



**Armonía en movimiento: La danza como pedagogía del bienestar**

José Edwin Vasco Cano

Trabajo de grado para obtener el título de Licenciado en educación básica en danza

Docente Asesor

Juan Carlos Pabón López, Maestro en Artes y Maestro en Método Feldenkrais

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Departamento de Artes Escénicas

Licenciatura en Educación Básica en Danza

Medellín, Colombia

2025

---

Cita

(Vasco Cano, 2025)

---

Referencia

Vasco Cano, J. E. (2025). *Armonía en movimiento: la danza como pedagogía del bienestar* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

---

Estilo APA 7 (2020)



Centro de Documentación Artes

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Dedicatoria**

Este proyecto es el fruto de un viaje lleno de aprendizajes, desafíos y crecimiento personal. A mi madre, por ser mi guía y sostén inquebrantable, cuya fe en mí ha sido el faro que iluminó mis pasos. A mis hermanas, por su amor constante y la complicidad que nos une, brindándome siempre su apoyo incondicional. A Juan Pablo, mi compañero de vida, por inspirarme a retomar y culminar mi formación profesional, y por ser mi pilar en cada etapa de este proceso. Este logro es un reflejo del amor y respaldo que he recibido de cada uno de ustedes.

### **Agradecimientos**

A lo largo de este camino académico he contado con el apoyo invaluable de personas e instituciones que han sido pilares fundamentales en la realización de este proyecto. Expreso mi más sincero agradecimiento a Juan Carlos Pabón, mi asesor de trabajo de grado, por su orientación precisa y su habilidad para extraer lo mejor de mí, guiándome con sabiduría y paciencia en cada etapa de este maravilloso trabajo. A Lina Villegas, jefa del Departamento de Artes Escénicas de la Universidad de Antioquia, por su acompañamiento constante y profesionalismo, elementos clave durante mi formación. A Beatriz Vélez, coordinadora de la Licenciatura en Danza, por su escucha atenta y por facilitar cada proceso con dedicación y compromiso. A Luis Viana, profesor y guía, cuya colaboración y consejos fueron esenciales en momentos cruciales de este recorrido académico. A Jaime Henao, director de Gestión Humana de BOSI, cuya gestión hizo posible la implementación de mi propuesta pedagógica en la compañía, brindándome una plataforma invaluable para aplicar y evaluar mi trabajo. Y a todos aquellos que, de una u otra manera, formaron parte de mi proceso académico ofreciendo su tiempo, conocimientos y apoyo incondicional. Cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi formación y en la culminación de este proyecto. Su confianza y respaldo han sido el motor que me impulsó a alcanzar esta meta. Gracias por creer en mí y en la importancia de este trabajo.

---

## Tabla de contenido

Resumen .....	7
Abstract .....	8
Introducción .....	9
Marco de referencia.....	11
Justificación.....	11
Capítulo I: Encuentro con mi danza.....	16
1.1. El murmullo del silencio: donde nace el movimiento.....	20
1.2. En busca de tesoros invisibles.....	21
1.3. El primer latido del alma.....	22
1.4. Bailar a contracorriente .....	24
1.5. El silencio del movimiento.....	26
1.6. Renacer en el ritmo .....	28
1.7. El universo de los mil movimientos.....	30
1.8. El umbral de los sueños.....	32
1.9. Alas de movimiento .....	34
1.10. La danza que cruzó fronteras .....	36
1.11. Navegando entre desafíos y transformaciones .....	38
1.12. El movimiento que transforma.....	41
1.13. El círculo completo .....	43
Capítulo II: Un vínculo entre la historia de la danza y la danzaterapia .....	45
2.1. Voces de la danzaterapia en Medellín.....	48
Capítulo III: Tejiendo el movimiento: implementación de la propuesta pedagógica, estructura metodológica y relatos que transforman. ....	58
3.1. Etapa 1 .....	59

---

3.1.1. Sesión 1: conexión con el cuerpo y la mente .....	60
3.1.2. Sesión 2: Liberación de estrés y emociones .....	63
3.1.3. Sesión 3: Creatividad a través del movimiento .....	65
3.1.4. Sesión 4: Integración del bienestar.....	67
3.2. Etapa 2.....	70
3.3. Video de la implementación de la etapa pedagógica .....	75
Capítulo IV: Metodología y estrategia de la investigación .....	76
4.1. Fase 1: Exploración personal y epistemológica .....	76
4.2. Fase 2: Contextualización y diseño pedagógico .....	76
4.3. Fase 3: Implementación de la propuesta pedagógica .....	77
4.4. Fase 4: Análisis y resultados obtenidos.....	77
Capítulo V: Hallazgos .....	79
Conclusiones .....	81
Anexos.....	83
Bibliografía.....	85

---

### Lista de figuras

Figura 1: En familia en Rionegro. (1999). Archivo personal.....	28
Figura 2: En San Pedro de los Milagros – Antioquia. (2004). Archivo personal. ....	30
Figura 3: En Corea del Sur. (2016). Archivo Personal. ....	38
Figura 4: NCL Cruise (2022). Archivo Personal. ....	41
Figura 5: Diplomado de Arteterapia -Parque de la vida- (2024). Archivo personal.....	43
Figura 6: Ortiz, Gabriel (2023). Obra Terrario “la tierna indiferencia del mundo”. Dirección y coreografía: Mercedes Pedroche. ....	44
Figura 7: Entrevista a Xanath Bautista. (2024). Fotografía autorizada por la entrevistada. ....	49
Figura 8: Entrevista a María Rueda. (2024). Fotografía autorizada por la entrevistada. ....	51
Figura 9: Entrevista a Hernán Darío Sierra. (2024). Fotografía autorizada por el entrevistado. ...	53
Figura 10: Entrevista a Carolina Paredes. (2025). Fotografía autorizada por la entrevistada.....	55
Figura 11: Emociones previas a la sesión. ....	62
Figura 12: La danzaterapia y el desempeño laboral.....	65
Figura 13: La danzaterapia y el ambiente laboral en la empresa. ....	67
Figura 14: Liberación de estrés y emociones acumuladas.....	69

## Resumen

Este proyecto surge de una búsqueda personal y profesional en la que el movimiento ha sido un canal de autoconocimiento, liberación y equilibrio. Sin haberlo planificado, la investigación tomó forma a partir de mi experiencia con la danza y la comprensión de sus beneficios, llevándome a descubrir que el movimiento transforma a nivel individual y colectivo, especialmente en espacios donde las emociones acumuladas afectan el bienestar.

Más allá del estrés diario, el cuerpo carga silenciosamente emociones como baja autoestima, timidez y desconexión con uno mismo. Estas sensaciones suelen manifestarse en rigidez corporal y dificultad para expresarse libremente. La danza se convierte en un espacio donde el cuerpo recupera su voz y encuentra nuevas formas de comunicación. A través del movimiento es posible establecer una relación más amable con uno mismo, liberar tensiones emocionales contenidas y fortalecer la confianza personal.

Esta investigación busca evidenciar cómo la danza, más allá de su dimensión artística, puede ser una herramienta para que las personas habiten su cuerpo con mayor libertad, conecten con sus emociones desde la aceptación y transformen su bienestar integral mediante el movimiento.

