

**La biodanza como estrategia para el fortalecimiento del bienestar emocional: una
revisión de la literatura.**

Autora:

Angélica María López Sarmiento ID: 381892

Edward Johnn Silva Giraldo

Director

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha Agosto de 2026

Resumen

Antecedentes: La presente monografía contiene una revisión narrativa de la literatura científica sobre la biodanza como estrategia para el fortalecimiento del bienestar emocional. El objetivo fue analizar los aportes identificados en la literatura científica sobre el empleo de la biodanza en relación con variables como la regulación emocional, la autoestima y la inteligencia emocional, desde el campo de la psicología clínica y de la salud.

Métodos: Se incluyeron estudios publicados entre 2014 y 2025 en español, inglés o portugués, con texto completo disponible, que abordaran la biodanza y su relación con el bienestar emocional. Se excluyeron documentos sin revisión por pares, estudios sobre prácticas corporales distintas a la biodanza y trabajos sin datos sobre temas emocionales. La búsqueda se realizó en nueve fuentes: Scopus, Google Scholar, Web of Science, EBSCOhost, Dialnet Plus, ProQuest, SciELO, Redalyc y Zenodo. Los resultados se sintetizaron mediante análisis narrativo e interpretativo, organizados en categorías temáticas alineadas con los objetivos específicos.

Resultados: Se incluyeron diez estudios con enfoques metodológicos diversos entre estos revisiones sistemáticas, ensayos controlados, estudios cualitativos y documentales, realizados en España, Chile, Brasil, Israel y Colombia, con poblaciones que incluyeron mujeres adultas, estudiantes universitarios, personas con trastorno mental grave, adultos mayores con enfermedades crónicas y niños en edad preescolar. Los hallazgos evidenciaron beneficios consistentes de la biodanza sobre la reducción de la ansiedad y la depresión, el incremento de la autoestima, el desarrollo de la regulación e inteligencia emocional, la mejora del bienestar social y relacional, y la calidad del sueño.

Discusión: La principal limitación de la evidencia revisada es que los estudios utilizaron diferentes metodologías, el número reducido de participantes y la falta de seguimiento a largo plazo, lo que limita la generalización de los resultados. Sin embargo, los hallazgos muestran que la biodanza es una intervención complementaria con potencial significativo para el

fortalecimiento del bienestar emocional en distintas poblaciones y contextos. Estos resultados tienen aportes relevantes para el campo de la psicología clínica y de la salud, al visibilizar estrategias de base corporal y vivencial como alternativas accesibles y humanizadoras para la promoción de la salud mental.

Palabras clave: biodanza, bienestar emocional, regulación emocional, autoestima, inteligencia emocional, salud mental, psicología clínica y de la salud.

Abstract

Background: This monograph presents a narrative review of the scientific literature on biodanza as a strategy for strengthening emotional well-being. The aim was to analyze the contributions identified in the scientific literature regarding the use of biodanza in relation to variables such as emotional regulation, self-esteem, and emotional intelligence, from the field of clinical and health psychology.

Methods: Studies published between 2014 and 2025 in Spanish, English, or Portuguese, with full text available, addressing biodanza and its relationship with emotional well-being were included. Documents without peer review, studies on body-based practices other than biodanza, and works lacking data on emotional topics were excluded. The search was conducted across nine sources: Scopus, Google Scholar, Web of Science, EBSCOhost, Dialnet Plus, ProQuest, SciELO, Redalyc, and Zenodo. Results were synthesized through narrative and interpretive analysis, organized into thematic categories aligned with the specific objectives.

Results: Ten studies with diverse methodological approaches were included, among them systematic reviews, controlled trials, and qualitative and documentary studies, conducted in Spain, Chile, Brazil, Israel, and Colombia, with populations including adult women, university students, people with severe mental disorders, older adults with chronic illnesses, and preschool-aged children. The findings showed consistent benefits of biodanza on the reduction of anxiety and depression, increased self-esteem, the development of emotional regulation and emotional intelligence, improved social and relational well-being, and sleep quality.

Discussion: The main limitation of the evidence reviewed is that the studies used different methodologies, had small numbers of participants, and lacked long-term follow-up, which limits the generalizability of the results. Nevertheless, the findings show that biodanza is a complementary intervention with significant potential for strengthening emotional well-being across different populations and contexts. These results offer relevant contributions to the field of clinical and health psychology by highlighting body-based and experiential strategies as accessible and humanizing alternatives for the promotion of mental health.

Keywords: biodanza, emotional well-being, emotional regulation, self-esteem, emotional intelligence, mental health, clinical and health psychology.

Contenido

Resumen	2
Abstract.....	3
Introducción	7
Planteamiento del problema	9
Justificación	11
Antecedentes teóricos	13
Objetivos	20
Objetivo General	20
Objetivos Específicos	20
Diseño Metodológico.....	20
Línea de investigación	20
Tipo de investigación	20
Metodología	21
Técnicas de recolección de información	25
Técnicas de análisis de información	26
Consideraciones éticas	27
Resultados y análisis	28
Conclusiones	38
Referencias.....	40

Lista de figuras

Figura 1. Mapa conceptual de los antecedentes teóricos: biodanza y bienestar emocional.....	19
Figura 2. Proceso metodológico de la revisión de literatura sobre biodanza y bienestar emocional.....	25
Figura 3. Fundamentos teóricos que sustentan la biodanza y su relación con el bienestar emocional.....	31
Figura 4. Principales beneficios y contribuciones atribuidos a la biodanza para el fortalecimiento del bienestar emocional.....	34
Figura 5. Perspectivas, experiencias y hallazgos reportados sobre el empleo de la biodanza como estrategia de bienestar emocional.....	38

Lista de tablas

Tabla 1. Estudios seleccionados sobre biodanza y bienestar emocional.....	22
--	----

Introducción

En los últimos años el interés por comprender y promover el bienestar emocional ha logrado mostrar la importancia en el campo de la psicología y las ciencias de la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender, trabajar y aportar a su comunidad, reconociéndola como un derecho humano fundamental. En este contexto, el bienestar emocional ocupa un lugar importante dentro de la salud mental, ya que se relaciona con la capacidad de las personas para reconocer, comprender y manejar sus emociones de una manera adecuada. También implica experimentar con mayor frecuencia emociones positivas, disminuir el predominio de las emociones negativas y sentirse satisfecho con la propia vida. De acuerdo con Barragán-Estrada (2023), el bienestar emocional es uno de los componentes de la salud mental positiva y junto con el bienestar psicológico y el bienestar social, contribuye al desarrollo integral de las personas.

Últimamente la ciencia ha visto la necesidad de utilizar prácticas integradoras que combinan el movimiento corporal, la expresión emocional y la interacción grupal como propuestas para fomentar la salud psicológica. Entre estas se encuentra la biodanza, un sistema creado por el psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro Araneda en la década de los años sesenta, posicionándose como una propuesta que va más allá de la danza recreativa o terapéutica habitual, la cual integra música, movimiento y vivencias grupales con el propósito de favorecer la renovación orgánica, la reeducación afectiva y el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida (Varón Castiblanco, 2022). A diferencia de otras intervenciones corporales, la biodanza no busca un aprendizaje desde la técnica de la danza o un mejoramiento del estado físico, su objetivo es crear vivencias integradoras que permitan a las personas conectarse con sus emociones más íntimas y con el entorno que los rodea (Ferraro et al., 2021; Rodríguez Barraza, 2025).

La revisión de la literatura es necesaria, ya que permite conocer y comprender los aportes que se han identificado sobre la biodanza y su relación con el bienestar emocional desde el campo de la psicología. En los últimos años se han publicado investigaciones que muestran efectos favorables sobre variables como la depresión, la ansiedad y la calidad del sueño (Altamirano Quevedo et al., 2021; López-Rodríguez et al., 2017), estos resultados a menudo se presentan de manera independiente y todavía son pocos los trabajos que los

analizan en conjunto, a partir del concepto de bienestar emocional. Esto deja un vacío en la comprensión del tema, ya que conocer que una intervención reduce ciertos síntomas no siempre permite entender de qué manera contribuye al bienestar de las personas en un sentido más amplio. Por esta razón, la presente monografía, desarrollada en psicología clínica y de la salud, reúne y analiza evidencia científica disponible con el propósito de ofrecer una visión más clara sobre los aportes de la biodanza al bienestar emocional e identificar aquellos aspectos que aún requieren mayor investigación.

Planteamiento del problema

El bienestar emocional, se entiende como la capacidad del individuo para reconocer, experimentar y gestionar sus estados emocionales de manera adecuada, el cual representa un pilar fundamental en la salud mental (Barragán-Estrada, 2023; OMS, 2022). Este concepto abarca diferentes variables psicológicas que interactúan entre sí como la regulación emocional, la autoestima y las habilidades sociales, las cuales al interactuar determinan en su mayoría la capacidad para establecer buenas relaciones interpersonales y la adaptación al entorno (Cremades et al., 2022; Fragoso-Luzuriaga, 2015). Las dificultades en cualquiera de estas dimensiones puede incrementar el riesgo de presentar respuestas de ansiedad, depresión, estrés crónico y deterioro de la calidad de vida (Cremades et al., 2022). De esa forma, la búsqueda de estrategias psicológicas efectivas para fortalecer el bienestar emocional representa una prioridad para la investigación y la práctica profesional en psicología.

Se ha aumentado el interés por las intervenciones que incorporan el movimiento corporal y la expresión artística como complemento de las terapias psicológicas tradicionales (Ferraro et al., 2021; Roca-Amat & García-Alandete, 2024). Dentro de estas propuestas, la biodanza ha despertado un interés creciente debido a que distintos estudios han encontrado beneficios en aspectos relacionados con el bienestar emocional, entre ellos una mejor percepción sobre la inteligencia emocional, el aumento de la autoestima, la disminución de síntomas de ansiedad y depresión, y una mejor calidad del sueño en diferentes grupos de población (Altamirano Quevedo et al., 2021; Abad Robles et al., 2014; Alguacil Cabrera et al., 2020). Aun así, se observa que los resultados permanecen dispersos y que todavía existen vacíos sobre la forma en que distintos resultados se relacionan con el bienestar emocional como un concepto más amplio. Esto hace necesaria una revisión crítica de la literatura que

permita organizar la evidencia existente e identificar qué aspectos cuentan con mayor respaldo y cuáles siguen requiriendo investigación.

