

IMPACTO DE LOS PROGRAMAS DE DANZA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

IMPACT OF DANCE PROGRAMS ON THE EMOTIONAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS

Autores: ¹Gloria Margarita Cañarte Castro y ² Nadia Kathiuska Chalen Aspiazu.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-2350-9156>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-0495-5724>

¹E-mail de contacto: gcanartec@unemi.edu.ec

²E-mail de contacto: nchalena@unemi.edu.ec

Afiliación: ^{1*2}Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 15 de Marzo del 2026

Artículo revisado: 17 de Marzo del 2026

Artículo aprobado: 22 de Marzo del 2026

¹Licenciatura en Danza, egresada de la Universidad de Especialidades Espíritu Santo, (Ecuador) con años de experiencia laboral; Maestrante de la Maestría en Educación con mención en Docencia e Investigación en Educación Superior, Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

²Licenciatura en Danza, egresada de la Universidad de Especialidades Espíritu Santo, (Ecuador) con años de experiencia laboral; Maestrante de la Maestría en Educación con mención en Docencia e Investigación en Educación Superior, Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Resumen

La presente investigación analiza el impacto de la danza en el bienestar emocional de estudiantes universitarios, considerando intervenciones como danza terapia, danza folclórica, danza urbana y descansos activos en el aula. Se realizó una revisión sistemática de literatura siguiendo el protocolo PRISMA, integrando información proveniente de 15 estudios relevantes publicados entre 2019 y 2025 en bases de datos académicas y repositorios digitales. Los resultados evidencian que la danza contribuye significativamente a la regulación emocional, mejora del estado de ánimo, aumento de la autoestima y percepción corporal positiva. Asimismo, se observó que la práctica de danza favorece la atención y concentración de los estudiantes, especialmente cuando se incorpora como descanso activo durante la jornada académica, reduciendo la fatiga y aumentando la motivación y disposición hacia el aprendizaje.

Además, la danza fortalece la cohesión social, la cooperación y la empatía, generando un sentido de comunidad dentro del entorno universitario y promoviendo la inclusión y la

interacción grupal. Los hallazgos coinciden con la literatura revisada, la cual destaca que la danza no solo impacta el bienestar individual, sino también la dimensión social y cognitiva de los estudiantes. Se concluye que la implementación de programas de danza en universidades constituye una estrategia educativa integral que contribuye a la mejora de la calidad de vida, la salud emocional y la experiencia académica de los estudiantes.

Palabras clave: Danza, Bienestar emocional, Estudiantes universitarios, Atención, Cohesión Social.

Abstract

This research analyses the impact of dance on the emotional well-being of university students, considering interventions such as dance therapy, folk dance, urban dance, and active breaks in the classroom. A systematic literature review was conducted following the PRISMA protocol, integrating information from 15 relevant studies published between 2019 and 2025 in academic databases and digital repositories. The results show that dance contributes significantly to emotional regulation, improved mood, increased self-esteem, and positive body perception. Likewise,

it was observed that the practice of dance promotes students' attention and concentration, especially when incorporated as an active break during the academic day, reducing fatigue and increasing motivation and willingness to learn. In addition, dance strengthens social cohesion, cooperation, and empathy, generating a sense of community within the university environment and promoting inclusion and group interaction. The findings coincide with the reviewed literature, which highlights that dance not only impacts individual well-being but also the social and cognitive dimensions of students. It is concluded that the implementation of dance programmes in universities constitutes a comprehensive educational strategy that contributes to improving students' quality of life, emotional health and academic experience.

Keywords: **Dance, Emotional wellbeing, University students, Attention, Social cohesion.**

Sumário

Esta investigação analisa o impacto da dança no bem-estar emocional de estudantes universitários, considerando intervenções como dança-terapia, dança folclórica, dança urbana e pausas ativas na sala de aula. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura seguindo o protocolo PRISMA, integrando informações de 15 estudos relevantes publicados entre 2019 e 2025 em bases de dados académicas e repositórios digitais. Os resultados mostram que a dança contribui significativamente para a regulação emocional, melhora do humor, aumento da autoestima e percepção corporal positiva. Da mesma forma, observou-se que a prática da dança promove a atenção e a concentração dos estudantes, especialmente quando incorporada como um intervalo ativo durante o dia letivo, reduzindo a fadiga e aumentando a motivação e a vontade de aprender.

