

## LA DANZA COMO INSTRUMENTO AL SERVICIO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN

*Dance as an instrument at the service of positive psychology applied to education*

*Dança como um instrumento ao serviço da psicologia positiva aplicada à educação*

**Ana María Alises Castillo**

analises7@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9872-6138>

*Conservatorio Superior de Danza de Málaga “Ángel Pericet” (España)  
Red Latinoamérica de Educación Positiva*

Recibido: 16/11/2018

Revisado: 17/11/2018

Aceptado: 03/12/2018

335

### Resumen

El presente trabajo indaga y sistematiza valiosas aportaciones existentes en la literatura, que ponen de manifiesto la importancia de la práctica de la danza y el baile popular como herramientas para fomentar estados emocionales positivos, generadores de bienestar y felicidad en todas las edades y contextos vitales.

Se realiza un análisis discursivo de los escasos trabajos teóricos y empíricos publicados hasta la fecha, que subrayan la utilidad de la práctica de las diversas manifestaciones de la danza para el desarrollo de las fortalezas, la pasión por una vida sana, el crecimiento psicológico, el cultivo de las emociones positivas, y el fomento de la alegría y del optimismo, como claves

para desarrollar la inteligencia emocional y de promover una educación positiva en contextos formales, no formales e informales.

El objetivo de este artículo es analizar los estudios que se relacionan con la psicología positiva o algún aspecto de ella. Los trabajos confirman la contribución de la danza y su utilidad real como herramienta desde las perspectivas social, psicológica y comunicativa.

### **Abstract**

In the present work, it explores and systematizes valuable contributions in the literature that highlight the importance of the practice of dance and popular dance as tools to promote positive emotional states that generate happiness and well-being in all ages and life contexts.

A discursive analysis of the few theoretical and empirical works published to date is carried out, which underline the usefulness of the practice of the diverse manifestations of dance for the development of strengths, the passion for a healthy life, psychological growth, cultivation of positive emotions, and the promotion of joy and optimism, as keys to developing emotional intelligence and promoting a positive education in formal, non-formal and informal contexts.

The aim of this paper is to analyse studies that relate dance to positive psychology or some aspect of it. The works confirm the contribution of the dance and its real utility as a tool from social, psychological and communicative perspectives.

**Palabras Clave:** Danza, inteligencia emocional, psicología y educación positiva, bienestar, felicidad y salud.

**Keywords:** Dance, emotional intelligence, psychology and positive education, well-being, happiness and health.

## **La danza y sus beneficios: escasez de investigaciones**

Desde el punto de vista antropológico, lo que hace que la danza sea única entre las artes, es el hecho de que el cuerpo humano se expresa mediante patrones de conducta en el tiempo y el espacio. Esta sea quizás la razón que explica su antigüedad y universalidad. La danza surge antes que otras formas de expresión, ya que su instrumento y medio de ejecución es el propio cuerpo; esto le confiere un poder comunicativo y expresivo anterior y superior al del resto de las disciplinas artísticas (Peterson, 1977).

En contraste con tal antigüedad, su sistematización teórico-empírica es escasa. En el caso de España ha contribuido a esta escasez de producción el hecho de que los estudios de Danza no se encuentren integrados dentro del sistema universitario excepto algún caso puntual; ya que se llevan a cabo en los denominados Conservatorios Superiores de Danza, cuya existencia no se alarga demasiado en el tiempo.

Esta realidad hace que las investigaciones existentes provengan de disciplinas con un cierto arraigo en la universidad, tales como como la educación física y la didáctica de la expresión corporal; la música y su didáctica, y la medicina, entre otras.

La danza, como disciplina artística basada en el cuerpo como vehículo de comunicación y expresión, tiene la capacidad de proporcionar un puente bidireccional entre la mente y el cuerpo. Desde la más tierna infancia puede observarse una tendencia natural a bailar al son de la música de forma espontánea, expresividad influenciada por la intensa estimulación emocional que ésta produce en el ser humano.

