuerpo al moverse, desde las personas que controlan todos sus movimientos y transmiten cierto grado de rigidez hasta las que sienten que no controlan todas las partes de su cuerpo, como si estas se movieran por su propia cuenta, observando en ellas un alto nivel de desconexión mente-cuerpo (Medrano, 2023).

María Fux, danzaterapeuta de origen argentino desde los años 50, fue otra de las pioneras de la DMT con gran reconocimiento internacional, comunicando que “la danza constituye un medio accesible para todos, permitiendo la expresión y liberación de emociones difíciles de reconocer verbalmente, como el miedo, la rabia, la angustia o el dolor, a través del movimiento corporal” (Mariutto, 2023).

En sus inicios, la DMT se utilizó solamente como terapia para pacientes mentales por los resultados beneficiosos, sobre todo, en los años ochenta se estableció como método de salud que también incluía conocimientos psicológicos e investigación psicoterapéutica, ayudando a determinados procesos psicológicos traumáticos. En la actualidad se ha comprobado que es aplicable a personas con diferentes tipos de alteración motora y sensorial y como forma de canalizar el estrés, la ansiedad y las depresiones, y en general como práctica para la población sana en general (Quevedo et al., 2021).

Los contenidos de la DMT se han establecido desde la década de los 50 y 60 a través de las primeras prácticas, reseñando beneficios y resultados con estudios validados; comenzando así la investigación descriptiva y experimental de esta disciplina y aumentando el interés del estudio de la misma en estas últimas décadas (Valverde Guijarro y Flórez García, 2012).

Parte de los estudios científicos han sido construidos entre la DMT y la Psicología del S.XX, para Koch y Bräuniger (2006) las áreas de intervención de esta disciplina son “psicoterapia, psiquiatría, educación y pedagogía; rehabilitación, oncología y neurología; personas con enfermedades crónicas,

graves o secuelas (físicas o mentales) y, prevención para la salud y crecimiento personal (Atención Primaria)” (Quevedo et al., 2021).

Cabe destacar la importancia del danzaterapeuta, ya que cualquier docente no estaría capacitado para impartir este tipo de actividad. Se precisa de una formación avanzada en danza y movimiento, técnicas psicoterapéuticas teórico-prácticas y conocimientos de salud integrados al ser humano, considerando así su complejidad como docente. Beatriz Martín (2011) enumera en una de sus publicaciones los postulados básicos de la DMT:

“La concepción del ser humano como unidad indisoluble cuerpo-mente. Cualquier expresión, movimiento, gesto o postura revela aspectos de la psique”.

“El potencial terapéutico del proceso creativo por medio de la DMT: son la vía de comunicación entre la persona practicante y terapeuta, como vía de acceso al inconsciente y los procesos psicológicos relacionados con la salud”.

“El trabajo que se realiza dentro del marco de una relación terapéutica: la DMT es diferente a la danza terapéutica (Hölter y Panhofer, 2005) o al trabajo del artista o maestro de danza. El danzaterapeuta tiene conocimientos sobre el desarrollo evolutivo y psicoterapia desde un enfoque relacional” (Martín Cabrero, 2011).

La Asociación Estadounidense de Musicoterapia (American Music Therapy Association) es una organización sin fines de lucro cuya misión es promover la conciencia pública sobre los beneficios de la musicoterapia y aumentar el acceso a servicios de musicoterapia de calidad en mundo de desarrollo cambiante (Asociación Estadounidense de Musicoterapia | Asociación Estadounidense de Musicoterapia (AMTA), s. f.).

La música toma importancia en las prácticas de DMT, por lo que sería recomendable que el danzaterapeuta esté formado en estudios de musicoterapia, ya que va a ser el recurso auditivo para utilizar en las intervenciones, influyendo en el desarrollo de la práctica de la actividad: tanto motora, como mental (pensamiento y emoción); se recomienda realizar una investigación previa de las músicas a emplear en los ejercicios prácticos, dependiendo del grupo, personas y objetivo que se pretenda en la actividad, la música por tanto, será uno de los recursos más importantes para tener en cuenta en la disciplina de la DMT. (Asociación Estadounidense de Musicoterapia | Asociación Estadounidense de Musicoterapia (AMTA), s. f.; Zanders, 2018).

