



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2024/2025

Convocatoria Junio



Modalidad: Revisión Bibliográfica

Título: Beneficios psicológicos de la danza en población general

Autora: Yaiza Alarcón Rodríguez

Tutora: Eva María León Zarceño

COIR: TFG.GPS.EMLZ.YAR.250314

Elche, a 28 de mayo de 2025

Índice

1. Resumen.....	1
2. Introducción.....	2
3. Metodología.....	4
4. Resultados.....	7
5. Discusión.....	24
6. Bibliografía.....	27



1. Resumen

La presente revisión sistemática investiga los beneficios psicológicos de la danza en las personas de distintas edades. La danza es considerada una actividad que genera tanto beneficios físicos como psicológicos, influyendo positivamente en la autoestima y expresión emocional y reduciendo los niveles de estrés y ansiedad. Esta revisión explora un total de 14 estudios centrados en conocer los efectos de la práctica del baile en diferentes poblaciones y contextos, pudiendo apreciar sus efectos a lo largo del ciclo vital. Entre los resultados obtenidos destaca la danza como intervención para la reducción de los síntomas depresivos, ansiosos y estresantes, así como la mejora del bienestar psicológico y el fortalecimiento de las habilidades y relaciones sociales. Si bien se han conocido los beneficios de la danza, también se ha de mencionar los posibles efectos adversos de su práctica en contextos profesionales, como el perfeccionismo o la presión por alcanzar una imagen corporal idealizada.

Palabras clave: danza, salud mental, bienestar psicológico, ansiedad, actividad física

Abstract

This systematic review investigates the psychological benefits of dance in people of different ages. Dance is considered an activity that generates both physical and psychological benefits, positively influencing self-esteem and emotional expression and reducing levels of stress and anxiety. This review explores a total of 14 studies focused on the effects of dance practice in different populations and contexts, showing its effects throughout the life cycle. Among the results obtained, dance stands out as an intervention for the reduction of depressive, anxious and stressful symptoms, as well as the improvement of psychological well-being and the strengthening of social skills and relationships. Although the benefits of dance are well known, it is also worth mentioning the possible adverse effects of its practice in professional contexts, such as perfectionism or pressure to achieve an idealised body image.

Keywords: dance, mental health, psychological well-being, anxiety, physical activity

2. Introducción

En los últimos años se ha observado un aumento de la tasa de los trastornos mentales (Fong Yan et al., 2024), representando entre el 9% y 17% del total de enfermedades a nivel mundial (Steel et al., 2014). En este crecimiento, la depresión destaca considerablemente (Aliberti y Raiola, 2021), siendo las mujeres las que presentan mayor probabilidad de experimentar síntomas depresivos (Salk et al., 2017).

Al mismo tiempo, se ha observado un incremento del nivel de malestar psicológico en la población, lo que ha derivado en un aumento de anomalías en la cognición, el comportamiento y las emociones de las personas (Bai et al., 2022). Este malestar puede generar dificultades para mantener relaciones interpersonales y afectar a la autoestima (Huprich et al., 2016). Como respuesta a este deterioro de la salud mental en la población, se han desarrollado estrategias con el objetivo de reducir tanto la tasa de trastornos mentales como el malestar psicológico. Para ello, se ha tratado de implementar programas de intervención que promueven la salud mental a lo largo del ciclo vital en la población general (Muro y Artero, 2017).

Por otro lado, se conoce que el deporte contribuye a mejorar la salud física (Hui et al., 2009) y mental (Sivvas et al., s. f.). Por ello, la danza siempre ha sido una actividad física considerada altamente estimulante debido a que integra la interacción física y social, la creatividad y la expresión corporal y emocional (Koch et al., 2014). En los últimos años, el baile ha sido utilizado como estrategia de promoción de la salud mental (Muro y Artero, 2017), debido a que, a través del movimiento, las personas pueden llegar a expresar y comunicar sentimientos profundos (Klink et al., 2014). Al mismo tiempo, la danza es recomendada para todas las edades, destacando en las personas mayores, quienes presentan mejoras significativas tanto a nivel físico (salud cardiovascular y control muscular) como cognitivo y social (Aliberti y Raiola, 2021).

Según Fong Yat et al., (2024), el baile genera una sólida base neuronal la cual interactúa con una red de diferentes áreas cerebrales promoviendo un mejor funcionamiento físico y mental. Esto se puede observar en los beneficios resultantes en la vida diaria de las personas que bailan, tanto a nivel corporal como mental (Araújo et al., 2022). Por ello, entre dichos beneficios, cabe destacar, a nivel psicológico, una disminución del estrés, así como de síntomas depresivos y ansiosos (Hui et al., 2009). Del mismo modo, la práctica repetida de danza puede favorecer el aumento de la autoestima, la percepción corporal positiva (Klink et al., 2014), el estado de ánimo positivo y el bienestar subjetivo (Koch et al., 2014). Por otro lado, en cuanto a beneficios físicos se pueden dar una

disminución del dolor asociado al movimiento (Hickman et al., 2022) y una mejora de la fuerza, coordinación y agilidad (Koch et al., 2014).

De la misma forma, la danza puede mejorar síntomas de somatización, depresión y ansiedad en mujeres de mediana y avanzada edad (Bai et al., 2022). Asimismo, el baile se considera una gran herramienta para el desarrollo de habilidades sociales (Malkogeorgos et al., 2011) y para sentir mayor compromiso social, responsabilidad y relajación psicológica (Fong Yan et al., 2024). Además, se ha observado que la práctica repetida de la danza puede generar un impacto positivo en la salud de niños con trastorno del espectro autista (Tao et al., 2022).