Al revisar la producción científica sobre biodanza se observan varios aspectos que aún necesitan mayor desarrollo. Gran parte de las investigaciones se han realizado con personas que presentan condiciones específicas, como fibromialgia o trastornos mentales graves, o con grupos de edad determinados, especialmente adultos mayores y niños, mientras que son menos frecuentes los estudios centrados en población adulta sin diagnóstico clínico o en contextos de promoción de la salud (Altamirano Quevedo et al., 2021; Ferraro et al., 2021). También es común que los resultados se presenten de forma separada, analizando variables como la autoestima, la ansiedad o la regulación emocional de manera independiente, sin relacionarlas con el bienestar emocional como un concepto más amplio. A esto se suma que los estudios disponibles emplean metodologías muy diferentes, desde ensayos controlados hasta investigaciones cualitativas, revisiones narrativas y trabajos de carácter argumentativo, lo que dificulta comparar los resultados y establecer conclusiones sólidas sobre la eficacia de la biodanza como estrategia dentro del ámbito psicológico (Altamirano Quevedo et al., 2021; Garabote Madroñero, 2024).

Otro aspecto que sigue generando discusión tiene que ver con la calidad metodológica de las investigaciones sobre biodanza. Aunque muchos estudios han reportado resultados positivos, varios autores coinciden en que todavía existen limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar la evidencia. Entre las más frecuentes se encuentran el uso de muestras pequeñas o no aleatorias, la falta de estandarización en los programas de intervención y el empleo de instrumentos de evaluación que, en algunos casos, no cuentan con suficiente respaldo psicométrico (Altamirano Quevedo et al., 2021). Estas condiciones hacen más difícil que los resultados puedan aplicarse a otras poblaciones y comparar los hallazgos entre investigaciones, por lo que aún se requiere evidencia más consistente para consolidar el reconocimiento de la biodanza como una intervención respaldada científicamente dentro de la psicología clínica y de la salud.

Justificación

El bienestar emocional ocupa un lugar cada vez más importante en la comprensión de la salud mental, porque influye directamente en la manera en que las personas afrontan las dificultades, toman decisiones y se relacionan con quienes las rodean. De acuerdo con la OMS (2022), la salud mental va más allá de la ausencia de trastornos; también implica la capacidad de desarrollar las propias habilidades, enfrentar las situaciones cotidianas y participar de forma activa en la comunidad. Desde esta perspectiva, el bienestar emocional no se entiende como un estado permanente de felicidad, sino como la posibilidad de experimentar y gestionar las emociones de manera saludable, mantener una percepción positiva de la propia vida y adaptarse a los cambios que surgen a lo largo del tiempo (Barragán-Estrada, 2023).

Alcanzar ese equilibrio depende de diferentes capacidades psicológicas. Entre ellas se encuentran la regulación emocional, que permite manejar las emociones según las necesidades de cada situación (Cremades et al., 2022); la autoestima, relacionada con la valoración que cada persona hace de sí misma (Cogollo et al., 2015); y las habilidades sociales, que favorecen relaciones interpersonales satisfactorias y una mejor convivencia (Fragoso-Luzuriaga, 2015). Estas capacidades, más que funcionar de manera aislada, se complementan entre sí y contribuyen a un mayor bienestar y una mejor calidad de vida.

En este escenario, se logra identificar estrategias que ayuden a cuidar y favorecer el bienestar emocional. Diferentes condiciones de la vida cotidiana hacen que muchas personas deban enfrentar cambios constantes, situaciones de incertidumbre y niveles elevados de estrés que ponen a prueba su capacidad para manejar las emociones. La construcción de la identidad, la toma de decisiones importantes, la adaptación a nuevos contextos sociales o laborales y el aumento de las responsabilidades son experiencias que en determinados momentos, suelen generar angustia, inseguridad, miedo o estrés (Federación Salud Mental Catalunya, 2021). Cuando las personas no cuentan con recursos suficientes para afrontarlas, es más probable que su bienestar emocional y su calidad de vida se vean afectados, lo que resalta la importancia de contar con alternativas que ayuden a tener un proceso para manejarlas de una manera más asertiva.

Así podemos ver como la biodanza ha despertado un interés como una alternativa para promover el bienestar emocional desde un enfoque que integra la música, el movimiento y la interacción grupal. El propósito no se centra en aprender pasos de baile ni en mejorar

únicamente la condición física; busca generar experiencias que permitan a las personas conectar con sus emociones, fortalecer la relación consigo mismas y tener vínculos más saludables con quienes las rodean (Varón Castiblanco, 2022; Rodríguez Barraza, 2025). Esta característica la diferencia de otras actividades corporales o artísticas, donde propone un acercamiento que involucre de manera simultánea aspectos emocionales, sociales y biológicos del funcionamiento humano (Ferraro et al., 2021; Garabote Madroñero, 2024). Los estudios publicados hasta el momento muestran resultados alentadores, al asociar la práctica regular de biodanza con una disminución del estrés y la ansiedad, una mejor autoestima, un mayor desarrollo de la inteligencia emocional percibida y relaciones interpersonales más satisfactorias (Altamirano Quevedo et al., 2021; Abad Robles et al., 2014; Alguacil Cabrera et al., 2020; López-Rodríguez et al., 2017). Estos resultados respaldan el interés por seguir estudiando esta práctica desde la psicología y por comprender con mayor claridad su aporte al bienestar emocional.

Esta monografía tiene valor porque reúne y organiza el conocimiento disponible sobre la biodanza desde la psicología, permitiendo comprender de una manera más amplia cuál puede ser su aporte al bienestar emocional. Muchos estudios analizan por separado variables como la ansiedad, la autoestima o la regulación emocional y, además, se desarrollan en poblaciones con características muy diferentes, lo que dificulta obtener una visión completa de los efectos de esta práctica. Al poder combinar distintas investigaciones en una sola revisión, este trabajo aporta una base teórica que facilita comprender la biodanza como una estrategia que puede favorecer distintos aspectos del bienestar emocional. Desde el punto de vista práctico, la información recopilada también puede servir de apoyo para el diseño de programas de promoción de la salud mental que incorporen actividades corporales y artísticas, ofreciendo a los profesionales de la psicología y de la salud una alternativa respaldada por la evidencia científica disponible (Cohen Zilka, 2023; Novoa Jara, 2025).

Esta monografía también aporta al campo de la psicología clínica y de la salud al reunir evidencia que presenta la biodanza como una herramienta de tipo no farmacológico. Las investigaciones revisadas sugieren que sus beneficios no se limitan a la experiencia de las personas que la practican, sino que podrían estar relacionada con procesos neurobiológicos relacionados al bienestar emocional, como la liberación de oxitocina y la regulación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, mecanismos vinculados con la respuesta al estrés y la regulación de las emociones (Rodríguez Barraza, 2025; Garabote Madroñero, 2024). A partir de esto, este

trabajo amplía la mirada sobre las alternativas disponibles para promover el bienestar emocional y pone de relieve el valor que pueden tener el cuerpo, el movimiento, la música y la expresión emocional como recursos que complementan las intervenciones psicológicas tradicionales.

Antecedentes teóricos

Este trabajo hace parte del campo de la psicología clínica y de la salud, que estudia la relación entre los procesos psicológicos y la salud de las personas, ya que no solo busca atender la enfermedad, sino también promover el bienestar y prevenir el malestar psicológico. (Oblitas, 2008). Desde esta perspectiva, analizar la biodanza como estrategia para fortalecer el bienestar emocional resulta relevante, ya que permite comprender qué aspectos favorecen el bienestar de las personas, qué prácticas ayudan a fortalecerlo y cómo la psicología puede desarrollar intervenciones que promuevan ese bienestar de forma continua.

Esta revisión se diferencia de un análisis exclusivamente clínico porque pone el foco en la promoción del bienestar más que en el tratamiento de la enfermedad. Desde esta perspectiva, la psicología clínica y de la salud permite comprender la biodanza como una estrategia que fortalece las habilidades emocionales, afectivas y sociales, favoreciendo el bienestar de las personas (Oblitas, 2008). Los dos conceptos principales de esta revisión son el bienestar emocional y la biodanza. Ambos se analizan desde una perspectiva biopsicosocial, la cual reconoce que el cuerpo, la mente y las relaciones con los demás están estrechamente conectados. A continuación, se desarrolla el marco conceptual de cada uno.

El bienestar emocional

Una de las principales transformaciones en la forma de entender la salud mental ha sido reconocer que el bienestar va más allá de la ausencia de malestar. Es decir, una persona no está bien únicamente porque no presente problemas o síntomas, sino porque también cuenta con condiciones que favorecen su bienestar y su calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (2022) ha sido clara en este punto: la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones cotidianas y contribuir a sus comunidades. Desde esta perspectiva, el objetivo no es solo disminuir el malestar, sino también promover el bienestar emocional a través de las intervenciones psicológicas.

Barragán-Estrada (2023) plantea que tener salud mental no significa únicamente no presentar una enfermedad, sino desarrollar un estado de bienestar. Desde esta perspectiva, el bienestar emocional no es algo estático, sino que se refleja en la forma en que las personas viven sus emociones, mantienen sentimientos positivos, se sienten satisfechas con su vida y afrontan las dificultades sin que estas afecten de manera permanente su estado emocional. Para esta investigación, esta visión es importante porque entiende que el bienestar emocional puede fortalecerse mediante diferentes experiencias y prácticas. Por esto, los estudios revisados muestran que la biodanza es una estrategia que ha dado resultados positivos y que cada vez cuenta con mayor respaldo en la literatura científica. Desde esta perspectiva, el bienestar emocional está relacionado con tres aspectos principales: la regulación emocional, la autoestima y la inteligencia emocional.

La regulación emocional es uno de los factores que más influye en el bienestar emocional. De acuerdo con Cremades et al. (2022), se entiende como el conjunto de procesos mediante los cuales las personas regulan las emociones que experimentan, el momento en que aparecen y la manera en que las viven y las expresan. Regular las emociones no significa dejar de sentir las o ignorarlas, sino aprender a manejarlas de manera adecuada. Diversos estudios indican que cuando esta capacidad no se desarrolla, aumenta la probabilidad de presentar problemas de salud mental. Pero quienes logran gestionar sus emociones suelen tener una mayor satisfacción con su vida, mejores relaciones con los demás y más recursos para enfrentar las situaciones difíciles. (Cremades et al., 2022). Por esta razón, la regulación emocional no solo es una característica del bienestar emocional, sino también un aspecto que ayuda a fortalecerlo.