Si nos centramos en el concepto de salud, la OMS (Organización Mundial de la Salud) muestra entre sus definiciones: “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la

ausencia de afecciones o enfermedades”, “el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social” (Constitution of the World Health Organization, 2025), observándose como el concepto de bienestar está integrado en el término de salud, siendo de interés para nuestro estudio y su relación con la práctica de la DMT.

Tras varias revisiones bibliográficas sobre el término bienestar, se podría asentar la relación de los conceptos de bienestar y salud mental óptima, entendiendo el bienestar subjetivo o individual como un juicio personal de la satisfacción con la vida, con la presencia de emociones positivas y estados placenteros, además, se puede observar que el bienestar en términos generales se centra en las evaluaciones cognitivas y afectivas que tiene el individuo con la vida; por lo que autores como Lomas y VanderWeele (2022) desarrollan conceptos adicionales en miras de una posible integración de las definiciones de bienestar (Estrada y Ramsés, 2023).

Dentro de los ejercicios físicos saludables se destaca la actividad aeróbica como ejercicio idóneo para promocionar nuestra salud, tanto a nivel cardiovascular, metabólico como psicológico (Flórez Villamizar et al., 2021). Se considera ejercicio físico aeróbico: correr, nadar, ciclismo o bailar, por lo que la DMT encajaría dentro de este tipo de prácticas físicas (Whelton et al., 2018).

Los programas de actividades aeróbicas de intensidad moderada, como es la práctica de DMT, fomentan la motivación, la confianza y la autonomía de la persona para su vida diaria, siendo un ejercicio físico de elección recomendado para el adulto mayor que facilitará la adherencia, el bienestar, la satisfacción general y el estado de ánimo, según el estudio relacionado (Guillén Astudillo, 2024).

Los estímulos emocionales generan una activación mayor que los modulados o más neutros, por lo que nuestra percepción del estado emocional los recordará mejor; según Moltrasio y colaboradores (2021) las disciplinas artísticas fomentan en general la percepción del ánimo y la satisfacción subjetiva de la persona.

López y Panhofer (2023) consideran que la DMT es una disciplina artística “intersubjetiva”, sosteniendo que su abordaje se basa en procesos sensoriomotores, en otras palabras, que la mente tiene un origen fundamental en la experiencia del cuerpo, según expresa Damasio (2003), donde el cuerpo se entiende como un organismo vivo que expresa e interactúa con el entorno (López y Panhofer, 2023).

Autores de DMT y de otras psicoterapias corporales destacan el componente somático de la disciplina; según Totton (2014) “las dinámicas transferenciales son tanto procesos psicológicos como corporales”, por lo que se sintonizan en la relación terapéutica: el/la paciente y el/la terapeuta, tanto a nivel físico y como mental (López y Panhofer, 2023).

Por todo lo mencionado anteriormente, el objetivo principal de este estudio es evaluar los efectos de la DMT en la mejora del estado de ánimo en la población con hábitos sedentarios o dificultades para el mantenimiento del ejercicio físico regular.

Los objetivos secundarios relacionados son los siguientes:

Examinar los efectos de la DMT sobre la autoestima, la motivación y su asociación con la mejora del bienestar general

Analizar los beneficios físicos y psicológicos de la DMT como práctica aeróbica, comparando el indicador de bienestar antes y después de la práctica

Fomentar la integración de la DMT en programas multidisciplinarios de salud, generando evidencia que respalde su inclusión en protocolos estandarizados

Determinar la eficacia de la DMT en contextos educativos, evaluando su impacto de motivación y participación en la misma

Promover la investigación científica sobre DMT mediante estudios con diseños experimentales controlados, que validen su efectividad y contribuyan a su consolidación.

### **Material y método**

Se trata de un estudio longitudinal de intervención con medidas repetidas a través de la recogida sistemática de datos observables en una hoja de registro para los tres grupos de personas. Para poder comprobar los efectos del proceso psicoterapéutico, el estudio se plantea con dos evaluaciones diarias intragrupo, una antes de la intervención del programa de DMT y otra al finalizar cada sesión. La duración de la investigación es de ocho semanas de duración, con una frecuencia de una sesión semanal de 45 minutos para cada grupo de trabajo de personas.

La población objeto de estudio estará englobada en tres grupos de trabajo: Grupo 1: personas que practican la DMT (n = 10), Grupo 2: personas que realizan un ejercicio físico convencional (n = 11) y Grupo 3: personas que no realizan ningún tipo de actividad física regular (n = 11).