Sin embargo, pese a que los beneficios de la danza son considerablemente reconocidos, Santos et al. (2022) advierten de los posibles efectos adversos que puede generar la práctica. Entre dichos efectos se puede encontrar la búsqueda repetida del perfeccionismo, la presión por alcanzar los ideales físicos, un estado ansioso constante y trastornos de la conducta alimentaria (Dwarika y Haraldsen, 2023). Además, debido a problemas de imagen corporal, se ha identificado como grupo con mayor prevalencia a los adolescentes que acuden profesionalmente a escuelas de arte, ya que estos tratan de llegar a los estándares físicos idealizados (Santos et al., 2022).

A pesar de la evidencia sobre los beneficios psicológicos de la danza en la salud mental, se considera necesario llevar a cabo una revisión sistemática para analizar de forma crítica la evidencia encontrada previamente. De este modo se podrá consolidar el conocimiento sobre la práctica de la danza y sus posibles beneficios psicológicos en la salud mental.

Asimismo, se puede añadir que, el objetivo de dicha revisión sistemática consiste en analizar los efectos de la danza en la salud mental, específicamente los beneficios psicológicos involucrados por esta práctica.

3. Metodología

La revisión sistemática fue realizada en enero y febrero de 2025, siguiendo el marco metodológico de las directrices PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis*) (Page et al., 2021.).

La búsqueda de datos e información fue llevada a cabo en las bases de datos APA PsycINFO, Science Direct, SPORT Discus y MedLine (PubMed). Para obtener los resultados encontrados fueron combinados descriptores mediante los operadores “AND” y “NOT”. Las palabras clave incluidas fueron: “Dance AND Psychological benefits”, “Dance AND Psychological benefits AND Quality of life” y “Mental health AND Dance AND Well-being NOT Music NOT Exercise or physical fitness”. Los resultados obtenidos tras la primera búsqueda en las bases de datos fueron los siguientes:

Tabla 1: Resultados de búsquedas iniciales en las bases de datos

	APA PsycINFO	Science direct	Sport Discus	PubMed	Total
“Dance” AND “Psychological benefits”	15	84	20	19	138
“Dance” AND “Psychological benefits” AND “Quality of life”	3	53	1	5	62
“Mental health” AND “Dance” AND “Well- being” NOT “Music” NOT “Exercise or physical fitness”	31	326	32	33	422
Total	49	463	53	57	622

Una vez realizada la búsqueda fue necesario seleccionar los artículos que mejor se adaptasen al objetivo del estudio, para ello se establecieron ciertos criterios de elegibilidad siguiendo la estrategia PICOS (Participantes, Intervención, Comparación, Resultados, Diseño del estudio).

Se consideraron los siguientes criterios de inclusión:

- Publicaciones en español, alemán e inglés.
- Existencia de la estrategia de búsqueda en título o resumen.
- Publicaciones con acceso libre al texto completo.
- Publicaciones que analicen el impacto de la danza en la salud mental.

- Publicaciones que reporten resultados sobre beneficios psicológicos.

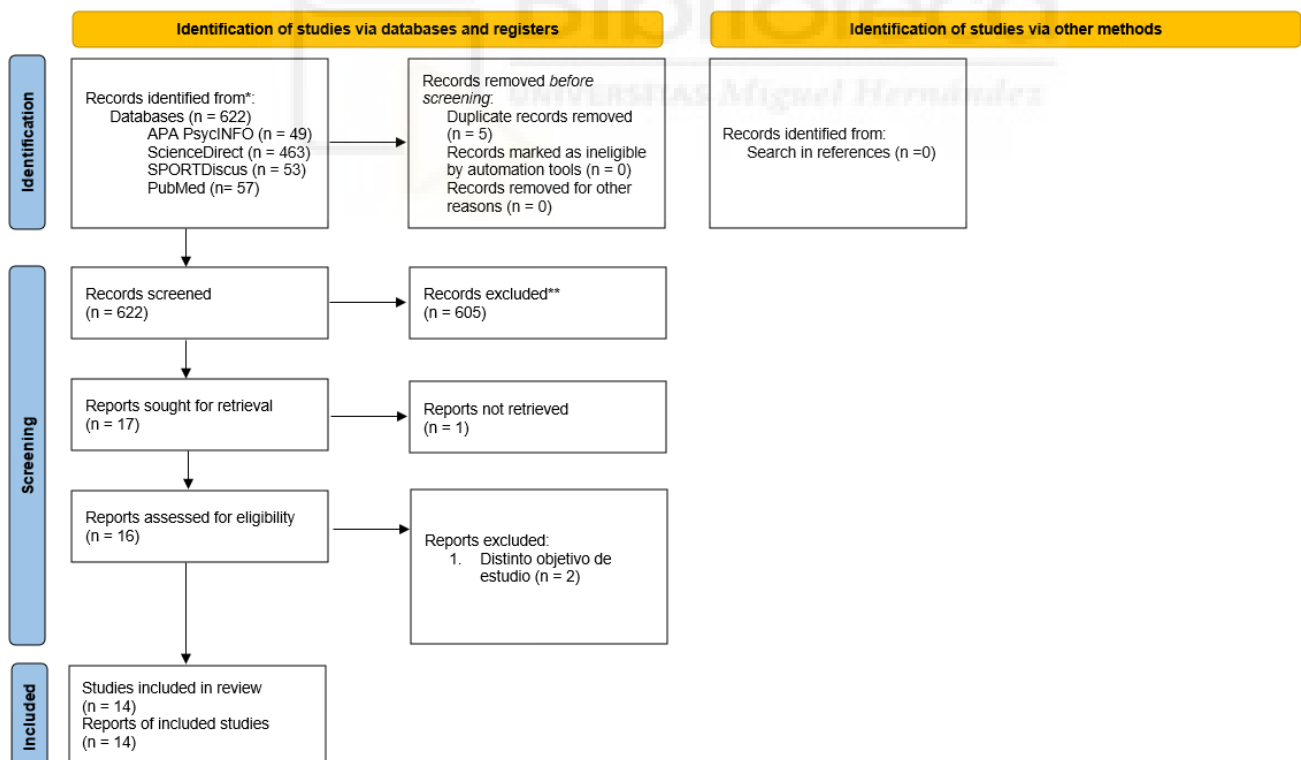
Por el contrario, los criterios de exclusión que se consideraron fueron los siguientes:

- Publicaciones en idiomas distintos al español, alemán o inglés.
- Ausencia de la estrategia de búsqueda en título o resumen.
- Publicaciones sin acceso libre al texto.
- Publicaciones que no analicen el impacto de la danza en la salud mental.
- Publicaciones que no reporten resultados sobre beneficios psicológicos.
- Publicaciones que analicen enfermedades neurodegenerativas.

Cabe destacar que, durante la búsqueda bibliográfica, no fueron establecidos filtros acerca de la fecha de publicación concreta, así como el rango de edad y el tipo de estudio.

Tras completar la búsqueda, se realizó el proceso de cribado de los artículos siguiendo los criterios especificados anteriormente. De este modo se obtuvieron publicaciones más concisas y vinculadas con el objetivo del estudio.

Figura 1: Diagrama de flujo basado en el método Prisma 2020



En la Figura 1 se pueden apreciar las fases de la metodología PRISMA. En la primera fase -Identificación- fueron incluidos todos los resultados tras introducir en las bases de datos los descriptores “Dance AND Psychological benefits”, “Dance AND Psychological

benefits AND Quality of life” y “Mental health AND Dance AND Well-being NOT Music NOT Exercise or physical fitness”. Como se puede observar en la Figura 1, los resultados ascienden a 622 artículos debido a que no fueron aplicados filtros ni criterios de exclusión.

Seguidamente, para llevar a cabo el proceso de cribado se aplicaron los criterios de exclusión. Se excluyeron aquellos artículos que no analizasen el impacto de la danza en la salud mental, así como las publicaciones que analizan enfermedades neurodegenerativas. Además, fueron excluidos los artículos ausentes del descriptor en el título o resumen. De este modo se descartaron 599 artículos. Asimismo, se excluyeron las publicaciones sin acceso libre al texto y las que se encontraban duplicadas, resultando así un total de 605 publicaciones excluidas.

Para finalizar con el cribado, fueron evaluados los 17 artículos restantes para su legibilidad. Para ello fue realizada una lectura del texto completo, de esta manera se eliminaron tres artículos debido a que no contaban con la suficiente especificidad para ser incluidos. Tras realizar la identificación y cribado, se incluyeron un total de 14 artículos.



4. Resultados

a. Características de los artículos seleccionados

Una vez han sido aplicados los criterios de elegibilidad y cribado según la metodología PRISMA, se seleccionaron 14 estudios para su análisis. Los artículos fueron redactados en inglés y alemán y publicados entre 2006 y 2024. Entre ellos, se encuentran revisiones sistemáticas, ensayos clínicos, estudios cualitativos, correlacionales y meta-análisis. Además, las edades comprendidas de los participantes de dichos estudios son entre los 5 y 85 años, abarcando así cada etapa del ciclo vital. En la Tabla 2 se exponen las principales características de cada artículo incluida en esta revisión sistemática.



