UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA

LA DANZA COMO CONTRIBUCIÓN EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA:

ADOLESCENTES DE LA AGRUPACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL MORISOT

Lina Alexandra Sánchez Florido

Bogotá D.C.

2025

LA DANZA COMO CONTRIBUCIÓN EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA:

ADOLESCENTES DE LA AGRUPACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL MORISOT

Lina Alexandra Sánchez Florido

Código: 20172188055

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística

Director: Hanz Plata

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Bogotá D.C., 2025

Página de aceptación

El presente trabajo de grado titulado: “La danza como contribución en la salud mental y física: Adolescentes de la Agrupación Artística y Cultural Morisot”, fue aprobado como requisito para optar al título de Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística.

Firma del director: _____

Fecha de aprobación: _13 - noviembre - 2024_

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Andrés, Adriana, mis padres, mi familia de sangre, de vida y equipo Templo Té, quienes han sido mi pilar constante, mi fuerza en los momentos de duda y mi refugio en los días difíciles. Gracias por su amor incondicional y por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía.

A cada uno de los adolescentes que hizo parte de la Agrupación Morisot. Gracias por enseñarme tanto, por sus pasos sinceros, por sus historias y por permitirme ser testigo de su evolución.

Por último a cada uno de los Jóvenes que encuentran en la danza un espacio para sanar, crecer y soñar.

Que este trabajo sea un homenaje a quienes bailan para vivir y viven para transformar.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios, por darme la vida, la salud y la fuerza para culminar este proceso, a Andrés y Adriana por su apoyo, su guía, sus consejos, su pasión artística y su amor constante durante cada etapa de mi formación. A mis padres y mi familia por confiar en mis capacidades, por su apoyo moral, por tener su fe en mí. A mi director de trabajo de grado, Hanz Plata, por su guía, su disposición y sus valiosos aportes que enriquecieron esta investigación.

A Templo Té un lugar que me brindo la oportunidad de crecer laboral y personalmente mientras avanzaba a nivel profesional, espacios así son los que nos ayudan a lograr nuestras metas. A la Agrupación Artística y Cultural Morisot, por ser el corazón de este trabajo. A sus integrantes, por entregarse con pasión y por enseñarme tanto en cada ensayo y presentación. A los docentes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, por su entrega y compromiso con la formación de artistas y educadores.

A mis compañeras y amigos que, con palabras de aliento, me acompañaron a lo largo de este camino y a todos los que, de alguna manera, hicieron parte de este proceso.

¡Gracias infinitas!

Exoneración Universidad Distrital

La Universidad Distrital Francisco José de Caldas no se hace responsable por los conceptos emitidos por la autora del presente trabajo. Estos son de exclusiva responsabilidad de la misma.

Danza, Salud Mental y Física.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE						
1. NOMENCLATURA INTERNA						
Fecha de elaboración			Autor-a del RAE:			
Día	Mes	Año	Lina Alexandra Sánchez Florido			
25	04	2025				
2. TIPO DE DOCUMENTO						
Libro			Informe final de investigación profesional			
Artículo de revista especializada (indexada)			Trabajo de grado, pasantía externa	X		
Artículo de revista de miscelánea (indexada)			Tesis de maestría			
Artículo de revista especializada (no-indexada)			Tesis de doctorado			
Artículo de revista de miscelánea (no-indexada)			Relatoría			
Documento gris			Ponencia			
Paper			Estado del arte			
Documento oficial			Otro (especifique):			
Periódico						
3. TIPO DE SOPORTE						
Texto impreso			X			
Publicación virtual (digital)			X			
Fotocopia						
Manuscrito						
Otro (especifique):						
4. TIPO DE EDICIÓN						
Editorial comercial		Datos específicos del referente:				
Editorial universitaria	X	Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Facultad de Ciencias y Educación				
Edición institucional (especifique)						
Publicación independiente (especifique)						
Otro (especifique):		Tipo de circulación	General (abierta)	X		
			Restringida			
5. ACCESO AL DOCUMENTO						
Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD: http://repository.udistrital.edu.co/						
6. PALABRAS CLAVES (DESCRIPTORES)						
Danza, salud mental, pedagogías sensibles, adolescencia, transformación social, movimiento Corporal.						
7. DESCRIPCIÓN						

Este trabajo de grado analiza la contribución de la danza en la salud mental y física de adolescentes pertenecientes a la Agrupación Artística y Cultural Morisot. Desde un enfoque cualitativo-participativo, se estudia cómo el movimiento corporal fortalece la identidad, promueve el bienestar emocional y mejora la interacción social en los jóvenes participantes. El documento final plantea una reflexión sobre la importancia de abrir espacios artísticos con enfoque inclusivo y sensible como respuesta a las problemáticas sociales y emocionales actuales.

8. ASPECTOS METODOLÓGICOS

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo participativo, basado en la observación directa, la sistematización de experiencias y el análisis de las prácticas corporales dentro de un proceso artístico comunitario. El rol de la investigadora fue a la vez participante y analista de la dinámica grupal.

9. REFERENTES

- **Federici, Silvia**. (2020). *Más allá de la periferia del cuerpo: Una lectura feminista de la nueva revolución tecnológica*. Madrid: Traficantes de Sueños.
  (Aporta una mirada crítica sobre el cuerpo como territorio político, especialmente en el contexto del capitalismo contemporáneo y la resistencia colectiva.)
- **Planella, Jordi**. (2014). *Pedagogías sensibles: Saberes y prácticas para una educación otra*. Barcelona: Editorial UOC.
  (Propone una educación desde la afectividad, el cuerpo y el reconocimiento del otro como sujeto sensible.)
- **Brugarolas Alarcón, María Luisa**. (2014). *El cuerpo plural: Danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia].
  (Desarrolla una reflexión sobre la danza como medio de inclusión, diversidad corporal y transformación educativa y social.)
- **Sánchez Araujo, P. A., Ramos Velandia, H. E., & Castro Castañeda, Á. J.** (2024). *Retedanza: El taller de danza como estrategia de reconstrucción del tejido social-confianza interpersonal en La Peña, Cundinamarca*. Trabajo de Grado para optar al

título de Licenciados en Educación Artística. [Universidad del Tolima Facultad de Ciencias de la Educación, Licenciatura En Educación Artística].

- **Herrería Terán, A. D.** (2021). *Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio*. [Trabajo de fin de carrera. Facultad de Ciencias del Trabajo y Comportamiento Humano. Universidad Internacional SEK, Ecuador].
- **Experiencia sistematizada** en la Agrupación Artística y Cultural Morisot, desde una metodología cualitativa-participativa.

Contenido

Resumen 13

Introducción 14

Tema o Problema 15

Justificación 16

Objetivo General 18

Objetivos Específicos 19

Marco Referencial 19

Salud mental y su importancia 20
Ansiedad y Depresión 24
La Danza y su Relación con la Salud Física 27
La Danza y su Relación con la Salud Mental 28
Pedagogías Sensibles y su Relación con la Danza 31
"Más Allá de la Periferia" 32
Danza y pedagogía: 33
Bienestar 35

Marco contextual 36

La Danza en el Contexto Educativo Colombiano 37
Proyectos de Danza en Zonas de Conflicto y Periferias Sociales 38
La Danza en las Comunidades Urbanas Marginalizadas 39
El Rol de las Agrupaciones de Danza como Morisot en la Comunidad 39

Metodología 41

Enfoque Participativo y de Investigación Acción 41
Instrumentos de Recolección de Datos 42

Proceso de Intervención en el Grupo de Danza 43
Resultados Esperados y Evaluación de Impacto 44
Análisis Reflexivo 45
DESARROLLO 46
Desafíos de Participación 47
Observación del Proceso en los Participantes 48
Estrategias para el Desarrollo Integral 50
Avances Físicos y Manejo Corporal: Un Reflejo del Progreso Dancístico 50
Desarrollo del Cuerpo y la Técnica Dancística 51
La Influencia de la Danza en la Seguridad y la Participación 52
Participación en Concursos y Oportunidades Externas 52
Impacto Integral de la Danza: Bienestar Físico y Emocional 54
El Apoyo y Respeto de las Familias y la Comunidad Escolar 56
La Danza como Ejemplo de Cambio en la Comunidad 57
Impacto Duradero: El Ejemplo de Cambio en la Comunidad 58
Resultados 59
Conclusiones 63
Recomendaciones 65
Bibliografía 66

Índice de anexos

FIGURE 1. FOTO TOMADA EN EL AUDITORIO DEL COLEGIO EL PORVENIR, DE LA GALERÍA PERSONAL 46

FIGURE 2. TOMADA EN UN AULA DEL COLEGIO BICENTENARIO DE BOSA, DESDE LA GALERÍA PERSONAL. 53

FIGURE 3. FOTO EN LA PLAZOLETA DEL CENTRO COMERCIAL OUTLET FACTORY, GANADORE DANCE MALL CUP, DESDE LA GALERÍA PERSONAL. 55

FIGURE 4. FOTO DE VALENTINA VARGAS, ENVIADA DE SU GALERÍA, 2023 60

FIGURE 5 FOTO DE VALENTINA VARGAS ENVIADA DE SU GALERÍA, 2022 60

FIGURE 6. DANNA MARTINEZ, FOTO COMPARTIDA DE SU GALERÍA, 2024 61

FIGURE 7. DANNA MARTINEZ, FOTO COMPARTIDA DE SU GALERÍA, 2022 61

FIGURE 8. DANNA ROMERO FOTO COMPARTIDA DE SU GALERÍA 2024 62

FIGURE 9. DANNA ROMERO FOTO COMPARTIDA DE SU GALERÍA, 2023 62

Resumen

La presente monografía analiza el papel de la danza como herramienta pedagógica y terapéutica en el bienestar físico y mental de adolescentes pertenecientes a la Agrupación Artística y Cultural Morisot, ubicada en Bogotá, Colombia. A través de un enfoque cualitativo-participativo y desde la experiencia vivencial de la autora como líder y miembro del grupo, se evidencia cómo la danza puede incidir significativamente en la autoestima, la identidad personal, la expresión emocional y la integración social de los jóvenes. El estudio articula conceptos como pedagogías sensibles y periferia cultural, proponiendo la danza como un medio efectivo para transformar contextos vulnerables en espacios de empoderamiento y crecimiento colectivo. Los resultados obtenidos muestran que la danza no solo contribuye al mejoramiento de la salud física, sino que también se convierte en una vía de sanación emocional y desarrollo comunitario. La investigación concluye que los procesos artísticos, cuando están mediados por un enfoque humano y sensible, pueden ser clave en la prevención de problemáticas sociales y el fortalecimiento del tejido social juvenil.

Palabras clave: danza, salud mental, pedagogías sensibles, adolescencia, transformación social.

Introducción

En el contexto actual, hablar de salud mental y física en adolescentes se ha vuelto una necesidad urgente. El aumento de síntomas como ansiedad, estrés, depresión y el aislamiento social ha encendido alertas en diversos escenarios educativos y comunitarios. Frente a esta realidad, el arte —y en particular la danza— emerge como una herramienta poderosa para acompañar, transformar y sanar.

La presente monografía surge de una experiencia de más de 14 años en la Agrupación Artística y Cultural Morisot, espacio en el que se ha evidenciado el impacto positivo de la danza en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Lejos de ser una actividad meramente recreativa, la danza en este contexto se convierte en un medio para fortalecer la identidad, la expresión emocional, la relación con el cuerpo y los vínculos sociales.