Desde esta perspectiva, la propuesta pedagógica *Armonía en Movimiento: La Danza como Pedagogía del Bienestar*, nace como una iniciativa que aplica los principios esenciales de la danzaterapia para facilitar la conexión cuerpo-mente, promover la liberación emocional y potenciar la creatividad. El objetivo es demostrar cómo, a través de la danza, se pueden abordar emociones como la timidez, inseguridades, autoexigencia y barreras personales, creando espacios en los que el movimiento se convierte en un lenguaje transformador, profundo y auténtico.

*Palabras clave:* bienestar, conexión cuerpo-mente, danzaterapia, salud mental.

## Abstract

This project emerges from a personal and professional journey in which movement has been more than just an artistic expression: it has served as a channel for self-discovery, liberation, and balance. Without initially planning it, the research took shape through my experience with dance and the understanding of its benefits, leading me to discover that movement brings transformation both individually and collectively, especially in environments where accumulated emotions impact overall well-being.

Beyond daily stress, the body silently carries emotions such as low self-esteem, shyness, and disconnection from oneself. These sensations often manifest as physical rigidity and difficulty in expressing oneself freely. Dance becomes a space where the body regains its voice and discovers new forms of communication. Through movement, it is possible to establish a kinder relationship with oneself, release stored emotional tension, and strengthen personal confidence.

This research aims to demonstrate how dance, beyond its artistic dimension, can be a tool for individuals to inhabit their bodies with greater freedom, connect with their emotions through acceptance, and transform their overall well-being through movement.

From this perspective, the pedagogical proposal *Harmony in Movement: Dance as a Pedagogy of Well-Being* emerges as an initiative that applies the essential principles of dance therapy to facilitate mind-body connection, promote emotional release, and enhance creativity. The objective is to show how, through dance, it is possible to address emotions such as shyness, insecurities, self-demand, and personal barriers, creating spaces where movement becomes a transformative, profound, and authentic language.

*Keywords: Well-Being, body-mind connection, dance therapy, mental health.*

## Introducción

La realización de este trabajo nace de la necesidad de entender la danza no sólo como una propuesta artística y escénica, sino como un medio de transformación que genera bienestar a través del movimiento. La danza, más allá de los escenarios, ha sido un canal de conexión conmigo mismo, un refugio en momentos de incertidumbre y una guía en mi proceso de autoconocimiento. Este recorrido personal ha despertado en mí el interés de compartir y expandir esta experiencia tanto como un bailarín, así como un facilitador del movimiento.

Este trabajo se desarrolla a partir de mi historia personal y profesional, en la cual la danza ha sido el hilo conductor de mi crecimiento y bienestar. En el primer capítulo, *Encuentro con mi danza*, narro el recorrido que me llevó a descubrir la conexión del movimiento con mi vida. Desde mi infancia, la danza fue más que una expresión artística, se convirtió en una herramienta para afrontar desafíos, conectar con mis emociones y encontrar equilibrio. Mi historia es el reflejo de cómo el movimiento puede ser un espacio de sanación y autoconocimiento, un puente entre lo que sentimos y lo que podemos transformar.

En el segundo capítulo, *Un vínculo entre la historia de la danza y la danzaterapia*, exploro cómo la danza ha sido utilizada a lo largo del tiempo como un medio de sanación y comunicación en diversas culturas. Desde los rituales ancestrales hasta el desarrollo de la danzaterapia como disciplina en el siglo XX, este recorrido nos muestra que el movimiento ha sido, históricamente, una herramienta de bienestar y conexión. En este apartado, también se presentan las voces de cuatro danzas terapeutas de la ciudad de Medellín, quienes han desarrollado enfoques diversos en el uso del movimiento como herramienta terapéutica, brindando una visión integral sobre la importancia y el impacto de la danza en el bienestar emocional y mental.

El tercer capítulo, *Tejiendo el movimiento: implementación de la propuesta pedagógica, estructura metodológica y relatos que transforman*, presenta los resultados de *Armonía en Movimiento: La Danza como Pedagogía del Bienestar*, una propuesta que integra los principios de la danzaterapia en un enfoque pedagógico diseñado para generar bienestar en el ámbito laboral. A través de encuentros estructurados en cuatro momentos claves: conexión con el cuerpo y la mente, liberación del estrés y emociones, creatividad a través del movimiento e integración del bienestar, se evidenció cómo los participantes lograron fortalecer la relación con su cuerpo, gestionar el estrés

y fomentar la creatividad en sus espacios de trabajo. Sus testimonios reflejan la transformación que puede generar el movimiento cuando se experimenta desde la conciencia y la autenticidad.

Este trabajo representa la esencia de mis años de aprendizaje y exploración, un espacio donde confluyen mi historia personal y profesional. A través de este trabajo, quiero compartir una visión que trascienda el concepto tradicional de la danza para reconocer su capacidad de generar bienestar, conectar y transformar. *Armonía en Movimiento* es el reflejo de este viaje, una invitación a descubrir que el cuerpo tiene una voz propia, que el movimiento puede ser un lenguaje de expresión profunda y que, en cada paso, podemos encontrar una forma de reencontrarnos con nosotros mismos.

## Marco de referencia

### Justificación

La presente investigación surge de la necesidad de comprender el movimiento no sólo como una herramienta de expresión artística, sino como un puente hacia el autoconocimiento, la sanación y el equilibrio emocional. Desde mi propia experiencia con la danza, he sentido que el movimiento tiene un impacto en la manera en que habitamos nuestro cuerpo, gestionamos nuestras emociones y nos relacionamos con los demás. Sin haberlo planificado inicialmente, el proceso investigativo tomó forma a partir de mi recorrido personal con la danza y el descubrimiento de sus beneficios, llevándome a cuestionar cómo estas experiencias podrían compartirse y generar un impacto real en la vida de otras personas. De tal manera, la motivación de transmitir estos aprendizajes se convirtió en el motor para diseñar e implementar una metodología que permitiera a los participantes explorar su cuerpo, liberar tensiones y fortalecer su bienestar a través del movimiento.

A lo largo de la historia, la danza ha estado presente en diferentes culturas como un medio de comunicación, sanación y expresión colectiva. En sociedades antiguas, el movimiento tenía un propósito más allá del entretenimiento, siendo parte fundamental de rituales de conexión espiritual y procesos de sanación (Levy, 1992). Desde esta perspectiva, he sentido que la danza no sólo es una disciplina artística, sino también una herramienta de transformación interna, un lenguaje que permite exteriorizar aquello que a veces no podemos expresar con palabras. Con la evolución de la danza como disciplina, surgieron nuevas corrientes que exploraron su impacto en la salud mental y física, dando paso a lo que hoy se conoce como danzaterapia. Figuras como Marian Chace y Mary Whitehouse integraron el movimiento dentro de procesos terapéuticos, demostrando que el cuerpo es un medio legítimo para la expresión emocional, especialmente en personas que encuentran difícil verbalizar sus sentimientos (Porges, 2009). Es por esto que considero que la danza tiene el potencial de contribuir significativamente al bienestar de las personas, no sólo desde una dimensión estética, sino como un camino hacia la introspección y la liberación emocional.