Tabla 2: Características de los artículos seleccionados

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Aliberti y Raiola, 2021	Estudio experimental	14 bailarinas con edad promedio de 65 años	Conocer los efectos psicológicos de la danza online en mujeres de segunda y tercera edad.	Depresión	Escala de depresión geriátrica de Yesagave	Tras tres meses de clases de danza, se redujo el estado depresivo de las participantes y se observó una mayor satisfacción y mejora con sus vidas, así como mayor humor y felicidad a lo largo del día.
Atkins et al., 2019	Estudio cualitativo	14 participantes con edades entre 18 y 75 años	Identificar el impacto social de la danza en la salud.	Bienestar individual Relaciones interpersonales Conexión comunitaria	Entrevista Discusión Grupal	Se concluyó que los participantes notaron mejoras en sus niveles de bienestar individual -salud física y mental, mejor autoestima y manejo del estrés y ansiedad- un fortalecimiento de las relaciones interpersonales y se pudieron sentir más conectados con su comunidad.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Bai et al., 2022	Revisión sistemática	2.596 entre 18 y 81 años	Investigar los efectos del baile en el bienestar y malestar psicológico de las personas.	Bienestar psicológico Malestar psicológico	GWB – Escala de Bienestar General POMS – Perfil de Estados de Ánimo BDI – Inventario de Depresión de Beck HAMA – Escala de Ansiedad de Hamilton HAMD – Escala de Depresión de Hamilton	El baile puede mejorar el bienestar psicológico, resaltando un efecto significativo positivo en la autoestima, calidad de vida, satisfacción con la vida y funcionamiento social. Además, reduce el malestar psicológico, disminuyendo los estados ansiosos y depresivos, así como la fatiga, hostilidad y los síntomas psicosomáticos.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Burkhardt y Brennan, 2012	Revisión sistemática	2.400 personas de 5 a 21 años	Explorar los efectos de la danza recreativa en la salud bienestar de niños y adolescentes.	Autoimagen Autoconcepto Ansiedad Estado de ánimo Condición cardiovascular Salud ósea Composición corporal	CY-PSPP – <i>Children and Youth Physical Self-Perception Profile</i> BAQ – <i>Body Attitude Questionnaire</i>	A nivel psicosocial la danza genera mejoras significativas en la autoimagen corporal y autoestima -especialmente en niñas- y en el estado de ánimo y bienestar emocional, reduciendo los niveles de ansiedad y estrés. Además, se promueven las habilidades sociales gracias a la cooperación y trabajo en equipo. En cuanto a los resultados físicos, se aprecian mejoras a nivel cardiovascular, composición corporal -disminución IMC y grasa muscular- y coordinación y desarrollo motor -equilibrio y control del cuerpo-.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Fong Yan et al., 2024	Revisión sistemática	1.392 personas entre 7 y 85 años	Investigar la efectividad de las intervenciones de danza en los resultados psicológicos y cognitivos de las personas.	Variables psicológicas: Ansiedad, Depresión, Autoeficacia, Estrés, Bienestar emocional. Variables cognitivas: Memoria verbal y de trabajo, fluidez verbal, control inhibitorio, cognición social, velocidad de procesamiento y función ejecutiva.	DASS – Escala Depresión, Ansiedad y Estrés GDS – Escala de Depresión Geriátrica GHQ – Cuestionario General de Salud POMS – Perfil de Estado de Ánimo	La intervención en danza reduce los niveles de ansiedad y depresión, mejora el bienestar emocional, el estado de ánimo, la autoestima y la calidad de vida. Además, se encuentran mejoras en la memoria de trabajo, verbal y fluidez verbal. El baile se considera efectivo y beneficioso para la salud emocional y ciertas funciones cognitivas.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Hui et al., 2009	Ensayo clínico	111 personas mayores de 60 años	Conocer los efectos de la danza aeróbica en el bienestar físico y psicológico de las personas mayores chinas en Hong Kong.	Calidad de vida Flexibilidad Equilibrio Fuerza	SF-36 Entrevista	Tras 12 semanas de estudio, se encontraron mejoras en el equilibrio y movilidad, en la tolerancia al ejercicio y en la frecuencia cardíaca. Sin embargo, no se hallaron mejoras en cuanto a la flexibilidad. Además, un 82.7% reportó sentirse mejor psicológicamente. Se concluye con la mejora de la actividad física e interacción social.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Klink et al., 2014	Estudio piloto exploratorio	11 adultos	Mejorar la confianza y autopercepción, descubrir nuevas formas de comunicación y favorecer la integración social entre los participantes.	Autoestima Bienestar emocional Experiencia social	SPG – <i>Skalen zur psychischen Gesundheit</i>	Se reportó un aumento estadístico significativo en la autorreflexión, afirmación vital e integración social. No obstante, no se encontraron mejoras significativas en la autonomía personal.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Koch et al., 2014	Meta-análisis	1078 participantes	Examinar la eficacia de la danza como intervención psicoterapéutica para población general.	Calidad de vida Estado de ánimo Depresión Ansiedad Imagen corporal	BDI – Inventario de Depresión de Beck STAI – Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo PANAS – Escala de Afecto Positivo y Negativo POMS – Perfil de Estados de Ánimo GHQ – Cuestionario General de Salud	Se hallaron mejoras en la calidad de video, el bienestar psicológico, el estado de ánimo, la imagen corporal y los resultados clínicos (síntomas depresivos y ansiosos).

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Malkogeo rgos et al., 2011	Revisión narrativa	-	Conocer los beneficios psicológicos y físicos de la práctica de la danza en las personas.	Autoestima Bienestar psicológico Composición corporal	-	La danza puede mejorar la condición física de las personas, así como mejorar el estado de ánimo, autoestima y calidad de vida.
Muro y Artero, 2017	Estudio transversal correlacional	201 mujeres jóvenes, 81 de ellas practican danza y 120 no	Analizar la relación entre la práctica de la danza, la atención plena y la calidad de vida en mujeres jóvenes adultas.	Bienestar psicológico Autoestima Calidad de vida Relaciones sociales Estrés	SWLS – Escala de Satisfacción con la vida MAAS – Escala de Conciencia de Atención Consciente	Se concluyó con la existencia de una fuerte asociación entre danza y bienestar psicológico, especialmente en cuanto a satisfacción con la vida y mindfulness se refiere. Asimismo, se observó que la danza puede potenciar procesos cognitivos positivos y fomentar la aceptación y mejora de la imagen corporal.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Ravelin et al., 2006	Análisis conceptual	4 participantes, 2 pacientes y 2 enfermeras	Describir los atributos definitorios y las consecuencias de la danza en el contexto de la enfermedad en la salud mental.	Danza como herramienta terapéutica Impacto de la danza en la salud mental	Entrevista no estructurada	Se encontró que la danza invita a la autorreflexión, mejora la imagen corporal y fomenta la interacción con otras personas. Además, se observó que la danza puede ser una vía eficaz de expresión y comunicación para las personas enfermas.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Santos et al., 2022	Investigación longitudinal	122 adolescentes entre 12 - 18 años	Promover la salud mental y el bienestar y prevenir conductas desadaptativas y de riesgo entre adolescentes de escuelas de arte y danza.	Síntomas depresivos Bienestar psicológico Estrategias de afrontamiento	WBI-5 – <i>Well-being</i> Escala Toulousaine de Afrontamiento BDI – Inventario de Depresión de Beck Escala de Autoconcepto Piers-Harris	El estudio halló una mejora de la autoestima, el estado emocional y la interacción social. Además, se pudo observar una reducción de síntomas depresivos y una gran adherencia a las sesiones, siendo considerada la actividad por los participantes como altamente motivadora.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Sivvas et al., s. f.	Revisión sistemática	1.258 personas entre 6 y 80 años	Investigar si la danza puede mejorar la salud de las personas y utilizarse como tratamiento y prevención de enfermedades.	Salud física Depresión Ansiedad Estrés Estado de ánimo	BDI – Inventario de Depresión de Beck SF-36 STAI – Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo	Los resultados sugirieron que la práctica de la danza puede contribuir positivamente a mantener y mejorar la salud física, así como tratar las dolencias físicas. Del mismo modo, se observaron resultados positivos en síntomas depresivos y ansiosos y una mejora del estado de ánimo.

