

CAPÍTULO 2.

Bailando con las emociones: la danza como herramienta de procesamiento emocional.

Andrea Trompero 

Universidad del rosario, Colombia.

Trompero, A. (2025). Bailando con las emociones: la danza como herramienta de procesamiento emocional. En C. Saldaña Medina y A. K. Sierra (Eds.), *Arte y emoción: Ciencias cognitivas y educación para el bienestar* (pp. 19 - 27). https://doi.org/10.48713/10336_46935

Resumen.

Este artículo propone una reflexión sobre el papel de la danza como herramienta de procesamiento y regulación emocional, articulando perspectivas de la neurociencia, la interocepción y la experiencia corporal. Desde una comprensión neurofisiológica de la emoción como fenómeno que involucra cuerpo, mente y acción, se destaca la importancia de la interocepción como puente entre sentir y actuar. A través de la danza, el cuerpo se convierte en un medio para escuchar lo interno, expresar lo no verbalizado y transformar estados emocionales.

Se abordan enfoques como la Danza Movimiento Terapia (DMT), el análisis del movimiento de Laban y el Gaga Movement, así como hallazgos recientes sobre codificación predictiva y plasticidad cerebral, que respaldan el valor terapéutico del movimiento expresivo. La propuesta se complementa con una experiencia vivencial presentada en el Primer Encuentro de Arte y Emoción, donde la práctica del movimiento consciente evidenció que la danza permite una reconexión emocional profunda. Este trabajo defiende que bailar con las emociones no es solo una metáfora, sino una vía concreta para habitar el cuerpo, modular el sentir y sanar desde el movimiento.

Palabras clave: *danza, emoción, cuerpo, interocepción, regulación emocional, neurociencia.*

Abstract.

This article offers a reflection on the role of dance as a tool for emotional processing and regulation, weaving together perspectives from neuroscience, interoception, and embodied experience. Drawing from a neurophysiological view of emotion as a phenomenon that integrates body, mind, and action, the text emphasizes interoception as the bridge between feeling and acting. Through dance, the body becomes a means to listen inwardly, express what cannot be verbalized, and transform emotional states. The article explores approaches such as Dance Movement Therapy (DMT), Laban Movement Analysis, and the Gaga Movement, along with recent findings in predictive coding and brain plasticity, all of which support the therapeutic potential of expressive movement. The reflection is enriched by a lived experience shared during the First Meeting of Art and Emotion, where guided bodywork revealed how dance can foster deep emotional reconnection. This work argues that dancing with emotions is not merely metaphorical, but a tangible path to inhabit the body, regulate feeling, and heal through movement.

Keywords: *dance, emotion, body, interoception, emotional regulation, neuroscience.*

Introducción: emoción y cuerpo

¿Sabías que tu cuerpo te habla todo el tiempo? Te dice cuándo tienes hambre, cuándo necesitas descansar, cuándo sientes miedo o alegría. Sin embargo, con el paso del tiempo, aprendemos a ignorar estas señales. En esta reflexión, quiero compartir cómo la danza puede ser una forma de volver a escucharlas. No desde la técnica o el espectáculo, sino desde el cuerpo vivo que siente, que recuerda, que transforma. Bailar con las emociones no es solo moverse, es entrar en diálogo con lo que somos.

Primero es importante, definir cómo entendemos emoción y para efectos de esta reflexión me basaré en un postulado neurofisiológico. De este modo, Redolar (2014) señala que la emoción, constituye una respuesta neurovegetativa fundamental para la supervivencia. Esta respuesta tiene tres componentes inseparables: la activación fisiológica, el procesamiento cognitivo y la respuesta motora. Es decir, una emoción no se 'siente' solamente; se activa en el cuerpo, se interpreta cognitivamente y se expresa a través de la acción. Desde esta mirada, la capacidad del cuerpo para comunicar lo que sucede internamente es fundamental en la creación de la emoción, posteriormente de su interpretación y finalmente de la respuesta comportamental o de movimiento que realices.

Esta información del funcionamiento interno del cuerpo, que es inconsciente la mayor parte del tiempo pero que puede alcanzar la conciencia se conoce como interocepción, es decir, la percepción de señales internas como el ritmo cardíaco, la respiración o las tensiones musculares. Según Craig (2002), la interocepción constituye el sentido de la condición fisiológica del cuerpo y está directamente vinculada a la autoconciencia. Critchley y Garfinkel (2017) amplían esta perspectiva al destacar que la interocepción participa en la construcción de la emoción y la experiencia subjetiva. Khalsa y Lapidus (2016) proponen que mejorar la conciencia interoceptiva puede tener implicaciones clínicas, sobre todo en salud mental, y Mehling et al. (2011) enfatizan que una mayor conciencia corporal, desarrollada a través de prácticas corporales como la danza, puede facilitar la regulación emocional.