Este trabajo se plantea desde un enfoque cualitativo-participativo, en el que esta investigadora no solo observa, sino que habita y construye el proceso desde adentro. La investigación parte de una inquietud fundamental: ¿cómo puede la danza contribuir al bienestar físico y mental de jóvenes que habitan contextos vulnerables? A partir de esta pregunta se construye un recorrido metodológico y reflexivo que dialoga con teorías de la educación artística, pedagogías sensibles, cuerpo y movimiento.

La agrupación Morisot se presenta aquí como un escenario de resistencia y transformación, en el que cada ensayo, presentación o conversación se convierte en un acto pedagógico y político. Este documento, más allá de un estudio académico, es una memoria viva

de lo que puede suceder cuando el arte es tomado en serio como espacio de cuidado, expresión, sanación y formación.

Tema o Problema:

Los niños y jóvenes están alejados a los conceptos sobre la salud mental como la depresión y ansiedad, suelen pasar por alto o ser minimizados, lo que puede tener consecuencias significativas a largo plazo al no tener conocimiento de sus complementos o de los entes que desencadenan sentimientos que la afectan, si para los adultos ya es complejo para ellos puede que se multiplique la sensación. La salud mental ya no solo es atacada presencial sino virtualmente, con tanto desarrollo tecnológico las redes sociales avanzan de una manera audaz, y buscan a través de la virtualidad brindar una experiencia cercana a la realidad, donde sin generalizar muchas páginas presentan una venta de "éxitos" fáciles, un lavado mental, uno de esos que genera pensamientos vacíos y seres sedentarios, que genera en ellos un acercamiento a actividades o acontecimientos físicos por populismo y no por gusto o saber.

Es evidente que cada generación viene con cambios, nuevos conceptos, nuevos términos, nuevas abreviaciones, nuevas tendencias, dentro de esta la danza ha estado ligada y al día de la realización de este trabajo más personas se acercan a ella, no solo por gusto o pasión, sino por un hecho social, por una participación en secuelas de las redes sociales que está brindando a las personas una invitación a que cualquiera puede bailar, sin embargo a través de estos medios también se abre espacio al mundo de la crítica, que en muchas ocasiones es una crítica destructiva, que puede fomentar en el intérprete sentimientos de grandeza o inferioridad y en algunos casos puede empezar a interferir con la autoestima o peor aún desencadenar problemas relacionados con la salud mental como la ansiedad o la depresión, con lo cual

también abre camino a un deterioro en la salud física, y todo porque no hemos sido preparados mentalmente para enfrentar situaciones donde te atacan sin saber cómo te llamas, dónde vives, o mínimo quién eres, ya los niños y jóvenes no deben enfrentar solo problemas o conflictos presenciales, sino también ataques virtuales, es aquí donde surge la necesidad de buscar espacios donde los niños y jóvenes se puedan preparar para ello, un espacio que no sea solo teórico, sino que lleve a través de la práctica un aprendizaje y construcción personal.

Por eso mi atención se centró en los espacios de aprendizaje dancístico, aquellos centros que permiten por medio de una rama del arte cambios significativos en las nuevas generaciones, agrupaciones de danza que trabajan el ser desde el sentir. Para ello surge la siguiente pregunta, que es respondida y respaldada con el proceso de los integrantes de la agrupación Morisot.

¿Qué papel juega la danza en la actividad física y la prevención de problemas relacionados con la salud mental dentro de la agrupación artística y cultural Morisot?

Justificación

En la actualidad la salud mental se ha visto afectada a nivel mundial; como se menciona en la guía de evaluación y manejo para docentes y orientadores escolares (Posada, J, Bogotá Oct./Dec.2013, Biomédica vol.33 no.4,) “en Colombia los trastornos mentales afectan especialmente a niños, adolescentes y adultos jóvenes, situación que empeora en gran medida el pronóstico, la productividad académica y económica de la población y, en últimas, el capital global, que incluye los factores personales, simbólicos, culturales y relacionales.”; según

estudios del Minsalud (Junio 2019, Obesidad infantil: una amenaza silenciosa, http:minsalud.gov.co) “En Colombia, los menores de 18 años son la población con mayor aumento en indicadores de exceso de peso (1–3), estudios indican que la publicidad puede ser responsable del 15% al 40% de la prevalencia de obesidad en niños”, también el manejo de redes sociales a edades tempranas genera afectaciones en los espacios de interacción familiar, de bienestar emocional, cognitivo y conductual, ocasionando vacíos y aumentando los índices de depresión y ansiedad, provocando un incremento en los intentos de suicidio en menores de edad, por eso la salud mental es un aspecto esencial del bienestar integral, particularmente en niños, niñas, adolescentes y jóvenes, quienes atraviesan etapas cruciales de desarrollo emocional, cognitivo y social.

Por otro lado, la danza es una actividad integral que no solo permite el desarrollo físico, sino que también es una herramienta poderosa para el bienestar mental de las personas, especialmente en la infancia y adolescencia. La danza, como expresión artística y herramienta terapéutica, ha demostrado ser una estrategia eficaz para el fortalecimiento de la salud mental. Además de fomentar la creatividad y la expresión emocional, la danza contribuye al desarrollo de habilidades sociales, el manejo del estrés y la mejora de la autoestima. A través del movimiento, los participantes pueden canalizar emociones, explorar su identidad y construir vínculos afectivos, lo que resulta especialmente valioso en contextos donde la comunicación verbal puede ser limitada o difícil.

En este sentido la monografía exploró el impacto de la danza en la salud mental y física de la agrupación artística y cultural Morisot, promoviendo espacios seguros donde puedan desarrollar su potencial artístico y emocional. Observando que a través de estas actividades no

solo hubo prevención de problemas de salud mental, o una contribución a la mejora física de los participantes, sino también se fortalecieron factores protectores como la resiliencia y la unión grupal, que les ayudó a afrontar los retos de su entorno social y a construir un futuro más saludable y positivo, brindando la promoción de lideres juveniles en el entorno local.

La relevancia de esta investigación radica en su contribución tanto al ámbito académico como comunitario. Por un lado, amplía el conocimiento sobre las intervenciones artísticas en contextos de salud mental y, por otro, ofrece una práctica alternativa y accesible para abordar problemáticas sociales. De esta manera, el proyecto no solo responde a una necesidad local, sino que también abre la puerta a la implementación de estrategias similares en otros contextos con características afines, promoviendo el bienestar integral de los niños niñas adolescentes y jóvenes de la agrupación artística y cultural Morisot.

Objetivo General

Analizar cómo la práctica de la danza contribuye en el bienestar físico y mental de la agrupación artística y cultural Morisot.

Objetivos Específicos

Indagar que impacto tiene la danza en la construcción de identidad de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la agrupación.

Incentivar la importancia del área dancística como eje de construcción integral y social.

Proporcionar conocimientos que sirvan de apoyo para futuros guías a través de la danza.

Marco Referencial

La danza ha sido reconocida no solo como una disciplina artística, sino también como una herramienta pedagógica que contribuye al bienestar integral de los adolescentes. En Colombia, donde los jóvenes a menudo enfrentan desafíos sociales, económicos y emocionales debido a contextos de violencia, pobreza o exclusión, la danza emerge como un medio poderoso para promover la salud física y mental. Específicamente, la práctica de la danza en grupos como la agrupación artística y cultural Morisot busca fortalecer el desarrollo físico, emocional y social de los adolescentes, proporcionándoles no solo una actividad recreativa, sino también un espacio de expresión, empoderamiento y resiliencia.

A través de conceptos como “pedagogías sensibles” y "más allá de la periferia", se propone un modelo educativo inclusivo y holístico que va más allá de la enseñanza convencional. Las pedagogías sensibles se enfocan en la educación de los sujetos desde una perspectiva integral, que valora sus emociones, sus contextos y sus vivencias personales. En este sentido, la danza se convierte en un recurso no solo enseña movimientos, sino que también apoya la construcción de la identidad y la autoestima de los adolescentes, además de contribuir a su salud mental y emocional.

En el contexto colombiano, la periferia social y cultural de muchas comunidades tiene un significado importante, pues los adolescentes de zonas rurales o marginadas se enfrentan a una realidad de exclusión que limita sus posibilidades de desarrollo. Sin embargo, estas periferias también son espacios de resistencia cultural y creativa. La danza, entonces, puede ser una forma de afirmación de la identidad, una vía para la expresión de la realidad de estos jóvenes y una herramienta para su empoderamiento social y cultural.

Salud mental y su importancia.

Cuando se habla de salud mental, hablamos de la importancia de ella en las personas hoy en día, del manejo que debe tener uno frente a sucesos de confusión o debilidad emocional, según diferentes estudios de la OMS y criminalística muchas vidas se han apagado al no saber como manejar estos sentimientos o como acudir a soluciones, uno de los factores es que no nos preparan para ello, está visto que desde la formación escolar le dan prelación a los aprendizajes del saber, lo cual no es malo, pero ¿dónde quedan los del ser?, porque no tienen la misma importancia si son aquellos los que te ayudan a entenderte, a conocerte, a fortalecer tus habilidades, trabajar las debilidades y manejar emociones.

Se entiende que la salud mental es un componente esencial del bienestar integral de las personas, se conoce que maneja un equilibrio emocional, psicológico y social que permite a los individuos enfrentar las tensiones cotidianas, trabajar de manera productiva y contribuir a sus comunidades. Sin embargo, a pesar de su relevancia, sigue siendo un tema que no recibe la atención adecuada en comparación con la salud física, y está rodeada de prejuicios y desinformación.

Una mente sana nos ayuda a tomar decisiones acertadas, mantener relaciones interpersonales saludables y afrontar las dificultades con resiliencia. Cuando la salud mental se ve comprometida, puede afectar el rendimiento académico o laboral, las relaciones personales y la calidad de vida en general. Problemas como la depresión y la ansiedad son ejemplos de cómo un desequilibrio mental puede tener repercusiones negativas en nuestra funcionalidad diaria.

Además, la salud mental no solo afecta a los individuos, sino también a las sociedades en su conjunto. En un ambiente comunicativo, el bienestar emocional de una persona tiene un efecto dominó en su entorno inmediato y, en última instancia, en la comunidad. Por ejemplo, empleados con una buena salud mental tienden a ser más productivos, creativos y comprometidos, lo que beneficia tanto a las empresas como a la economía en general, en cambio un empleado con problemas de salud mental no tratados representa una de las principales causas de ausencia laboral y disminución de la productividad.

La prevención y el cuidado de la salud mental deberían ser prioritarios en las políticas públicas y en las iniciativas individuales. Esto incluye la promoción de hábitos saludables como el ejercicio regular, una dieta equilibrada, el descanso adecuado y la práctica de técnicas de relajación. Asimismo, es crucial fomentar una cultura donde buscar ayuda profesional no sea motivo de vergüenza, sino un acto de valentía y autocuidado. Los servicios de salud mental, como la terapia psicológica y la intervención psiquiátrica, deben estar al alcance de todos, independientemente de su situación económica o social.

A pesar de que en estas instancias se han presentado avances que buscan concientizar del manejo de la salud mental, persisten estigmas que dificultan que las personas hablen abiertamente sobre sus luchas emocionales. El miedo al rechazo, la discriminación y el juicio social son barreras significativas que impiden que muchos busquen ayuda. Por eso, es necesario educar a la sociedad sobre la normalidad de las emociones humanas y la importancia de tratar los problemas psicológicos con la misma seriedad que las enfermedades físicas.