En este contexto, es relevante que varios estudios sobre biodanza hayan encontrado mejoras en la regulación emocional de quienes participan en esta práctica. Abad Robles et al. (2014) encontraron que la práctica regular de biodanza producía mejoras estadísticamente significativas en la inteligencia emocional que incluye la percepción, la comprensión y la regulación de las emociones en mujeres de mediana edad. Cohen Zilka (2023) observó, en un jardín de infantes israelí, que los niños que participaban en sesiones de biodanza mostraban mayor autorregulación emocional y reducción de comportamientos agresivos. Los estudios revisados indican que la biodanza favorece la regulación emocional, lo que puede explicar parte de sus efectos sobre el bienestar emocional.

La autoestima es otro de los aspectos que influyen en el bienestar emocional. De acuerdo con Cogollo et al. (2015), quienes revisaron y validaron la Escala de Autoestima de Rosenberg en Colombia, la autoestima hace referencia a la valoración que una persona tiene de sí misma, la cual puede ser positiva o negativa. Esta valoración no permanece igual con el tiempo, sino que cambia a partir de las experiencias vividas, las relaciones con otras personas y la forma en que cada individuo interpreta sus logros y dificultades. La autoestima es importante porque influye en la manera en que las personas se sienten y enfrentan las situaciones de la vida diaria. Una autoestima positiva suele relacionarse con un mayor bienestar, una mejor capacidad para afrontar las dificultades y relaciones interpersonales más saludables. Por el contrario, cuando la autoestima es baja o inestable, aumenta la probabilidad de presentar problemas como ansiedad, depresión o dificultades en las relaciones con los demás (Cogollo et al., 2015).

En los estudios revisados, la autoestima fue una de las variables que con mayor frecuencia mostró resultados positivos tras la práctica de la biodanza. Por ejemplo, Alguacil Cabrera et al. (2020) encontraron mejoras significativas en la autoestima de personas con trastorno mental grave y de sus familiares después de tres meses de sesiones semanales de biodanza, utilizando la Escala de Autoestima de Rosenberg validada por Cogollo et al. (2015). De igual manera, Garabote Madroñero (2024) señala que estos resultados pueden explicarse porque la biodanza ofrece un espacio donde las personas pueden expresarse libremente, sentirse aceptadas por el grupo y reconocer sus propias capacidades, aspectos que contribuyen al fortalecimiento de la autoestima.

La regulación emocional y la autoestima son aspectos importantes del bienestar emocional, pero la inteligencia emocional amplía esta visión al incluir la forma en que las personas comprenden y manejan sus emociones, así como la manera en que se relacionan con los demás. De acuerdo con Fragoso-Luzuriaga (2015), la inteligencia emocional incluye aspectos como el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas competencias ayudan a las personas a comprender y manejar sus emociones, así como a reconocer las emociones de quienes las rodean y relacionarse de una manera más adecuada. Como resultado favorecen relaciones interpersonales más saludables y positivas.

La inteligencia emocional permite comprender mejor el papel de la biodanza, ya que esta se desarrolla en un contexto grupal. Durante las sesiones, las personas no solo participan

en actividades de música y movimiento, sino que también interactúan con los demás, fortalecen el reconocimiento mutuo y construyen vínculos que favorecen las relaciones interpersonales. Los hallazgos de Illesca Pretty et al. (2019) muestran que los adultos mayores que participaron en talleres de biodanza relacionaron esta experiencia con sentimientos de alegría, afectividad e integración grupal. Esto sugiere que la biodanza fortalece habilidades vinculadas con la inteligencia emocional. De forma similar, Cohen Zilka (2023) encontró que, en niños de preescolar, esta práctica favoreció la empatía, el sentido de pertenencia y la reducción de conflictos.

La biodanza

La biodanza surgió en Chile durante la década de los sesenta y fue creada por Rolando Toro Araneda, psicólogo y antropólogo. Desde sus inicios, fue concebida como una propuesta orientada a promover la integración de la persona, el fortalecimiento de los vínculos afectivos y el desarrollo del bienestar a través de la música, el movimiento y las experiencias compartidas en grupo (Varón Castiblanco, 2022). Lo que hace particular esta definición es que no describe técnicas sino propósitos, más que enseñar a moverse de una determinada manera, la biodanza busca que las personas fortalezcan su bienestar emocional, corporal y social.

Según Novoa Jara (2025), la biodanza se ha consolidado como un sistema de desarrollo personal que actualmente se practica en diferentes países. Además, en Chile se encuentra en proceso de acreditación como una práctica complementaria para promover el bienestar dentro del sistema de salud, lo que refleja el creciente interés y reconocimiento que ha recibido.

Por otra parte, Rodríguez Barraza (2025) plantea que la biodanza no debe entenderse como una práctica alternativa, sino como una propuesta coherente con las ciencias humanas. Desde esta perspectiva, contribuye a fortalecer la integración entre el cuerpo y las emociones, favorece el desarrollo afectivo y en algunos casos puede complementar las intervenciones dirigidas a personas con condiciones psicosomáticas o dificultades relacionadas con la salud mental.

Uno de los aspectos que distingue a la biodanza de otras prácticas corporales o artísticas es que se basa en el principio biocéntrico, el cual pone la vida y el bienestar de las personas en el centro de la intervención (Varón Castiblanco, 2022). Desde esta mirada, las sesiones de biodanza no se enfocan únicamente en corregir dificultades o síntomas, sino en

fortalecer capacidades que todas las personas poseen, como la sensibilidad, la creatividad, la capacidad de relacionarse con los demás y el desarrollo personal.

Esta forma de entender la biodanza coincide con lo planteado por Oblitas (2008), quien señala que la psicología clínica y de la salud ha pasado de centrarse principalmente en la enfermedad a dar mayor importancia al bienestar, las fortalezas y los recursos de las personas. Debido a esto, la biodanza se relaciona con este enfoque, ya que desde sus inicios ha buscado fortalecer las capacidades personales y promover el bienestar, más que enfocarse únicamente en las dificultades o los problemas.

El modelo de la biodanza se basa en cinco líneas de vivencia que representan aspectos importantes del desarrollo humano: la vitalidad, la sexualidad-erotismo, la creatividad, la afectividad y la trascendencia (Varón Castiblanco, 2022). En cada sesión se realizan ejercicios de música y movimiento diseñados para fortalecer estos aspectos, favoreciendo experiencias que involucran tanto las emociones como las respuestas del organismo. Según Illesca Pretty et al. (2019), los adultos mayores que participaron en talleres de biodanza describieron esta experiencia con palabras como alegría, bienestar, afectividad e integración grupal, lo que muestra su aporte al bienestar emocional.

Por otra parte, Garabote Madroñero (2024) y Rodríguez Barraza (2025) explican que la práctica frecuente de la biodanza también genera cambios a nivel neurobiológico, favoreciendo la liberación de serotonina, dopamina y oxitocina, sustancias relacionadas con el bienestar, la regulación del estado de ánimo, la empatía y la confianza. Estos cambios ayudan a explicar por qué la biodanza produce efectos positivos en el bienestar emocional y en las relaciones con los demás, tal como lo muestran los estudios revisados.

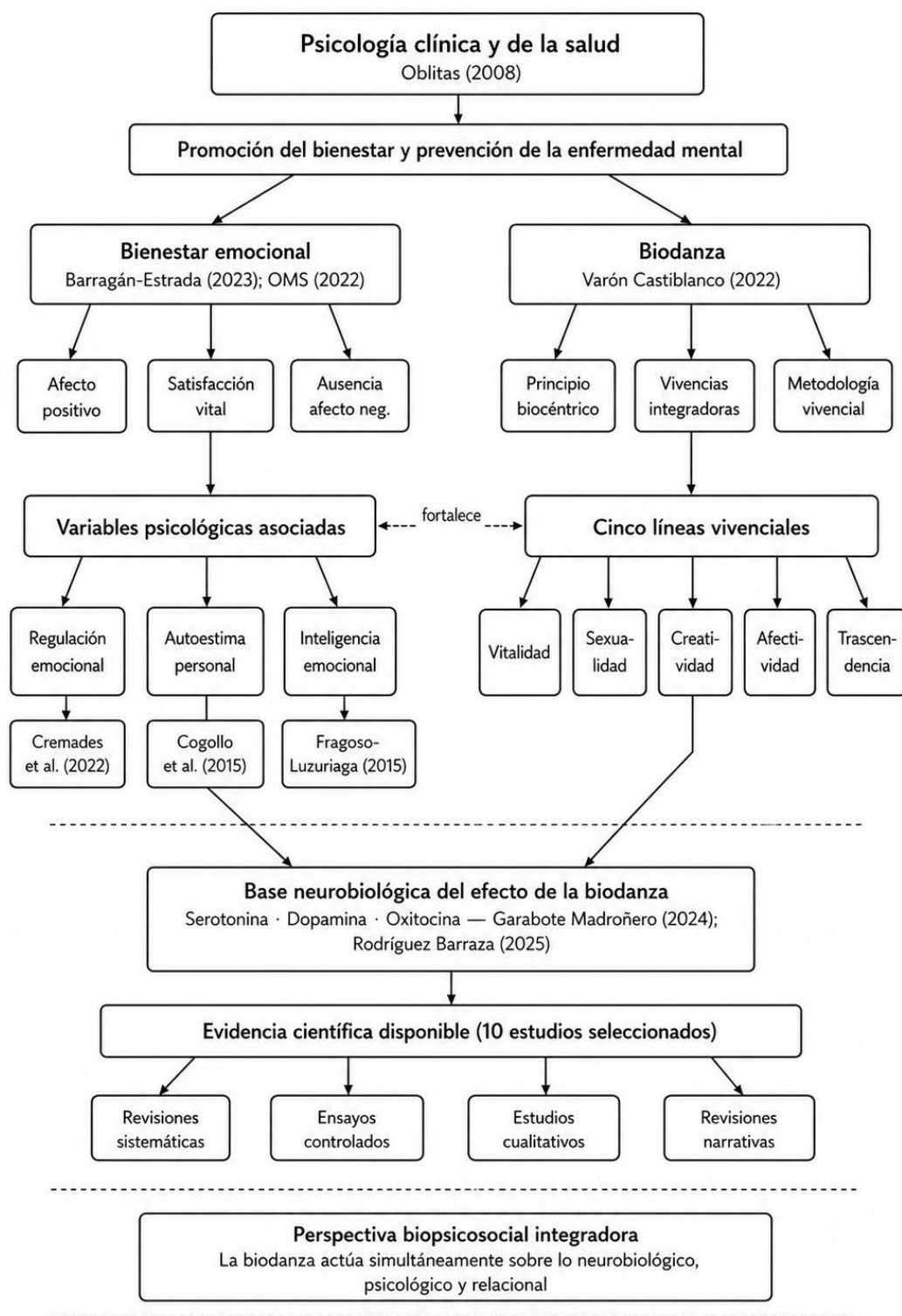
En conjunto, estos hallazgos sugieren que la biodanza favorece el bienestar al actuar sobre distintos procesos emocionales, biológicos y sociales. El incremento de las investigaciones sobre biodanza durante los últimos años ha permitido contar con más evidencia sobre sus efectos. Ferraro et al. (2021), tras revisar más de doscientos documentos en cuatro idiomas, concluyeron que esta práctica genera beneficios en diferentes poblaciones, tanto en el campo clínico como en el sociopedagógico, y destacaron la necesidad de realizar nuevos estudios que fortalezcan la evidencia disponible.