Pero además el baile espontáneo implica la realización de un ejercicio físico vivificador y reparador que suele ir unido a estados emocionales positivos que suelen expresarse con manifestaciones de alegría, euforia, optimismo y disfrute vital.

En este sentido y refiriéndose a la didáctica de la Danza, Laban (1971), ya planteaba que en la danza el movimiento se apoya, se sostiene y se fundamenta en el ritmo y la melodía. Por ello, este autor subraya que algunos

de los métodos de desarrollo del movimiento y la composición coreográfica hayan sido elaborados por músicos desde una perspectiva multidisciplinar.

### **Necesidad y oportunidad de sistematizar la documentación existente**

El estudio que se presenta tiene pues como objeto localizar y sistematizar un conjunto de estudios en los que la danza se relaciona con los ámbitos de la Psicología y Educación Emocional Positiva, anteriormente expresados, para profundizar en las relaciones existentes entre la danza como disciplina artística y los procesos de crecimiento personal y socialización cultural y educativa, que conducen a una vida plena y con sentido.

Por ello, la revisión de trabajos relevantes realizada en este trabajo analiza un conjunto de aportaciones provenientes, tanto de artes escénicas como la música o el teatro, como de otros campos del saber tales como la educación física, la sociología, la antropología, la medicina, la psicología y la educación emocional.

Para ello se ha realizado una búsqueda reciente en bases e índices tales como TESEO, Dialnet, Taylor and Francis, ERIC y SciELO. En esta tarea se usaron los siguientes descriptores: danza, psicología positiva, bienestar, flow, emoción, resiliencia, inteligencia emocional, valores y fortalezas.

Tales búsquedas se completaron con una indagación con la herramienta bibliométrica "Google Académico" con los mismos descriptores.

En ambas fases de búsqueda se obtuvieron un total de 44 documentos provenientes de fuentes científicas primarias y secundarias.

La selección de los documentos que se analizan se realizó en función del objetivo planteado, atendiendo de forma preferencial a subrayar las relaciones que puedan establecerse entre la formación para el desarrollo de la inteligencia emocional y las aportaciones epistémicas y pragmáticas que realizan disciplinas artísticas tales como como la música, la danza, la literatura y el teatro.

## Danza, bienestar y crecimiento psicológico

El término “bienestar” aparece después de la Segunda Guerra Mundial y se extiende por Europa desde los Países Nórdicos buscando aquello que no tardó en denominarse “estado del bienestar” (*Welfare State*). En medicina es a partir de los ochenta cuando se trasciende hacia la búsqueda del bienestar, y en los noventa, cuando la psicología se ocupa del estado de bienestar psicológico.

Desde el punto de vista de la Psicología Positiva, Vázquez, et al. (2009) distingue dos ámbitos del bienestar: el denominado *edónico* y el *eudamónico*. Para estos autores, el bienestar hedónico se relaciona con el “bienestar subjetivo que incluye dos elementos: el balance afectivo (que se obtiene restando a la frecuencia de emociones positivas, la frecuencia de emociones negativas) y la satisfacción vital percibida, con un claro componente cognitivo” (p.9).

Algunas experiencias realizadas en esta década proponen la danza como herramienta de intervención social y como fuente de bienestar en sectores sociales en exclusión. Ejemplos de ello son el trabajo sobre los “sin techo” (Knestaut, M., & Verlezza, B., 2010) y sobre personas no profesionales (Quiroga M., C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S., 2010).

Otro interesante trabajo propone la danza como herramienta de intercambio y facilitadora de conexión social en la tercera edad para evitar la soledad, generando bienestar (Keyani, 2005).

Las posibilidades de la danza como elemento integrador también aparecen en estudios tales como los realizados por Correa (2014), González y Lagos (2011) y como herramienta contra la violencia, de naturaleza rehabilitadora (Quinzo, 2015).

También de los estudios (Rengifo, 2017) que exploran a través de las habilidades emocionales, analizando la experiencia de personas que practican danza en relación con su percepción de bienestar psicoemocional y su plenitud vital, se obtuvieron una serie de categorías relacionadas directamente con el bienestar, que son desarrolladas por medio de la danza (libertad motriz,

atención plena e *insight* corporal) y que se constituyen como facilitadores para la plenitud vital al integrar la dualidad cuerpo-mente.