En el contexto colombiano, la danzaterapia aún se encuentra en un proceso de consolidación con iniciativas aisladas que han demostrado su efectividad en la educación, el trabajo social y la salud mental. Sin embargo, su aplicación en otros entornos sigue siendo un campo poco explorado. He notado que, en la actualidad, muchas personas experimentan altos niveles de fatiga, ansiedad y

desconexión con su cuerpo, y es aquí donde la danza puede convertirse en una alternativa valiosa para recuperar la conexión cuerpo-mente. De tal manera, la propuesta surge como una alternativa para integrar el movimiento como herramienta de bienestar. Este proyecto busca generar espacios en los cuales los participantes puedan conectar con su cuerpo, gestionar sus emociones y fortalecer su creatividad a través del movimiento.

Desde la propuesta pedagógica de *Armonía en Movimiento*, se concibe el bienestar como un estado de tranquilidad profunda que emerge cuando logramos liberar aquellas emociones que, acumuladas, afectan nuestra estabilidad emocional y física. Este bienestar se manifiesta cuando somos capaces de establecer una conexión cuerpo-mente, escuchar nuestro interior y permitir que el movimiento fluya como un canal de expresión y transformación. Como lo señala Goleman (1996), la autoconciencia emocional es la piedra angular de la inteligencia emocional, y en este sentido, el movimiento consciente nos permite observar y procesar aquello que ocurre en nuestro interior. La armonía, por su parte, se entiende como la capacidad de estar en sintonía con nosotros mismos y con los demás, manteniendo un equilibrio dinámico entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

Tal como lo plantea Jon Kabat-Zinn (2005), creador del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness, la conciencia plena permite reconocer lo que está sucediendo en nuestro cuerpo y nuestra mente para responder con sabiduría en vez de reaccionar automáticamente. Así, armonía y bienestar son dimensiones inseparables: una no puede existir sin la otra. Cuando nos movemos desde la escucha interna, cuando somos conscientes de nuestras emociones y las canalizamos a través del movimiento, creamos un círculo de alivio y transformación. La danza se convierte entonces en una herramienta vital que potencia nuestro florecimiento personal y genera un impacto positivo en los contextos en los que interactuamos, especialmente el laboral, donde el equilibrio emocional se traduce en relaciones más sanas y entornos más productivos.

Como investigador y practicante de la danza, he experimentado personalmente cómo la armonía se construye a través de la escucha activa del cuerpo y la mente. La danza se convierte en una herramienta vital que potencia nuestro florecimiento personal y genera un impacto positivo en los contextos en los que interactuamos, donde el equilibrio emocional se traduce en relaciones más sanas y entornos más productivos.

A partir de esta inquietud, surge la **pregunta problematizadora** que guiará esta investigación:

**¿De qué manera una propuesta pedagógica, basada en mi experiencia personal y profesional con la danza, puede contribuir a comprender y transmitir sus beneficios como una herramienta integral que promueva el bienestar emocional, mental y físico, facilitando procesos de transformación personal y colectiva?**

Esta pregunta nace de una inquietud personal y profesional que me ha acompañado a lo largo de los años, en los cuales he descubierto que la danza es mucho más que una expresión artística y escénica. Desde mi experiencia personal, el movimiento se ha convertido en un canal esencial de autoconocimiento, conexión profunda y equilibrio interior, permitiéndome afrontar emociones complejas como la timidez y la dificultad para expresar sentimientos reprimidos.

Por esta razón, mi investigación busca profundizar en cómo la danza, entendida desde una perspectiva más amplia, puede ofrecer herramientas concretas para que otras personas puedan beneficiarse también del movimiento consciente y espontáneo. La intención es explorar cómo mi propia vivencia con la danza puede inspirar la creación de espacios donde los participantes aprendan a escuchar su cuerpo, a liberar emociones acumuladas y a fortalecer la creatividad y la confianza personal. De esta manera, pretendo mostrar que la danza no es sólo para escenarios o artistas, sino que además es una vía accesible hacia el bienestar y la transformación personal que se puede integrar con sencillez en la vida cotidiana de cualquier persona.

Por ende, este trabajo representa una contribución a la pedagogía del movimiento en la ciudad de Medellín ofreciendo una perspectiva práctica que puede servir como referencia para futuras investigaciones en el campo. Desde mi experiencia, he sentido que el movimiento puede generar transformaciones reales en la forma en que nos relacionamos con nuestras emociones y con nuestro entorno, y es por esto que considero fundamental documentar y analizar estos procesos. La metodología de este trabajo combina elementos de exploración teórica con experiencias vivenciales, lo que permite analizar de manera integral el impacto del movimiento en el bienestar personal y colectivo. Además, esta propuesta abre la posibilidad de adaptarse a otros contextos, como la educación o la intervención social, ampliando el alcance de la danza como una herramienta de transformación accesible a diferentes públicos.

En coherencia con esta pregunta, el **objetivo general** de la investigación es:

**Desarrollar una propuesta pedagógica basada en mi experiencia personal y profesional con la danza, orientada a comprender, explorar y transmitir su impacto como herramienta integral de bienestar emocional, mental y físico, favoreciendo procesos de transformación tanto individuales como colectivos.**

Desde una visión tranquila y sin pretensiones, con esta investigación busco profundizar en cómo el movimiento puede convertirse en un medio de conexión con uno mismo, permitiendo que las personas que participan de ésta descubran nuevas maneras de relacionarse con su cuerpo y con su entorno. Por lo tanto, a modo de síntesis, en el marco de mis objetivos específicos, pretendo explorar cómo el encuentro con la danza puede convertirse en un proceso de autodescubrimiento, resiliencia y transformación; analizar cómo la evolución histórica de la danza ha permitido entenderla como una práctica terapéutica; y evaluar el impacto de la propuesta pedagógica *Armonía en Movimiento* en el bienestar emocional, mental y físico. De esta manera, mostrar cómo, más allá de su dimensión artística y escénica, la danza puede ayudar a manejar emociones como el estrés, la inseguridad, la timidez, y otras barreras emocionales, generando espacios en los que es posible expresar lo que muchas veces no se logra verbalizar.

A partir de esta premisa, planteo un recorrido metodológico que toma como punto de partida mi propia historia y mi encuentro personal con la danza y, desde esta vivencia, creo una propuesta pedagógica diseñada para facilitar procesos de autoconocimiento, fortalecer la conexión cuerpo-mente y despertar la creatividad en diferentes contextos. Con este trabajo espero dar testimonio de los beneficios del movimiento, así como también ofrecer a los participantes herramientas prácticas que puedan incorporar en su vida cotidiana, reconociendo así que la danza es mucho más que una disciplina artística, es un camino hacia el bienestar personal y colectivo.

Mirando el panorama nacional e internacional, se observa que en países como Estados Unidos y Argentina la danza terapia ha logrado consolidarse como una disciplina reconocida, no sólo en el ámbito clínico, sino también en contextos educativos, comunitarios y organizacionales. En Estados Unidos, por ejemplo, se han documentado experiencias de danza movimiento terapia aplicadas en programas de bienestar laboral, donde el movimiento es empleado como una herramienta para reducir el estrés, mejorar la comunicación y fomentar la cohesión en equipos de trabajo (Levy, 2005). En Argentina, el enfoque inclusivo de María Fux ha sido adaptado a talleres para grupos diversos, incluidos entornos empresariales, promoviendo el desarrollo de la creatividad, la empatía y la autorregulación emocional (Fux, 1993).