Esta visión corporizada de la emoción es coherente con los hallazgos recientes en neurociencia del arte, particularmente en el estudio del movimiento expresivo y la

danza. Foster Vander Elst et al. (2023) sostienen que la danza y la música comparten circuitos cerebrales con las emociones, incluyendo áreas como la ínsula, la amígdala, el sistema límbico y la corteza prefrontal. Estas regiones están involucradas tanto en la percepción como en la regulación emocional, así como en la experiencia estética y la recompensa. Por ello, cuando una persona baila al ritmo de la música, se activa un entramado cerebral que no solo regula la emoción, sino que también la transforma. Esto sugiere que la danza es más que un reflejo emocional: es un vehículo para intervenir activamente en los estados internos, modificarlos y resignificarlos desde el cuerpo y el movimiento.

La danza como herramienta de regulación emocional

Desde esta mirada, la danza no es solo una práctica cultural o estética. Es también una vía para activar el cuerpo como canal expresivo, social y terapéutico. En contextos educativos y clínicos, la danza ha mostrado efectos positivos en la reducción de síntomas como la ansiedad, el estrés y la alexitimia (Koch et al., 2019; Pylvänäinen et al., 2015). Al ofrecer un canal de expresión simbólico, no verbal y corporal, permite procesar emociones que a veces no alcanzan a tomar forma en el lenguaje. Este efecto es particularmente útil en personas con dificultades en la identificación o expresión emocional, como sucede en cuadros de alexitimia, trastornos del espectro autista o experiencias de trauma (Fisher, 2020). La danza se convierte así en una práctica de regulación emocional que no parte del control, sino de la conexión: escuchar el cuerpo, moverse con él, dejarse afectar por el ritmo y por la presencia del otro. Además, como ha documentado la investigación en Danza Movimiento Terapia (DMT), el uso intencional del movimiento con acompañamiento terapéutico potencia procesos de autorregulación, integración emocional y fortalecimiento de la autoimagen (Koch & Fischman, 2011). Es en ese espacio de libertad corporal donde muchas personas redescubren la capacidad de sentir sin ser desbordadas, de transformarse sin tener que explicarlo todo.

Desde el análisis del movimiento propuesto por Laban, se entiende que el cuerpo comunica emociones mediante cualidades observables del movimiento como el esfuerzo, el espacio, el tiempo y el flujo. Estudios recientes han aplicado esta mirada de forma sistemática: Wu et al. (2023) integraron el análisis de Laban con modelos computacionales para demostrar que distintos patrones de movimiento permiten reconocer emociones específicas con un alto grado de precisión, incluso en ausencia de lenguaje verbal. Estos hallazgos respaldan la idea de que el cuerpo no solo expresa, sino que también codifica emociones de manera estructurada y universal. Complementando esta mirada, el Gaga Movement, creado por Ohad Naharin, propone una forma de habitar el cuerpo desde la percepción interna. A través del movimiento libre, sin espejos ni coreografías fijas, se cultiva la conciencia interoceptiva y emocional. Gaga no busca controlar el cuerpo, sino explorarlo, sentirlo y transformarlo. Ambas propuestas coinciden en que el cuerpo no solo comunica lo que sentimos, sino que puede ayudarnos a descubrirlo y resignificarlo (Fisher, 2020).

Neurociencia y modelos predictivos del movimiento

La teoría de la codificación predictiva postula que el cerebro anticipa constantemente lo que va a suceder, y compara esas predicciones con la información que recibe del cuerpo y el entorno. Cuando bailamos, confrontamos y reformulamos estos modelos internos a través del movimiento. La danza nos ofrece un laboratorio sensorial en tiempo real para reentrenar cómo sentimos y respondemos emocionalmente. Estudios con imágenes cerebrales han demostrado que al bailar se activan simultáneamente redes relacionadas con la percepción, el control motor, la emoción, la memoria y la recompensa. Esta estimulación integral refuerza la plasticidad cerebral y puede apoyar procesos terapéuticos tanto en salud mental como en rehabilitación física (Christensen et al., 2023).