### **Danza y educación emocional positiva**

Sobre educación emocional versa el proyecto Danza Esquema Corporal (DEC) (Pérez, 2010), cuyos primeros resultados acerca de la repercusión del conocimiento corporal en el estado emocional se presentaron en las I Jornadas de Danza e Investigación (Murcia 1999) y cuya gran acogida los impulsó a seguir con el denominado “Proyecto DEC” hasta la actualidad, presentando una comunicación sobre el dibujo de la figura humana en adolescentes que realizan danza contemporánea (Téstor, 2017) en el último congreso Danza, Investigación y Comunicación que se celebró en Málaga.

El trabajo de Rodríguez (2016) propone igualmente un taller de Danza Movimiento para la aplicación y reconocimiento de las competencias básicas de la educación emocional en la vida cotidiana, como recursos fundantes del desarrollo humano, personal y social. A pesar de resultar escaso el número de sesiones del taller, se confirma la danza/movimiento como buena herramienta para el autoconocimiento, no sólo desde la conexión física mente-cuerpo, sino también del conocimiento, conexión y regulación en el plano emocional.

Las técnicas corporales alternativas, como la biodanza, también se relacionan con parámetros de la Inteligencia Emocional Percibida (IEP) (Abad, 2013), percibiéndose un aumento significativo de los niveles de IEP después de realizar el programa motor basado en la biodanza.

### **Danza y estados de flow emocional catalizados por la música**

En talleres prácticos propuestos en diferentes estudios, debido a la naturaleza intrínseca de la danza, se contribuye a su vez a la producción de sensibilidad, (Carvajal, 2012), al producirse una expansión de la conciencia desde el cuerpo. Condiciona esta aplicación al alejamiento de las exigencias de la danza profesional, ya que como afirma Maymó (2009) en su estudio piloto sobre cinco bailarines lesionados, se detectan altos niveles de ansiedad y estrés ligados a

la disciplina. Esto nos lleva a pensar en ese puente bidireccional necesario entre la psicología y la danza, como afirma Sánchez-Oliva (2014) en su reseña sobre el libro de Amado (2013) *“...todavía falta trabajo por realizar para reivindicar la importancia de la psicología en las actividades artístico-expresivas, como es el caso de la danza.”* (p.193).

De la mencionada exigencia se deriva que al hablar de pasión en la misma, sea más frecuente encontrarla en forma obsesiva en lugar de armoniosa, lo que suele desembocar frecuentemente en lesiones de diferente grado (Arkehurst, 2014; Rip, 2006).

En esta línea, realiza Amado (2011 y 2012) varias interesantes aportaciones en sus trabajos sobre flow disposicional, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, autodeterminación y el uso de estrategias de afrontamiento del estrés en bailarines de las modalidades de danza clásica y contemporánea.

Pero, tal como recoge Hefferon (2006), para que la danza sea facilitadora de estados de flow, deben tenerse en cuenta diversos factores que rodean a la persona, como la seguridad en el conocimiento de la disciplina, la relación con el profesor y los compañeros, la comprensión de la música, la adecuación del entorno físico, etc., ya que de otra forma podría ser fuente de ansiedad y causar el efecto contrario.

En el entorno escolar encontramos el estudio sobre flow en actividades curriculares y extracurriculares en adolescentes realizado por Calero (2012), en el que se recoge la idoneidad de la práctica de actividades extracurriculares deportivas y artísticas en la adolescencia, ya que presentan mayores índices de experiencia óptima.

También acerca del flow en la danza, Florido y Trigueros (2015) proponen en su artículo el diseño de un cuestionario para la evaluación del estado de flow en la danza (CEFENDA), introduciendo dimensiones específicas, como las actividades motrices propias de la danza, el uso de la música o la ausencia de elementos de puntuación o tiempos de ejecución de los ejercicios, para las actividades de danza en varios escenarios: clases, ensayos o actuaciones. Dicho cuestionario está pendiente de validación.