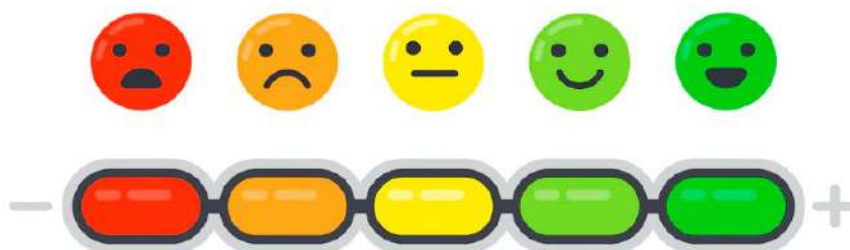
La edad de los voluntarios oscilaba entre los 25 y 55 años, y eran naturales de la isla de Tenerife. No se hizo distinción por sexo, identidad sexual, ni por raza. Todas las personas participantes en nuestro estudio fueron debidamente informadas de la metodología de recogida de datos y aceptaron firmar un consentimiento informado previo a su participación. Los datos recogidos fueron codificados según el cumplimiento de la Ley de Protección de Datos y para mantener el anonimato de estos; teniendo en cuenta el acuerdo 13/CG 1-2-2019 del Consejo de Gobierno de la Universidad

de la Laguna, de conformidad con lo previsto en el artículo 12 de la Ley 14/2007, de 3 de julio, de investigación biomédica, así como en el Real Decreto 53/2013, de 1 de febrero.

La instrumentación utilizada para este estudio de investigación ha sido el “Cuestionario del estado de ánimo” (EA) – *ad hoc*. Se ha construido un cuestionario con preguntas dicotómicas para identificar el estado de ánimo de cada persona, aportando la valoración subjetiva rápida del estado de ánimo general de cada persona al inicio y al final de cada sesión práctica de DMT (Figura 1).

**Figura 1**

*Cuestionario del estado de ánimo (EA) – ad hoc*



*Figura 1.* Cuestionario inicial: ¿Cómo me siento hoy? (estado de ánimo) y Cuestionario final: ¿Cómo me siento tras la práctica de DMT? (estado de ánimo). Las posibilidades de respuestas son 5 caras para elegir una (rodeando con un círculo) siendo la cara roja la de menor estado de ánimo y la cara verde la de mayor estado de ánimo.

## Resultados

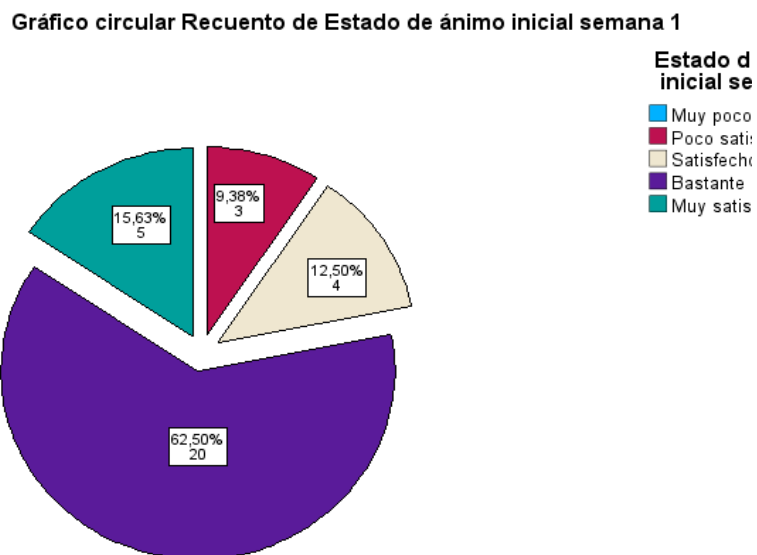
Los resultados de la encuesta del EA son significativos ( $p < 0,001$ ) tras finalizar cada sesión diaria de DMT en todos nuestros participantes. Tras la realización de prueba de muestras emparejadas, se observa la  $p$  de los factores  $<0,05$  para los tres grupos de personas participantes. Lo que nos lleva a afirmar que la práctica lúdica de la DMT hace realmente que las personas se encuentren mucho mejor que cuando empezaron la sesión, según reseñaron en las encuestas finales de cada sesión, aportando su mejora en relación con el bienestar general y estado de ánimo, sobre todo a nivel mental, señalando: “liberación de la carga mental, alivio emocional, relajación muscular y mejoras a nivel músculo-esquelético, liberación de adrenalina, serotonina y endorfinas, transitar las emociones en pareja a través del movimiento, desde el no juicio y la liberación de uno mismo, mejoría en las relaciones interpersonales a través del movimiento, herramienta antiestrés

para cuando tengo un día estresante o agotador durante la semana, mejoría del estado y bienestar físico y por ende, emocional, motivación a través del movimiento y la actividad lúdico/artística y motivación del ejercicio físico placentero aeróbico”.