Além disso, a dança fortalece a coesão social, a cooperação e a empatia, gerando um senso de comunidade dentro do ambiente universitário e

promovendo a inclusão e a interação em grupo. As conclusões coincidem com a literatura revista, que destaca que a dança não só tem impacto no bem-estar individual, mas também nas dimensões sociais e cognitivas dos estudantes. Conclui-se que a implementação de programas de dança nas universidades constitui uma estratégia educativa abrangente que contribui para melhorar a qualidade de vida, a saúde emocional e a experiência académica dos estudantes.

Palavras-Chave: **Dança, Bem-estar emocional, Estudantes universitários, atenção, Coesão social.**

Introducción

En la educación superior, la formación académica sigue siendo un pilar fundamental, pero cada vez más se reconoce la necesidad de abordar el bienestar integral de los estudiantes. El estrés, la ansiedad y los problemas emocionales derivados de la vida universitaria son factores que impactan negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los jóvenes. En este contexto, se ha identificado que actividades extracurriculares como la danza pueden ser un componente crucial para mejorar la salud mental y emocional de los estudiantes universitarios, promoviendo la expresión personal, reduciendo tensiones y fomentando el equilibrio emocional (Murar et al 2023). En Europa, específicamente en España, un estudio de la Universidad de Barcelona en 2021 encontró que un 28% de los estudiantes experimentaban niveles altos de ansiedad debido a las exigencias académicas. Esta ansiedad también tiene repercusiones negativas en la vida social y en el estado emocional de los estudiantes, generando una sensación de incapacidad para manejar los estudios y las expectativas, lo que puede contribuir a un aumento de la depresión y la sensación de aislamiento.

En Colombia y Argentina, a nivel meso, la situación no es diferente. En Colombia, la Universidad Nacional de Colombia en 2020 reportó que un 38% de los estudiantes universitarios experimentaban altos niveles de ansiedad, especialmente durante los períodos de exámenes y entregas académicas. En Argentina, un informe de la Universidad de Buenos Aires en 2021 señaló que el 42% de los estudiantes universitarios sentían que el estrés afectaba gravemente su rendimiento académico y bienestar. Ambos países han comenzado a implementar programas de apoyo psicológico y bienestar estudiantil, pero la cobertura aún es insuficiente para atender la creciente demanda. En Ecuador, a nivel micro, el estrés y la ansiedad también son problemas de preocupación creciente. En ciudades como Guayaquil, universidades como la Universidad de Guayaquil y la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL) han comenzado a ofrecer actividades de bienestar estudiantil, como talleres de relajación y manejo de estrés. Sin embargo, estos programas aún no están plenamente integrados en los currículos académicos. De acuerdo con una encuesta realizada en 2021 por la Universidad de Guayaquil, un 40% de los estudiantes mostraron interés en participar en actividades diseñadas para reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional. Este dato subraya la necesidad urgente de incorporar estrategias que ayuden a los estudiantes a manejar de manera efectiva el estrés y la ansiedad, contribuyendo tanto a su éxito académico como a su bienestar personal.

La danza es una forma de expresión artística que utiliza el movimiento corporal, generalmente acompañado de música, para transmitir emociones, contar historias o simplemente disfrutar de la actividad física. Como disciplina, la danza ha sido practicada desde tiempos antiguos en diversas culturas, sirviendo tanto

como una herramienta de comunicación y cohesión social, como un medio para explorar la condición humana la danza no solo involucra al cuerpo físicamente, sino que también permite la conexión entre la mente y el cuerpo, favoreciendo el bienestar emocional de los individuos (Roca y García, 2024). En el ámbito académico y terapéutico, la danza se ha utilizado con fines educativos y de desarrollo personal. La práctica de la danza tiene múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos, ya que promueve la salud mental, la liberación de emociones reprimidas y la mejora de la autopercepción. Según Avellan (2021), la danza no solo facilita la expresión emocional a través del movimiento, sino que también permite a los participantes gestionar sus emociones y encontrar equilibrio entre su mente y su cuerpo. Este enfoque integrador hace que la danza sea especialmente útil en contextos universitarios, donde los estudiantes experimentan presiones emocionales y académicas intensas.