Los resultados encontrados por diferentes investigaciones muestran una tendencia similar. Por ejemplo, Altamirano Quevedo et al. (2021), en una revisión sistemática realizada con los criterios PRISMA, identificaron nueve estudios que reportaron efectos positivos de la

biodanza sobre variables como la depresión, la ansiedad, la calidad del sueño, la inteligencia emocional, la autoestima y la satisfacción con la vida. De igual manera, López-Rodríguez et al. (2017), en un ensayo controlado aleatorizado con estudiantes universitarios, encontraron una disminución significativa del estrés y la depresión.

Por su parte, Alguacil Cabrera et al. (2020) también evidenciaron resultados favorables en personas con trastorno mental grave. Aunque los autores reconocen que aún existen algunas limitaciones metodológicas, los hallazgos muestran una tendencia consistente sobre los beneficios de la biodanza en diferentes aspectos relacionados con el bienestar emocional. Esta evidencia respalda el desarrollo de la presente investigación y orienta el análisis de los resultados que se presenta en los siguientes apartados.

Figura 1. Mapa conceptual de los antecedentes teóricos: biodanza y bienestar emocional



Fuente: Elaboración propia.

Objetivos

Objetivo General

Analizar los aportes identificados en la literatura científica sobre el empleo de la biodanza como estrategia para el fortalecimiento del bienestar emocional.

Objetivos Específicos

Identificar los fundamentos teóricos que sustentan la biodanza y su relación con el bienestar emocional en la literatura científica.

Describir los principales beneficios y contribuciones atribuidos a la biodanza para el fortalecimiento del bienestar emocional reportados en los estudios revisados.

Analizar las perspectivas, experiencias y hallazgos reportados en la literatura científica sobre el empleo de la biodanza como estrategia para el fortalecimiento del bienestar emocional.

Diseño Metodológico

Línea de investigación

Sublínea de investigación del programa de Psicología a Distancia: Contexto, Acción y Salud Mental. Analizando los aportes de la biodanza como estrategia para el fortalecimiento del bienestar emocional desde una perspectiva psicológica basada en la revisión de la literatura científica disponible.

Tipo de investigación

Este estudio es un análisis documental de tipo cualitativo, centrada en revisar y comprender la literatura sobre biodanza y bienestar emocional, agrupando la información en temas para resumir los principales hallazgos. Según Hernández-Sampieri et al. (2018), los estudios cualitativos de tipo documental permiten explorar, describir y comprender fenómenos a partir del análisis de fuentes previamente publicadas, sin intervenir directamente sobre los participantes ni manipular variables. Este tipo de investigación resulta pertinente para el presente trabajo dado que su propósito es analizar, integrar y sintetizar el conocimiento producido por la comunidad científica sobre el empleo de la biodanza como estrategia de

fortalecimiento del bienestar emocional, identificando fundamentos teóricos, beneficios reportados y nuevas formas de abordar el tema.

Metodología

El proceso metodológico de esta revisión se fundamentó en una búsqueda estructurada de artículos científicos en bases de datos académicas y repositorios universitarios de reconocido prestigio internacional. La búsqueda se realizó en las siguientes fuentes: Scopus, Google Scholar, Web of Science, EBSCOhost, Dialnet Plus, ProQuest, SciELO, Redalyc y Zenodo. Se priorizaron las investigaciones realizadas y publicadas entre los años 2014 y 2025, Sin embargo, se tuvieron en cuenta investigaciones de años anteriores cuando estas aportaban fundamentos teóricos importantes para el desarrollo del estudio. La búsqueda se llevó a cabo mediante el uso combinado de palabras clave en español e inglés, incluyendo los términos: "biodanza", "bienestar emocional", "salud mental" y "regulación emocional"

La presente monografía adopta el formato de revisión narrativa, entendida como aquella que, a partir de conceptos específicos, selección y análisis, examina de manera crítica un conjunto de estudios científicos con el fin de construir una síntesis del estado del conocimiento sobre un fenómeno de interés (Ferraro et al., 2021; Aguilera Eguía y Soto Rodríguez, 2025). A diferencia de una revisión sistemática la revisión narrativa no requiere que todos los estudios sean iguales ni que sus resultados se combinen mediante análisis estadísticos. Por esta razón, resulta adecuada para temas como la biodanza, donde las investigaciones existentes utilizan diferentes métodos y presentan resultados variados. Aunque estas diferencias dificultan realizar un meta análisis, sí permiten analizar y reunir de manera crítica la información disponible (Altamirano Quevedo et al., 2021; Ferraro et al., 2021).

El procedimiento se organizó en cinco fases consecutivas, para iniciar se realizó la búsqueda en las bases de datos seleccionadas, se llevó a cabo a partir de la combinación de los términos "biodanza" y "bienestar emocional". "biodanza y salud mental", "biodance y emotional well-being" y "biodanza y regulación emocional". Con esta estrategia se identificaron los registros iniciales, que posteriormente se exportaron a una base de datos para su revisión.

Seguidamente se hizo la lectura de títulos y resúmenes de todos los registros identificados, aplicando los criterios de inclusión y exclusión. En esta fase se excluyeron los documentos que no guardaban relación directa con la temática de la biodanza y el bienestar emocional, así como aquellos que no correspondían a los tipos de documento establecidos

como criterios de inclusión. Como tercera fase se eligió los textos realizando una lectura completa de los documentos de la fase anterior, para comprobar si estaban relacionados con el tema, se dejaron por fuera los estudios que hablaban de biodanza, pero que no incluían información sobre el bienestar emocional ni aportaban contenido útil para cumplir con los objetivos de esta revisión. Durante la fase 4, se seleccionaron los documentos finales que cumplieran con todos los criterios de inclusión y aportaban información importante para el análisis.

Los estudios seleccionados se organizaron en una matriz de análisis documental, en la que se registró la siguiente información de cada estudio: base de datos, autores, título, año, revista de publicación, resumen, pregunta de investigación y objetivos, enfoque investigativo, población participante o muestra, técnicas e instrumentos utilizados, hallazgos significativos y referencia APA.

Tabla 1. Estudios seleccionados sobre biodanza y bienestar emocional

Título	Año	Autores
Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar	2021	Altamirano Quevedo, C., Castillo Viera, E., & Rodríguez Pascual, I.
Pedagogic intervention for health: A narrative systematic review on Biodanza	2021	Ferraro, F. V., Aruta, L., Ambra, F. I., Distaso, F. P., & Iavarone, M. L.
Efectividad de la Biodanza® en personas con trastorno mental grave y familiares en un hospital de día	2020	Alguacil Cabrera, M. M., Lozano Díaz, D., & Arias Arias, Á.
Biodanza en adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud	2019	Illesca Pretty, M. E., González Zúñiga, M. I., Soto Urrutia, S. H., Guala Solís, V. D., González Osorio, L. A., & Cabezas González, M. E.

Social-emotional aspects of the biodanza space in kindergarten	2023	Cohen Zilka, G.
Effects of Biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students	2017	López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, J., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezoa-Esteba, T., & Román, P.
Biodanza y Salud	2025	Novoa Jara, E.
Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres	2014	Abad Robles, M. T., Castillo Viera, E., & Orizia Pérez, A. C.
Biodanza como disciplina de salud y bienestar para el alma	2025	Rodríguez Barraza, E. M.
Impacto de la Biodanza en la Salud Física y Psicológica: Perspectivas Científicas	2024	Garabote Madroñero, S. G.

Fuente: Elaboración propia.

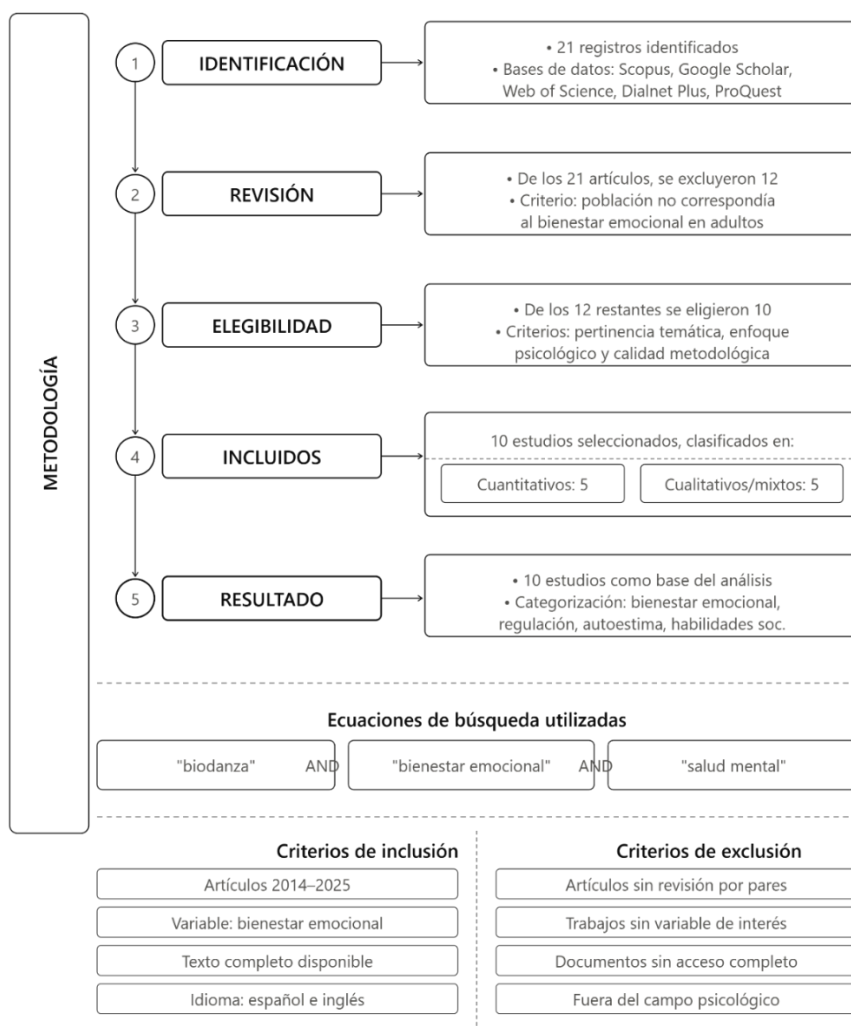
Para la fase cinco encontramos los resultados a partir de la información organizada en la matriz, después de organizar la información, los hallazgos se clasificaron en tres categorías, definidas a partir de los objetivos específicos de la investigación: primero los fundamentos teóricos de la biodanza y su relación con el bienestar emocional; segundo los beneficios y aportes de la biodanza para fortalecer el bienestar emocional; y tercero las experiencias, perspectivas y resultados reportados en la literatura sobre el uso de la biodanza como estrategia de intervención. Posteriormente, la información de cada categoría se analizó de manera narrativa e interpretativa, relacionando los hallazgos encontrados con el marco teórico de la investigación.