En el contexto colombiano, aunque la danza terapia aún no cuenta con una estructura académica consolidada ni con una presencia extendida en el ámbito corporativo, se han identificado experiencias individuales que apuntan en esa dirección. Profesionales como Xanath Bautista, María Rueda y Hernán Darío Sierra, a quienes se entrevista en este trabajo, han llevado esta práctica a espacios educativos, comunitarios y arteterapéuticos, proponiendo metodologías adaptables a las necesidades de los entornos organizacionales. Estas iniciativas, aunque aún emergentes, constituyen antecedentes valiosos para el desarrollo de propuestas pedagógicas de danza terapia aplicadas al bienestar laboral en Colombia.

## Capítulo I: Encuentro con mi danza

La presente investigación surge de la necesidad de comprender el movimiento no sólo como una herramienta de expresión artística, sino como un puente hacia el autoconocimiento, la sanación y el equilibrio emocional. Desde mi propia experiencia con la danza, he sentido que el movimiento tiene un impacto en la manera en que habitamos nuestro cuerpo, gestionamos nuestras emociones y nos relacionamos con los demás. Sin haberlo planificado inicialmente, el proceso investigativo tomó forma a partir de mi recorrido personal con la danza y el descubrimiento de sus beneficios, llevándome a cuestionar cómo estas experiencias podrían compartirse y generar un impacto real en la vida de otras personas. De tal manera, la motivación de transmitir estos aprendizajes se convirtió en el motor para diseñar e implementar una metodología que permitiera a los participantes explorar su cuerpo, liberar tensiones y fortalecer su bienestar a través del movimiento.

A lo largo de la historia, la danza ha estado presente en diferentes culturas como un medio de comunicación, sanación y expresión colectiva. En sociedades antiguas, el movimiento tenía un propósito más allá del entretenimiento, siendo parte fundamental de rituales de conexión espiritual y procesos de sanación (Levy, 1992). Desde esta perspectiva, he sentido que la danza no sólo es una disciplina artística, sino también una herramienta de transformación interna, un lenguaje que permite exteriorizar aquello que a veces no podemos expresar con palabras. Con la evolución de la danza como disciplina, surgieron nuevas corrientes que exploraron su impacto en la salud mental y física, dando paso a lo que hoy se conoce como danzaterapia. Figuras como Marian Chace y Mary Whitehouse integraron el movimiento dentro de procesos terapéuticos, demostrando que el cuerpo es un medio legítimo para la expresión emocional, especialmente en personas que encuentran difícil verbalizar sus sentimientos (Porges, 2009). Es por esto que considero que la danza tiene el potencial de contribuir significativamente al bienestar de las personas, no sólo desde una dimensión estética, sino como un camino hacia la introspección y la liberación emocional.

En el contexto colombiano, la danzaterapia aún se encuentra en un proceso de consolidación con iniciativas aisladas que han demostrado su efectividad en la educación, el trabajo social y la salud mental. Sin embargo, su aplicación en otros entornos sigue siendo un campo poco explorado. He notado que, en la actualidad, muchas personas experimentan altos niveles de fatiga, ansiedad y desconexión con su cuerpo, y es aquí donde la danza puede convertirse en una alternativa valiosa para recuperar la conexión cuerpo-mente. De tal manera, la propuesta surge como una alternativa

para integrar el movimiento como herramienta de bienestar. Este proyecto busca generar espacios en los cuales los participantes puedan conectar con su cuerpo, gestionar sus emociones y fortalecer su creatividad a través del movimiento.

Desde la propuesta pedagógica de *Armonía en Movimiento*, se concibe el bienestar como un estado de tranquilidad profunda que emerge cuando logramos liberar aquellas emociones que, acumuladas, afectan nuestra estabilidad emocional y física. Este bienestar se manifiesta cuando somos capaces de establecer una conexión cuerpo-mente, escuchar nuestro interior y permitir que el movimiento fluya como un canal de expresión y transformación. Como lo señala Goleman (1996), la autoconciencia emocional es la piedra angular de la inteligencia emocional, y en este sentido, el movimiento consciente nos permite observar y procesar aquello que ocurre en nuestro interior. La armonía, por su parte, se entiende como la capacidad de estar en sintonía con nosotros mismos y con los demás, manteniendo un equilibrio dinámico entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

Tal como lo plantea Jon Kabat-Zinn (2005), creador del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness, la conciencia plena permite reconocer lo que está sucediendo en nuestro cuerpo y nuestra mente para responder con sabiduría en vez de reaccionar automáticamente. Así, armonía y bienestar son dimensiones inseparables: una no puede existir sin la otra. Cuando nos movemos desde la escucha interna, cuando somos conscientes de nuestras emociones y las canalizamos a través del movimiento, creamos un círculo de alivio y transformación. La danza se convierte entonces en una herramienta vital que potencia nuestro florecimiento personal y genera un impacto positivo en los contextos en los que interactuamos, especialmente el laboral, donde el equilibrio emocional se traduce en relaciones más sanas y entornos más productivos.

Como investigador y practicante de la danza, he experimentado personalmente cómo la armonía se construye a través de la escucha activa del cuerpo y la mente. La danza se convierte en una herramienta vital que potencia nuestro florecimiento personal y genera un impacto positivo en los contextos en los que interactuamos, donde el equilibrio emocional se traduce en relaciones más sanas y entornos más productivos.

A partir de esta inquietud, surge la **pregunta problematizadora** que guiará esta investigación:

**¿De qué manera una propuesta pedagógica, basada en mi experiencia personal y profesional con la danza, puede contribuir a comprender y transmitir sus beneficios como una herramienta integral que promueva el bienestar emocional, mental y físico, facilitando procesos de transformación personal y colectiva?**

Esta pregunta nace de una inquietud personal y profesional que me ha acompañado a lo largo de los años, en los cuales he descubierto que la danza es mucho más que una expresión artística y escénica. Desde mi experiencia personal, el movimiento se ha convertido en un canal esencial de autoconocimiento, conexión profunda y equilibrio interior, permitiéndome afrontar emociones complejas como la timidez y la dificultad para expresar sentimientos reprimidos.

Por esta razón, mi investigación busca profundizar en cómo la danza, entendida desde una perspectiva más amplia, puede ofrecer herramientas concretas para que otras personas puedan beneficiarse también del movimiento consciente y espontáneo. La intención es explorar cómo mi propia vivencia con la danza puede inspirar la creación de espacios donde los participantes aprendan a escuchar su cuerpo, a liberar emociones acumuladas y a fortalecer la creatividad y la confianza personal. De esta manera, pretendo mostrar que la danza no es sólo para escenarios o artistas, sino que además es una vía accesible hacia el bienestar y la transformación personal que se puede integrar con sencillez en la vida cotidiana de cualquier persona.

Por ende, este trabajo representa una contribución a la pedagogía del movimiento en la ciudad de Medellín ofreciendo una perspectiva práctica que puede servir como referencia para futuras investigaciones en el campo. Desde mi experiencia, he sentido que el movimiento puede generar transformaciones reales en la forma en que nos relacionamos con nuestras emociones y con nuestro entorno, y es por esto que considero fundamental documentar y analizar estos procesos. La metodología de este trabajo combina elementos de exploración teórica con experiencias vivenciales, lo que permite analizar de manera integral el impacto del movimiento en el bienestar personal y colectivo. Además, esta propuesta abre la posibilidad de adaptarse a otros contextos, como la educación o la intervención social, ampliando el alcance de la danza como una herramienta de transformación accesible a diferentes públicos.