Precisamente esta poderosa simbiosis música-danza hace que numerosos programas cuenten con este potencial para el desarrollo de la expresión de las emociones como el estudio de De Rueda (2013), que propone un programa de intervención motora, tomando como variables secuencias de danza y patrones musicales para evaluar el impacto sobre variables emocionales. Otros estudios se ocupan de un prisma más complejo, como es la calidad de vida (Blanco, 2005), teniendo en cuenta la salud mental y física. Sobre música y expresión corporal y psicomotricidad encontramos estudios que nos llegan desde el área de la Educación Física, como los de Martín (2011), Mesa (2011), Martínez (2015) o Nicolás (2006), este último sobre la consecución de una educación global e integral por medio de la vivencia corporal. Tomando como punto de partida la creatividad, punto en común de las artes escénicas, también desde el teatro aparecen propuestas como las de Lazzaro (2012), que reflexiona sobre la danza teatral como fenómeno de comunicación social o la búsqueda del bienestar psicológico en adultos mediante la práctica del teatro (Conturso, 2017).

### **Danza, motivación, apasionamiento vital y resiliencia**

342

Otro aspecto importante es la contribución de la danza a la motivación; en este sentido cabe destacar los trabajos de Amado (2010) sobre la importancia de ellos en aspectos motivacionales en practicantes de danza y su relación con las estrategias de afrontamiento y el de De Alva (2016) sobre motivación, pasión y autoestima en la danza, realizado sobre el alumnado del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, el cual constituye la totalidad de los alumnos de estos estudios superiores en Andalucía y que concluye con datos más positivos respecto a la motivación que a la autoestima.

También Amado (2015) evalúa los perfiles motivacionales en practicantes de danza en función de su modalidad. De su estudio se constata que cada modalidad presenta un perfil diferente de motivación y flow, por lo que será importante conocerlos para poder seleccionar el tipo de danza que será más útil para conseguir el tipo y nivel de motivación que deseemos en cada situación.



Los estudios respecto a la autoestima y danza en ámbitos no profesionales, como educación primaria (Domínguez Cacho, 2017) y alumnado con discapacidad (Herrador, 2017), coinciden en la utilidad de la danza para incrementar significativamente la autoestima global más que otras metodologías tradicionales.

Mucho tienen que aportar los escritos y conferencias de Robinson (2017) sobre la búsqueda del desarrollo integral de la persona en la educación a través de disciplinas como la danza, la cual, afirma en su conferencia (Robinson, 2016) incide positivamente en el rendimiento en matemáticas, además de incrementar su nivel cultural, emocional y de desarrollo personal. Para Robinson, es fundamental la búsqueda de lo que denomina “elemento”, de hecho lo recoge en su libro denominado de la misma manera (Robinson, 2014). Afirma que “estar en su elemento” cuando se realiza una tarea se compone de dos factores: se tiene aptitud para realizarla y además provoca pasión. Con este objetivo habría, según él, que enfocar la vida y esto se ve favorecido mediante la inclusión del arte en la educación.

Otro de los aspectos estudiados es la resiliencia; existen trabajos sobre su mejora a través de la actividad física (Lorenzo, 2016) en su estudio de recopilación de trabajos. Aunque son escasos las investigaciones encontradas sobre el desarrollo de la resiliencia a través de la danza, Harris (2011) destaca el potencial de ésta en el estilo de *street dance*, concretamente el *hip hop* como herramienta de intervención para promover la construcción de resiliencia en población adolescente, considerándola una estimulante e innovadora práctica de promover la salud.