Por ello para mejorar el pensamiento social sobre la salud mental, debemos presentarla a niños y jóvenes como un tema fundamental que garantice un desarrollo integral y

una transición exitosa hacia la vida adulta, ya que, en estas etapas, las experiencias y el entorno influyen profundamente en el bienestar emocional, el comportamiento y la construcción de la identidad.

La salud mental de los menores en Colombia es una preocupación creciente, según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, el país ha experimentado un aumento significativo en los casos de trastornos de salud mental en jóvenes, particularmente en trastornos de ansiedad, depresión y comportamiento suicida. La depresión es la segunda causa de discapacidad a nivel mundial, y en Colombia, la situación es alarmante. Según la **Organización Mundial de la Salud**, en 2020, más de **168** millones de niños y adolescentes en el mundo enfrentaban condiciones como depresión, ansiedad, bipolaridad, trastornos en la alimentación, esquizofrenia, entre otros. En Colombia, en el primer semestre de 2023, se reportaron **1.540** suicidios, de los cuales **479** correspondieron a jóvenes, **142** a adolescentes y 1 a niños.

Como se conoce durante la niñez y la adolescencia, los niños enfrentan diversos cambios físicos, emocionales y sociales, un factor clave en la salud mental de niños y jóvenes es el entorno familiar. Un hogar estable, afectuoso y seguro proporciona una base sólida para su bienestar emocional. Por el contrario, situaciones como el abuso, la negligencia, el conflicto familiar o la falta de apoyo pueden desencadenar problemas de salud mental. Asimismo, la escuela y los grupos de pares también desempeñan un papel crucial. Es importante que los educadores y compañeros promuevan un entorno inclusivo y comprensivo donde los niños se sientan valorados y aceptados.

La prevención y el cuidado de la salud mental en estas etapas deben enfocarse en identificar signos de alerta y fomentar hábitos saludables. Algunos indicios de posibles problemas incluyen cambios bruscos en el comportamiento, desapego social, dificultad para concentrarse, alteraciones en el sueño y episodios frecuentes de irritabilidad o tristeza. En estos casos, buscar apoyo profesional es esencial. Los psicólogos, orientadores escolares y psiquiatras infantiles pueden proporcionar herramientas y estrategias para manejar estas situaciones.

Es igualmente importante enseñar a los niños y jóvenes a expresar sus emociones y pedir ayuda cuando lo necesiten. Esto se logra promoviendo una comunicación abierta en el hogar, normalizando las conversaciones sobre sentimientos y ayudándolos a desarrollar habilidades para manejar el estrés. Actividades como el deporte, las artes y el tiempo en la naturaleza también pueden tener un impacto positivo en su bienestar emocional.

La tecnología y las redes sociales representan un desafío adicional en la salud mental de los jóvenes. Aunque estas herramientas pueden facilitar la conexión y el aprendizaje, también pueden generar presión social, adicción y exposición a contenido nocivo. Es crucial que los padres y educadores supervisen y guíen el uso de estas plataformas, fomentando un equilibrio entre el tiempo en línea y las actividades presenciales.

En conclusión, la salud mental en niños y jóvenes debe ser una prioridad para las familias, las escuelas y las comunidades. Garantizar su bienestar emocional no solo mejora su calidad de vida en el presente, sino que también sienta las bases para un futuro más equilibrado y exitoso. Al brindar apoyo, comprensión y recursos adecuados, estamos invirtiendo en el potencial de una generación capaz de enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y confianza, priorizar la salud mental es, en última instancia, priorizar el bienestar colectivo.

Ansiedad y Depresión

La ansiedad y la depresión son trastornos mentales comunes entre los adolescentes a nivel mundial, y Colombia no es la excepción. La salud mental de los jóvenes colombianos ha sido una preocupación creciente en las últimas décadas debido a la presión social, la violencia, los conflictos familiares y las dificultades socioeconómicas que enfrentan muchos de ellos. Según el **Instituto Nacional de Salud Mental de Colombia** (INS), los trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión han aumentado significativamente en los adolescentes en los últimos años, especialmente en un contexto social caracterizado por altos índices de violencia y desplazamiento forzado.

La adolescencia es una etapa del desarrollo marcada por numerosos cambios físicos, emocionales y psicológicos. Estos cambios, aunque naturales, pueden generar sentimientos de inseguridad, incertidumbre y estrés, que en algunos casos evolucionan hacia trastornos como la ansiedad y la depresión. **Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que el 10-20%** de los adolescentes en todo el mundo sufren de algún trastorno mental, siendo la depresión y la ansiedad los más comunes.

Los adolescentes colombianos que sufren de ansiedad y depresión según un estudio de la Universidad de los Andes, realizado en 2019, muestran una menor capacidad de adaptación al entorno escolar, lo que genera aislamiento social y una sensación de fracaso académico. Además, estos trastornos aumentan el riesgo de conductas autodestructivas, como el suicidio, que es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes colombianos.

Un artículo publicado en El Espectador en 2020 informó que los trastornos mentales en adolescentes, como la ansiedad y la depresión, se han incrementado significativamente durante

la pandemia del COVID-19. El confinamiento, la pérdida de rutina, el aislamiento social y la incertidumbre sobre el futuro han agravado la situación, generando un panorama aún más complejo para los adolescentes en Colombia. Esta situación pone en evidencia la importancia de abordar de manera integral los problemas de salud mental en los jóvenes, promoviendo espacios de apoyo emocional y psicológico.

En Colombia, un informe del Ministerio de Salud y Protección Social de 2021 señaló que uno de los principales problemas de salud mental en la población adolescente es la ansiedad. En particular, los adolescentes colombianos se ven expuestos a una serie de factores estresantes, entre ellos la pobreza, el conflicto armado, el abuso de sustancias y la violencia intrafamiliar, que aumentan su vulnerabilidad a desarrollar trastornos como la ansiedad y la depresión.

Ante el creciente número de casos de ansiedad y depresión entre los adolescentes colombianos, diversas organizaciones y grupos de salud mental han propuesto estrategias para apoyar a los jóvenes. Es fundamental que tanto las instituciones educativas como las familias reconozcan los síntomas de estos trastornos para poder intervenir de manera temprana.

Uno de los enfoques más efectivos es la integración de estrategias psicoeducativas y terapéuticas que ayuden a los adolescentes a gestionar sus emociones y pensamientos. Un ejemplo de intervención es el proyecto “Escuelas Saludables” de la Fundación FES, que implementa programas de prevención y tratamiento de la salud mental en las escuelas de Colombia. Estos programas incluyen talleres de manejo del estrés, técnicas de relajación, y estrategias cognitivas y conductuales para ayudar a los jóvenes a superar la ansiedad y la depresión.

Además, se está promoviendo el uso de actividades creativas como la danza, el arte y el deporte para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes. Estos enfoques permiten que los jóvenes expresen sus emociones de manera no verbal y les brindan herramientas para enfrentar situaciones estresantes de una manera más saludable.

En resumen, la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental crecientes en los adolescentes colombianos, que afectan su bienestar físico, emocional y social. En un contexto social complejo, los jóvenes enfrentan múltiples factores de riesgo que incrementan la probabilidad de desarrollar estos trastornos. Sin embargo, diversas estrategias, como la integración de programas psicoeducativos y terapias creativas como la danza, han demostrado ser herramientas efectivas en el manejo de la ansiedad y la depresión, promoviendo la salud mental y el bienestar emocional en los adolescentes.

Es fundamental continuar implementando estos enfoques de manera integral, trabajando en conjunto con las familias, las instituciones educativas y las comunidades para garantizar que los adolescentes reciban el apoyo necesario para superar estos desafíos y mejorar su calidad de vida.

La Danza y su Relación con la Salud Física

La danza ha sido reconocida a nivel mundial por sus beneficios para la salud física. En Colombia, esta disciplina se ha integrado en programas de salud y bienestar, demostrando que más allá de ser una forma de expresión artística, es una práctica que mejora la condición física de los adolescentes, fortaleciendo su salud en diversos niveles. Participar en actividades de danza ayuda a los jóvenes a mejorar su condición cardiovascular, aumentar su fuerza muscular y flexibilizar su cuerpo, lo cual contribuye a un desarrollo físico saludable.

En Colombia, los programas de danza para jóvenes, como los ofrecidos por la **Fundación Nacional Batuta**, han logrado mostrar el impacto positivo de la danza en la salud física de los adolescentes. La Fundación Batuta, que ofrece formación musical y artística a niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad, también incorpora la danza en sus actividades. Este enfoque no solo busca enseñar habilidades artísticas, sino que también promueve la actividad física de los jóvenes, mejorando su postura, equilibrio, flexibilidad y fuerza.

Además, **la Fundación Danza en Movimiento** en Bogotá realiza talleres de danza contemporánea con adolescentes en situación de vulnerabilidad, donde se trabaja el acondicionamiento físico a través de la danza, lo que ayuda a reducir el sedentarismo y mejora la salud cardiovascular. Los estudios realizados en este proyecto han demostrado que los adolescentes que participan en estas actividades tienen una mayor resistencia física y un mejor estado de salud general.

El **Ministerio de Salud** de Colombia también ha impulsado programas donde la danza es utilizada como una forma de terapia física. Estos programas están dirigidos a comunidades rurales y urbanas marginadas, buscando mejorar la salud física de los adolescentes y prevenir enfermedades crónicas a través del ejercicio constante. Un ejemplo notable es el proyecto "**Danza para la vida**", desarrollado en diversas zonas de Bogotá, que usa la danza para promover estilos de vida saludables y combatir la obesidad juvenil.

La investigación realizada por la **Universidad del Rosario** sobre los beneficios físicos de la danza en jóvenes colombianos confirma que aquellos que practican danza regularmente tienen mejores índices de masa corporal, mayor flexibilidad y mayor capacidad aeróbica que los que no participan en actividades físicas.

La Danza y su Relación con la Salud Mental

La danza ha sido reconocida también por sus efectos positivos sobre la salud mental de los adolescentes. En Colombia, donde los jóvenes enfrentan altos niveles de violencia, desplazamiento forzoso y desarraigo, la danza se ha convertido en un medio terapéutico fundamental. El arte, y especialmente la danza, permite a los adolescentes procesar emociones complejas, enfrentar traumas y reducir niveles de ansiedad y depresión.

Uno de los enfoques emergentes en el tratamiento de la ansiedad y la depresión en adolescentes es el uso de la danza como terapia. Diversos estudios han demostrado que la danza tiene un impacto positivo en la salud mental, ya que permite a los individuos liberar tensiones, aumentar la autoestima y mejorar su estado de ánimo.

En el contexto colombiano, varias iniciativas, como el programa Danza Terapia de la Fundación Teatro Nacional, han utilizado la danza para apoyar a adolescentes en riesgo de trastornos emocionales. Estos programas buscan que los jóvenes utilicen el movimiento corporal para expresar sus sentimientos y liberar el estrés acumulado. A través de la danza, los adolescentes pueden experimentar un sentido de pertenencia, aumentar su autoconfianza y reducir los niveles de ansiedad y depresión.

El proceso de aprendizaje y ejecución de movimientos en la danza permite a los jóvenes experimentar momentos de alegría, desconectarse de las preocupaciones diarias y enfocarse en el presente, lo cual contribuye a la reducción de los síntomas de la ansiedad. Además, la práctica de la danza en grupo favorece la interacción social y la creación de lazos emocionales positivos, lo que es esencial para combatir el aislamiento y las conductas autodestructivas asociadas a la depresión.