En coherencia con esta pregunta, el **objetivo general** de la investigación es:

**Desarrollar una propuesta pedagógica basada en mi experiencia personal y profesional con la danza, orientada a comprender, explorar y transmitir su impacto como**

---

**herramienta integral de bienestar emocional, mental y físico, favoreciendo procesos de transformación tanto individuales como colectivos.**

Desde una visión tranquila y sin pretensiones, con esta investigación busco profundizar en cómo el movimiento puede convertirse en un medio de conexión con uno mismo, permitiendo que las personas que participan de ésta descubran nuevas maneras de relacionarse con su cuerpo y con su entorno. Por lo tanto, a modo de síntesis, en el marco de mis objetivos específicos, pretendo explorar cómo el encuentro con la danza puede convertirse en un proceso de autodescubrimiento, resiliencia y transformación; analizar cómo la evolución histórica de la danza ha permitido entenderla como una práctica terapéutica; y evaluar el impacto de la propuesta pedagógica *Armonía en Movimiento* en el bienestar emocional, mental y físico. De esta manera, mostrar cómo, más allá de su dimensión artística y escénica, la danza puede ayudar a manejar emociones como el estrés, la inseguridad, la timidez, y otras barreras emocionales, generando espacios en los que es posible expresar lo que muchas veces no se logra verbalizar.

A partir de esta premisa, planteo un recorrido metodológico que toma como punto de partida mi propia historia y mi encuentro personal con la danza y, desde esta vivencia, creo una propuesta pedagógica diseñada para facilitar procesos de autoconocimiento, fortalecer la conexión cuerpo-mente y despertar la creatividad en diferentes contextos. Con este trabajo espero dar testimonio de los beneficios del movimiento, así como también ofrecer a los participantes herramientas prácticas que puedan incorporar en su vida cotidiana, reconociendo así que la danza es mucho más que una disciplina artística, es un camino hacia el bienestar personal y colectivo.

Mirando el panorama nacional e internacional, se observa que en países como Estados Unidos y Argentina la danza terapia ha logrado consolidarse como una disciplina reconocida, no sólo en el ámbito clínico, sino también en contextos educativos, comunitarios y organizacionales. En Estados Unidos, por ejemplo, se han documentado experiencias de danza movimiento terapia aplicadas en programas de bienestar laboral, donde el movimiento es empleado como una herramienta para reducir el estrés, mejorar la comunicación y fomentar la cohesión en equipos de trabajo (Levy, 2005). En Argentina, el enfoque inclusivo de María Fux ha sido adaptado a talleres para grupos diversos, incluidos entornos empresariales, promoviendo el desarrollo de la creatividad, la empatía y la autorregulación emocional (Fux, 1993).

En el contexto colombiano, aunque la danza terapia aún no cuenta con una estructura académica consolidada ni con una presencia extendida en el ámbito corporativo, se han identificado

experiencias individuales que apuntan en esa dirección. Profesionales como Xanath Bautista, María Rueda y Hernán Darío Sierra, a quienes se entrevista en este trabajo, han llevado esta práctica a espacios educativos, comunitarios y arteterapéuticos, proponiendo metodologías adaptables a las necesidades de los entornos organizacionales. Estas iniciativas, aunque aún emergentes, constituyen antecedentes valiosos para el desarrollo de propuestas pedagógicas de danza terapia aplicadas al bienestar laboral en Colombia.

### **1.1. El murmullo del silencio: donde nace el movimiento**

“Me acuerdo mucho que en tus orillas

Crecía la malba, las clavellinas

Las amapolas y el girasol

Y que las aves en la mañana

Trinos cantaban llenos de amor”

Camino Viejo - Garzón y Collazos

<https://youtu.be/FiVpyL4QdZQ?si=Ik2F-Q8GaC0Gpp3d>

Todo este viaje de sensaciones, emociones y gran pasión comienza cuando tan sólo tenía 6 años. Un encuentro con lo desconocido que sin embargo llenaba de gran alegría mi vida. Era tan sólo un niño que, a tan corta edad, ya había experimentado varios acontecimientos en mi vida de los cuales recuerdo dos episodios.

Uno de ellos fue un día en que estaba en compañía de mi hermana mayor caminando muy feliz por un sendero junto a otros niños. Es lo único que recuerdo, ya que no sé cuántos días pasaron, pero al despertar me encontraba en un hospital con mi pierna, específicamente mi fémur, partido en dos partes. Sólo era un niño, por lo cual recuerdo estar inmóvil y al cuidado de mi madre por mucho tiempo. Al pensar en este momento, en esa época de mi vida de tanta quietud, recuerdo un sentimiento de soledad y aburrimiento ya que no podía hacer nada.

Al pasar el tiempo, mi vida continuó con normalidad hasta que, en ese segundo episodio de acontecimientos significativos, un día mis padres tomaron la decisión de mudarnos a un pueblo llamado Ovejas, en el norte antioqueño. Allí es donde podría decir que la historia de mi vida se

parte en dos, ya que en ese momento comienzo a ser consciente de las situaciones y dinámicas familiares que pasaban en mi hogar.

Imagina un paisaje sonoro compuesto por el suave y rítmico compás de un tambor lejano, un pulso constante como el latido del corazón. Este sonido, tenue pero presente, acompaña la quietud forzada de un niño, marcando el contraste entre su naturaleza inquieta y la inmovilidad impuesta por una fractura inesperada. Cada nota del tambor es un recordatorio de la vida que fluye incluso en el estancamiento.

La inmovilidad del cuerpo, en aquel hospital, se convierte en una pausa obligatoria, un preludio silencioso que prepara el terreno para un futuro en movimiento pleno. Las emociones de soledad y aburrimiento resuenan en un suave piano melancólico que parece bailar tímidamente con el tambor esperando el momento de romper la quietud.

Cuando la familia decide mudarse a Ovejas, los sonidos cambian: ahora son cascabeles y ritmos folclóricos que envuelven al niño en un nuevo escenario. Cada paso en este pueblo es una nota de curiosidad y descubrimiento. El viaje marca el inicio de un despertar emocional y corporal, una preparación para lo que está por venir.

## **1.2. En busca de tesoros invisibles**

La vida nos lleva por caminos inesperados y muchas veces, en medio de la incertidumbre, encontramos formas de resistir y seguir adelante. Mi infancia estuvo marcada por momentos difíciles, pero también por pequeñas luces que, sin darme cuenta, fueron moldeando mi manera de ver el mundo. Esta es una historia de esos días en los que la realidad parecía incierta, sin embargo, la imaginación y el amor de mi familia nos dieron la fuerza para seguir adelante.

Una noche, mi padre, por razones que desconozco hasta el día de hoy, golpeó a mi madre fuertemente hasta el punto de dejarla con el rostro desfigurado e hinchado. Fue entonces cuando mi madre, en compañía de mis dos hermanas, decidió escaparse al municipio de San Pedro de los Milagros para esconderse de mi padre ya que temía por su vida.