Reflexión experiencial desde la práctica

En la ponencia 'Bailando con las emociones', realizada durante el Primer Encuentro de Arte y Emoción, se propuso un recorrido vivencial por estos conceptos. A través de ejercicios simples de conciencia corporal, movimiento libre e interocepción guiada, se invitó al público a explorar cómo el cuerpo reacciona emocionalmente. Las respuestas fueron diversas y profundas: desde el llanto espontáneo hasta risas liberadoras, evidenciando que la emoción no necesita traducción verbal para ser entendida.

Esta experiencia refuerza la idea de que la danza es un lenguaje universal que permite procesar emociones de forma orgánica y auténtica. Como herramienta educativa, terapéutica o de bienestar, su valor reside precisamente en su capacidad para re-conectar a las personas consigo mismas y con su entorno a través del cuerpo en movimiento.

La regulación emocional es un proceso clave en la experiencia humana, especialmente cuando se considera desde una perspectiva integradora entre cuerpo y mente. Gratz y Roemer (2004) la definen como un constructo multidimensional que involucra: (1) la conciencia y comprensión de las emociones, (2) la aceptación de las emociones, (3) la habilidad para controlar impulsos cuando se experimentan emociones negativas y (4) la capacidad para utilizar estrategias de regulación emocional apropiadas al contexto.

Desde este enfoque, se entiende que no se trata simplemente de 'controlar' lo que sentimos, sino de comprender, aceptar y actuar en coherencia con los propios valores. La regulación emocional adaptativa implica poder experimentar una emoción sin quedar atrapado en ella, siendo capaces de modular su intensidad y expresión para lograr una mayor funcionalidad.

Barker et al. (2021) proponen que esta habilidad está directamente relacionada con la interocepción. Cuanto más preciso sea el reconocimiento de las señales corporales internas, más recursos tendrá una persona para interpretar correctamente lo que siente y, en consecuencia, responder de manera congruente. Este puente entre cuerpo y

emoción es especialmente importante en contextos clínicos, educativos y de desarrollo personal.

En este sentido, la danza ofrece una vía accesible y sensible para entrenar estas capacidades. Movimientos conscientes, improvisación guiada o ejercicios rítmicos pueden convertirse en estrategias efectivas para enseñar habilidades emocionales, sobre todo en poblaciones con dificultades en la identificación o expresión emocional, como personas con alexitimia o trauma. La danza no sólo moviliza el cuerpo, sino que genera las condiciones para reconectar con las emociones desde la seguridad, el goce y el autoconocimiento.

Conclusión

Bailar con las emociones es, quizás, una forma de volver a casa. Es permitirnos sentir sin juicio, mover lo que duele, soltar lo que pesa, y celebrar lo que vibra. La danza no exige palabras, pero dice mucho. Nos recuerda que no estamos rotos, que podemos transformarnos. Escuchar al cuerpo, movernos con él y desde él, puede ser una de las formas más potentes de cuidar nuestra salud emocional. Esta es una invitación a hacerlo.

Referencias

- Barker, M., Brewer, R., & Murphy, J. (2021). What is interoception and why is it important? *Young Minds*, 9(558246). <https://doi.org/10.3389/frym.2021.558246>
- Christensen, J. F., Bruhn, L., Schmidt, E.-M., Bahmanian, N., Yazdi, S. H. N., Farahi, F., Sancho-Escanero, L., & Menninghaus, W. (2023). A 5-emotions stimuli set for emotion perception research with full-body dance movements. *Scientific Reports*, 13(1), 8757. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33656-4>
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews. Neuroscience*, 3(8), 655-666. <https://doi.org/10.1038/nrn894>
- Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). Interoception and emotion. *Current Opinion in Psychology*, 17, 7-14. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.020>
- Fisher, L. (2020). Listening to my body: Interoception through Gaga Movement Language. *Journal of Undergraduate Research*, 22.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., Feusner, J. D., Garfinkel, S. N., Lane, R. D., Mehling, W. E., Meuret, A. E., Nemeroff, C. B., Oppenheimer, S., Petzschner, F. H., Pollatos, O., Rhudy, J. L., Schramm, L. P., Simmons, W. K., Stein, M. B., ... Interoception Summit 2016 participants. (2018). Interoception and Mental Health: A Roadmap. *Biological Psychiatry. Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6), 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004>

- Koch, S. C., & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 57-72. <https://doi.org/10.1007/s10465-011-9108-4>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. L. (2011). Body Awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine: PEHM*, 6, 6. <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>
- Pylvänäinen, P. M., Muotka, J. S., & Lappalainen, R. (2015). A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: Effects of the treatment. *Frontiers in Psychology*, 6, 980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00980>
- Redolar Ripoll, D. (2023). Principios de la emoción y la cognición social. En *Neurociencia Cognitiva* (Segunda). Panamericana.