Las pruebas de chi-cuadrado verifican que si existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la elección de los niveles de satisfacción en cada uno de los estados de ánimo evaluados. Se determina que no se pueden asumir diferencias significativas entre los grupos en cuanto a sus elecciones de niveles de satisfacción en la mayoría de los estados de ánimo; esto significa que los distintos grupos no muestran una variación estadísticamente significativa en cómo evalúan su estado de ánimo en las semanas observadas, es decir, la variable "grupo" (experiencia previa de DMT, ejercicio o ninguna actividad) no tiene un impacto significativo en los estados de ánimo medidos en las semanas 1 y 8 (Figuras 2 y 3, respectivamente).

## Figura 2

*Gráfico circular del recuento del estado de ánimo inicial de las personas participantes en nuestro estudio durante la semana 1.*



*Figura 2.* Frecuencias y porcentajes de resultados totales de los participantes al inicio del estudio (semana 1) n = 32 [Poco satisfecho: 3 participantes, Satisfecho: 4 participantes, Bastante satisfecho: 20 participantes y Muy satisfecho: 5 participantes].

### Figura 3

Gráfico circular del recuento del estado de ánimo final de las personas participantes en nuestro estudio durante la semana 8.

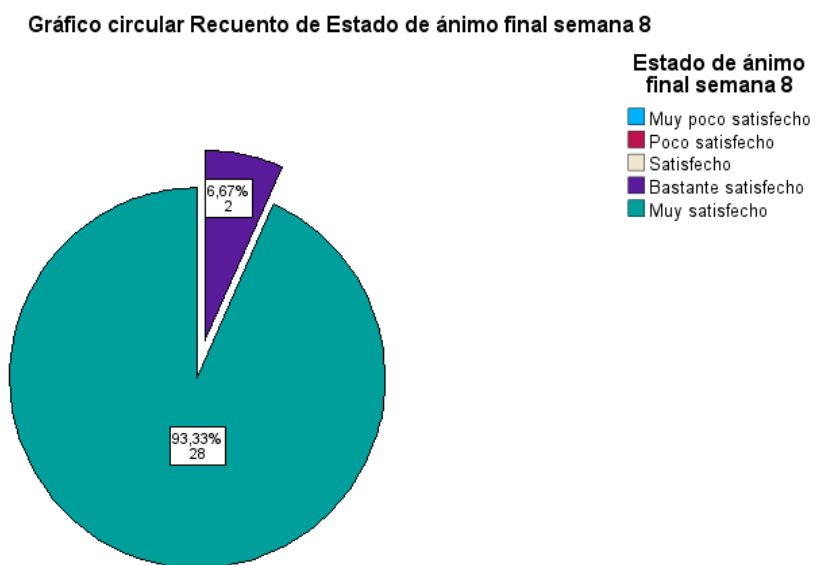


Figura 3. Frecuencias y porcentajes de resultados totales de los participantes al final del estudio (semana 8) n = 30 [Bastante satisfecho: 2 participantes y Muy satisfecho: 28 participantes].

### Discusión

En los resultados del estudio se puede observar una tendencia al alza del bienestar general subjetivo de la persona al finalizar nuestra práctica de la DMT, favoreciendo el incremento de la motivación y el placer tras la actividad. Estos resultados se podrían relacionar con los estudios sobre las prácticas musicalizadas (Flórez Villamizar et al., 2021).

La danza en sí es liberadora, fomenta la neuroplasticidad cerebral y la activación del hipocampo según Meulenberg y colaboradores (2023). Hacemos referencia a su estudio: “Liberar el Potencial de la Danza: Un Enfoque Basado en la Neuroplasticidad que Conecta a los Adultos Mayores con los Pacientes con Enfermedad de Parkinson”, donde se muestra una revisión sistemática sobre las intervenciones no farmacológicas como la DMT. Concluyen que la danza en los pacientes con enfermedad de Parkinson fomenta una mejor calidad de vida y movilidad, sobre la neuroplasticidad, y, aunque estos estudios son escasos se propone aumentar la investigación al respecto para contribuir a una mejor comprensión de los efectos de la danza y la DMT como intervención terapéutica (Meulenberg et al., 2023).