Una faceta en la que la danza, junto con la música, puede aportar debido a la naturaleza de ambas disciplinas, es en los aspectos relacionados con la creatividad, ya sea como danza (Moreno, 2006) o desde la expresión corporal (Torrents, 2009). En el primero se analizan las diferentes dimensiones de la danza y en especial se valora el desarrollo de la creatividad en los estudios de danza. El segundo artículo propone diferentes tipos de consignas como propuestas abiertas que favorezcan la producción divergente en el plano coreográfico. Este tal vez sea el motivo de la existencia de estudios que plantean programas de danza educativa para incluir en contextos educativos, como el de Oliveira (2009), que presenta la danza educativa y la creación

coreográfica como recurso en el aula; Nicolás, Ureña, Gómez y Carrillo (2010), sobre las aportaciones de la danza en el ámbito educativo; también encontramos el trabajo de Serra, Baravalle, Marimon & Crous (2013) que se centra en la pedagogía de la danza, línea de trabajo que ya recogía diez años antes Monroy (2003).

### **Presencia de la danza emocional en los trabajos finales y tesis doctorales**

De forma esperanzadora comienzan a elaborarse Trabajos de Fin de Grado sobre Danza y Psicología y Educación Positiva. Claros ejemplos de ello son los realizados por Cabrera (2015) y Zapata (2016).

Este último compara los niveles de bienestar psicológico (BP) y bienestar social (BS) en estudiantes universitarios practicantes y no practicantes de danza folklórica, resultando niveles de BP y BS más elevados en aquellos estudiantes que practican danza folklórica. También en este sentido coincide el estudio de Goullimaris (2014) realizado en Grecia por medio de un programa de danzas tradicionales.

Por su parte, Cabrera (2015) analiza en su trabajo fin de Grado los elementos de la danza que favorecen el bienestar desde las perspectivas física, psicológica, educativa, lúdica y terapéutica. Propone un taller de danza para comprobar su utilidad como herramienta de generación de emociones positivas, como así concluye el trabajo, argumentando en base a la bibliografía consultada y a la propia experiencia, apoya el uso de la danza como fuente de bienestar y de emociones positivas. Apoya la aplicación de la danza en ámbitos como la educación, la integración y la socialización, para el desarrollo de la creatividad, así como para usos terapéuticos.

La proliferación de ejemplos como estos permite vislumbrar que a medio plazo comenzarán a realizarse un necesario número de máster, tesis doctorales y publicaciones, que investiguen sobre la conexión de la danza con la psicología emocional positiva. Un botón de muestra de ello son las propuestas investigativas doctorales de De Alva (2016), Alarcón (2016), Moreno (2016) o Granados (2016), que abarcan ámbitos tales como la motivación, pasión, autoestima, creatividad o la inclusión en la danza.

## Conclusiones

El análisis bibliográfico realizado demuestra la existencia de algunas publicaciones relevantes en fuentes primarias y secundarias, que relacionan la Danza y sus beneficios con las ciencias del comportamiento y de la educación, con especial incidencia en el bienestar, el desarrollo de la inteligencia emocional, la pasión, el *flow*, la motivación, la autoestima, la resiliencia y el desarrollo de la creatividad, entre otros aspectos.

Igualmente destaca la existencia de algunos trabajos en los que la danza se aplica con interesantes resultados en contextos de riesgo y en situaciones de tercera edad, que abren horizontes solidarios en este campo del saber.

Como realidad esperanzadora cabe destacar un creciente número de trabajos fin de grado, fin de máster y de tesis doctorales presentadas en los últimos años; hechos que demuestran un sensible aumento de interés por descubrir y señalar la valiosa contribución de la danza al bienestar y la felicidad.

Pensamos que la extensión en el mundo y en especial en el ámbito latinoamericano de la Psicología y Educación Positiva, favorecerá el surgimiento de nuevas investigaciones en ámbitos universitarios y profesionales sobre los efectos beneficiosos de la danza en los desarrollos de la inteligencia emocional y de las organizaciones saludables y resilientes.

## Referencias bibliográficas

- Abad Robles, M. T., Castillo Viera, E., Pérez, O., & Celia, A. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 13-21.
- Alarcon, M. L. B. (2017). (Coord.: Rabanaque, M.T.V., García, P., Vizcaíno, A.). Danza integrada en la inclusión: la identidad en flujo. En *Antropologías en transformación: sentidos, compromisos y utopías*. Congreso de Antropología. Universidad de Valencia, 370-384.