AUTOR Y AÑO	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	OBJETIVO	VARIABLES ESTUDIADAS	INSTRUMENTOS	CONCLUSIÓN
Tao et al., 2022	Revisión sistemática	765 entre 8 y 18 años	Examinar los beneficios emocionales y físicos de la danza en niños y adolescentes y examinar los tipos de danza seleccionados para las intervenciones revisadas.	Composición corporal, Flexibilidad, Condición física general, Fuerza y resistencia, Autoestima, Ansiedad, Depresión, Percepción corporal, Interacción social y habilidades sociales	PCS – <i>Perceived Competence Scale</i> SRP-A – <i>Adolescent Self Report Scale</i> SCL-90-R – <i>Symptom Check List-90-Revised</i>	Se apreció que la danza mejora la condición física general y la postura y el equilibrio. Asimismo, la práctica del baile puede reducir significativamente síntomas depresivos y ansiosos, fomentando una mejor autoestima e imagen corporal. Además, se observó una mejora del bienestar emocional, satisfacción vital y habilidades sociales. Se concluye con que la danza fortalece las conexiones personales y aumenta los sentimientos de alegría y unión, así como ser considerada una actividad apropiada para niños y adolescentes.

b. Resultados de los artículos seleccionados

Los resultados de los artículos seleccionados para la revisión sistemática concluyen diferentes perspectivas y factores que influyen en el bienestar psicológico de las personas.

En primer lugar, la depresión, la ansiedad y el estrés han sido unas de las variables estudiadas más destacadas y comunes en los estudios seleccionados. En su estudio experimental, Aliberti y Raiola (2021) trataron de observar los efectos psicológicos de las 14 mujeres adultas que participaron en el estudio tras tres meses de clases de danza. Una vez finalizado el periodo del estudio y tras pasar la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage, afirmaron que el estado depresivo de las participantes había reducido, así como aumentó el nivel de satisfacción vital.

A su vez, en la revisión sistemática de Burkhardt y Bernnan (2012) se trató de explorar los efectos de la danza recreativa en la salud y bienestar de los niños y adolescentes. En esta revisión se pudo encontrar una reducción de los niveles de ansiedad y de estrés de los participantes. Por su parte, Fong Yan et al., (2024) pudieron concluir en su revisión sistemática que una intervención en danza también puede aliviar los niveles de depresión y ansiedad en las personas. Asimismo, en el meta-análisis de Koch et al., (2014) se trató de examinar la eficacia de la danza como intervención psicoterapéutica en población general. Los resultados de Koch et al., (2014) sugirieron que la danza como intervención puede mejorar los síntomas depresivos y ansiosos.

Santos et al., (2022), en su estudio longitudinal, afirmaron que la práctica repetida de la danza puede reducir los síntomas depresivos en adolescentes entre 12 y 18 años. Del mismo modo, los resultados de la revisión sistemática de Sivvas et al., sugirieron que la danza puede generar resultados positivos en los síntomas depresivos y ansiosos, mejorando así el estado de ánimo.

Por otro lado, las variables bienestar psicológico y calidad de vida también han sido recogidas en los artículos seleccionados. En su estudio cualitativo, Atkins et al., (2019) pudieron concluir que, tras practicar danza y realizar una entrevista y discusión grupal, sus participantes notaron mejoras en sus niveles de bienestar individual, tanto en salud física como mental, así como una mejor autoestima y manejo del estrés y ansiedad.

Por su parte, Bai et al., (2022) investigaron los efectos de la danza en el bienestar y malestar psicológico de las personas y afirmaron que el baile puede mejorar el bienestar psicológico, apreciándose un efecto significativo en la autoestima, calidad de vida y satisfacción vital de sus participantes. Del mismo modo, sus resultados sugirieron que

el nivel de malestar psicológico se puede reducir, disminuyendo los estados ansiosos, depresivos y psicosomáticos, así como la fatiga y hostilidad.

Asimismo, Fong Yan et al., (2024), en su revisión sistemática, y Klink et al., (2014), en su estudio piloto exploratorio, afirmaron que la intervención en danza puede mejorar el nivel de bienestar emocional de las personas. Además, Hui et al., (2009) llevaron a cabo un ensayo clínico cuyo fin era conocer los efectos de la danza en el bienestar físico y psicológico de las personas mayores en Hong Kong. Entre sus resultados se encontraron una mejora significativa a nivel psicológico de los participantes, destacando la interacción social de los mismos.