Los programas de actividades aeróbicas de intensidad moderada, como es nuestra práctica de DMT, fomentan la motivación, la confianza y la autonomía de la persona para su vida diaria, siendo un ejercicio físico de elección recomendado para el adulto mayor que facilitará la adherencia, el bienestar y la satisfacción general con la vida, según el estudio relacionado (Guillén Astudillo, 2024).

En la investigación sobre la “Danzaterapia y Educación Socioemocional Antes y Durante el COVID-19 con Estudiantes de Educación Secundaria”, se desarrollaron competencias socioemocionales a través de la DMT para contribuir al bienestar personal, social y familiar; observando en sus resultados la relevancia en cuanto a la evolución grupal de los estudiantes, considerando además, que la danza orientada en la terapia fue una estrategia para la pandemia, en cuanto a la identificación de emociones, comunicación de sentimientos y manejo de los pensamientos en beneficio del bienestar personal y del conjunto (Borboa, 2023).

De la misma manera, se podría considerar la implantación de la DMT como materia de la educación básica, a modo de herramientas y de estrategias incluidas dentro de los planes de estudios reglados, como ayuda a la expresión de ideas, pensamientos y emociones, fomentando así el cuidado de la salud y el bienestar personal y/o social del grupo (Borboa, 2023).

En el estudio de Alvarado et al., 2024, se muestra la relación de las terapias artístico – creativas (TACs), las cuales desarrollan y aplican técnicas mediante lenguajes artísticos: arteterapia, danzaterapia y musicoterapia entre otras. En este trabajo se pretende realizar un acercamiento de las TACs como intervenciones de atención plena; concluyendo que éstas se integran con el *mindfulness* para mejorar el bienestar mental de la persona, respaldando estas conclusiones con los hallazgos obtenidos en nuestro estudio (Alvarado Segovia y Ruiz Gallegos, 2024).

Estudios relacionados con la implementación de la DMT, consideran que es una práctica que consigue aportar un buen desarrollo cognitivo, emocional y físico, pudiendo ser beneficioso para todas las edades, aportando una mejora en la calidad de vida, el retardo de la aparición de enfermedades y la alternativa y/o complemento como tratamiento no farmacológico para determinadas enfermedades y/o trastornos físicos o mentales (Yepez Ardila, 2023).

### **Conclusiones:**

Teniendo en cuenta lo expuesto, podríamos considerar la DMT como una disciplina de acercamiento a personas con dificultades para el mantenimiento del ejercicio físico habitual y/o sedentarias. Al tratarse de una práctica aeróbica, nos va a aportar beneficios en la salud y en el

bienestar general tanto a nivel mental como a nivel físico, debido a la alta carga lúdica de la práctica. Consideramos la implementación de más programas de DMT para proseguir con su investigación científica, tanto a nivel educativo, como en la promoción para la salud, consolidando su rol como tratamiento no farmacológico.

### Referencias bibliográficas

- Alvarado Segovia, C. J., & Ruiz Gallegos, M. N. (2024). Terapias artístico-creativas basadas en la atención plena (mindfulness): Motivaciones, desafíos y oportunidades. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. <https://www.aacademica.org/000-048/516>
- Antolínez López, M. del C. (2013). Intervención en el proceso de lateralización a través de la danza en educación infantil. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/4677>
- Asociación Estadounidense de Musicoterapia | Asociación Estadounidense de Musicoterapia (AMTA). (s. f.). Recuperado 10 de febrero de 2025, de <https://www.musictherapy.org/>
- Barkai, Y. (2024). Revisiting dance therapy training with Marian Chace: 50 years on. 2024, 20(1), 91-104. <https://doi.org/10.1080/17432979.2024.2335252>
- Bonding, R. (2011, octubre 1). La Danza/Movimiento Terapia en un enfoque de análisis transaccional integrativo. Revista Bonding. <https://bonding.es/la-danzamovimiento-terapia-enfoque-analisis-transaccional-integrativo/>
- Borboa, G. M. R. (2023). Danzaterapia y educación socioemocional antes y durante el Covid-19 con estudiantes de educación secundaria. KNOW AND SHARE PSYCHOLOGY, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.25115/kasp.v4i1.8828>
- Calvo Lluch, Á., & León-Prados, J. A. (2011). Historia de la danza contemporánea en España. Arte y movimiento: revista interdisciplinar del Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal, 4, 17-30.
- Chambers-Coe, J. (2023). Exploring Rudolf Laban's flow effort: New parameters of touch. Theatre, Dance and Performance Training, 14(2), 158-176. <https://doi.org/10.1080/19443927.2023.2184854>