La Corporación Arte y Vida en Bogotá también ha implementado proyectos de danza terapia con adolescentes en situación de riesgo, especialmente aquellos que han sido víctimas del conflicto armado o han vivido en zonas de alta violencia. En sus estudios, han encontrado que la danza permite a los jóvenes expresar sus emociones de manera más efectiva que las palabras, y ayuda a reducir los síntomas de trastornos postraumáticos, ansiedad y depresión.

En el proyecto “Bailando por la Paz”, realizado en varias zonas de Colombia como Cauca y Putumayo, la danza se utiliza como una forma de terapia para adolescentes afectados por el conflicto armado. A través de este programa, los jóvenes tienen la oportunidad de expresar su dolor y sus vivencias en un entorno seguro y controlado, lo que facilita su proceso de sanación. Este enfoque ha demostrado que la danza es eficaz en la reducción del estrés y la mejora de la autoestima, elementos esenciales para la salud mental de los adolescentes.

Investigaciones del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) y el Ministerio de Educación Nacional han encontrado que los jóvenes que practican danza regularmente tienen menores índices de depresión y ansiedad en comparación con aquellos que no participan en actividades extracurriculares. La participación en la danza también se asocia con un mayor sentido de pertenencia, lo que contribuye positivamente a la salud mental de los jóvenes.

Además, la investigación realizada por la Universidad de Antioquia sobre los efectos de las artes en el bienestar psicológico de los jóvenes de Medellín confirma que la danza terapéutica reduce significativamente los síntomas de trastornos emocionales, ayudando a los adolescentes a superar sus miedos y a fortalecer su autoconfianza.

Pedagogías Sensibles y su Relación con la Danza

Las pedagogías sensibles proponen un enfoque educativo que valora las emociones, el contexto y las experiencias de los estudiantes, buscando un aprendizaje que no solo involucre lo cognitivo, sino también lo emocional. Este tipo de pedagogía es particularmente relevante en el contexto colombiano, donde muchos adolescentes provienen de contextos de vulnerabilidad, y donde las prácticas pedagógicas convencionales no siempre logran atender sus necesidades emocionales y sociales.

En Colombia, varios proyectos pedagógicos han integrado la danza como una herramienta dentro de las pedagogías sensibles. La Fundación El Arte de Vivir en Medellín ha trabajado con jóvenes en situación de riesgo, utilizando la danza como una forma de expresión que permite a los adolescentes conectar con sus emociones y superar traumas. Este enfoque pedagógico permite que los jóvenes no solo desarrollen habilidades técnicas en danza, sino también que trabajen aspectos de su salud emocional y social.

El Programa de Formación Artística en Ciudades Paz implementado por el Ministerio de Cultura en regiones como Cauca y Nariño integra la danza dentro de un enfoque de pedagogía sensible, promoviendo el arte como un medio para la construcción de la paz. Este programa no solo fomenta habilidades artísticas, sino que también crea un espacio para que los jóvenes exploren sus emociones y desarrollen empatía, clave en contextos de conflicto social.

En las comunidades de la región caribe colombiana, el proyecto "Ritmos de la Vida", implementado por la Corporación Proyecto Ser en Cartagena, utiliza la danza folclórica y los ritmos afrocolombianos para fomentar el desarrollo emocional de los adolescentes. Este proyecto combina pedagogías sensibles con prácticas culturales, creando un espacio inclusivo

donde los jóvenes pueden expresar su identidad cultural mientras mejoran su bienestar emocional.

La pedagogía sensible aplicada en la danza también tiene un fuerte componente de inclusión social, ya que muchos de los proyectos colombianos se enfocan en jóvenes provenientes de sectores marginados. Estos proyectos no solo enseñan danza como una disciplina artística, sino que también buscan que los jóvenes se reconozcan como agentes activos de cambio dentro de sus comunidades.

"Más Allá de la Periferia"

El concepto de "más allá de la periferia" en Colombia refiere a la realidad de los jóvenes que viven en zonas rurales o urbanas marginadas, donde enfrentan mayores barreras sociales, económicas y educativas. Sin embargo, estas periferias también son espacios de resistencia cultural y creatividad, y la danza ha jugado un papel fundamental en la transformación social y personal de los jóvenes en estos contextos.

Proyectos como "Bailando por la Vida" en las periferias de Bogotá y "Danza para el Cambio" en los barrios de Medellín demuestran cómo la danza se convierte en una herramienta de transformación social. Estos programas han permitido a los jóvenes de contextos periféricos expresar sus realidades, compartir sus historias y fortalecer su identidad cultural. La danza, en este sentido, se convierte en un medio de resistencia, una forma de afirmar la existencia y la cultura de los jóvenes que, de otro modo, podrían quedar invisibilizados.

En ciudades como Cali, el Ballet Folklórico de Cali ha trabajado con jóvenes de barrios periféricos, utilizando la danza tradicional como una forma de empoderar a los adolescentes y

construir una identidad colectiva. Este tipo de proyectos también fomenta la socialización y el trabajo en equipo, lo cual es fundamental para el bienestar social de los jóvenes.

Otro ejemplo es el proyecto “Danza en las periferias” en Tumaco, que usa la danza afrocolombiana para generar conciencia sobre los derechos humanos y el respeto por la diversidad cultural. Los jóvenes que participan en este proyecto no solo aprenden danza, sino también se convierten en defensores de sus derechos y de la paz en sus comunidades.

***Danza y pedagogía*:**

La danza y la pedagogía comparten un objetivo común: el desarrollo integral del ser humano. Cuando se fusionan, la danza se convierte en una herramienta pedagógica poderosa que no solo fomenta habilidades físicas, sino que también promueve valores, emociones y aprendizajes significativos. A través de la enseñanza de la danza, se pueden trabajar aspectos cognitivos, sociales y emocionales, además de potenciar la creatividad y la expresión individual.

Desde una perspectiva pedagógica, la danza trasciende el simple aprendizaje de pasos y técnicas. Es un medio para educar en el movimiento, desarrollar el autoconocimiento y fomentar la conexión con el entorno. Al bailar, el alumno no solo aprende a mover su cuerpo, sino que también explora su potencial expresivo y desarrolla habilidades como la disciplina, la concentración y el trabajo en equipo. Esto hace de la danza una herramienta educativa integral que impacta positivamente en diversas áreas de la vida.

Uno de los principales aportes de la danza en la pedagogía es su capacidad para fortalecer la inteligencia emocional. A través del movimiento, los estudiantes aprenden a reconocer y expresar sus emociones, a canalizar el estrés y a comunicarse de manera no verbal. La danza también fomenta la empatía, ya que en actividades grupales se requiere

sincronización, respeto por los demás y colaboración para lograr un objetivo común. (Fuentes A., el valor pedagógico de la danza, Pag.361, tesis de grado universidad de Valencia, oct 2004), "danza como ejercicio altamente recomendado en la enseñanza, especialmente para los más jóvenes, porque aúna la gracia y la regularidad del movimiento de fuerza y agilidad.", como se menciona la danza posee múltiples beneficios. A nivel físico, mejora la coordinación, la flexibilidad y la postura, contribuyendo a un desarrollo motor saludable. A nivel social, facilita la interacción entre compañeros, rompiendo barreras y promoviendo un ambiente inclusivo.

La pedagogía de la danza también puede adaptarse a diversas necesidades educativas. En contextos de educación especial, por ejemplo, el movimiento puede ser una forma de terapia que ayuda a niños con discapacidades a mejorar sus habilidades motoras y comunicativas. Asimismo, en comunidades vulnerables, la danza puede ser un espacio de contención y resiliencia, brindando a los jóvenes una vía para canalizar sus emociones y construir una identidad positiva. Como una tesis desarrollada en un contexto colombiano donde nos mencionan como a través de esta, se abrió camino a nuevas perspectivas personales y académicas "la danza como una herramienta para la sanación y la reconstrucción de las relaciones sociales, este estudio busca trascender las fronteras de los enfoques tradicionales y ofrecer una alternativa innovadora para abordar la violencia y promover la convivencia pacífica en el ámbito escolar y más allá (Mosquera, 2019)."

Es importante que los educadores comprendan que la danza no debe limitarse a la enseñanza de técnicas rígidas o coreografías preestablecidas. Una pedagogía de la danza efectiva debe centrarse en el proceso, el proceso tiende a ser más gratificante que el resultado. Esto implica respetar la individualidad de cada alumno, estimular su creatividad y permitirle

explorar el movimiento desde su propio cuerpo y experiencia. La danza y la pedagogía, juntas, construyen un espacio donde aprender se convierte en una experiencia vivencial y enriquecedora.

Bienestar

La salud mental y física son vistas como pilares fundamentales para el bienestar integral de las personas. Aunque a menudo se tratan por separado, ambas están profundamente interconectadas e influyen entre sí. Prevenir problemas en estas áreas y fomentar el autocuidado son prácticas esenciales para disfrutar de una vida equilibrada y plena.

La prevención y el cuidado en ambas áreas no solo dependen del individuo, sino también de la comunidad y las políticas públicas. Es necesario fomentar entornos saludables en escuelas, lugares de trabajo y espacios públicos, donde las personas puedan acceder a recursos que promuevan su bienestar y así prevenir problemas de salud mental y física. Como ejemplo podemos observar que la actividad física no solo mejora la condición del cuerpo, sino que también reduce los síntomas de ansiedad y depresión al liberar endorfinas. De igual forma, una buena salud mental motiva a las personas a adoptar hábitos físicos saludables. Por el contrario, descuidar una de estas áreas puede impactar negativamente en la otra. Para ello debemos combinar hábitos saludables, con educación y apoyo profesional aun cuando no se crea necesario, es una inversión en nuestra calidad de vida y una forma de garantizar un futuro más saludable y equilibrado.

Marco contextual

La Danza como Herramienta de Salud en el Contexto Colombiano: Contexto Social y Cultural de Colombia

Colombia, un país con una rica diversidad cultural, enfrenta desafíos sociales significativos que afectan principalmente a los adolescentes. A pesar de su reconocimiento mundial por su música, danza y gastronomía, muchos jóvenes en el país viven en contextos de vulnerabilidad social, violencia, pobreza y desplazamiento. Según el **DANE** (Departamento Administrativo Nacional de Estadística), una parte importante de la población adolescente colombiana vive en zonas rurales o en barrios marginados de las ciudades, donde las oportunidades educativas y recreativas son limitadas.

A menudo, los adolescentes en estas zonas periféricas enfrentan condiciones de pobreza, violencia, y a veces se encuentran involucrados en actividades ilegales o el reclutamiento forzado. Esto genera un ambiente de inseguridad, estrés y ansiedad, que afecta tanto su salud física como mental. Además, la falta de acceso a programas de bienestar o de actividades recreativas contribuye a que muchos jóvenes no encuentren espacios saludables para desarrollar sus habilidades físicas, emocionales y sociales.

Sin embargo, en medio de estas dificultades, existen múltiples iniciativas sociales que promueven la danza como una forma de empoderar a los jóvenes y ofrecerles alternativas saludables para afrontar sus problemas. Estas iniciativas, como las agrupaciones de danza en Bogotá, Medellín y otras regiones del país, se basan en la idea de que la danza no solo es una expresión cultural, sino también una herramienta que puede promover la salud física y emocional de los jóvenes.