En el marco del proceso de revisión y análisis documental, la presente monografía incorporó el uso de herramientas de inteligencia artificial como apoyo complementario en distintas fases del proceso investigativo. Se apoyó en tareas como la organización y estructurar la información extraída de los estudios seleccionados, la construcción de la matriz de análisis

documental, la revisión de los textos académicos, la verificación del formato de las referencias bibliográficas en normas APA 7.^a edición y la elaboración de organizadores gráficos que facilitaron la visualización de las relaciones entre categorías de análisis.

Es importante resaltar que el uso de la Inteligencia Artificial no reemplazo el juicio crítico, la interpretación o la síntesis, en todo momento se mantuvo la responsabilidad sobre las decisiones teóricas, metodológicas y analíticas del trabajo. El uso de esta herramienta se centra en una mirada ética de transparencia y reconocimiento de los apoyos empleados durante el proceso investigativo, en coherencia con las orientaciones emergentes sobre el uso responsable de la IA en contextos académicos (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2023).

Figura 2. Proceso metodológico de la revisión de literatura sobre biodanza y bienestar emocional



Fuente: Elaboración propia.

Técnicas de recolección de información

Con el fin de conocer los conceptos importantes de la biodanza, sus beneficios sobre el bienestar emocional y los diferentes puntos de vista y experiencias reportadas en la literatura científica, se realizó una búsqueda de artículos en las bases de datos académicas señaladas en el apartado metodológico. Después de seleccionar los estudios que cumplían con los criterios establecidos, se realizó una lectura detallada de cada uno, teniendo en cuenta la metodología utilizada, los participantes y los principales resultados. La información relevante

fue extraída y organizada, lo que permitió relacionar los hallazgos de los diferentes estudios con los tres objetivos específicos planteados en la monografía.

La recolección de la información estuvo enfocada en comprender los estudios seleccionados y analizar la información más importante de cada uno. Para esto se tuvieron en cuenta los enfoques teóricos utilizados por los autores, las características de las intervenciones de biodanza, las poblaciones participantes y los resultados sobre aspectos como la regulación emocional, la autoestima, la inteligencia emocional, la ansiedad, la depresión, la calidad del sueño y las relaciones interpersonales. La revisión de estos elementos permitió comparar los estudios e identificar algunos aspectos que se repetían entre ellos, así como diferencias y limitaciones presentes en la literatura disponible.

Durante la búsqueda y selección de los artículos, la información se registró en una matriz. En esta matriz se organizaron los estudios de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión definidos previamente, lo que facilitó su clasificación y posterior revisión. La recolección de la información se centró en revisar y comprender los estudios seleccionados, teniendo en cuenta los enfoques teóricos utilizados por los autores, las características de las intervenciones de biodanza, las poblaciones participantes y los principales resultados encontrados. También se revisaron los hallazgos relacionados con aspectos como la regulación emocional, la autoestima, la inteligencia emocional, la ansiedad, la depresión, la calidad del sueño y las relaciones interpersonales.

Este proceso permitió comparar los estudios y reconocer algunos resultados y tendencias que se repetían entre ellos, así como las diferencias y limitaciones presentes en la literatura revisada. Esta herramienta organizó de manera clara la información de los documentos revisados y comparó los estudios teniendo en cuenta sus diferentes metodologías, contextos y poblaciones. En total, se seleccionaron diez estudios que cumplían con los criterios establecidos y que aportaban información útil para desarrollar los objetivos de la monografía.

Técnicas de análisis de información

Las técnicas de análisis utilizadas permitieron revisar la información desde diferentes puntos de vista y encontrar aspectos que se repetían entre los estudios. A partir de esta revisión se pudo entender mejor cómo se relacionan la biodanza y el bienestar emocional, así como organizar los principales hallazgos en categorías relacionándolos con los objetivos

específicos de la monografía. También se tuvieron en cuenta los enfoques teóricos utilizados por los diferentes autores para explicar los resultados de sus investigaciones. Esto permitió reconocer cuáles eran las ideas y conceptos que aparecían con mayor frecuencia en los estudios revisados y establecer una relación con el marco teórico utilizado en esta monografía.

Para realizar el análisis, la información de cada artículo se organizó en una matriz documental teniendo en cuenta los objetivos establecidos para la investigación. En ella se registraron aspectos relacionados con los fundamentos teóricos de la biodanza, los beneficios encontrados en relación con el bienestar emocional y las diferentes perspectivas, contextos y metodologías utilizadas en los estudios. Esta organización permitió comparar la información de los artículos y agrupar los principales hallazgos por categorías, facilitando la identificación de aspectos similares y diferencias entre las investigaciones revisadas. A partir de este proceso, se organizaron los principales resultados, que posteriormente se presentan y analizan en esta monografía.

Consideraciones éticas

El presente trabajo se inscribe en la línea de investigación Contexto, Acción y Salud Mental, adoptando principios éticos que garantizan la integridad y transparencia del proceso académico. Desde la metodología se realiza una revisión de la literatura, enfocada en el análisis de producción científica publicada sobre biodanza y bienestar emocional. A partir de esto, se han implementado las siguientes medidas para asegurar el cumplimiento de los principios éticos que rigen la investigación. Se garantizó la prevención del plagio y el reconocimiento de la autoría intelectual mediante la citación adecuada de las fuentes consultadas. Cada idea, hallazgo o fragmento extraído de los estudios seleccionados fue referenciado, respetando los aportes originales de los autores e investigadores cuyas obras sustentan esta revisión, en concordancia con los principios de honestidad e integridad científica que deben orientar todo proceso investigativo.

La investigación se enfocó en revisar material que ya había sido publicado en bases de datos académicas consideradas de dominio público y de libre acceso para fines investigativos, sin recurrir en ningún momento a intervenciones directas con personas, aplicación de instrumentos, ni al manejo de datos personales o sensibles. Por tratarse de información secundaria ya divulgada, no fue necesario recurrir a un consentimiento informado ni a la

valoración de un comité de ética en investigación, dado que no existió contacto con personas de estudio.

Asimismo, se mantuvo una postura objetiva y rigurosa frente a la selección, interpretación y presentación de los hallazgos, evitando sesgos que pudieran distorsionar las conclusiones de los estudios originales sobre los aportes de la biodanza al bienestar emocional, en coherencia con los principios de veracidad y responsabilidad social que debe asumir todo investigador en el campo de la psicología y la salud mental (Asociación Americana de Psicología, 2020). Finalmente, todas las citas y referencias bibliográficas se elaboraron conforme a las normas de la American Psychological Association (APA, séptima edición), lo que asegura claridad, precisión y el adecuado reconocimiento de las contribuciones originales de cada autor consultado.

Resultados y análisis

Para iniciar es importante presentar el conjunto de estudios que sirvieron de base para esta revisión. Los diez trabajos seleccionados fueron publicados entre 2014 y 2025, en revistas de España, Chile, Brasil, Israel y Colombia, y representan una variedad interesante de formas de investigar: hay análisis que recopilan lo que otros han encontrado, ensayos donde se compararon grupos que practicaban biodanza con grupos que no lo hacían, estudios cualitativos que exploraron lo que la gente vivía y sentía durante las sesiones, y revisiones documentales que profundizan en los fundamentos teóricos del sistema. Esa diversidad no es una limitación sino una riqueza, porque permite mirar el mismo fenómeno desde varios ángulos y construir una comprensión más completa.

Al revisar los estudios seleccionados, lo primero que llama la atención es que todos parten de una misma base teórica, el sistema de integración humana creado por Rolando Toro, que Varón Castiblanco (2022) describe como una propuesta que no busca enseñar a moverse de cierta manera sino despertar en las personas la capacidad de vivir con mayor plenitud emocional, corporal y relacional. Este punto de partida es importante porque significa que los estudios no están hablando de diferentes tipos de danza sino de una misma práctica con una identidad teórica clara y definida.

Dentro de este sistema, uno de los principios que más se menciona en la literatura es el principio biocéntrico, el cual pone la vida en el centro de la intervención, en lugar de enfocarse en la enfermedad o en las dificultades de la persona (Varón Castiblanco, 2022). Desde esta

perspectiva, la biodanza se diferencia de otras prácticas corporales o artísticas porque busca fortalecer las capacidades y aspectos positivos de las personas, en lugar de centrarse únicamente en sus dificultades.

Rodríguez Barraza (2025) tiene una mirada sobre la biodanza que aporta un entendimiento de esta en la psicología. El autor plantea que esta práctica puede relacionarse con las ciencias humanas y que trabaja temas como la integración entre cuerpo y mente, la expresión emocional y las relaciones con otras personas. A partir de la revisión de los textos y del modelo teórico propuesto por Toro, también señala posibles relaciones entre la práctica de biodanza y algunos procesos neurobiológicos, entre ellos la liberación de oxitocina, relacionada con la confianza y la interacción social. El autor manifiesta que estos procesos podrían estar relacionados con elementos como la autoestima, las relaciones interpersonales y la identidad personal. Este aporte permite relacionar los planteamientos teóricos de la biodanza con los posibles cambios emocionales y sociales que se han observado en los estudios revisados.

El segundo momento que se encuentra en los estudios revisados está relacionado con los procesos neurobiológicos. Garabote Madroñero (2024) y Rodríguez Barraza (2025) señalan que la práctica frecuente de la biodanza puede generar respuestas fisiológicas relacionadas con las emociones y el estado de ánimo. Entre estos cambios se encuentra la activación del sistema límbico, relacionado con el procesamiento de las emociones, así como la liberación de serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con el estado de ánimo. También se menciona la liberación de oxitocina, relacionada con la confianza, la empatía y la interacción con otras personas. Estos aportes ayudan a comprender que los efectos de la biodanza sobre el bienestar emocional también pueden estar relacionados con cambios que ocurren a nivel físico y biológico.