La danza también se caracteriza por su capacidad para proporcionar una experiencia estética y creativa, lo que permite a los individuos explorar diferentes dimensiones de su personalidad y emociones. En este sentido, la danza se presenta como una forma de autocomprensión, donde los estudiantes pueden experimentar una mayor conciencia de su cuerpo y sus emociones, favoreciendo un proceso de autoconocimiento y reflexión. Además, la danza fomenta la autoestima y la confianza en uno mismo, ya que implica desafíos que pueden ser superados a través del esfuerzo personal y el aprendizaje constante (Alaro y Asain, 2024). Uno de los principales beneficios de la danza es que proporciona una salida física para el estrés y las emociones negativas acumuladas. En el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan desafíos como la carga académica, las

expectativas sociales y la transición a la vida adulta, la danza se convierte en una herramienta para aliviar la tensión y mejorar el bienestar emocional. La danza se convierte así en un medio terapéutico que contribuye a una gestión más saludable de las emociones y el estrés, favoreciendo el equilibrio emocional (Alaro y Asain, 2024). La danza también tiene un carácter inclusivo, ya que puede ser practicada por personas de diferentes edades, habilidades y orígenes culturales. Según Flores, et al. (2021), la danza ofrece un espacio para la expresión personal sin barreras lingüísticas, lo que permite que los estudiantes de diferentes contextos puedan compartir sus experiencias emocionales a través del movimiento. Esta característica la convierte en una herramienta poderosa de integración social dentro del entorno universitario, favoreciendo la interacción entre estudiantes de diversas disciplinas y trasfondos.

Por otro lado, la danza puede ser utilizada no solo como una forma de expresión personal, sino también como una práctica colectiva. La danza en grupo fomenta la cooperación, el respeto mutuo y la empatía, ya que los estudiantes deben trabajar en conjunto para ejecutar movimientos sincronizados. Este trabajo en equipo refuerza el sentido de comunidad y colaboración dentro del campus universitario, lo que mejora las relaciones sociales y el ambiente general en la universidad. Finalmente, la danza se presenta como una disciplina integral que mejora tanto el bienestar físico como emocional. Además de sus beneficios psicológicos, la danza también promueve la salud cardiovascular, la flexibilidad y el equilibrio, lo que contribuye a una mejor salud física en los estudiantes. Esta combinación de beneficios físicos y emocionales hace que la danza sea una herramienta invaluable para mejorar la calidad

de vida y el bienestar de los estudiantes universitarios.

Los beneficios de la danza para el bienestar emocional son múltiples y se han documentado ampliamente en la literatura científica. Valdéz, et al. (2022), afirman que la danza es una actividad integral que combina el ejercicio físico con la expresión emocional, lo que la convierte en una herramienta efectiva para promover la salud mental. Uno de los principales beneficios es la reducción del estrés, ya que la práctica de la danza permite a los estudiantes liberar tensiones acumuladas y mejorar su estado de ánimo. Según Shalón (2023), la danza facilita la liberación de emociones reprimidas, lo que reduce la ansiedad y favorece la regulación emocional. La danza actúa sobre el cuerpo de una manera que mejora la percepción del mismo, lo que contribuye a la mejora de la autoestima. López, (2025), señala que la conciencia corporal promovida en la danza permite a los estudiantes sentirse más cómodos con su imagen y habilidades físicas, lo que refuerza su confianza y autoconfianza. Esta percepción positiva del cuerpo es crucial para el bienestar emocional, ya que los estudiantes con una mejor autoimagen tienden a tener una mayor capacidad para enfrentar los desafíos académicos y personales.

Además de la autoaceptación, la danza también mejora la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones. La danza, como práctica que involucra tanto el cuerpo como la mente, favorece la autorregulación emocional. González y Armas (2024), explica que, al participar en actividades de danza, los estudiantes aprenden a controlar y gestionar sus emociones, lo que les permite lidiar de manera más efectiva con el estrés y la ansiedad. Esto no solo mejora el bienestar emocional, sino que

también facilita la adaptación a los desafíos de la vida universitaria. Un beneficio adicional de la danza es que proporciona a los estudiantes una vía para la expresión emocional. Según Bayas et al. (2025), la danza permite que los estudiantes expresen sus emociones de manera no verbal, lo que facilita la comunicación emocional sin la necesidad de palabras. Esta liberación emocional a través del movimiento puede ser una forma terapéutica de resolver conflictos internos y mejorar la salud mental, ya que permite que los estudiantes procesen sus emociones de una manera más saludable. La danza también tiene un impacto positivo en las relaciones interpersonales de los estudiantes. Al practicarla en grupo, los estudiantes aprenden a colaborar y a trabajar juntos para lograr un objetivo común. Mendoza, et al. (2025), destacan que las actividades de danza promueven la cooperación, la empatía y la interacción social, lo que mejora la calidad de las relaciones interpersonales y favorece la integración social dentro del campus universitario. Este sentido de comunidad refuerza el bienestar emocional al crear un entorno de apoyo y solidaridad.