Llegamos a un pueblo donde no conocíamos a nadie, donde no teníamos familia ni amigos. Mi madre no contaba con dinero ni un hogar para pasar la noche. Son recuerdos muy vagos y realmente no sé cómo mi madre, ante tantas adversidades, logró mantenernos tranquilos y

protegidos. De esa época, recuerdo que mi madre consiguió una casa vieja abandonada que sólo tenía un cuarto, una cocina y un solar muy grande.

Recuerdo también que mi madre salía a su trabajo y nos dejaba al cuidado de mi hermana mayor; pasábamos días enteros solos y a nuestra madre sólo la veíamos en las noches. Para pasar el tiempo nos poníamos a jugar o a investigar la casa, que era tan vieja que estaba llena de encantos. Algo que recuerdo mucho eran los momentos en que levantábamos las tablas viejas del piso para buscar tesoros, pero nunca encontrábamos nada. Sin embargo, éramos felices de alguna manera.

El eco de las tablas crujientes bajo mis pies era como un tambor resonante en el silencio de la vieja casa. La ausencia de mi madre durante el día se llenaba con la risa de mis hermanas y la imaginación que transformaba un espacio abandonado en un universo lleno de posibilidades. Las tablas del suelo se convertían en puertas a mundos invisibles donde cada intento de encontrar tesoros era un viaje de esperanza y resiliencia.

La oscuridad de esa época estaba marcada por el miedo y la incertidumbre, no obstante, la luz surgía de los juegos y de los momentos en los que descubríamos que nuestra fortaleza era estar juntos. La danza de nuestras pequeñas manos levantando las tablas del suelo se transformaba en un movimiento de búsqueda, no de objetos, sino de alegría y conexión. Aunque desconocíamos el futuro, la casa vieja nos enseñó que la felicidad no siempre depende de las circunstancias sino de las historias que nos atrevemos a crear.

### 1.3. El primer latido del alma

“Hay un baile muy moderno, que le gusta a todo el mundo

Lo bailan en discotecas y las chicas lo vacilan

Y las muchachas lo imitan

Y los muchachos lo bailan”

El Baile del Perrito - Wilfrido Vargas

[El Baile del Perrito - YouTube](#)

A veces, las cosas más importantes en la vida llegan sin previo aviso en los momentos más simples y cotidianos. No sabía que una canción, un ritmo o un simple movimiento podían cambiarlo todo. Era sólo un niño, tímido y silencioso, pero la música me habló de una forma en la que las

palabras no podían hacerlo. Lo que comenzó como un impulso sin explicación, con el tiempo se convirtió en una pasión que daría sentido a mi vida. Esta es la historia de aquel primer latido del alma, del instante en que descubrí el poder del movimiento y la felicidad que traía consigo.

El tiempo pasó y mi madre, con ayuda de su trabajo, tuvo la posibilidad de encontrar un apartamento donde todos estuvimos más cómodos, mientras se daba el paso de mi ingreso al kínder o jardín, como lo llaman.

Era un niño tímido y en realidad no tenía muchos amigos, por lo cual no era muy popular. Un día cualquiera, la maestra encendió un radio y fue allí, al escuchar la música, que comenzó a producirse un universo de sensaciones para mí familiares, como la felicidad, las cuales enviaban señales a mi cuerpo que hacían que se moviera de forma natural y sin ninguna explicación. En ese momento no entendía nada, sólo sabía que me gustaba moverme y dejarme llevar por la música. Simplemente sabía que el sonido y el movimiento me habían generado felicidad y curiosidad por entender más lo que me sucedía.

Al ingresar a la escuela, empecé a tener más claridad sobre mi pasión. Sabía que me gustaba bailar y encontré de forma natural lo que hoy llamo el amor de mi vida. Fueron épocas de desafíos; mi madre estaba sola y tenía unos hijos que alimentar, por lo que se ausentaba por largos periodos durante el día. Pese a que ella no estaba presente, siempre tuve claro que su amor era incondicional y que todo lo que hacía era para buscar nuestra felicidad y bienestar.

La música emergió como un susurro cálido que llenó el salón del kínder y, sin previo aviso, mi cuerpo respondió. Era como si algo dormido en mi interior despertara con cada nota, con cada ritmo. Las notas se convirtieron en un pulso, un latido que me conectaba con una emoción tan pura como indescriptible: la felicidad de ser y de moverme. Aunque tímido y de pocas palabras, el movimiento se convirtió en mi forma de hablar, de expresarme y de encontrar un lugar en el que encajaba perfectamente.

En esos momentos de exploración aprendí que el sonido podía pintar imágenes en mi mente y que cada paso era un trazo en un lienzo invisible. La conexión con la música me llevó a buscar más de lo que podía ofrecer ese universo sonoro. Si bien mi entorno estaba marcado por las ausencias y los desafíos, la danza se convirtió en mi refugio, en el lugar donde todo parecía posible. Conexión, la curiosidad por entender las sensaciones que genera el movimiento se convierte en una fuerza que transforma el entorno y las emociones internas. Esa curiosidad se despierta a través de un impulso que invita a explorar lo desconocido y descubrir nuevas formas de sentir. En este caso,

la música actúa como un detonante; un lenguaje universal que resuena en el interior, despierta la creatividad, rompe barreras y conecta con la esencia más profunda del ser. Es, en este encuentro con la música, donde nacen preguntas, se revelan emociones ocultas y se abre un camino hacia el autoconocimiento y la expansión de la imaginación.

#### 1.4. Bailar a contracorriente

“Hay un poco de locura en el baile  
que hace a todo el mundo mucho bien”

Edwin Denby.

<https://youtu.be/1zAnbjxmg4E?si=Tgp4vNKwoQJvFdA6>

Danzas folclóricas de Colombia

Seguir la pasión no siempre es fácil y menos cuando el camino parece estar lleno de obstáculos. Desde pequeño encontré en la danza un refugio, un espacio en el que podía ser yo mismo sin miedo. Sin embargo, también fue el motivo por el que enfrenté el rechazo y la incompreensión. En un entorno en el que no se esperaba que un niño eligiera el baile, aprendí a resistir, a sostenerme en cada compás y a encontrar fuerzas en cada movimiento. Esta es la historia de cómo bailar se convirtió en mi mayor acto de valentía, en la forma más pura de expresar quién soy y en el motor que me impulsó a seguir sin importar las adversidades.

En mi paso por la escuela primaria ingresé al grupo de danza folclórica. En aquella época no era normal que un varón estuviera en un grupo de baile, pero a mí eso no me importó, ya que quería estar en un lugar donde mi felicidad era plena. Allí era el único hombre entre los 12 integrantes que tenía el grupo de danzas de la escuela. Debido a que no era bien visto que un hombre bailara junto con niñas, estuve expuesto durante toda la primaria al maltrato y al bullying de los niños de la escuela. Fueron épocas en las que experimenté el rechazo y la soledad debido a mi decisión de bailar, sin embargo, esto no me importaba, dado que al estar en el espacio en que bailábamos me sentía seguro y feliz, y podía olvidarme de todo lo malo que pasaba en la escuela.

El tiempo fue transcurriendo y mi encuentro con la danza se afianzaba cada vez más. El danzar y mover mi cuerpo producía una sensación de paz que era difícil de explicar en ese momento de mi vida.