Los autores Koch et al., (2014) y Malkogeorgos et al., (2011) observaron que la danza puede ser eficaz en cuanto a la mejora de la calidad de vida de quienes la practican. Del mismo modo, Muro y Artero (2017) concluyeron en su estudio transversal correlacional que existe una gran asociación entre la danza y el bienestar psicológico, destacando en los participantes los resultados positivos en la satisfacción con la vida.

Por otra parte, los autores de los artículos seleccionados para esta revisión estudian variables como la autoestima e imagen corporal. Por ello, Burkhardt y Brennan (2012) estudiaron en su revisión sistemática la autoimagen, el autoconcepto y el estado de ánimo, entre otras variables. En sus resultados objetaron que la danza puede generar mejoras significativas en la imagen corporal y el estado de ánimo, destacando especialmente en niñas.

Asimismo, Fong Yan et al., (2024) y Klink et al., (2014) sugirieron que la danza puede mejorar la autoestima y la interacción social de las personas que la practican, así como mejorar su afirmación vital. Si bien Klink et al., (2014) encontraron numerosos beneficios de la práctica del baile, no observaron mejoras significativas en la autonomía personal de las personas estudiadas.

Malkogeorgos et al., (2011) trataron de conocer los beneficios psicológicos y físicos de la danza en las personas y encontraron que la danza puede suponer una mejora en el estado de ánimo y autoestima de las personas. Además, Koch et al., (2014) en su meta-análisis, Muro y Artero (2017) en su estudio transversal correlacional y Tao et al., (2022) en su revisión sistemática encontraron que la práctica repetida del baile puede favorecer a la aceptación de uno mismo, así como a tener un mejor estado de ánimo e imagen corporal.

Por su parte, Ravelin et al., (2006) estudiaron la danza como herramienta terapéutica, así como el pacto que supone dicha práctica en la salud mental. Entre sus resultados

se encontraron que la danza invita a la autorreflexión, mejora la imagen corporal de los bailarines y fomenta la interacción social entre personas, siendo, además, una eficaz vía de expresión y comunicación para las personas enfermas.

Por otro lado, las variables habilidades sociales y relaciones interpersonales han sido destacas en estos estudios. Atkins et al., (2019) trataron de identificar el impacto social de la danza en la salud y pudieron concluir que, una vez realizado el estudio, los participantes pudieron fortalecer las relaciones interpersonales, aumentando el sentimiento de conexión con su comunidad.

Del mismo modo, Klink et al., (2014), en su estudio piloto exploratorio, trataron de favorecer la integración social de los participantes a través de una intervención en danza. En sus resultados encontraron que los 11 participantes afirmaban sentir mayor conexión y unidad hacia el grupo. Además, la revisión sistemática de Burkhardt y Bernnan (2012), mencionada anteriormente, afirmó que el baile puede promover las habilidades sociales de las personas gracias a la cooperación y el trabajo en equipo requerido en dicha práctica.

Santos et al., (2022) en su investigación longitudinal con adolescentes encontraron que la danza puede mejorar la interacción social de los jóvenes, así como suponer para ellos una actividad altamente motivadora. Asimismo, Tao et al., (2022) también llevaron a cabo un estudio con niños y adolescentes. Entre sus resultados observaron que la práctica del baile puede mejorar las habilidades sociales de los mismos, fortaleciendo las conexiones personales y aumentando los sentimientos de alegría y unión. Además, concluyeron que la danza puede ser considerada una actividad apropiada para niños y adolescentes.

En otro orden de ideas, Fong Yan et al., (2024) en su revisión sistemática investigaron la efectividad de las intervenciones de danza en los resultados psicológicos y cognitivos de las personas. Entre las variables cognitivas que estudiaron se encuentran la memoria verbal y de trabajo, la fluidez verbal, el control inhibitorio, la velocidad de procesamiento y la función ejecutiva. En sus resultados observaron que una intervención en danza puede mejorar la memoria de trabajo, la memoria verbal y la fluidez verbal, considerándose una práctica con resultados efectivos y beneficiosos para la salud emocional y dichas funciones cognitivas. Además, cabe mencionar que, en su estudio transversal correlacional, Muro y Artero (2017) también encontraron entre sus resultados que la práctica del baile puede potenciar procesos cognitivos positivos.

Por otro lado, varios de los artículos seleccionados han estudiado como variable la salud física de las personas al realizar una práctica repetida de baile. Atkins et al., (2019)

observaron en sus resultados que los participantes referían sentir una mejor condición física tras las sesiones de danza. Asimismo, Malkogeorgos et al., (2011) y Tao et al., (2022) afirman en sus estudios que la danza puede mejorar la condición física general de las personas, la postura y el equilibrio.

Por su parte, Burkhardt y Brennan (2012) concluyeron en su revisión sistemática que la práctica de la danza puede mejorar el nivel cardiovascular y la composición corporal -disminución IMC y grasa muscular- de las personas. Del mismo modo, se encontraron resultados significativos en la coordinación y el desarrollo motor -equilibrio y control del cuerpo-.

En el ensayo clínico de Hui et al., (2009) se observó que, tras 12 semanas de sesiones de danza, sus participantes mayores de 60 años sentían mejoras en el equilibrio y movilidad, así como mayor tolerancia al ejercicio y una mejor frecuencia cardíaca. No obstante, tras este periodo de sesiones no se hallaron mejoras en la flexibilidad de los participantes.

Por último, Sivvas et al., en su revisión sistemática investigaron si la danza puede mejorar la salud de las personas y utilizarse como tratamiento y prevención de enfermedades. Sus resultados sugirieron que la práctica del baile puede contribuir positivamente a mantener y mejorar la salud física, así como a tratar las dolencias físicas.