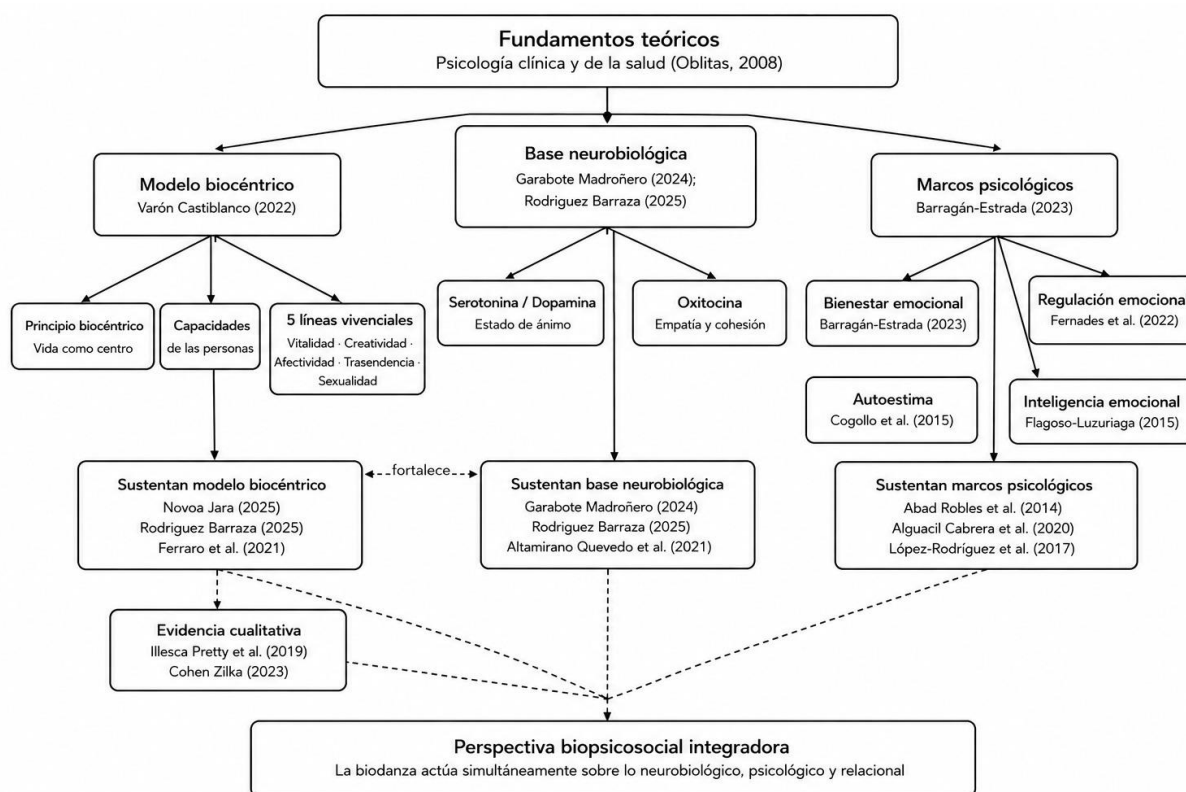
El tercer momento identificado en los estudios está relacionado con los aportes de la psicología al estudio del bienestar emocional. Barragán-Estrada (2023) plantea que el bienestar emocional no consiste únicamente en la ausencia de malestar, sino que también permite experimentar emociones positivas, sentirse satisfecho con la propia vida y contar con recursos para afrontar las dificultades sin que las emociones negativas se mantengan durante largos periodos. De acuerdo con los estudios revisados, estos se centran en tres aspectos, que son la regulación emocional, la autoestima y la inteligencia emocional.

La regulación emocional se refiere a la capacidad de manejar las propias emociones de una manera adecuada (Cremades et al., 2022). Por su parte, Cogollo et al. (2015) entienden la

autoestima como la valoración que cada persona tiene de sí misma, la cual se va construyendo a partir de las experiencias y de la relación con los demás. Finalmente, Fragoso-Luzuriaga (2015) señala que la inteligencia emocional incluye capacidades relacionadas con reconocer, manejar y expresar las propias emociones, así como comprender las emociones de otras personas.

Al revisar estos tres momentos, se puede observar que no funcionan de manera independiente, sino que están relacionados entre sí. La biodanza parte del principio biocéntrico, se relaciona con diferentes procesos que ocurren en el organismo y sus posibles influencias pueden estudiarse desde conceptos propios de la psicología del bienestar emocional. Esta relación permite tener una visión más amplia sobre la forma en que la biodanza puede contribuir al bienestar. Altamirano Quevedo et al. (2021) y Ferraro et al. (2021), a partir de sus revisiones de la literatura, encontraron resultados que respaldan la relación entre estos aspectos, aunque también señalan que todavía es necesario continuar investigando para contar con mayor evidencia. Esta forma de entender la biodanza también se relaciona con lo planteado por Oblitas (2008), quien explica que la psicología clínica y de la salud ha ido dando mayor importancia al bienestar y a los recursos de las personas, además de la atención de las dificultades y los problemas de salud. Desde esta perspectiva, la biodanza se puede ver como una práctica orientada a fortalecer el bienestar y las capacidades de las personas.

Figura 3. Fundamentos teóricos que sustentan la biodanza y su relación con el bienestar emocional



Fuente: Elaboración propia.

Al revisar los estudios seleccionados, se encontró que los beneficios de la biodanza no se limitan a un solo aspecto del bienestar emocional. Por el contrario los resultados muestran efectos relacionados con diferentes áreas emocionales y sociales de las personas. A partir del análisis realizado, se identificaron cinco categorías principales de beneficios, las cuales se presentan a continuación.

Uno de los beneficios que aparece con mayor frecuencia en los estudios revisados es la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión. López-Rodríguez et al. (2017), en un estudio realizado con estudiantes universitarios, encontraron menores niveles de estrés y depresión en las personas que participaron en biodanza. Para evaluar estos aspectos utilizaron instrumentos como la Escala de Estrés Percibido y la Escala de Depresión de Beck. De igual manera, Alguacil Cabrera y et al. (2020) trabajaron con personas con trastorno mental grave

en un hospital en España y encontraron una disminución en los niveles de ansiedad y depresión después de tres meses de sesiones semanales de biodanza, evaluados mediante la Escala HAD. Estos resultados también fueron señalados por Altamirano Quevedo et al. (2021) en su revisión sistemática, donde la reducción de la ansiedad y la depresión aparece como uno de los beneficios encontrados en diferentes estudios. Esta relación puede comprenderse desde lo planteado por Cremades et al. (2022) sobre la regulación emocional, ya que contar con mejores recursos para manejar las emociones puede ayudar a afrontar de una manera más adecuada situaciones que generan malestar.

La segunda categoría corresponde a la autoestima. Alguacil Cabrera et al. (2020) encontraron mejoras en la autoestima de los participantes después de la intervención con biodanza, utilizando la Escala de Rosenberg, instrumento que también fue validado en el contexto colombiano por Cogollo et al. (2015). Por otra parte, Abad Robles et al. (2014), en su estudio con mujeres de mediana edad, encontraron cambios positivos en la forma en que las participantes comprendían y valoraban sus propias emociones. Esto puede relacionarse con una percepción más positiva de sí mismas. Garabote Madroñero (2024) plantea que el ambiente de aceptación y libertad que se genera durante las sesiones puede ayudar a que las personas reconozcan sus propias capacidades y se sientan más seguras al expresarse. De esta manera, la biodanza puede contribuir al fortalecimiento de la autoestima a través de la expresión corporal, la aceptación y la interacción con el grupo.

La tercera categoría está relacionada con la regulación emocional y la inteligencia emocional. Abad Robles et al. (2014) los evaluó mediante el cuestionario TMMS-24, que permite valorar la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones. Los resultados mostraron cambios favorables en las tres competencias, especialmente en la comprensión de las emociones. Por otra parte, Cohen Zilka (2023), en un estudio realizado con niños de preescolar en Israel, encontró que la participación en sesiones de biodanza favorecía la regulación de las emociones y la relación con sus compañeros. Estos resultados se relacionan con lo planteado por Fragoso-Luzuriaga (2015), quien señala que la inteligencia emocional abarca habilidades que se desarrollan a partir de las experiencias y de la interacción con otras personas. A partir de esto, las actividades de movimiento, música y encuentro grupal propias de la biodanza pueden brindar espacios para reconocer y expresar las emociones, así como para relacionarse con los demás.