Por lo tanto, los beneficios emocionales de la danza no solo se limitan a la mejora del bienestar individual, sino que también incluyen efectos psicosociales, como el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la cohesión grupal. Estos aspectos son fundamentales para el desarrollo de una comunidad universitaria más saludable y colaborativa, donde los estudiantes se sientan apoyados emocionalmente y puedan crecer tanto personal como académicamente. El bienestar emocional se refiere a la capacidad de gestionar las emociones de manera saludable, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y experimentar satisfacción con la vida. Según García (2023), el bienestar emocional incluye

factores como la autoaceptación, la autonomía, las relaciones positivas, el dominio del entorno y el propósito en la vida. En el contexto universitario, este concepto es fundamental, ya que influye en el rendimiento académico y en la adaptación social de los estudiantes. Los estudiantes universitarios enfrentan diversas fuentes de estrés, incluyendo la presión académica, las expectativas familiares y sociales, y los desafíos relacionados con la independencia. Estos factores pueden afectar su bienestar emocional, llevándolos a experimentar ansiedad, depresión y otros trastornos mentales. Según Osares (2022), un 45% de los estudiantes universitarios reportan niveles elevados de estrés, lo que refleja la necesidad de estrategias que favorezcan la salud emocional de los estudiantes en el entorno académico.

El bienestar emocional no solo implica la ausencia de trastornos, sino también la capacidad de los estudiantes para disfrutar de una vida equilibrada, tanto en el ámbito académico como personal. Las universidades deben ofrecer un entorno en el que los estudiantes se sientan apoyados emocionalmente, con acceso a recursos que les ayuden a gestionar el estrés, la ansiedad y otros factores que afectan su salud mental. El bienestar emocional también está relacionado con la autoestima y la resiliencia, dos características que permiten a los estudiantes enfrentar los desafíos con mayor eficacia. El bienestar emocional en la universidad también está vinculado con la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones interpersonales saludables. Las habilidades sociales, como la empatía, la comunicación y la colaboración, son fundamentales para la adaptación social en el entorno universitario. Según Loaiza (2023), los estudiantes que mantienen relaciones positivas con sus

compañeros y profesores experimentan una mayor satisfacción con la vida universitaria y tienen una mejor capacidad para enfrentar los desafíos emocionales.

La promoción del bienestar emocional en el entorno universitario debe ser parte integral de la formación académica, ya que impacta directamente en el rendimiento y en la calidad de vida de los estudiantes. Estrategias como la integración de actividades físicas (como la danza), programas de apoyo psicológico y la creación de un ambiente de apoyo social son esenciales para promover la salud emocional de los estudiantes. La danza, en particular, ofrece una vía para que los estudiantes mejoren su bienestar emocional a través de la expresión creativa, la liberación de tensiones y la mejora de la autoestima. Finalmente, un ambiente académico que promueva el bienestar emocional y el autocuidado permitirá que los estudiantes logren un equilibrio entre sus exigencias académicas y su salud emocional, lo que contribuye a un desarrollo integral en la universidad.

Existen diversas estrategias que las universidades pueden implementar para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Una de las principales es la integración de actividades físicas y recreativas, como la danza, que no solo fomentan la salud física, sino que también tienen efectos positivos en la salud mental. Según Díaz (2023), la danza mejora la regulación emocional, al permitir que los estudiantes se liberen de las tensiones acumuladas, reduzcan el estrés y experimenten un estado de bienestar general. La práctica de mindfulness y otras técnicas de relajación también son estrategias efectivas para mejorar el bienestar emocional. De acuerdo Fernández (2022), la práctica de mindfulness reduce el estrés, mejora la concentración y fomenta un sentido de bienestar duradero. La atención plena

permite a los estudiantes estar más presentes en el momento, lo que ayuda a reducir la ansiedad y mejorar la capacidad para manejar situaciones estresantes.

Además, es fundamental ofrecer servicios de apoyo psicológico dentro de las universidades. Los programas de consejería y apoyo emocional proporcionan a los estudiantes el espacio necesario para abordar sus problemas personales y emocionales. Según Forero, (2024), las universidades que ofrecen estos servicios tienen estudiantes más resilientes y con mayor capacidad para enfrentar las dificultades de la vida universitaria. Las actividades extracurriculares, como los grupos de danza, también fomentan la integración social, un aspecto clave para el bienestar emocional de los estudiantes. Participar en estas actividades contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la colaboración y la empatía estas actividades promueven el sentido de comunidad y apoyo mutuo dentro del campus universitario, lo que mejora la calidad de vida y el bienestar emocional de los estudiantes. Por último, la educación sobre el autocuidado emocional debe ser parte integral del currículo universitario. Los estudiantes deben ser conscientes de la importancia de gestionar su salud emocional de manera proactiva, participando en actividades que les permitan liberar tensiones, gestionar el estrés y fortalecer su bienestar emocional.