5. Discusión

El objetivo de este trabajo ha sido conocer los beneficios psicológicos de la práctica de la danza en la población general. Tras llevar a cabo la búsqueda de los artículos y la recopilación de la información, los hallazgos de la revisión sugieren que una práctica regular de baile puede otorgar numerosos y significativos beneficios en diferentes dimensiones del bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital.

Entre los hallazgos encontrados, cabe destacar la mejora los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Aliberti y Raiola (2021) y Fong Yan et al., (2024) afirmaron que la práctica de la danza puede resultar efectiva para reducir dichos síntomas. Además, Burkhardt y Bernnan (2012), Santos et al. y Koch et al., (2014) sugieren que esta práctica puede resultar beneficiosa tanto para población general como para personas mayores y adolescentes. Estos autores aseguran la eficacia de la danza como intervención psicoterapéutica para tratar síntomas depresivos y ansiosos.

Además, la autoestima e imagen corporal han sido variables destacadas en los resultados de este estudio. Burkhardt y Bernnan (2012), Tao et al., (2022) y Santos et al., (2022) han señalado que, especialmente en niños y adolescentes, el baile puede favorecer el autoconcepto, autoestima y la imagen corporal. Si bien se han encontrado numerosos beneficios de dicha práctica, también se ha observado que, en contextos que requieren mayor exigencia, pueden aparecer también mayor riesgo de perfeccionismo o insatisfacción corporal (Santos et al., 2022). Por ello, se contempla necesario la consideración de esto último para los profesionales que intervienen en dichos contextos.

Al mismo tiempo, se ha podido afirmar que la danza promueve la interacción social y el sentido de pertenencia al grupo en personas que la practican (Atkins et al., 2018). Por ello, se puede considerar esta actividad como una herramienta eficaz que favorece el desarrollo de habilidades sociales, de vínculos grupales y trabajo en equipo (Klink et al., 2014; Ravelin et al., 2006). A su vez, los autores han confirmado que el baile puede mejorar la interacción social de los jóvenes, fortaleciendo las conexiones personales y aumentando los sentimientos de alegría y unión (Santos et al., 2022; Tao et al., 2022). Esta dimensión puede resultar especialmente beneficiosa para niños y adolescentes que presenten riesgo de aislamiento social o con dificultades de expresión emocional.

Del mismo modo, en esta revisión se ha podido observar que la danza no solo aporta beneficios a nivel socioemocional, sino que también puede mejorar los niveles cognitivos. Se ha apreciado que la intervención en danza puede suponer una mejora en la memoria verbal, de trabajo y en la fluidez verbal, resultando esta práctica beneficiosa

para dichas funciones cognitivas, especialmente en personas de avanzada edad (Fong Yan et al., 2024; Muro y Artero 2017). Así pues, estos resultados sugieren que la práctica del baile puede desempeñar un papel preventivo muy importante en el deterioro cognitivo relacionado con el envejecimiento.

Además, se ha podido afirmar que la práctica de la danza aparte de proporcionar beneficios psicológicos y cognitivos también puede generar beneficios físicos (Atkins et al., 2018; Malkogeorgos et al., 2011; Tao et al., 2022). Por ello, se considera que el baile puede mejorar la movilidad y el equilibrio en personas mayores de 60 años, así como aumentar la tolerancia al ejercicio y favorecer la frecuencia cardíaca de este grupo de personas (Hui et al., 2009). De este modo, considerando las afirmaciones de dichos autores, puede considerarse la danza una actividad destacable en la promoción de la salud de personas mayores debido a su gran papel preventivo y rehabilitador.

Por otro lado, en cuanto a las limitaciones de esta revisión cabe destacar, en primer lugar, la variabilidad metodológica. Esta ha sido considerada una limitación debido a que dicha variabilidad entre los estudios seleccionados ha dificultado la comparación de los resultados. Esto se puede apreciar en las diferencias encontradas en los instrumentos utilizados en los estudios, en el tipo de intervención (ensayos clínicos, revisiones sistemáticas, estudios cualitativos y transversales), así como en el tipo de población estudiada (niños, adolescentes, adultos y personas de avanzada edad), que, si bien contribuye a la diversidad del análisis, también dificulta la interpretación general de los efectos.

Otra limitación a destacar es que no fueron aplicados unos criterios temporales de inclusión. Si bien este punto ha permitido ampliar el número de estudios disponibles, también ha supuesto la inclusión de diversos estudios -marcos teóricos, enfoques, contextos, etc.- generando una mayor heterogeneidad en los resultados. Además, puede que algunas de las publicaciones más antiguas no se encuentren actualizados ni reflejen las novedades recientes en salud mental o intervención psicoterapéutica, pudiendo influir en la consistencia de los resultados obtenidos.

Por otro lado, la escasa variedad de estudios experimentales y muestras representativas de mayor tamaño ha sido considerada otra de las limitaciones de esta revisión. Los estudios experimentales que han sido seleccionados se caracterizan por su reducido número de participantes, pudiendo verse afectada la validez de los resultados. Del mismo modo, esto puede limitar la opción de extrapolar los beneficios de la danza a otros contextos y grupo de personas. Además, se puede considerar que la ausencia de

un seguimiento longitudinal suponga una barrera a la hora de conocer los beneficios psicológicos de la danza a lo largo del tiempo.

En último lugar, se puede considerar como limitación la falta de discriminación de los resultados en función de los diferentes tipos de danza -danza urbana, contemporánea, clásica, etc.-. Asimismo, también se puede considerar la frecuencia y duración de la intervención en danza para garantizar unos mayores beneficios psicológicos. Estos factores no han sido considerados en la mayoría de las publicaciones seleccionadas, dificultando las posibles recomendaciones para llevar a cabo la actividad.