- Chodorow, J. (2022). El cuerpo como símbolo: La danza y el movimiento en el análisis. En Antología de clásicos clínicos contemporáneos en psicología analítica.
- Constitution of the World Health Organization. (s. f.). Recuperado 24 de agosto de 2025, de <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- de la Parra López, V., & Panhofer, H. (with Universitat Autònoma de Barcelona). (2022). Momentos de Encuentro en DMT. Características e implicaciones desde la experiencia subjetiva de terapeutas.
- Domínguez, S. (2024, diciembre). El impacto de la actividad física en el bienestar mental. Un camino hacia la salud integral [Text]. Efdportes. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/8046/2269?inline=1>
- Estrada, B., & Ramsés, A. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: Esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Flórez Villamizar, J. A., Castelblanco, S. Y., & Aguilar Bolívar, A. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 953-960.
- Guillén Astudillo, J. E. (2024). Impacto del ejercicio físico en la salud mental del adulto mayor: Revisión sistemática [bachelorThesis, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/15285>
- López, V., & Panhofer, H. (2023). Moments of Meeting in DMT: Characteristics and Implications from the Subjective Experience of Therapists. *American Journal of Dance Therapy*, 45, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10465-023-09377-6>
- Mariutto, E. (2023). La danzaterapia di Maria Fux in Italia: L'esperienza veneta. <https://thesis.unipd.it/handle/20.500.12608/37389>
- Martín Cabrero, B. (2011). La danza/movimiento: Terapia en un enfoque de Análisis Transaccional integrativo. *Revista de análisis transaccional y psicología humanista*, 64, 14-32.
- Medrano, S. G. (2023). Convergencias y especificidades en la Danza Movimiento Terapia. *CITARE: Revista Española de Danza Movimiento Terapia*, 1, 4-16.

- Meulenberg, C. J. W., Rehfeld, K., Jovanović, S., & Marusic, U. (2023). Unleashing the potential of dance: A neuroplasticity-based approach bridging from older adults to Parkinson's disease patients. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15, 1188855. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2023.1188855>
- Moltrasio, J., Dominguez, F., Detlefsen, V., & Rubinstein, W. (2021). Música y emocionalidad: Efectos de la música sobre el estado de ánimo y la memoria verbal. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 32(154, oct.dic.), Article 154, oct.dic. <https://doi.org/10.53680/vertex.v32i154.111>
- Muñoz, K. S. G. (2024). Beneficios de la Danza Movimiento Terapia en el Trastorno del Espectro Autista: Revisión Sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 3(8), 547-569. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7502>
- Quevedo, C. A., Viera, E. C., & Pascual, I. R. (2021). Biodanza: Revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar (Biodanza: systematic review of the benefits of an emerging practice in the promotion of health and well-being). *Retos*, 39, 844-848. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.73348>
- Rodríguez Cigaran, S. (2009). Danza movimiento terapia: Cuerpo, psique y terapia. *Avances en salud mental relacional*, 8(2), 4.
- Torres, S. N. (2023). La Danzaterapia como Medicina Complementaria y Alternativa Efectiva en Personas con Autismo: Una revisión de literatura sistemática. *Ciencias de la Conducta*, 38(1), 110-130.
- Valverde Guijarro, E., & Flórez García, M. T. (2012). Efecto de la danza en los enfermos de Parkinson. *Fisioterapia*, 34(5), 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2012.03.006>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2019). Health Benefits of Physical Activity: A Strengths-Based Approach. *Journal of Clinical Medicine*, 8(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/jcm8122044>

Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbigele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), 2199-2269. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.005>

Yepez Ardila, S. (2023). Aportes de la danzaterapia al bienestar integral de los jóvenes de Medellín entre los 15 y 28 años. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/36909>

Zanders, M. L. (2018). Music as Therapy Versus Music in Therapy. *Journal of Neuroscience Nursing*, 50(4), 218. <https://doi.org/10.1097/JNN.0000000000000379>