Materiales y Métodos

La presente investigación se desarrolló mediante un enfoque documental, dado que se centró en la recopilación, análisis e interpretación de información secundaria proveniente de artículos científicos, libros especializados, informes institucionales y otras fuentes académicas confiables. Este enfoque permitió explorar de manera exhaustiva el

impacto de los programas de danza en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, identificando tendencias, hallazgos relevantes y recomendaciones presentes en la literatura. Además, el enfoque documental proporcionó un marco conceptual sólido y evidencia empírica que sustenta la relevancia del estudio, facilitando la síntesis de resultados de investigaciones previas sobre la temática y permitiendo construir un panorama integral del conocimiento existente. Con el propósito de garantizar un proceso sistemático y riguroso, se adoptó la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), la cual permitió identificar, seleccionar y evaluar de manera crítica los estudios incluidos en la revisión (Barquero, 2022). En primer lugar, durante la fase de identificación, se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas como Scopus, PubMed, Google Scholar y Redalyc, utilizando palabras clave como “danza”, “bienestar emocional”, “universitarios” y “actividad física”. A continuación, en la fase de cribado, se eliminaron duplicados y se evaluaron los títulos y resúmenes de los estudios encontrados para determinar su pertinencia en relación con el objetivo de la investigación.

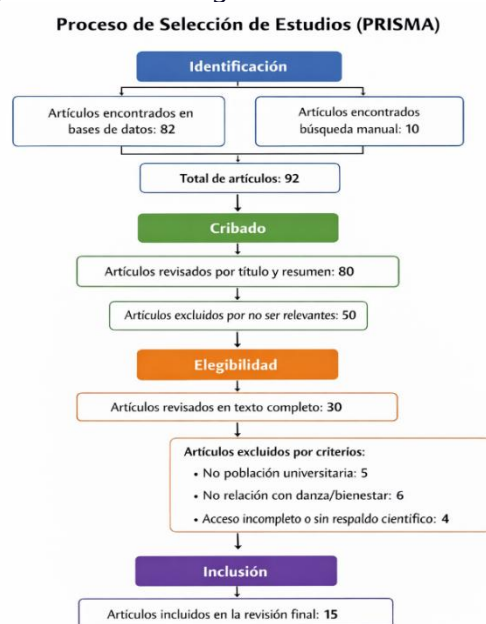
Posteriormente, en la fase de elegibilidad, se analizaron los textos completos de los artículos preseleccionados, aplicando criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Entre los criterios de inclusión se consideraron: estudios publicados entre 2021 y 2025, investigaciones enfocadas en población universitaria, estudios que midieran variables relacionadas con el bienestar emocional, publicaciones en idioma español o inglés y trabajos que presentaran metodología cuantitativa, cualitativa o mixta. Por otro lado, los criterios de exclusión consistieron en:

artículos duplicados, investigaciones que no tuvieran relación directa con la danza o el bienestar emocional, estudios realizados en población no universitaria, artículos sin acceso completo al texto, y publicaciones de carácter anecdótico o sin respaldo científico. Finalmente, en la fase de inclusión, se seleccionaron 15 artículos que cumplieron con los criterios mencionados, asegurando que la información utilizada fuera confiable, actual y relevante para los objetivos del estudio. Los hallazgos de estos artículos fueron sintetizados tanto de manera cualitativa como cuantitativa, lo que permitió generar un análisis integral de los efectos de la danza en la salud emocional de los estudiantes universitarios.

En consecuencia, la combinación del enfoque documental con la metodología PRISMA permitió integrar evidencia científica actualizada y de alta calidad, garantizando que los hallazgos del estudio estén fundamentados en la literatura existente. Esto asegura que las conclusiones y recomendaciones sobre la implementación de programas de danza como estrategia para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios tengan un respaldo académico sólido y puedan ser consideradas confiables para la práctica educativa y la promoción de la salud emocional en el ámbito universitario. Los resultados obtenidos a partir de los estudios revisados muestran que la práctica de la danza y actividades de movimiento tienen un impacto significativo y multifacético en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. En primer lugar, se evidenció que la danza contribuye de manera notable a la regulación emocional, generando efectos positivos sobre el estado de ánimo y la percepción personal. Las actividades rítmicas y estructuradas permiten la liberación de tensiones acumuladas, lo que se traduce en una reducción de la ansiedad, el

estrés y el agotamiento emocional asociados a las exigencias académicas y a las largas jornadas de estudio. Este efecto se observa tanto en modalidades de danza terapéutica como en prácticas grupales de danza folclórica, donde el movimiento corporal y la interacción social se combinan para promover un estado general de bienestar (Avellan, 2021).