La Danza en el Contexto Educativo Colombiano

El sistema educativo colombiano ha ido reconociendo cada vez más la importancia de las artes en el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, el Ministerio de Educación Nacional ha impulsado programas que integran las artes y la danza en los currículos escolares, especialmente en las zonas rurales y periféricas. La inclusión de la danza en la educación tiene múltiples beneficios, no solo para el desarrollo artístico de los jóvenes, sino también para su bienestar físico, emocional y social.

Programas como "Danza para la Vida" implementados por el Ministerio de Cultura buscan integrar la danza como una herramienta de transformación en los colegios y comunidades de todo el país. Estas iniciativas permiten que los jóvenes no solo aprendan sobre su identidad cultural a través de los ritmos colombianos, sino que también desarrollen habilidades de trabajo en equipo, expresión emocional y autoconfianza. La danza, en este contexto, se convierte en un espacio donde los adolescentes pueden explorar su creatividad, conectar con sus emociones y, sobre todo, mejorar su salud mental.

Por otro lado, algunas universidades y centros educativos han comenzado a ofrecer programas de formación en danza, tanto en su aspecto técnico como terapéutico. La Universidad Nacional de Colombia y la Universidad de los Andes son ejemplos de instituciones académicas que han realizado investigaciones sobre el impacto de las artes en la salud de los jóvenes. Estos estudios concluyen que la danza mejora significativamente la autoestima y el bienestar emocional de los adolescentes.

Proyectos de Danza en Zonas de Conflicto y Periferias Sociales

En Colombia, las zonas afectadas por el conflicto armado o por altas tasas de violencia, como **Cauca, Nariño, Chocó, Córdoba**, y las periferias de ciudades como Bogotá y Medellín, han sido escenario de proyectos que utilizan la danza como una herramienta de sanación y empoderamiento. Estos proyectos son una respuesta a los efectos psicológicos del conflicto armado, el desplazamiento forzado y la violencia intrafamiliar.

La Fundación Arte y Vida en Bogotá es un claro ejemplo de una organización que utiliza la danza terapéutica para trabajar con adolescentes en situación de riesgo. Este tipo de programas busca ofrecer un espacio de expresión emocional a los jóvenes, permitiéndoles superar traumas y aumentar su autoestima. La danza se convierte así en un proceso de sanación colectiva, donde los adolescentes no solo aprenden a bailar, sino también a expresar sus emociones de manera saludable.

"Bailando por la Paz" es otro proyecto que se lleva a cabo en regiones afectadas por la violencia, especialmente en **Cauca y Putumayo**, dos departamentos donde la presencia de grupos armados ilegales ha afectado gravemente la vida de los jóvenes. Este proyecto usa la danza como una herramienta para promover la paz, la reconciliación y la integración social. A través de talleres y presentaciones públicas, los adolescentes tienen la oportunidad de compartir sus historias y encontrar espacios de sana convivencia.

La Danza en las Comunidades Urbanas Marginalizadas

La danza también juega un papel fundamental en las comunidades urbanas marginalizadas, donde los jóvenes a menudo se ven atrapados en ciclos de violencia, delincuencia y falta de oportunidades. En barrios como **Ciudad Bolívar, Soacha, y Bosa**, en

Bogotá, la danza ha sido utilizada como una forma de resistencia cultural y empoderamiento juvenil. En estos barrios, la danza no solo es una forma de expresión artística, sino también una manera de afirmar la identidad cultural de los jóvenes y ofrecerles una alternativa a las actividades delictivas.

El proyecto "**Ritmos de la Calle**", desarrollado en el barrio San Cristóbal de Bogotá, utiliza la danza urbana para atraer a los adolescentes y brindarles un espacio seguro donde puedan aprender, crecer y socializar. Este tipo de iniciativas también fomentan el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto mutuo, elementos esenciales para la construcción de comunidades más solidarias y menos violentas.

El Rol de las Agrupaciones de Danza como Morisot en la Comunidad

La Agrupación Morisot es un ejemplo de cómo las agrupaciones de danza contribuyen al desarrollo físico y mental de los adolescentes. Este tipo de agrupaciones se convierten en un referente dentro de sus comunidades, ya que no solo enseñan danza, sino que también forman parte de un proceso de integración social y personal. En el caso de la Agrupación Artística y Cultural Morisot, los adolescentes tienen la oportunidad de conectarse con su cuerpo, mejorar su salud física y emocional, y desarrollar habilidades sociales que les permiten enfrentar los desafíos de su entorno de manera más resiliente.

El trabajo realizado por la agrupación permite a los jóvenes sentirse parte de un grupo, lo cual es crucial para su bienestar social y emocional. Al mismo tiempo, los ensayos, presentaciones y el proceso artístico de la danza se convierten en una herramienta para que los adolescentes desarrollen su confianza y fortalezcan su identidad personal y colectiva.

En este contexto, la danza se presenta como una estrategia educativa y social que permite a los adolescentes enfrentarse a sus emociones, conectarse con su cultura y, a su vez, mejorar su salud mental y física. A través de la danza, los jóvenes encuentran un espacio para la autorregulación emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales que les permiten tener un mejor enfrentamiento con los desafíos de su entorno.

En Colombia, la danza juega un rol fundamental en el desarrollo físico y emocional de los adolescentes, especialmente en zonas periféricas y marginadas. A través de proyectos educativos y sociales, como los desarrollados por **Fundación Arte y Vida, y Bailando por la Paz**, la danza se ha consolidado como una herramienta clave para promover la salud física, emocional y social de los jóvenes. Estos proyectos contribuyen al desarrollo de la identidad, la resiliencia y el bienestar general de los adolescentes, quienes encuentran en la danza una forma de expresión, superación personal y transformación social.

Metodología

El enfoque metodológico de esta investigación se basa en un modelo cualitativo y participativo, en el cual la experiencia vivencial del autor (yo, en este caso) juega un rol fundamental en la comprensión del impacto de la danza sobre la salud física y mental de los adolescentes, niños y jóvenes dentro de la agrupación Morisot. La metodología se estructura en dos partes: el trabajo de campo, donde se describe el proceso de intervención en el grupo, y los resultados personales derivados de la práctica y liderazgo en el mismo.

Enfoque Participativo y de Investigación Acción

La metodología empleada sigue un enfoque participativo de investigación-acción. Este enfoque es adecuado para explorar los efectos directos de las actividades de danza sobre los participantes, pues permite una integración de la teoría con la práctica, tomando como base la experiencia personal adquirida a lo largo del proceso. A través de este enfoque, el participante (yo) no solo observa, sino que se involucra activamente en el proceso de transformación y cambio, utilizando la danza como herramienta de intervención.

El proceso comienza con una etapa de observación y participación inicial, en la cual me integré al grupo como participante dentro de las actividades y talleres de danza. Durante esta fase, fui capaz de adquirir habilidades técnicas y, a su vez, establecer vínculos con los miembros del grupo, lo cual me permitió comprender de manera profunda las necesidades y dinámicas tanto sociales como emocionales de los adolescentes y jóvenes que forman parte de Morisot.

Tras esta fase inicial, se dio paso al liderazgo participativo. Como líder, mi rol consistió en coordinar y guiar a los adolescentes en sus prácticas de danza, fomentando no solo el desarrollo técnico, sino también el bienestar emocional, físico y social del grupo. La práctica de la danza fue utilizada para promover la autoexpresión, el trabajo en equipo, la autodisciplina y el manejo del estrés, a través de una combinación de movimientos físicos y actividades de reflexión grupal.

Instrumentos de Recolección de Datos

Dado el enfoque cualitativo, los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron:

Observación participante: Durante el tiempo que estuve en el proceso de formación y luego como líder, observé cómo las sesiones de danza afectaban las emociones y el bienestar de los participantes. Además, reflexioné sobre las interacciones del grupo y las dinámicas que surgían a través de los ensayos y presentaciones.

Entrevistas semiestructuradas: Realicé entrevistas informales con algunos miembros de la agrupación Morisot. Estas entrevistas permitieron recoger testimonios directos sobre las experiencias de los adolescentes con la danza y cómo esta había impactado su salud física y emocional. Las entrevistas se realizaron de forma abierta, permitiendo que los participantes expresaran libremente sus pensamientos y sentimientos.

Diarios de campo: Como parte de mi proceso reflexivo y de análisis, llevé un diario de campo en el que anotaba mis observaciones diarias sobre el comportamiento, las reacciones y los progresos de los adolescentes en relación con las actividades de danza. Este diario me ayudó a monitorear los avances a lo largo del tiempo y a identificar los cambios en el bienestar físico y mental de los participantes.

Encuestas de bienestar emocional y físico: Al inicio y al final del proceso, se realizaron encuestas con preguntas para medir los niveles de bienestar emocional y físico de los jóvenes, antes y después de participar en las actividades de danza. Esto permitió una evaluación cuantitativa de los efectos que la danza tuvo en los participantes en términos de salud física y mental.

Proceso de Intervención en el Grupo de Danza

El proceso de intervención en el grupo de Morisot se desarrolló en varias etapas:

Fase 1: Diagnóstico inicial: Durante los primeros encuentros con los adolescentes, realicé una serie de actividades de integración y dinámicas grupales que permitieron conocer el estado emocional y físico inicial de cada uno de los participantes. A través de esta fase, pude identificar que muchos de los jóvenes experimentaban estrés, ansiedad y dificultades en la expresión emocional, factores comunes en jóvenes provenientes de contextos de vulnerabilidad.

Fase 2: Desarrollo de capacidades físicas y emocionales: A partir de la identificación de las necesidades, diseñé actividades de danza que incluyeron ejercicios de coordinación, flexibilidad, equilibrio y técnicas de respiración que favorecieran la relajación. Además, se implementaron sesiones que promovieran la autoexpresión emocional mediante la danza libre, donde los adolescentes podían expresar sus sentimientos a través del movimiento.

Fase 3: Fomento del trabajo en equipo y la autoestima: A medida que los adolescentes comenzaron a familiarizarse con las técnicas de danza, se realizó un trabajo en grupo que promovió la solidaridad, el apoyo mutuo y la construcción de relaciones de confianza. Las coreografías grupales fueron una excelente herramienta para fomentar el trabajo en equipo y mejorar la autoestima, pues cada miembro del grupo tenía un papel fundamental dentro de la presentación final.

Fase 4: Evaluación y cierre: Al finalizar el ciclo de intervención, se realizaron presentaciones públicas, donde los jóvenes demostraron sus avances. Esta fase fue crucial no solo para observar los resultados físicos (como el aumento en la coordinación y la corporalidad), sino también para evaluar los avances emocionales, como el aumento en la confianza y la capacidad de autoexpresión.

Resultados Esperados y Evaluación de Impacto

El principal objetivo de este proceso metodológico fue observar cómo la práctica constante de la danza afectaba tanto la salud física como la salud mental de los adolescentes en la agrupación Morisot. Se esperaba que la danza contribuyera a:

Mejorar la salud física: Mediante la actividad física regular, los jóvenes deberían haber experimentado una mejora en su resistencia, flexibilidad y postura.

Fortalecer la salud mental: A través de la expresión emocional en la danza, se esperaba que los adolescentes mejoraran su autoestima, manejo del estrés y autodisciplina.

Fomentar el trabajo en equipo y la cohesión social: La danza grupal debería haber ayudado a crear un sentido de pertenencia y solidaridad dentro del grupo, mejorando las relaciones interpersonales y sociales.