Hoy en día, esas respuestas son claras. A través de los años, he comprendido que la conexión entre la música y el movimiento de mi cuerpo es un don de la vida. Es un vínculo natural donde cuerpo y mente se alinean para interpretar con libertad las emociones y vibraciones que el sonido y el movimiento liberan en mí. Este flujo orgánico transforma cada instante en una experiencia única, en la cual el arte de bailar se convierte en una expresión profunda de mi ser. Todo esto se resume en una paz y tranquilidad interior que me acompaña y me fortalece, siendo un refugio frente a las adversidades.

Al estar próximo a terminar mi tiempo en la escuela y de iniciar el paso a mi experiencia con la secundaria, apareció un ángel que ratificaría que mi encuentro con la danza no era simple casualidad, era más que eso, algo que continuaba sin explicar. El ángel en ese momento fue la directora del grupo de danza al cual pertenecía. Ella habló con mi madre y le dijo que yo tenía habilidades muy especiales que debía seguir cultivando y aprendiendo. Le dijo que me siguiera apoyando en el baile debido a que sentía que tenía destrezas y un talento especial. Mi madre simplemente sonrió y dio las gracias sin tener muy claro cómo debía ayudarme. Este gesto de mi madre lo atribuyo a las circunstancias que la vida le imponía día a día: ser una madre soltera de tan sólo 27 años, con tres hijos y cargada de responsabilidades, siempre enfocada en garantizar nuestra alimentación, el cuidado del hogar y nuestros estudios. Los recursos económicos limitados no le permitían pensar en otras posibilidades y, además, las oportunidades de escuelas de baile en nuestro pueblo eran prácticamente inexistentes. Sin embargo, su sonrisa en ese momento fue suficiente para recordarme que, aunque las circunstancias fueran difíciles, su apoyo, aunque silencioso, siempre estuvo presente.

El escenario de mi niñez fue un campo de batalla entre la felicidad de bailar y el rechazo de quienes no entendían mi pasión. Cada paso que daba era como una declaración de resistencia contra las voces que intentaban apagar mi luz. En el grupo de danza folclórica, donde era el único varón, encontré un refugio. Allí, el sonido de las maracas y el tambor marcaban un compás que resonaba en mi corazón recordándome que estaba en el lugar correcto.

El movimiento de las danzas folclóricas, con su conexión a las raíces y a la tierra, me ofrecía la paz que la escuela me negaba. Al bailar, sentía que las críticas se disolvían y que el peso del bullying se transformaba en fuerza. En cada giro, en cada zapateo, encontraba la valentía para seguir, una valentía que fue reconocida por un "ángel" que vio en mí algo que otros no podían ver. Sus palabras no sólo me confirmaron que bailar era mi camino, sino que plantaron una semilla de

confianza que se mantendría viva incluso en los momentos más oscuros. Resiliencia y determinación, la conexión con el folclor y el apoyo de quienes creyeron en mí se convierten en pilares que sostienen mi identidad como bailarín.

### **1.5. El silencio del movimiento**

A veces, la vida nos pone en pausa, nos obliga a detenernos y observar. La danza, que había sido mi refugio, se apagó por un tiempo mientras mi familia enfrentaba nuevos retos. Fue un periodo de cambios, de adaptación, de aprender a moverme en un mundo en el que el ritmo ya no lo marcaban la música y los pasos, sino las circunstancias y las responsabilidades. Sin embargo, aunque mis pies dejaron de bailar, dentro de mí el movimiento nunca desapareció. Esta es la historia de esos años de silencio, de lucha y de crecimiento, en la que aprendí que incluso en la quietud el alma sigue danzando.

Al terminar la escuela, comienza mi viaje en la secundaria, un comienzo que no fue muy alentador porque por un período de alrededor de dos años mi pasión y mis encuentros con la danza no volvieron a ocurrir. Esto se debió a que, por razones de la vida, mi madre emprendió un viaje a lo desconocido, llevándonos por tierras que tenían otra misión para mi familia.

Nos fuimos a vivir al Carmen de Viboral. Fue un nuevo comienzo para mi familia; mi madre estaba embarazada de mi hermana menor, Elizabeth. Llegamos nuevamente a un pueblo desconocido donde no conocíamos a nadie. Este cambio se llevó a cabo porque mi padrastro decidió que nos mudáramos debido a que su familia no podía enterarse de que mi madre estaba embarazada de él. Mi madre, sin tener más opciones, decidió seguirlo sin imaginarse que esta sería una prueba más de la vida para todos nosotros.

La casa a la que llegamos estaba sin servicios públicos y en un estado muy deteriorado. Nos encontramos, junto con mi madre y mis dos hermanas, en un lugar que sólo inspiraba desolación. Mi madre, al ver que no pasaba nada, se fue para el pueblo de Rionegro a buscar trabajo; pudo conseguir uno vendiendo chance al frente de los buses que viajaban hacia Medellín. Nuevamente, la vida nos ponía a una madre luchando por sacar a sus hijos adelante.

Estando en el Carmen de Viboral, mi madre no pudo conseguir cupo en los colegios del pueblo, por lo que gran parte del día nos la pasábamos en la casa esperando a nuestra madre, y en algunos días salíamos a vender postres para ayudarla. Al pasar el tiempo y al ver que no estábamos

estudiando, mi madre decidió mudarse a Rionegro, así podríamos estudiar y estar más cerca de ella.

Comenzamos el estudio y todo transcurrió con normalidad, sin embargo llegó un momento en el que para mi madre fue muy duro llevar la economía del hogar. Por lo que mi hermana mayor y yo empezamos a trabajar en nuestros tiempos libres: mi hermana vendiendo chance en la puerta de la casa y yo vendiendo alimentos en las calles, hospitales y buses. Fue una época de aprendizaje que nos enseñaría a ser más unidos como familia y crecer como personas. Pese a las dificultades de ese momento, atesoro con amor todo lo vivido ya que me dieron la tenacidad y fortaleza para crecer y renacer desde la danza.

El Carmen de Viboral fue un escenario de silencio, donde la ausencia de la danza dejó un vacío que sólo el tiempo y las pruebas podían llenar. Cada día era una coreografía de lucha y adaptación marcada por la búsqueda constante de estabilidad y el esfuerzo conjunto de una familia que enfrentaba el viento en contra. Aunque la música de mi cuerpo estaba apagada, mi corazón seguía latiendo al ritmo de la esperanza, aguardando el momento adecuado para renacer.

En esas largas jornadas trabajando en las calles y hospitales, aprendí que el movimiento no sólo está en los pies que bailan, sino también en los actos de amor y en el sacrificio entendido como la entrega consciente para superar los desafíos y abrazar nuevos aprendizajes. Mi madre, con cada paso que daba para buscar el sustento, se convirtió en una bailarina más, trazando una coreografía de fortaleza y dedicación. Mi hermana mayor y yo, con nuestras ventas, creamos un ritmo improvisado que, aunque no tenía melodía, construía armonía en medio de la adversidad.

Fue en ese eco silencioso donde encontré la semilla del renacimiento. Cada obstáculo que enfrentamos como familia se convirtió en un recordatorio de que la danza no siempre necesita un escenario; a veces, está en las pequeñas acciones que construyen el día a día. La fuerza que acumulé en ese tiempo de aprendizaje y sacrificio, entendido como el esfuerzo que nos impulsa a crecer y evolucionar, sería el cimiento para mi regreso al movimiento, a mi conexión con la danza que esperaba pacientemente para volver a florecer. La fortaleza y el renacimiento, el recuerdo de un tiempo difícil, se transforman en la certeza de que cada paso, por pequeño que sea, nos acerca a un nuevo comienzo.