Figura 1. Metodología Prisma



Resultados y Discusión

En relación con la atención y la concentración, los hallazgos indican que la danza puede funcionar como un recurso eficaz para mejorar el rendimiento cognitivo durante la jornada académica. Intervenciones breves, como los descansos activos mediante la danza, demostraron que incluso sesiones de 8 minutos son suficientes para aumentar la capacidad de concentración y mantener la motivación de los estudiantes después de períodos prolongados de exposición teórica. Se observó que estos descansos activos no solo mejoran la atención, sino que también tienen un efecto positivo sobre la disposición emocional, al generar sensaciones de alegría y satisfacción inmediata, lo que sugiere una relación directa entre la

regulación emocional y la eficiencia cognitiva en el entorno universitario (Bayas et al., 2025).

Respecto a la condición física, la práctica regular de danza contribuye a la mejora de la coordinación motora, la flexibilidad, la resistencia y la salud cardiovascular. Estos efectos físicos no solo fortalecen la salud integral de los estudiantes, sino que también influyen en su bienestar emocional al aumentar la percepción de competencia corporal y mejorar la autoimagen. La integración de la actividad física con la expresión artística permite que los estudiantes experimenten un mayor control sobre su cuerpo, promoviendo la autoestima y la autoconfianza, elementos fundamentales para enfrentar las demandas académicas y sociales propias del entorno universitario (Alaro y Asain, 2024). Otro aspecto destacado es la influencia de la danza en la expresión emocional y la interacción social. La participación en actividades grupales, ya sea en danzas folclóricas, terapéuticas o descansos activos, facilita la cooperación, la empatía y la construcción de relaciones interpersonales más sólidas. Los estudiantes tienen la oportunidad de compartir experiencias, comunicarse a través del movimiento y generar un sentido de comunidad y apoyo mutuo dentro del campus. Este fortalecimiento de los lazos sociales contribuye directamente al bienestar emocional, ya que permite que los estudiantes se sientan comprendidos, integrados y respaldados, disminuyendo la sensación de aislamiento que muchas veces acompaña la vida universitaria.

De la misma forma se observó un efecto positivo en la autoimagen, el bienestar subjetivo y la percepción de logro personal. La danza fomenta la autocomprensión, la autoaceptación y la valoración positiva de las capacidades individuales, lo que contribuye a una mayor

resiliencia frente a los desafíos académicos y personales. La evidencia sugiere que la mejora de la autoestima y la autopercepción asociadas a la danza genera un impacto indirecto en la motivación y la disposición para participar en otras actividades académicas y recreativas, creando un ciclo positivo en la experiencia universitaria. De manera complementaria, los estudios revisados también destacan que la danza contribuye al equilibrio entre los aspectos físicos, cognitivos y emocionales del estudiante. Los efectos positivos no se limitan únicamente a la dimensión emocional, sino que se extienden a la mejora de la concentración, la resistencia física y la capacidad de autorregulación. Esto evidencia que la danza actúa como una intervención integral, capaz de atender múltiples dimensiones del bienestar estudiantil de manera simultánea, fortaleciendo el desarrollo personal y académico (Flores, et al. 2021).

Finalmente, los hallazgos ponen de manifiesto que la danza constituye una estrategia versátil y efectiva para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Los beneficios observados incluyen la regulación emocional, el aumento del estado de ánimo, la mejora de la atención y concentración, el fortalecimiento de la autoestima, la integración social y la promoción de hábitos físicos saludables. Estos resultados refuerzan la idea de que los programas de danza pueden incorporarse de manera sistemática dentro de los entornos universitarios, no solo como una actividad recreativa, sino como una herramienta educativa y preventiva que favorece el bienestar integral de los estudiantes y contribuye a la creación de espacios académicos más saludables y equilibrados. Los resultados de esta investigación coinciden de manera notable con los hallazgos reportados en la literatura sobre el impacto de la danza en el bienestar

emocional de los estudiantes universitarios. En primer lugar, los efectos positivos observados en el estado de ánimo de los participantes reflejan hallazgos similares a los reportados por Alaro y Asain (2024) y Avellan (2021), quienes señalan que la danza permite la liberación de tensiones acumuladas y facilita la regulación emocional. De manera coincidente, los estudiantes que participaron en intervenciones de danza folclórica y descansos activos también reportaron una mejora en la motivación y satisfacción personal, lo que sugiere que la danza, independientemente de la modalidad, contribuye a mantener un equilibrio emocional favorable.