Análisis Reflexivo

El proceso de intervención también implicó un análisis reflexivo sobre mi propia experiencia como líder, considerando los retos que enfrenté y los aprendizajes obtenidos al guiar al grupo. Este análisis me permitió reflexionar sobre cómo la danza no solo transformó la vida de los participantes, sino también la mía como facilitadora y líder del proceso.

La metodología utilizada en esta investigación fue fundamental para comprender el impacto directo de la danza sobre la salud física y emocional de los adolescentes. A través de un enfoque participativo y una combinación de observación, entrevistas y actividades prácticas, se pudo identificar que la danza no solo mejora la condición física, sino que también es un

excelente recurso para fortalecer la salud mental de los jóvenes, ayudándoles a desarrollar habilidades emocionales y sociales esenciales para su bienestar.

DESARROLLO

Proceso Inicial de Observación y Selección de Participantes



Figure 1. Foto tomada en el auditorio del Colegio El Porvenir, de la galería personal

Mi incursión en el grupo de danza comenzó con una fuerte motivación personal. Desde mi primer encuentro con los miembros del grupo de danza en el Colegio El Porvenir, ubicado en la localidad séptima de Bosa, supe que quería formar parte de ese proceso transformador. La danza no solo se presentaba como una disciplina artística, sino como una herramienta de cambio personal, académico y social. Desde el inicio, me sentí inspirada por aquellos bailarines

más experimentados que ya llevaban tiempo perfeccionando su arte, y mi objetivo se trazó claro: no solo quería aprender a bailar, sino transformar mi vida a través de la danza, tanto a nivel físico como emocional.

Para poder comenzar en esta nueva aventura, entendí que debía equilibrar mi vida académica con la danza. Mi proceso de organización personal fue uno de los primeros cambios importantes: debí establecer horarios y responsabilidades, lo que me permitió avanzar tanto en mi aprendizaje de la danza como en mi rendimiento escolar. La danza no era solo un medio de expresión artística, sino una forma de comprender el mundo, que venía acompañada de fundamentos históricos, culturales y filosóficos, elementos que fortalecieron mi formación. El grupo de danza del colegio no solo me dio habilidades físicas, sino que también me enseñó a pensar y ser consciente de mi entorno, lo que me permitió desarrollar liderazgo y habilidades para guiar a otros.

A medida que crecía mi interés por la danza, mi visión comenzó a ampliarse, y con ello nació el deseo de contribuir a un cambio significativo en las vidas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes a través de esta disciplina. Ya con esta nueva visión, decidí participar en el proyecto para continuar el trabajo en el grupo de danza. El primer paso fue realizar una convocatoria abierta en el colegio El Porvenir, donde me gradué, extendiendo la invitación a estudiantes interesados en unirse al grupo. Las clases se establecieron en un horario exigente, pero flexible, con sesiones los miércoles, jueves y viernes de 6:30 pm a 9:15 pm, y los sábados de 8:00 am a 12:00 pm. Este horario fue diseñado para ajustarse a las agendas de los estudiantes, mientras mantenía un enfoque disciplinado y constante.

Desafíos de Participación

Como suele ocurrir en la mayoría de los espacios de danza, la participación masculina fue relativamente baja, pero igualmente valiosa. Las mujeres, en su mayoría, se interesaron más por el grupo, lo que reflejaba un patrón común en la danza, en la que las mujeres son más propensas a involucrarse. A pesar de ello, fue fundamental que tanto hombres como mujeres pudieran convivir en el mismo espacio, aprovechando las oportunidades que brinda la danza para mejorar la cohesión grupal.

El primer ejercicio de danza consistió en observar las habilidades de cada estudiante y las dificultades que presentaban. Esto permitió identificar áreas específicas que necesitaban atención, tanto en términos de habilidades físicas como emocionales. Además, se realizó una charla para explicar cómo se llevaría a cabo el proceso de aprendizaje, lo que incluía la importancia de establecer reglas claras y acuerdos dentro del grupo. Estos acuerdos ayudaron a crear un entorno respetuoso y motivador para todos los miembros, favoreciendo el desarrollo individual y grupal.

Una de las intervenciones clave en este proceso fue la realización de una reunión con los padres y acudientes de los estudiantes. Este encuentro tuvo dos objetivos principales: en primer lugar, evidenciar el apoyo que el grupo de danza recibiría de las familias, y, en segundo lugar, aclarar dudas sobre el proceso y las expectativas de la agrupación. Durante esta reunión, pude observar la cercanía de algunos padres con sus hijos, pero también la falta de apoyo y la distancia emocional en otros casos. Esto me permitió comprender mejor las dinámicas familiares que influían en el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Observación del Proceso en los Participantes

El grupo en general estaba compuesto por alrededor de 60 estudiantes, pero para este proyecto me enfoqué en observar a 15 participantes más de cerca: 13 mujeres y 2 hombres. Los perfiles de estos estudiantes reflejaron una variedad de dificultades personales y emocionales:

1. Una joven con problemas de convivencia: A menudo recibía llamados de atención por conflictos con sus compañeros. Esta estudiante mostraba dificultad para trabajar en equipo, lo que indicaba posibles problemas emocionales que requerían ser abordados.

2. Dos jóvenes con dificultades para socializar: Una de ellas era muy tímida, lo que le dificultaba relacionarse con sus compañeros, mientras que la otra, aunque sociable, solía tener actitud malhumorada y distante. Ambas presentaban barreras emocionales que afectaban su participación en las actividades grupales.

3. Una joven con antecedentes de consumo de sustancias psicoactivas: Esta estudiante tenía un rendimiento académico bajo y su actitud en las clases de danza a menudo reflejaba distracción y desinterés. Identificar estas dificultades fue clave para desarrollar intervenciones más específicas.

4. Una estudiante con dificultades de atención: Aunque participaba activamente en las clases, su falta de concentración en las actividades era un desafío que debía abordarse con técnicas específicas para mejorar su enfoque.

5. Dos hombres con problemas personales: Uno de los chicos tenía una ausencia notoria de apoyo paterno. Sus compañeros mencionaban que no cuidaba bien de su higiene personal y a menudo se le veía desmotivado en las clases. Este joven presentaba una falta de dirección que se reflejaba en su comportamiento y desempeño académico.

6. Tres estudiantes con comportamiento agresivo, sus compañeros, docentes y familiares comentaban que eran groseras en los diferentes espacios.

7. Las otras 5 niñas muy disciplinadas y estudiosas con un alto acompañamiento de sus padres de familia.

Estrategias para el Desarrollo Integral

A partir de este análisis inicial, el siguiente paso fue implementar estrategias que atendieran no solo las habilidades técnicas de danza, sino también los aspectos emocionales y sociales de cada participante. El proceso de trabajo se centró en mejorar la confianza en sí mismos, fomentar la cooperación y trabajo en equipo, y ayudar a los jóvenes a enfrentar sus dificultades personales.

A través de las clases, se implementaron ejercicios específicos de expresión emocional, donde los participantes podían explorar sus sentimientos de forma segura y abierta. También se trabajaron aspectos como la disciplina, la organización y la responsabilidad, tanto dentro como fuera del espacio de la danza. Estas intervenciones permitieron un avance progresivo en el bienestar integral de los estudiantes.

Avances Físicos y Manejo Corporal: Un Reflejo del Progreso Dancístico

A medida que los estudiantes se sumergían en el proceso de aprendizaje dancístico, los cambios fueron evidentes tanto en su desarrollo físico como en su manejo corporal. La danza, más allá de ser una actividad artística, se convirtió en un espacio de transformación física y emocional, lo cual permitió que los jóvenes experimentaran mejoras significativas en su autoestima y en la percepción de su cuerpo. Estos cambios fueron fundamentales para el éxito

del proceso, ya que la danza es un medio poderoso para conectar con uno mismo, mejorar el bienestar y aumentar la autoconfianza.

Desarrollo del Cuerpo y la Técnica Dancística

Desde el inicio, el proceso de danza estaba diseñado para trabajar no solo la memoria, flexibilidad y resistencia, sino también el control y la precisión de los movimientos. Los primeros ejercicios se enfocaron, la postura y el control de la respiración, ya que estos son aspectos fundamentales para la ejecución de cualquier estilo dancístico. A medida que las sesiones avanzaban, los estudiantes fueron progresando en términos de la capacidad para ejecutar movimientos más complejos, con mayor precisión y fluidez.

En particular, los ejercicios de dancísticos y el fortalecimiento físico mostraron una mejora notable en la postura de los estudiantes, ayudando a corregir vicios posturales y fomentando una mayor conciencia corporal. Esta toma de conciencia de su propio cuerpo no solo tuvo beneficios a nivel físico, sino también a nivel emocional, ya que muchos de los estudiantes, especialmente aquellos con baja autoestima, comenzaron a sentirse más cómodos en su propio cuerpo.

Un claro ejemplo de este cambio físico y de manejo corporal fue el caso de la estudiante que inicialmente tenía problemas de sobrepeso y estaba pasando por momentos emocionales complicados. A medida que fue ganando confianza en su capacidad de ejecutar los movimientos con mayor fluidez, su postura se fue corrigiendo, su aspecto físico y su presencia en las clases de danza se fortaleció. Esto no solo se reflejó en su técnica, sino también en su actitud, comenzando a sentirse más segura de sí misma, lo que tuvo un impacto positivo en otras áreas de su vida.

La Influencia de la Danza en la Seguridad y la Participación

Conforme los estudiantes continuaron desarrollando su técnica y confianza corporal, se hizo evidente cómo la danza influía directamente en su seguridad y disposición para participar en diversas actividades fuera del aula. En particular, los estudiantes mostraron un aumento notable en su entusiasmo por participar en presentaciones y concursos, elementos que al principio del proceso parecían una barrera por su falta de confianza.

Los ensayos para los eventos de danza fueron un espacio clave donde los jóvenes no solo trabajaron en la perfección técnica de sus movimientos, sino también en su capacidad para presentarse con seguridad ante una audiencia. El ambiente de apoyo mutuo y el proceso constante de retroalimentación positiva en las clases permitió que los estudiantes se sintieran más capaces de enfrentar nuevos desafíos, como el participar en presentaciones públicas. Esta experiencia de salir al escenario y mostrar lo aprendido fue un gran hito para muchos de ellos, ya que les brindó un sentido de logro y satisfacción personal.

Participación en Concursos y Oportunidades Externas

A medida que el grupo avanzaba en su proceso dancístico, se empezó a abrir la posibilidad de participar en concursos y presentaciones externas. La emoción y las ganas de demostrar lo aprendido fueron impulsadas por el sentimiento de pertenencia al grupo y el apoyo que se generó entre los compañeros. Los estudiantes mostraron un interés creciente en ser parte de estas experiencias, lo que les permitió consolidar no solo sus habilidades físicas y artísticas, sino también sus competencias sociales y emocionales.

Uno de los momentos clave en este proceso fue la invitación a un concurso local de danza, en el cual algunos de los jóvenes participaron con gran entusiasmo.



Figure 2. Tomada en un aula del Colegio Bicentenario de Bosa, Desde la galería personal.

El concurso representó una oportunidad para que los estudiantes pusieran en práctica todo lo que habían aprendido, no solo en términos de técnica, sino también en cuanto a manejo de la ansiedad y el nerviosismo al estar frente a un público. La preparación para el concurso fue un proceso enriquecedor que permitió a los estudiantes compartir sus logros, superar sus miedos y experimentar un crecimiento personal significativo.