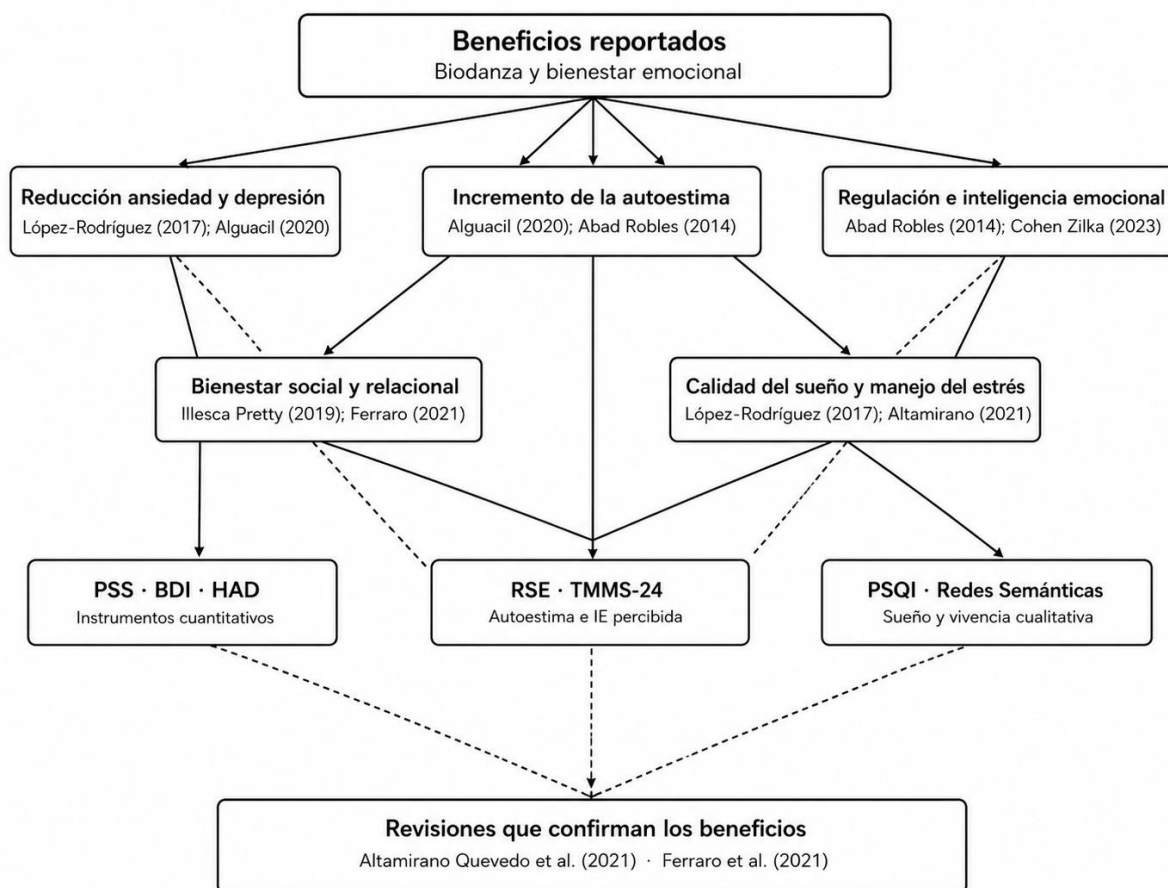
Abad Robles et al. (2014) realizaron su estudio con 35 mujeres mayores de 40 años, pertenecientes a la Asociación Mujeres entre dos ríos de Sevilla, España. Las participantes pertenecían a un nivel socioeconómico medio-bajo. El estudio utilizó un diseño cuasiexperimental con un grupo experimental y un grupo control, lo que permitió comparar los cambios presentados después de la intervención. Los resultados mostraron mejoras estadísticamente significativas en las tres dimensiones de la inteligencia emocional, la percepción, la comprensión y la regulación emocional. La comprensión emocional fue la dimensión que presentó mayores cambios. Estos resultados sugieren que la participación en biodanza pudo favorecer no solo el reconocimiento de las propias emociones, sino también una mayor comprensión de estas y una mejor capacidad para manejarlas.

La cuarta categoría corresponde al bienestar social y a las relaciones con otras personas. Illesca Pretty et al. (2019), en su estudio con adultos mayores con enfermedades crónicas en Chile, encontraron que los participantes relacionaban las actividades de biodanza con sentimientos de alegría, afectividad e integración con el grupo. Estos resultados muestran que la práctica no solo puede generar cambios a nivel individual, sino que también puede favorecer la interacción con los demás.

De igual manera, Ferraro et al. (2021), a partir de la revisión de diferentes estudios, encontraron resultados relacionados con el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia. Cohen Zilka (2023) también encontró resultados positivos en niños de preescolar, especialmente en la convivencia con sus compañeros, donde se observó una mayor cooperación y una disminución de los conflictos. En conjunto, estos estudios muestran que el espacio grupal que ofrece la biodanza puede favorecer relaciones más cercanas y una mejor convivencia.

La quinta categoría está relacionada con la calidad del sueño y el manejo del estrés. López-Rodríguez et al. (2017) evaluaron la calidad del sueño mediante el Índice de Pittsburgh y encontraron mejoras en las personas que participaron en las sesiones de biodanza. De igual manera, Altamirano Quevedo et al. (2021) señalaron este aspecto como uno de los beneficios encontrados en los estudios revisados. Estos resultados pueden relacionarse con lo planteado por Garabote Madroñero (2024) y Rodríguez Barraza (2025) sobre los cambios que puede generar la biodanza a nivel físico y emocional. La práctica de actividades de movimiento y relajación puede favorecer un estado de mayor tranquilidad, lo que podría contribuir a disminuir el estrés y mejorar el descanso.

Figura 4. Principales beneficios y contribuciones atribuidos a la biodanza para el fortalecimiento del bienestar emocional.



Fuente: Elaboración propia.

Además de revisar los beneficios encontrados en los estudios anteriores, también es importante conocer cómo se ha aplicado la biodanza en diferentes contextos, con qué poblaciones se ha trabajado y qué métodos se han utilizado para estudiarla. También se tuvieron en cuenta los aspectos que aún requieren mayor investigación. Estos elementos permiten comprender de qué manera se ha desarrollado el estudio de la biodanza y cuáles son las principales líneas que pueden seguirse en futuras investigaciones.

Lo primero que llama la atención al revisar los estudios es la variedad de contextos en los que se ha aplicado la biodanza. No se trata de una práctica que solo funciona en consultorios o clínicas sino que ha mostrado resultados positivos en escenarios muy distintos entre sí.

Alguacil Cabrera et al. (2020) la implementaron en un hospital de salud mental en España como complemento al tratamiento estándar de personas con trastorno mental grave, y los resultados fueron tan favorables que los propios participantes mantuvieron una alta motivación durante los tres meses que duró la intervención. López-Rodríguez et al. (2017) la llevaron al contexto universitario como herramienta de manejo del estrés para estudiantes, con un diseño experimental riguroso que permitió comparar resultados entre quienes practicaban biodanza y quiénes no. Illesca Pretty et al. (2019) organizaron talleres de biodanza con adultos mayores que tenían enfermedades crónicas en Chile, y encontraron que la experiencia grupal generaba en ellos una sensación de alegría y pertenencia que difícilmente se logra con otras intervenciones. Cohen Zilka (2023) llevó la biodanza a un jardín de infantes en Israel, mostrando que incluso los niños más pequeños se benefician del encuentro afectivo que propone esta práctica. Esta diversidad de contextos no es un dato menor: habla de una estrategia flexible y adaptable que puede encontrar su lugar en distintos momentos del ciclo vital y en distintos entornos institucionales.

En cuanto a las poblaciones estudiadas, los artículos revisados incluyen mujeres adultas de mediana edad (Abad Robles et al., 2014), estudiantes universitarios (López-Rodríguez et al., 2017), personas con trastorno mental grave y sus familiares (Alguacil Cabrera et al., 2020), adultos mayores con enfermedades crónicas (Illesca Pretty et al., 2019) y niños en edad preescolar (Cohen Zilka, 2023). Las revisiones de Ferraro et al. (2021) y Altamirano Quevedo et al. (2021) muestran además que la biodanza ha sido estudiada en otros grupos, como personas con fibromialgia y población general. En conjunto, los estudios revisados muestran que la biodanza se ha aplicado en poblaciones diversas y en diferentes contextos, lo que permite observar que su uso no se limita a un grupo de edad o a una condición específica. Sin embargo, las diferencias entre las poblaciones y las características de cada estudio también hacen necesario seguir investigando para conocer mejor en qué grupos y contextos puede generar mayores beneficios.

En cuanto a los métodos utilizados, los estudios revisados presentan diferentes formas de abordar el tema. López-Rodríguez et al. (2017) y Alguacil Cabrera et al. (2020) utilizaron

métodos cuantitativos y aplicaron instrumentos para evaluar los cambios en los participantes. Abad Robles et al. (2014) emplearon un diseño cuasiexperimental, con un grupo que participó en la intervención y otro grupo de comparación, lo que permitió observar las diferencias entre ambos. Por otro lado, Illesca Pretty et al. (2019) y Cohen Zilka (2023) utilizaron métodos cualitativos, que permitieron conocer las experiencias y percepciones de las personas que participaron en las actividades de biodanza. Este tipo de estudios permite conocer aspectos que no siempre pueden observarse mediante resultados numéricos, como las emociones que experimentan los participantes, la forma en que describen la práctica y los cambios que perciben en sus relaciones con otras personas.

Ferraro et al. (2021) y Altamirano Quevedo et al. (2021) realizaron revisiones de diferentes investigaciones, lo que permitió tener una visión más amplia de los resultados encontrados sobre la biodanza. En general, esta variedad de métodos permite analizar la biodanza desde diferentes puntos de vista. Por un lado, algunos estudios permiten observar cambios mediante instrumentos de evaluación y, por otro, los estudios cualitativos permiten conocer las experiencias de quienes participan. De esta manera, ambos tipos de información aportan elementos diferentes para comprender la relación entre la biodanza y el bienestar emocional.

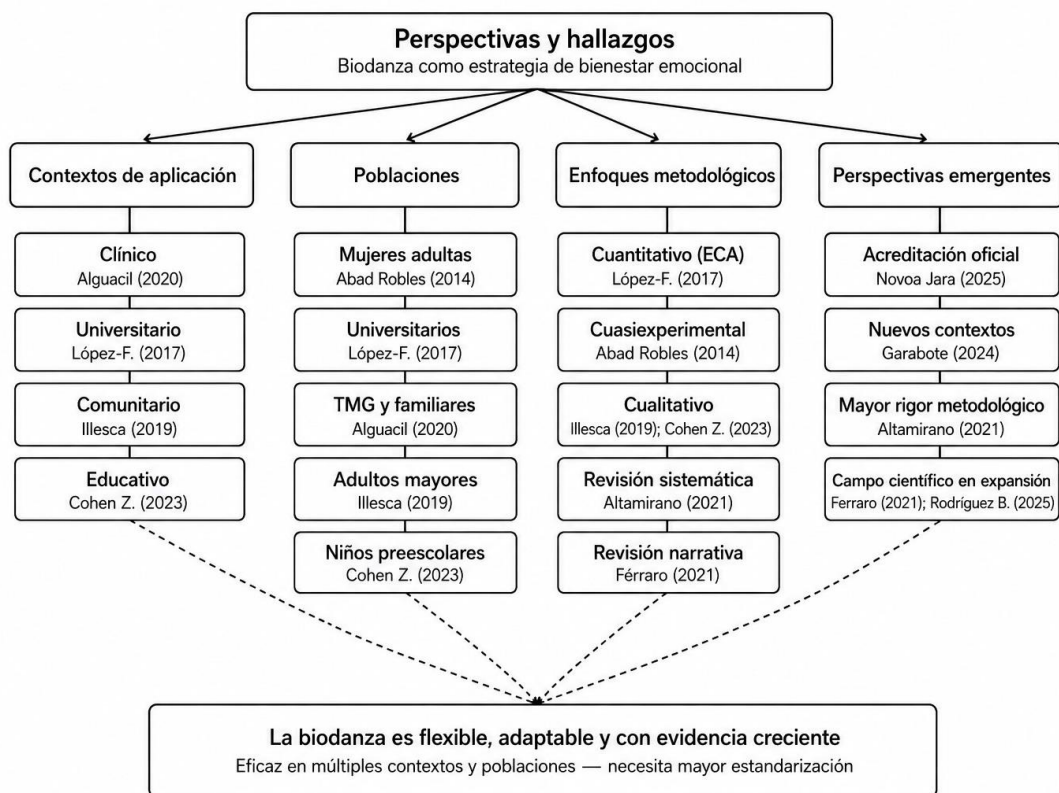
Por último, en relación con los temas que aparecen como posibles líneas de desarrollo en la literatura, se pueden destacar tres elementos. El primero tiene que ver con el mayor reconocimiento que ha tenido la biodanza en algunos espacios. Novoa Jara (2025), en su artículo publicado en los Cuadernos Médico Sociales de Chile, presenta una descripción de la biodanza como un sistema de desarrollo personal que busca fortalecer diferentes capacidades de las personas mediante la música, el movimiento, la comunicación grupal y las vivencias compartidas. Uno de los puntos principales que habla el autor es que la biodanza se encuentra en proceso de acreditación como práctica complementaria de bienestar en el sistema de salud chileno, lo que muestra un mayor interés institucional por este tipo de prácticas. En relación con el bienestar emocional, el autor señala posibles aportes de la biodanza en temas como la autoestima, la regulación emocional y la salud mental. Estos planteamientos se relacionan con el principio biocéntrico propuesto por Rolando Toro, desde el cual la vida y las capacidades de las personas son el punto de partida para el desarrollo de la práctica.