En términos de atención y concentración, nuestros resultados coinciden con los reportados por Lobach (2024), quien encontró que los descansos activos mediante danza aumentan significativamente la capacidad de concentración y reducen el desinterés académico. Esta concordancia indica que la danza no solo impacta en la dimensión emocional, sino que también favorece el desempeño cognitivo, especialmente cuando se incorpora de manera breve y sistemática dentro de la jornada académica. Asimismo, estudios sobre danza urbana y danza académica (Valdés, et al. 2022) refuerzan esta relación, destacando que la combinación de movimiento corporal y expresión artística tiene un efecto estimulante sobre la atención y la motivación de los estudiantes. En cuanto a la condición física y la percepción corporal, nuestros hallazgos coinciden con los resultados de González (2026) y Castillo (2025), quienes evidenciaron que la práctica regular de danza mejora la coordinación motora, la flexibilidad y la resistencia, generando un aumento en la autoestima y la sensación de competencia personal. De manera complementaria, los efectos observados sobre la percepción corporal

y la autoconfianza son consistentes con lo señalado por Shalón (2023) y Bayas, Hurtado y Dillón (2025), donde se subraya que la danza permite a los estudiantes desarrollar un sentido de logro y bienestar subjetivo, fortaleciendo tanto la dimensión emocional como la física de su experiencia universitaria.

Respecto a la interacción social y la cohesión grupal, nuestros resultados muestran que la práctica de danza en grupo fomenta la cooperación, la empatía y un sentido de comunidad, coincidiendo con la evidencia reportada por González y Armas (2024) y Flores, Flores & Pineda (2021). Esta coincidencia indica que la danza no solo actúa a nivel individual, sino que también fortalece la integración social y el apoyo mutuo entre estudiantes, un factor relevante para disminuir la sensación de aislamiento y promover ambientes de aprendizaje colaborativos. De manera similar, la revisión sobre musicoterapia (Fuentes, 2024) evidencia que las intervenciones artísticas grupales mejoran la comunicación social y la expresión emocional, reforzando la idea de que la danza contribuye al bienestar integral dentro del entorno universitario. Por último, los hallazgos relacionados con la autoimagen, la autoestima y el bienestar subjetivo coinciden con los resultados reportados por Loaiza (2023), Murar, et al. (2023) y López (2025), quienes señalan que la danza contribuye a la autocomprensión, la autopercepción positiva y la resiliencia emocional. La correspondencia entre estos estudios y nuestros resultados sugiere que la práctica regular de danza genera efectos consistentes en la salud emocional de los estudiantes, incluso en contextos académicos con alta presión y demanda. Sin embargo, algunos estudios, como Castillo (2025), destacan que los efectos sobre el rendimiento académico directo no siempre son inmediatos,

lo que coincide parcialmente con nuestros hallazgos y sugiere que los beneficios emocionales y sociales se manifiestan más rápidamente que los académicos. En síntesis, la comparación de nuestros resultados con la literatura evidencia que los efectos de la danza en estudiantes universitarios son coherentes y robustos, reforzando la evidencia sobre su capacidad para mejorar el bienestar emocional, la atención, la autoestima y la cohesión social. Las coincidencias entre nuestros hallazgos y los estudios revisados confirman que la danza constituye una herramienta integral y efectiva para la promoción de la salud emocional y física en contextos universitarios, destacando su versatilidad y aplicabilidad tanto en intervenciones grupales como individuales.

Conclusiones

La danza contribuye significativamente al bienestar emocional de los estudiantes universitarios, mejorando el estado de ánimo, la regulación emocional, la autoestima y la percepción corporal. Los resultados coinciden con la literatura revisada, evidenciando que tanto la danza terapia, como la danza folclórica, urbana y los descansos activos, actúan como estrategias efectivas para reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un equilibrio emocional integral. La práctica de danza fortalece la atención, la concentración y la cohesión social, generando efectos positivos sobre la motivación académica y la integración grupal. Los hallazgos muestran que intervenciones breves y sistemáticas, como los descansos activos, mejoran el desempeño cognitivo y fomentan la interacción social, coincidiendo con estudios previos sobre los beneficios socioemocionales de la danza y la musicoterapia. La implementación de programas de danza en entornos universitarios representa una estrategia educativa integral, capaz de impactar simultáneamente las dimensiones emocional,

física, cognitiva y social del estudiante. La evidencia indica que, además de los beneficios individuales, la danza promueve la inclusión, la cooperación y la resiliencia, constituyéndose en una herramienta versátil para mejorar la calidad de vida y la experiencia académica de los estudiantes universitarios.