El caso de una de las jóvenes que inicialmente mostraba inseguridad por sus problemas personales y emocionales es particularmente revelador. Después de un proceso de preparación constante y de apoyo grupal, esta estudiante se presentó en el concurso con una gran dosis de

valentía y determinación. Aunque al principio se mostraba reservada, su desempeño fue impresionante y recibió elogios por su esfuerzo y mejora.

Impacto Integral de la Danza: Bienestar Físico y Emocional

La danza, como medio para fomentar el bienestar físico y mental, demostró ser una herramienta poderosa para el cambio en los jóvenes. Los avances observados en el desarrollo físico y emocional de los participantes no solo mejoraron su rendimiento en las clases, sino que también aumentaron su capacidad para afrontar desafíos en otros aspectos de su vida, como la escuela, las relaciones interpersonales y la familia.

La mejora en su manejo corporal no solo reflejó avances a nivel dancístico, sino también una mayor autoestima y confianza en su cuerpo. La posibilidad de presentarse en público y participar en concursos les brindó una sensación de logro que trascendió la actividad misma, empoderándolos para tomar control de sus vidas y de sus decisiones, con motivación de avanzar cada día más.

Este proceso evidenció que la danza no solo es un ejercicio físico, sino una práctica integral que involucra tanto el cuerpo como la mente, y que tiene un impacto positivo directo en la salud mental y emocional de los jóvenes. La danza se convirtió en un vehículo para la transformación, permitiendo que los jóvenes crecieran como personas, tanto dentro como fuera del espacio de la danza, se manejaba mucho el respeto propio y por el otro, en cada espacio que llegábamos les informábamos lo indispensable que es saludar y brindar una sonrisa podía motivar o mejorar en algún aspecto el día de la otra persona. Adicional este enfoque resalto cómo la danza contribuyó al desarrollo físico, emocional y social de los participantes, destacando los beneficios de la disciplina, el trabajo en equipo y la expresión artística. A medida

que avanzaban en su proceso, los estudiantes adquirieron herramientas para enfrentar los desafíos de la vida con mayor seguridad y autoestima.

Uno de los resultados más significativos de este proceso dancístico fue el profundo sentido de orgullo que los estudiantes empezaron a experimentar, por su crecimiento emocional y personal. A medida que los jóvenes avanzaban en su desarrollo, tanto en su capacidad de ejecución de movimientos como en su autoestima, comenzaron a sentir un fuerte



Figure 3. Foto en la plazoleta del centro comercial Outlet Factory, Ganadore Dance Mall cup, desde la galería personal.

vínculo con su propio proceso de transformación. Este sentimiento de orgullo personal se reflejó en su actitud frente a los demás, tanto dentro como fuera del espacio de danza.

Los estudiantes, que en un principio mostraban inseguridad y dudas sobre sí mismos, fueron ganando confianza en sus capacidades. A través de la danza, aprendieron a valorarse y a

reconocer sus fortalezas, no solo físicas, sino también emocionales y sociales. La danza les permitió expresar sus sentimientos y pensamientos de manera creativa, lo que a su vez fortaleció su autopercepción. Este cambio fue evidente no solo en su presencia física, sino también en su manera de interactuar con los demás.

El Apoyo y Respeto de las Familias y la Comunidad Escolar

El proceso de transformación no se limitó al espacio de la danza. A lo largo del proceso, los familiares de los estudiantes comenzaron a ser testigos del cambio positivo en el comportamiento y bienestar de sus hijos. Las familias, que inicialmente mostraban cierta indiferencia o falta de apoyo, empezaron a involucrarse más activamente en el proceso, asistiendo a reuniones, presenciando presentaciones y celebrando los logros de sus hijos.

Este apoyo de las familias fue fundamental para el éxito del proyecto, ya que el respaldo de los padres y cuidadores contribuyó al fortalecimiento del proceso emocional y social de los estudiantes. Muchos de los padres expresaron su orgullo al ver cómo sus hijos se transformaban a través de la danza, tanto en su rendimiento académico como en su comportamiento social. El hecho de que los jóvenes pudieran hablar con propiedad de sus logros, ya fuera en términos de su rendimiento artístico o personal, fue una señal clara de cómo la danza, más allá de ser una disciplina física, se convirtió en una herramienta de transformadora.

Además, los docentes y el rector de la institución educativa, quienes inicialmente observaron el proceso de forma externa, comenzaron a involucrarse activamente en el apoyo al grupo. Los docentes reconocieron el impacto positivo que la danza estaba teniendo en el bienestar integral de los estudiantes, lo que llevó a un mayor compromiso con el proyecto. En

particular, el rector del colegio expresó su respaldo y admiración por los logros alcanzados por los jóvenes, y destacó cómo este tipo de proyectos contribuyen significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, no solo en su formación académica, sino también en su crecimiento personal y social.

Los docentes, al ver cómo los estudiantes mejoraban su actitud hacia el aprendizaje, la convivencia y su salud mental, se convirtieron en defensores activos del proyecto, promoviendo la danza como una herramienta complementaria en el proceso educativo. Esta aprobación institucional fue clave para garantizar la continuidad y el fortalecimiento del proceso, generando un ambiente de apoyo que alentó a los estudiantes a seguir comprometidos con su desarrollo.

La Danza como Ejemplo de Cambio en la Comunidad

Con el paso del tiempo, la transformación experimentada por los estudiantes de la agrupación de danza fue reconocida dentro de la comunidad educativa. El proceso pasó de ser una actividad extracurricular a ser considerado un ejemplo de cambio y un avance para la comunidad escolar y local. La danza no solo permitió a los jóvenes mejorar su salud física y mental, sino que también demostró el poder transformador de las artes en el contexto educativo y comunitario.

Este cambio fue visibilizado a través de las presentaciones y concursos en los que los estudiantes participaron. Sus presentaciones fueron un reflejo del trabajo colectivo, la disciplina y el compromiso que los jóvenes pusieron en el proceso. Los logros alcanzados por el grupo fueron compartidos en diversos espacios de la comunidad educativa, como actividades institucionales, eventos en el día de la familia. Este reconocimiento y aprecio por parte de los

docentes y padres no solo celebró los logros artísticos, sino también los cambios personales de los estudiantes, quienes comenzaron a ser vistos como modelos a seguir dentro de la institución.

Los jóvenes comenzaron a ser reconocidos por su superación personal, su capacidad para trabajar en equipo y su actitud positiva. A través de la danza, mostraron que no solo era posible mejorar en el arte, sino también superar dificultades personales y emocionales. Este tipo de reconocimiento público les permitió a los jóvenes sentir que su esfuerzo valía la pena, y fortaleció aún más su sentimiento de pertenencia al grupo y a la comunidad educativa.

Impacto Duradero: El Ejemplo de Cambio en la Comunidad

Hoy en día, la agrupación de danza es considerada por muchos dentro de la comunidad educativa como un ejemplo de cambio. La experiencia vivida por los jóvenes, el impacto positivo en sus vidas y en sus relaciones familiares y escolares, ha generado un efecto multiplicador dentro de la comunidad. Los estudiantes que inicialmente se sentían inseguros y desconectados de su entorno, ahora se presentan como modelos de compromiso, superación y trabajo en equipo.

Este proceso de transformación se ha convertido en una referencia dentro del colegio y algunos sectores locales. Los logros alcanzados por los estudiantes en su proceso de danza son mencionados con orgullo por los padres, docentes y la comunidad escolar. Las historias de éxito de los jóvenes que participaron en la agrupación de danza sirven como testimonio de la capacidad de transformación a través del arte y la disciplina. Hoy, la danza no solo es una actividad más en el colegio, sino una herramienta clave para la construcción de una comunidad más unida, solidaria y empoderada.

Después de una recapitulación de pensamientos de los participantes a través de una encuesta, de fotos de antes y después de estar en la agrupación Morisot y de opiniones de sus familiares, se resume en que el proceso de transformación vivido por los estudiantes a través de la danza ha dejado una huella profunda en su desarrollo físico, emocional y social. Este impacto positivo ha deja una marca duradera, convirtiendo la danza en un vehículo poderoso para la transformación social y personal, no solo de los jóvenes participantes, sino de la comunidad en su conjunto. A través de este proceso, se demuestra que el arte, en sus diversas formas, puede ser una herramienta poderosa de cambio y empoderamiento, capaz de transformar vidas, mejorar la salud mental y física, y fortalecer los lazos comunitarios.

Resultados

Cómo resultado base se realiza el desarrollo de un festival de danza con todos los integrantes de la agrupación, haciendo participes como invitados a diferentes grupos de la comunidad y el área educativa, adicional se adjuntan las siguientes imágenes que representan las respuestas de algunos de los integrantes de la agrupación artística y cultural Morisot, analizando los cambios en el antes y después de ser parte del grupo.



Figure 4 Foto de Valentina Vargas enviada de su galería, 2022



Figure 5. Foto de Valentina Vargas, enviada de su galería, 2023

Encuesta: Edad, 16 años

¿Para ti qué es danza?

La danza es una forma de expresión artística y corporal, en la cual puedo comunicar mis emociones, contar historias o representar ideas a través del movimiento del cuerpo. Se puede realizar de manera individual o en grupo. Para mí la danza significa ALMA, CUERPO Y MENTE

¿Cómo eras antes de ingresar a la agrupación?

Era una chica que no sabía cómo expresar mis emociones frente a los demás tampoco sabía lo importante que la danza llegaría a ser para mí, era una niña que en pocas palabras no sabía el valor que tenia de sí misma y de su entorno.

¿Conoces sobre la salud mental? Si la respuesta es sí, ¿Qué es la salud mental para ti?

Si, es la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos, esto también influye en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental no solo es la ausencia de enfermedades mentales, sino un estado positivo que permite a las personas llevar una vida equilibrada y productiva.

¿Crees qué la danza ha mejorado tu salud mental?, ¿Por qué?

Si la ha mejorado ya que esta me ayuda a saber cómo expresar mis emociones haciendo que este tranquila y mis pensamientos estén equilibrados, también me ha ayudado a reflexionar sobre mis comportamientos, llevando a que mejore ante ellos.

¿Crees que la danza ha mejorado tu salud física? Si la respuesta es sí, ¿Por qué?

Si, ya que al iniciar estaba en sobrepeso y debido a la actividad que realizo en la danza he mejorado mi salud física en un 100%

¿Cómo eres en la actualidad?

Soy una chica que ha crecido como persona tanto a nivel mental como físico, ya que la agrupación me ha ayudado a ver el mundo desde otra perspectiva haciendo que mejore en muchos aspectos en cuanto a mí misma, mi familia y las diversas personas que me rodean



Figure 6. Danna Martinez, foto compartida de su galería, 2022

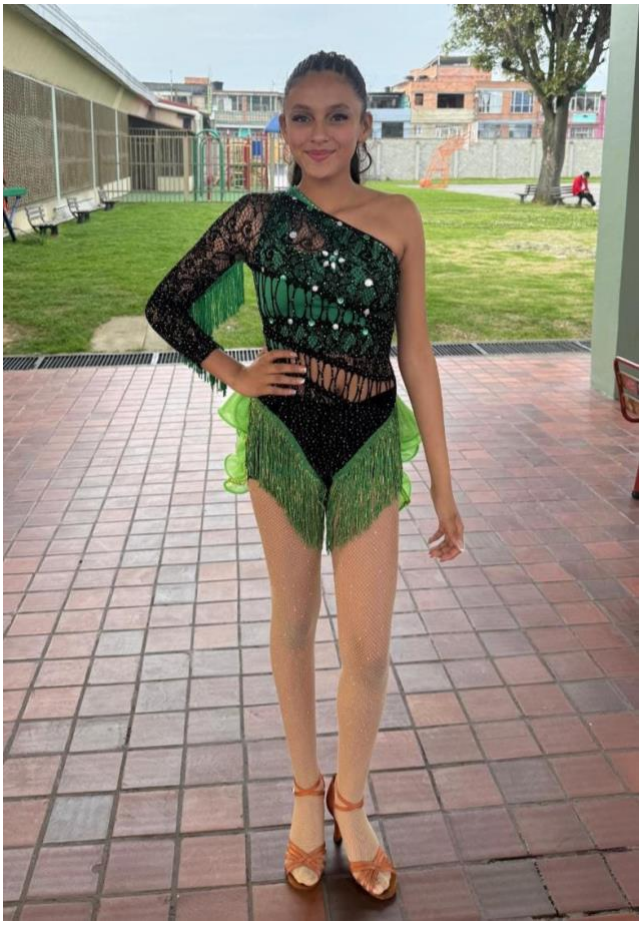


Figure 7. Danna Martinez, foto compartida de su galería, 2024

Encuesta: Edad, 13 años

¿Para ti qué es danza?