Por otro lado, cabe destacar que, si bien se considera necesario conocer las limitaciones del estudio, también se ha de puntualizar que estas no invalidan los resultados obtenidos. Por el contrario, estas limitaciones suponen que se ha de realizar una interpretación prudente del estudio, así como remarcan la necesidad de mayor investigación en este ámbito. Por ello, se considera necesaria la realización de mayores ensayos clínicos en futuras investigaciones. Del mismo modo, se requiere un mayor número de seguimientos longitudinales y muestras más diversas. Asimismo, se recomendaría para futuros estudios conocer los efectos de la intervención en danza en función del tipo de danza, intensidad y duración.

Para concluir, se puede afirmar que este estudio ha cumplido con el objetivo de conocer los beneficios psicológicos de la danza en las personas. En esta revisión se ha podido observar como la práctica e intervención del baile puede favorecer a la mejora del bienestar emocional, así como reducir los síntomas ansiosos, depresivos y estresantes. Asimismo, los resultados han reflejado que la danza puede contribuir al fortalecimiento de la autoestima y de las relaciones y conexiones sociales, sin discriminar ninguna etapa del ciclo vital. Pese a que las limitaciones comentadas anteriormente puedan limitar los resultados, se puede afirmar que, en su conjunto, la práctica de la danza puede ser considerada como una herramienta útil en la intervención y promoción de la salud mental.

6. Bibliografía

- Aliberti, S., & Raiola, G. (2021). Effects of Line Dancing on Mental Health in Seniors after COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 11(11), 677.
<https://doi.org/10.3390/educsci11110677>
- Araújo, A. S. D., Silva, A. E. D. O., Cunha, R. M. D. O., Pequeno, L. K. S., Ferreira, C. D. C., Nunes, A. C. C. D. A., Matos, A. G. D. M., Araújo, J. C. L. D., & Nunes, M. I. L. B. (2022). A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: Um estudo de revisão bibliográfica integrativa. *Research, Society and Development*, 11(7), e19611729824.
<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29824>
- Atkins, R., Deatricks, J. A., Gage, G. S., Earley, S., Earley, D., & Lipman, T. H. (2019). Partnerships to Evaluate the Social Impact of Dance for Health: A Qualitative Inquiry. *Journal of Community Health Nursing*, 36(3), 124-138.
<https://doi.org/10.1080/07370016.2019.1630963>
- Bai, Z., Li, Y., Yang, Y., Xie, C., Zhu, Z., Xu, Y., & Bai, R. (2022). The Effectiveness of Plaza Dancing on Psychological Well-Being and Ill-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 864327.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.864327>
- Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health*, 4(2), 148-161.
<https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- Dwarika, M. S., & Haraldsen, H. M. (2023). Mental health in dance: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1090645.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090645>

Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L.-F., Moyle, G., & Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(5), 1179-1205.

<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>

Hickman, B., Pourkazemi, F., Pebdani, R. N., Hiller, C. E., & Fong Yan, A. (2022). Dance for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review. *Pain Medicine*, 23(12), 2022-2041.

<https://doi.org/10.1093/pm/pnac092>

Hui, E., Chui, B. T., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49(1), e45-e50.

<https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.08.006>

Huprich, S. K., Lengu, K., & Evich, C. (2016). Interpersonal Problems and Their Relationship to Depression, Self-Esteem, and Malignant Self-Regard. *Journal of Personality Disorders*, 30(6), 742-761.

<https://doi.org/10.1521/pedi.2015.29.227>

Klink, B., Praetorius, M., Roder, S., & Hintermair, M. (2014). Tanzprojekte als integraler Bestandteil der CI-Rehabilitation und ihr Stellenwert für die psychische Gesundheit: Eine Pilotstudie. *HNO*, 62(7), 530-535.

<https://doi.org/10.1007/s00106-014-2866-9>

Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46-64.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004>

Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., & Georgescu, L. (2011). *The Effect of Dance Practice on Health*. 8.

- Muro, A., & Artero, N. (2017). Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health*, 57(10), 1193-1203.
<https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1243607>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799.
<https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Ravelin, T., Kylmä, J., & Korhonen, T. (2006). DANCE IN MENTAL HEALTH NURSING: A HYBRID CONCEPT ANALYSIS. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(3), 307-317.
<https://doi.org/10.1080/01612840500502940>
- Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological Bulletin*, 143(8), 783-822.
<https://doi.org/10.1037/bul0000102>
- Santos, J. C., Quaresma, H., Brás, M., Carmo, C., Façanha, J., Nabais, A., Simeão, L., Calças, C., Matos, E., Coruche, I., Simões, R., Erse, M., Loureiro, C., & Marques, L. (2022). "Performing Emotions and Suffering": Recovery of Depressive Symptoms Involving Adolescent Intervention in Art and Dance Schools. *European Journal of Mental Health*, 17(3), 65-77.
<https://doi.org/10.5708/EJMH.17.2022.3.5>
- Sivvas, G., Batsiou, S., Vasoglou, Z., & Filippou, D.-A. (s. f.). *Dance contribution in health promotion*.
- Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V., & Silove, D. (2014). The global prevalence of common mental disorders: A systematic

review and meta-analysis 1980–2013. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 476-493.

<https://doi.org/10.1093/ije/dyu038>

Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T. K., Hu, Q., & Awan-Scully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 13, 925958.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958>