Referencias Bibliográficas

- Alaro, H., & Asain, E. (2024). *La danza, una forma de tratar el estrés en estudiantes universitarios*. Proyecto CIDE. https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/2975/1/LIBRO%20LA%20DANZA_comp.pdf
- Avellan, L. (2021). *Beneficios de la danza académica en el desarrollo psicomotriz en educación infantil* [Tesis]. UNIR. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/16041>
- Barquero, W. (2022). Análisis de PRISMA como metodología para revisión sistemática: Una aproximación general. *Revista Rede Unida*. <https://revista.redeunida.org.br/index.php/rede-unida/article/view/3317>
- Bayas, F., Hurtado, S., & Dillón, D. (2025). La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. *Esprint Investigación*, 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9996447>
- Castillo, M. (2025). Efectos de la danza folclórica en el bienestar y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*. <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/7439>
- Díaz, N. (2023). *Propuesta de danzaterapia para el bienestar psicológico de usuarios con discapacidad intelectual* [Tesis]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/61873>
- Fernández, E. (2022). *La danza: La llave reguladora de mis emociones* [Tesis]. Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28753>
- Flores, C., & Pineda, S. (2021). Vivencias dancísticas, biopsicosociales, educativas y artísticas: Aportes a la salud integral del estudiantado universitario. *Revista Escena*, 84(2). <https://archivo.revistas.ucr.ac.cr/index.php/escena/article/view/59885>
- Forero, Y. (2024). *Integración de la danza en procesos de enseñanza-aprendizaje de estudiantes de primaria en Latinoamérica (2020–2024)* [Tesis]. Universidad del Bosque. <https://repositorio.unbosque.edu.co/items/40d20418-6ce7-4078-9b65-0d040826ba26>
- Fuentes, P. (2024). Influencia de la musicoterapia en el bienestar y la salud mental de estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista de Investigación en Musicoterapia*. <https://revistas.uam.es/rim/article/view/21460>
- García, S. (2023). Ventajas de la aplicación de la expresión corporal para el bienestar del alumnado. *Revista Expresión Corporal y Danza Educativa*. <https://revistas.usal.es/tres/index.php/0214-3402/article/view/31619>
- González, C. (2026). Danza recreativa, imagen corporal, autoeficacia y bienestar subjetivo: Una revisión. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/22047>
- González, J., & Armas, L. (2024). Impacto socioemocional de la danza en la promoción de la inclusión. *Retos*, 61.

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9777077>
- Loaiza, N. (2023). *Bienestar psicológico y desarrollo de habilidades sociales en bailarinas a través de la danza contemporánea* [Tesis]. Universidad Externado de Colombia. <https://bdigital.uexternado.edu.co/entities/publication/19a98298-e5a7-4e2a-8f80-4dbea7f1f622>
- Lobach, Y. (2024). Descansos activos mediante la danza: Una experiencia en alumnos universitarios. *Retos*. <https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/100863>
- López, G. (2025). Explorando la danza como herramienta de expresión para el desarrollo de la inteligencia emocional: Una revisión. *MAGOTZI Boletín Científico de Artes del IA*. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ia/article/view/14085>
- Mendoza, X., Aincaña, L., & Chiriboga, M. (2025). La danza en Latinoamérica y su impacto en el contexto educativo ecuatoriano: Revisión sistemática. *Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte*. <https://revistainterdisciplinaria.com/index.php/home/article/view/65>
- Murar, J., Pereira, C., & Laturaro, C. (2023). Autoeficacia, ansiedad cognitiva y estrés en estudiantes universitarios. *Liberabit*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9258040>
- Osares, J. (2022). *Danza libre y educación emocional en educación infantil* [Tesis]. Universidad del Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/9b6f0656-8196-43e0-91ba-f54884be296c>
- Roca, A., & García, J. (2024). Beneficios psicológicos de la danza: Una revisión sistemática. *Escritos de Psicología*, 17(1). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092024000100003&script=sci_arttext
- Salgero, S. (2025). The impact of dance therapy on quality of life of university students: Systematic review. *Revista Mentor*. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9122>
- Shalón, A. (2023). Coordinación y expresión corporal en la danza urbana. *GADE: Revista Científica*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8946760>
- Valdéz, R., Fernández, B., & Ballón, C. (2022). Beneficios de la danza urbana en jóvenes: Bienestar emocional y expresión corporal. *Revista Digital de Educación Física*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8358778>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Gloria Margarita Cañarte Castro y Nadia Kathiuska Chalen Aspiazu.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT) Gloria Margarita Cañarte Castro: Conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo. Nadia Kathiuska Chalen Aspiazu: Análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