- Alonso, D. A., Marcos, F. M. L., Miguel, P. A. S., Oliva, D. S., & Calvo, T. G. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias del afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la teoría de autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194.
- Akehurst, S., & Oliver, E. J. (2014). Obsessive passion: a dependency associated with injury-related risky behaviour in dancers. *Journal of sports sciences*, 32(3), 259-267.
- Blanco, A. R., & Jiménez, M. B. (2005). Música y salud: La danza calidad de vida. *Envejecimiento, salud y dependencia*. Universidad de La Rioja, 81-98.
- Bonilla, M., & Dolores, M. (2016). Evaluación de la creatividad en danza: un estudio comparativo del nivel de creatividad motriz en bailarines profesionales de cuatro estilos de danza (Tesis Doctoral). Universidad de Málaga.
- Bonilla, M. D. M. (2006). ¿Desarrolla los estudios de Danza la creatividad? *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (3), 21-23.
- Nicolás, A. M. B. (2006). Música y psicomotricidad. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 6(2), 215-222.
- Cabrera, A. (2015.). Danza, bienestar y emociones positivas una mirada desde la psicología positiva. Pre-proyecto de investigación. Universidad de la República. Facultad de Psicología. Uruguay. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/123456789/6098/1/Cabrera%2C%20Ana.pdf>
- Calero, A. D. (2012). Experiencias óptimas (flow) en actividades curriculares y extracurriculares durante la adolescencia. En *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Buenos Aires: Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. 1, 59-61
- Carvajal, J. C. (2012). Una aproximación a la producción de sensibilidad desde las prácticas corporales. El caso de la danza SAMKYA en Medellín. *Educación Física y Deporte*, 30(2), 553-560.
- Conturso, P. (2017). Bienestar psicológico en adultos que practican arte teatral. Tesis inédita de licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Recuperado de

[http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/731/tesis-5498-bienestar.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/731/tesis-5498-bienestar.pdf)

- Correa Gutiérrez, J. C. (2016). *Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas* (Master's tesis), Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Recuperado de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1222/te.1222.pdf>
- de Alva Cobos, E. (2016). *Motivación, pasión y autoestima en la danza: el caso del alumnado del conservatorio superior de danza de Málaga* (Tesis Doctoral), Universidad de Málaga.
- de Oliveira, A., & Lozano, S. (2009). Danza educativa. Creación coreográfica: cómo y por qué. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethus*. 2(2), 29-31.
- de Rueda Villén, B., & Aragón, C. E. L. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 24, 141-148.
- Domínguez Cacho, C. L., & Castillo Vera, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-80.
- Florido, J. D. T. (2015). Diseño de un cuestionario para evaluar el estado flow en la danza. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (9), 39-52.
- Granados, D. I. (2016). *Motivación, autoconcepto físico, evaluación de las competencias docentes y posibles causas de abandono en las enseñanzas básicas de danza en los conservatorios profesionales de Andalucía* (Doctoral dissertation), Universidad de Granada.
- Gonz, S. G., & Lagos, V (2011). *Danza Integradora, una cátedra para la Inclusión Social, la Diversidad y la Integración Comunitaria en Artes del Movimiento del IUNA*. XI Congreso Iberoamericano de Extensión Universitaria. UNL. Santa Fe. Argentina. Recuperado en <https://www.unl.edu.ar/iberoextension/dvd/archivos/ponencias/mesa3/danza-integradora-una-catedr.pdf>
- Goulimaris, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277.