Es alegría ser libre

¿Cómo eras antes de ingresar a la agrupación?

Tímida no sabía bailar nada

¿Conoces sobre la salud mental? Si la respuesta es sí, ¿Qué es la salud mental para ti?

Pensamientos estado de animo

¿Crees qué la danza ha mejorado tu salud mental?, ¿Por qué?

Si porque me siento libre y feliz

¿Crees que la danza ha mejorado tu salud física? Si la respuesta es sí, ¿Por qué?

Si porque tengo más resistencia

¿Cómo eres en la actualidad?

Feliz bailarina.



Figure 8. Danna Romero foto compartida de su galería, 2023



Figure 9. Danna Romero foto compartida de su galería 2024

Encuesta: Edad, 13 años.

¿Para ti qué es danza?

Para mí la danza es una manera de estar activa y conectarme con la música, también puede ser una forma de disciplina, creatividad y responsabilidad.

¿Cómo eras antes de ingresar a la agrupación?

Era una persona poco responsable y disciplinada.

¿Conoces sobre la salud mental? Si la respuesta es sí, ¿Qué es la salud mental para ti?

La salud mental es el equilibrio emocional que nos permite afrontar el estrés, relacionarnos bien con los demás y tomar decisiones.

¿Crees qué la danza ha mejorado tu salud mental?, ¿Por qué?

Si, por que he podido liberar mis emociones, me ayudo a concentrarme más y expresar lo que siento.

¿Crees que la danza ha mejorado tu salud física? Si la respuesta es sí, ¿Por qué?

Me ayudo a tener más energía todos los días y a tener buenos hábitos.

¿Cómo eres en la actualidad?

Soy más disciplinada, responsable y con nuevos hábitos que me motivan a poder crecer más.

Conclusiones

Esta investigación permitió evidenciar que la danza, entendida como práctica artística, pedagógica y social, tiene un impacto significativo en el fortalecimiento de la salud mental y física de los adolescentes de la Agrupación Artística y Cultural Morisot. Entre los logros principales se destaca la consolidación de un espacio de expresión sensible, de construcción de identidad y de fortalecimiento de la autoestima, donde los jóvenes encontraron en el movimiento una vía para transformar sus emociones, vincularse de manera positiva con sus pares y resignificar su relación con el propio cuerpo.

Desde un enfoque cualitativo-participativo, la experiencia como investigadora y líder del proceso me permitió identificar transformaciones colectivas e individuales que van más allá de la técnica: se vivieron procesos de escucha, inclusión, resiliencia emocional y creación de comunidad. A nivel profesional, este trabajo fortaleció mis competencias en el acompañamiento

artístico-pedagógico de adolescentes, así como mi comprensión sobre el arte como herramienta de cuidado y transformación social.

Sin embargo, también se reconocen falencias en el desarrollo del proyecto, entre ellas, la necesidad de fortalecer los instrumentos de recolección de información, especialmente en lo relacionado con la evaluación del impacto emocional de los talleres, y la dificultad de sostener la participación constante de todos los integrantes debido a factores externos como la carga académica o situaciones familiares.

De cara a futuras investigaciones y proyecciones, considero importante sistematizar los procesos pedagógicos que surgen en agrupaciones como Morisot, para seguir generando estrategias que articulen la danza con la educación emocional, el fortalecimiento del tejido social y la inclusión. Asimismo, sería valioso extender este tipo de propuestas a otros grupos vulnerables o en riesgo psicosocial, integrando nuevas metodologías sensibles y colaborativas.

Esta experiencia aporta a mi perfil profesional como licenciada en Educación Artística una visión más integral de la enseñanza: una que reconoce al cuerpo como territorio de significado y al arte como acto político y transformador. De igual forma, considero que puede generar un impacto relevante en la Licenciatura en Educación Artística (LEA) al reafirmar la necesidad de formar educadores capaces de integrar el arte con la salud mental, la sensibilidad social y la construcción de comunidades más empáticas, creativas y conscientes.

La danza, entendida desde esta perspectiva, no solo embellece el mundo: lo habita, lo sana y lo reinventa.

Recomendaciones

A partir de la experiencia desarrollada en esta investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

- **Fortalecer la sistematización de procesos**: Documentar de manera constante y detallada las prácticas pedagógicas y artísticas implementadas, para generar insumos que sirvan de referencia en futuros proyectos educativos que articulen danza y salud mental.
- **Diseñar estrategias de evaluación emocional**: Incorporar instrumentos que permitan medir de forma más precisa los cambios en el bienestar emocional de los participantes, como diarios de campo, entrevistas profundas o autoevaluaciones sensibles.
- **Promover la formación continua en pedagogías sensibles**: Incentivar espacios de formación y actualización para docentes y artistas en enfoques que integren el cuerpo, la emoción y la creatividad como ejes fundamentales de la enseñanza.
- **Ampliar el alcance del proyecto**: Replicar esta propuesta en otros contextos sociales, especialmente en poblaciones en situación de vulnerabilidad, adaptando las metodologías a las necesidades específicas de cada grupo.
- **Fomentar el trabajo interdisciplinar**: Establecer vínculos entre la danza, la psicología, la educación artística y la intervención social, para fortalecer el impacto positivo de las prácticas corporales en los procesos de inclusión y resiliencia.
- **Reconocer el arte como medio de transformación social**: Promover desde la Licenciatura en Educación Artística una visión del arte no solo como expresión estética, sino como una herramienta crítica y sensible para la construcción de comunidades más justas, empáticas y conscientes.

Danza, Salud Mental y Física.

- Promover la participación en espacios artísticos desde el núcleo familiar y la comunidad, realizando acompañamiento que permita un tejido social.

Bibliografía

- González, F. & Martínez, J. C. (2018). La danza como herramienta para la salud física y el bienestar: Un estudio en jóvenes colombianos. Revista de Salud y Educación Física, 12(3), 234-245.
- Ministerio de Cultura de Colombia. (2017). Impacto de las artes en el bienestar físico y mental de los jóvenes colombianos. Informe sobre programas culturales y educativos en Colombia. Recuperado de www.mincultura.gov.co
- Corporación Arte y Vida. (2019). La danza como terapia en adolescentes en situación de riesgo: Un enfoque práctico en Bogotá. Bogotá: Corporación Arte y Vida.
- Universidad de los Andes. (2016). *Las
- Ministerio de Cultura de Colombia. (2017). Impacto de las artes en el bienestar físico y mental de los jóvenes colombianos. Informe sobre programas culturales y educativos en Colombia. Recuperado de www.mincultura.gov.co
- DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística). (2020). Indicadores de pobreza y violencia juvenil en Colombia. Recuperado de www.dane.gov.co
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2021). Lineamientos Técnicos para la Atención Integral en Salud Mental. Bogotá, Colombia.

Este documento del Ministerio proporciona información sobre las políticas y estrategias para

mejorar la atención de la salud mental en menores en Colombia, abordando tanto los servicios de salud como los enfoques preventivos en las comunidades.

- World Health Organization (WHO), Mental Health: Strengthening Our Response, 2020
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, Reporte sobre Suicidios en Colombia, 2023
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2021). Lineamientos técnicos para la atención integral en salud mental. Bogotá, Colombia.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). Salud mental y trastornos comunes. Informe de la OMS.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2021). Informe sobre la salud mental en Colombia: Un análisis de los trastornos emocionales en la población adolescente. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Depresión y ansiedad: Factores de riesgo en adolescentes. Recuperado de: : https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression
- Universidad de los Andes. (2019). Impacto de los trastornos de ansiedad y depresión en los adolescentes colombianos: Un estudio de caso en Bogotá. Recuperado de: https://uniandes.edu.co
- El Espectador. (2020). La salud mental de los adolescentes colombianos durante la pandemia del COVID-19. Recuperado de: https://www.elespectador.com

- Fundación FES. (2020). Escuelas saludables: Intervenciones psicoeducativas en adolescentes colombianos. Recuperado de: https://www.fes.org.co
- Hernández, A. & Rodríguez, M. (2018). El impacto de la danza en la salud mental: Una perspectiva terapéutica en Colombia. Revista Colombiana de Psicología, 27(2), 119-134.
- Salazar, L., & Gómez, J. (2020). La danza como herramienta terapéutica: Beneficios psicológicos en jóvenes y adolescentes. Bogotá: Editorial Universidad Nacional de Colombia.
- Fundación Arte y Vida. (2019). La danza como terapia en adolescentes en situación de riesgo: Un enfoque práctico en Bogotá. Bogotá: Corporación Arte y Vida.
- Universidad Nacional de Colombia. (2016). Las artes y la salud mental en Colombia: El caso de los programas artísticos en comunidades vulnerables. Revista Latinoamericana de Psicología y Educación, 10(2), 113-130.
- Universidad de los Andes. (2015). El impacto de las artes en el bienestar físico y emocional de los adolescentes colombianos. Bogotá: Editorial Universidad de los Andes
- Federici, Silvia. (2020). *Más allá de la periferia del cuerpo: Una lectura feminista de la nueva revolución tecnológica*. Madrid: Traficantes de Sueños.

(Aporta una mirada crítica sobre el cuerpo como territorio político, especialmente en el contexto del capitalismo contemporáneo y la resistencia colectiva.)

- Planella, Jordi. (2014). *Pedagogías sensibles: Saberes y prácticas para una educación otra*. Barcelona: Editorial UOC.

(Propone una educación desde la afectividad, el cuerpo y el reconocimiento del otro como sujeto sensible.)

- Brugarolas Alarcón, María Luisa. (2014). *El cuerpo plural: Danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. *(Desarrolla una reflexión sobre la danza como medio de inclusión, diversidad corporal y transformación educativa y social.)*
- Sánchez Araujo, P. A., Ramos Velandia, H. E., & Castro Castañeda**,** Á. J. (2024). *Retedanza: El taller de danza como estrategia de reconstrucción del tejido social-confianza interpersonal en La Peña, Cundinamarca*. Trabajo de Grado para optar al título de Licenciados en Educación Artística. [Universidad del Tolima Facultad de Ciencias de la Educación, Licenciatura En Educación Artística].
- Herrería Terán, A. D. (2021). *Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Estudio introductorio*. [Trabajo de fin de carrera. Facultad de Ciencias del Trabajo y Comportamiento Humano. Universidad Internacional SEK, Ecuador].