Garabote Madroñero (2024) presenta un ensayo en el que analiza los aportes de la biodanza desde diferentes aspectos. El autor aborda sus orígenes y principios, los cambios que

puede generar en el cuerpo, su relación con la interacción social y la empatía, así como algunos retos para futuras investigaciones. Uno de los puntos que destaca es la necesidad de ampliar los estudios sobre biodanza hacia otros espacios, como la educación, el bienestar laboral y el trabajo comunitario, ya que todavía existe poca información sobre su aplicación en estos contextos. También manifiesta que la biodanza involucra elementos relacionados con el cuerpo, las emociones y las relaciones sociales, lo que permite analizar sus posibles beneficios desde diferentes áreas y no únicamente desde una perspectiva física o emocional.

El tercer aspecto está relacionado con la necesidad de fortalecer la calidad de las investigaciones. Altamirano Quevedo et al. (2021) y Ferraro et al. (2021) señalan algunas limitaciones presentes en los estudios revisados, como las diferencias entre los métodos utilizados, el número reducido de participantes y la poca información sobre los efectos a largo plazo. Por esta razón, es importante continuar realizando investigaciones con diseños más rigurosos y con un mayor seguimiento de los participantes. En general, estos aspectos muestran que la biodanza es un campo que ha venido creciendo y que cuenta con resultados que pueden ser de interés para el estudio del bienestar emocional. Sin embargo, todavía es necesario ampliar la investigación para conocer mejor sus beneficios, sus posibles aplicaciones y las condiciones en las que puede ser utilizada. A partir de esto se espera que los futuros estudios puedan aportar mayor claridad sobre el papel de la biodanza dentro de las estrategias de promoción del bienestar emocional.

Figura 5. Perspectivas, experiencias y hallazgos reportados sobre el empleo de la biodanza como estrategia de bienestar emocional



Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

La revisión de la literatura sobre biodanza y bienestar emocional permitió encontrar varios resultados importantes. Uno de los aspectos que más se destaca es que sus posibles beneficios se relacionan con diferentes áreas y no únicamente con un aspecto emocional. En los estudios revisados se encontraron resultados asociados con una disminución de la ansiedad, la depresión y el estrés, así como cambios favorables en la autoestima, la regulación emocional, la inteligencia emocional y la calidad del sueño. También se reportaron experiencias relacionadas con una mejor interacción con otras personas, mayor integración grupal y sentido de pertenencia. Estos resultados se encontraron en diferentes poblaciones, entre ellas niños en edad preescolar, estudiantes universitarios, adultos mayores con enfermedades crónicas y personas con trastorno mental grave. Además, algunos de los estudios revisados plantean que los efectos de la biodanza pueden estar relacionados con

procesos que ocurren tanto a nivel emocional como corporal. La combinación de música, movimiento y actividades grupales puede generar espacios de expresión, interacción y reconocimiento de las propias emociones.

También se han planteado posibles explicaciones relacionadas con procesos neurobiológicos que podrían estar vinculados con el estado de ánimo, la regulación emocional y las relaciones con otras personas. Sin embargo, estos aspectos todavía requieren una investigación más profunda para establecer con mayor claridad cómo se producen estos cambios y cuánto tiempo pueden mantenerse.

Desde la psicología, este trabajo permite reconocer que el bienestar emocional también puede abordarse mediante estrategias que involucran el cuerpo, el movimiento y la interacción con otras personas. A partir de esta perspectiva, la biodanza presenta una forma diferente de trabajar aspectos relacionados con las emociones, la autoestima, la regulación emocional y las relaciones interpersonales. Esto puede ser de interés para la psicología clínica y de la salud, especialmente desde una perspectiva de promoción del bienestar y prevención del malestar psicológico. Los resultados encontrados también muestran que la biodanza puede ser considerada una práctica complementaria que merece seguir siendo estudiada dentro del campo de la psicología. Aunque la evidencia revisada presenta resultados favorables, todavía existen limitaciones relacionadas con los métodos utilizados, el número de participantes y el seguimiento de los resultados a largo plazo. Por esta razón, es importante continuar realizando investigaciones que permitan conocer con mayor claridad sus beneficios y sus posibles aplicaciones. La biodanza puede seguir siendo analizada desde una perspectiva psicológica y aportar nuevos elementos para el estudio y la promoción del bienestar emocional.

Tres aprendizajes quedaron grabados a lo largo de este proceso. El primero es que el bienestar emocional no es un lujo ni un estado que algunas personas tienen y otras no, es algo que puede cultivarse, y la biodanza es una forma concreta y accesible de hacerlo. El segundo aprendizaje tiene que ver con la importancia de mirar la salud mental desde lo que nos hace bien y no solo desde lo que nos enferma; revisar la literatura sobre biodanza fue un recordatorio que la psicología tiene mucho que decir desde ese lugar más positivo y esperanzador. El tercero, quizás el más personal, es que investigar un tema implica también hacer parte de él, entender que el movimiento, la música y el contacto con otros no son elementos sin importancia de la vida sino condiciones fundamentales para que una persona pueda estar bien consigo misma y con los demás.

Referencias

- Abad Robles, M. T., Castillo Viera, E., & Orizia Pérez, A. C. (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), 13-22.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100002
- Aguilera Eguía, R. A., & Soto Rodríguez, A. (2025). El artículo de revisión narrativa: nivel de evidencia y validez científica. Revisión semi-sistemática. *Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica*, (48).
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-41422025000100023
- Alguacil Cabrera, M. M., Lozano Díaz, D., & Arias Arias, Á. (2020). Efectividad de la Biodanza® en personas con trastorno mental grave y familiares en un hospital de día. *ENE Revista de Enfermería*, 14(1). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000100005
- Altamirano Quevedo, C., Castillo Viera, E., & Rodríguez Pascual, I. (2021). Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *Retos*, 39, 844-848. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.73348>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.).
- Barragán-Estrada, A. R. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 29(2), e680. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-482720230002000013BarraganOK.pmd
- Cohen Zilka, G. (2023). Social-emotional aspects of the biodanza space in kindergarten. *International Education Studies*, 16(2), 90. <https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p90>
- Cogollo, Z., Campo-Arias, A., & Herazo, E. (2015). Escala de Rosenberg para autoestima: consistencia interna y dimensionalidad en estudiantes de Cartagena, Colombia.

- Psychologia: Avances de la Disciplina, 9(2), 61-71.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862015000200005
- Cremades, C. F., Garay, C. J., Etchevers, M. J., Muiños, R., Peker, G., & Gómez-Penedo, J. M. (2022). Modelos teóricos contemporáneos de regulación emocional: Una revisión sistemática. *Interacciones*, 8, e237. <https://doi.org/10.24016/2022.v8.237>
- Federación Salud Mental Catalunya. (2021). *Bienestar emocional en jóvenes: retos y estrategias de apoyo psicológico*. <https://www.salutmental.org>
- Ferraro, F. V., Aruta, L., Ambra, F. I., Distaso, F. P., & Iavarone, M. L. (2021). Pedagogic intervention for health: a narrative systematic review on Biodanza. *Movimento (Porto Alegre)*, 27, e27069. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.111547>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>
- Garabote Madroñero, S. G. (2024). Impacto de la Biodanza en la Salud Física y Psicológica: Perspectivas Científicas. *Revista Biodanza & Humanismo (BIOHUM)*, 2(2), 30-43. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14605329>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill. Metodología de la investigación - Sexta Edición
- Illesca Pretty, M. E., González Zuñiga, M. I., Soto Urrutia, S. H., Guala Solis, V. D., González Osorio, L. A., & Cabezas González, M. E. (2019). Biodanza en adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud. *Archivos de Medicina (Col)*, 19(1), 66-73. <https://doi.org/10.30554/archmed.19.1.2802.2019>
- López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezosa-Esteba, T., & Roman, P. (2017). Effects of Biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 558-566.

https://www.researchgate.net/publication/317392477_Effects_of_Biodanza_on_Stress_Depression_and_Sleep_Quality_in_University_Students

National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. (1979). *The Belmont Report*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html>

Novoa Jara, E. (2025). Biodanza y Salud. *Cuadernos Médico Sociales (Chile)*, 65(1), 105-112. <https://doi.org/10.56116/cms.v65.n1.2025.2213>

Oblitas, L. A. (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología (Lima)*, 26(2), 219-254. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472008000200002

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Roca-Amat, A. & García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, 17(1), 9-20. https://www.researchgate.net/publication/371700206_Impacto_de_la_Danza_en_el_Bienestar_Emocional_una_Revision_Sistematica

Rodríguez Barraza, E. M. (2025). Biodanza como disciplina de salud y bienestar para el alma. *Revista Biodanza & Humanismo*, 3(2), 11-20. <https://revistabiohum.com/index.php/home/article/view/43>

UNESCO. (2023). Orientaciones para el uso de la inteligencia artificial generativa en la educación e investigación. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386693>

Varón Castiblanco, D. C. (2022). Cuerpos y emociones en movimiento: Biodanza desde una lectura sociológica. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad — RELACES*, 14(39), 60-73. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8581179.pdf>

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA, 310(20), 2191-2194.
<https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>