- Harris, N., Wilks, L., Stewart, D., Gopinath, V., & MacCubbin, S. (2011). Chapter Four. Street dance and adolescent wellbeing: using hip-hop to promote resilience in youth. En A. Brader, *Songs of resilience*, 73-96. Newcastle. UK. Cambridge Scholar Publishing.
- Hefferon, K. M., & Ollis, S. (2006). 'Just clicks': an interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education*, 7(2), 141-159.
- Herrador, L. D. L. C. (2017). Nuevas metodologías pedagógicas: Arte y discapacidad. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 3(1), 183-197.
- Keyani, P., Hsieh, G., Mutlu, B., Easterday, M., & Forlizzi, J. (2005, April). DanceAlong: supporting positive social exchange and exercise for the elderly through dance. In *CHI'05 extended abstracts on Human factors in computing systems*, 1541-1544.
- Laban, R., & Ullmann, L. (1971). *The mastery of movement*. ERIC. Boston.
- Lázzaro, A. I. (2013). La Danza Teatral Contemporánea como fenómeno de comunicación social. *Revista Comunicación*, 21(1), 60-69.
- Martin, C. T., Serra, M. M., Anzano, A. P., & Dinusôva, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del deporte*, 20(2), 401-412.
- Martínez García, M. (2015). La Comunicación Corporal a través de la Danza en Educación Física en Primer ciclo de Educación Primaria. TFG Universidad de Valladolid. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/15970/1/TFG-L%201112.pdf>
- Maymó, M. S. (2009). Algunos aspectos psicológicos en los profesionales de la danza. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, (36), 436-447.
- Mesa, M. D. C. C., Vázquez, C. C., & Guzmán, M. E. G. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo. *Revista Pedagógica Adal*, (23), 31-36.
- Monroy, M. (2003). La danza como juego, el juego como danza. *Educación y educadores*, (6), 159-168.
- Nicolás, G. V., Ortín, N. U., López, M. G., & Viguera, J. C. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 42-45.
- Pérez Testor, S. (2010). Proyecto DEC. Danza Esquema Corporal y su repercusión emocional. *La investigación en España*. Recuperado de

- <http://redit.institutdelteatre.cat/bitstream/handle/20.500.11904/988/PROYECTO%20D.E.C.%20DANZA%20ESQUEMA%20CORPORAL%20Y%20SU%20REPERCUSIÓN%20EMOCIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peterson, R. A. (1977). *The anthropology of dance*. London: Indiana University.
- Quinzo Urbano, Z. G. (2015). *La danza como herramienta de rehabilitación social alternativa para adolescentes privadas de la libertad* (Bachelor's thesis), Quito: UCE.
- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149-163.
- Rengifo Rodríguez, L., & Carrero Planes, V. (2017). Un viaje a través de mí misma. Autoexpresión y plenitud vital en la danza. *Agora de Salud*, 4 (33) 313-323.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(1-1), 14-20.
- Robinson, K. (2012). *Busca tu elemento. Aprende a ser creativo individual y creativamente*. Barcelona: Empresa Activa.
- Robinson, K. (2016) "Why Dance is as important as Math" Annual Conan Lecture at The Place, London. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=z9zPXkkLU1k>
- Robinson, K. (2017) "Finding your element". Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VBPyj0F6TeQ>
- Rodríguez Laverde, D. P. (2017). La Danza/Movimiento como Recurso de Expresión y Transformación Aplicada a las Competencias Básicas de la Educación Emocional. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11349/5166>.
- Sánchez Oliva, D. (2015). Otra forma de abordar un mundo tan complejo como es la danza. *Revista de Psicología del Deporte*. 24 (1), 193-195.
- Serra, M. M., Baravalle, M. G., Marimon, X. G., & Crous, G. S. (2013). Proyectos educativos en danza: una realidad creativa en construcción. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 154-157.
- Testor, S. P., Roca, A. G., & Bálic, M. G. (2017). Proyecto DEC Danza Esquema Corporal: el Dibujo de la Figura Humana con estudiantes adolescentes que practican danza contemporánea. In Beatriz Martínez, B., Díaz A., Chinchilla JL, González, G (ccordres): ,*Danza*,



- investigación y educación: Género e inclusión social*. UMA Editorial, pp. 245-252.
- Torrents, C., & Castañer, M. (2009). Las consignas en la Expresión Corporal: una puerta abierta para la creatividad y la creación coreográfica. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 30, 111-121.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.
- Zapata Jara, A. A. (2017). Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7712>