*Figura 1: En familia en Rionegro. (1999). Archivo personal.*

### **1.6. Renacer en el ritmo**

A veces, los caminos que dejamos atrás nos vuelven a encontrar cuando estamos listos para recorrerlos de nuevo. Después de años de ausencia, la danza seguía latiendo en mi interior, esperando el momento adecuado para despertar con más fuerza. No sabía exactamente cómo ni dónde, pero tenía claro que debía volver a ella. Esta es la historia de cómo volví a encontrarme con la danza, no sólo como un arte, sino como el motor de mi felicidad.

Después de varios años, nos mudamos nuevamente a San Pedro de los Milagros y allí empecé la búsqueda de nuevo, anhelando reencontrarme con la pasión que en algún momento fue mi felicidad, esa que tanto extrañaba para darle a mi espíritu la paz y tranquilidad que necesitaba. Ese encuentro ocurrió, cuando en unas fiestas de mi pueblo San Pedro de los Milagros, vi a un grupo de baile en un escenario. En ese momento dije: "Yo quiero ser la persona que esté en el escenario haciendo lo mismo".

Eso me llenó de felicidad y, de inmediato, me di a la tarea de buscar ese grupo que había despertado en mí una esperanza vibrante, una energía que resonaba en mi corazón y me impulsaba a moverme. Como un latido que guía el ritmo de la danza, esa esperanza no era sólo un anhelo, sino una fuerza que me impulsaba hacia adelante, invitándome a bailar de manera libre siguiendo el impulso de mi propio ser.

Al hablar con su director, me dijo que era demasiado joven y que no era posible para mí ingresar a su compañía, que lo buscara cuando estuviera más grande. Me sentí triste pero no derrotado, por lo que continué con la búsqueda y, para mi fortuna, encontré un grupo ante el que decidí tocar las puertas y, para mi felicidad, fui aceptado. Para este momento de mi vida tenía alrededor de 13 años y estaba lleno de muchas expectativas y deseos de aprender.

El grupo que abrió sus puertas se llamaba en su momento Poder Latino y, bajo la dirección de Fredy Rúa, comenzó una aventura que hasta el día de hoy agradezco, dado que fueron las bases técnicas, sumado el entendimiento de los beneficios que tiene la danza. Sin embargo, este viaje no siempre fue placentero, también tuvo grandes retos.

Inicié en el grupo con folclor colombiano y, la verdad, me sentía cómodo porque mi encuentro con la danza había iniciado con los bailes tradicionales, raíces que afirman lo ricos que somos y la conexión que el folclor tiene con cada uno de nosotros. Al paso del tiempo, comenzaron a enseñarme otros géneros como el pop, el tango, entre otros; sin embargo, estos no fueron tan placenteros y en su momento olvidé mi conexión con la danza por palabras como: "termina el movimiento de tus brazos", "dales más energía", "conecta con tu pareja", entre otras cosas dispersas a mi entendimiento. Parecía que el director me hablaba en otro idioma y llegué a sentirme frustrado, no obstante, nunca desistí dado que estaba en el lugar donde mi felicidad era plena. Con el paso de los años, continué moldeando mi cuerpo, aprendiendo y transformando cada información que llegaba a mi ser.

Posteriormente, cuando estaba un poco más consciente de muchas cosas y al ver que el conocimiento en el movimiento es infinito, mi director de baile sintió la necesidad de que nuestro aprendizaje en la danza debía avanzar y que con el conocimiento ahora algo limitado esto no sería posible. Por lo que viajó a la ciudad y en su búsqueda encontró una academia de danza llamada Jazz Dance.

El aire fresco de San Pedro de los Milagros trajo consigo una chispa de esperanza. El escenario iluminado durante las fiestas del pueblo se convirtió en un faro, guiando mi espíritu hacia la pasión que tanto había extrañado. Ver aquel grupo de bailarines me hizo imaginar las infinitas posibilidades del movimiento y supe en ese instante que debía volver a encontrar mi lugar en la danza.

Con el tiempo, mi cuerpo y mi mente comenzaron a transformarse. Entendí que el camino de la danza no siempre sería como yo lo visualizaba, pero que cada dificultad era una oportunidad

para crecer. Resurgimiento y transformación, el regreso a la danza no sólo renueva mi felicidad, sino que me impulsa a enfrentar los retos técnicos y emocionales con valentía y pasión.



*Figura 2: En San Pedro de los Milagros – Antioquia. (2004). Archivo personal.*

### 1.7. El universo de los mil movimientos

"La danza es una de las formas más perfectas de comunicación con inteligencia infinita."

Paulo Coelho.

The Crapshooters' Dance - Peter Gallagher

[https://youtu.be/tZfQhR9I0PU?si=FrIW1digj2jB\\_d3T](https://youtu.be/tZfQhR9I0PU?si=FrIW1digj2jB_d3T)

En algunas ocasiones, el verdadero viaje comienza cuando nos atrevemos a dar un paso hacia lo desconocido. La danza ya era parte de mi vida, sin embargo, aún no sabía hasta dónde podía llevarme. Cuando crucé las puertas de Jazz Dance supe que estaba entrando en un universo completamente nuevo, uno que exigía disciplina, entrega y un esfuerzo que iba más allá de lo que jamás había imaginado.

Jazz Dance fue donde mi encuentro con la danza trascendió a otro universo desconocido, el cual me llenaba de miedos, pero a su vez de gran felicidad. Los desafíos no paraban de llegar.

Estaba en octavo grado y, para poder hacer realidad mi sueño de conectarme y aprender más del universo de la danza, debí trabajar arduamente para pagar la academia y ayudar a mi madre. Fueron años de gran sacrificio pero que me darían gran recompensa más adelante. Trabajaba todos los fines de semana en una cafetería, estudiaba, y viajaba a Medellín durante la semana a mis clases de baile.

En este nuevo universo llamado Jazz Dance conocí el mundo de la técnica. Era un desafío que me llenaba de temor, pero a su vez de felicidad, ya que mi cuerpo aprendería otras formas de movimiento y el sólo hecho de saber eso me hacía sentir bienestar. Allí inicié mis estudios con la técnica del jazz. Todo era nuevo para mí: la música, la técnica y la metodología de enseñanza. Todos estos elementos juntos me sumergieron en un sueño donde lo imposible era posible, debido a que mis ganas de bailar y aprender generaban en mí un universo abierto de mil posibilidades, las cuales me llevaron a iniciar mi proceso de aprendizaje en la técnica del ballet y del afro contemporáneo.

Esta última fue una técnica de la que me enamoré desde el primer momento; el ritmo de los tambores y sus movimientos conectados con la tierra me reafirmaron mi conexión con la danza y su poder a la hora de generar bienestar, algo que no entendía muy bien en ese momento. Recuerdo que salía en bus desde el pueblo y llegaba al Éxito de la 80 en Medellín; desde allí, en muchas ocasiones, caminaba hasta la academia debido a que no tenía dinero para los pasajes y mucho menos para comer. Sin embargo, mi felicidad y motivación eran tan grandes que nunca me importó el no tener suplidas esas necesidades básicas, dado que al llegar a la academia olvidaba todo y a través del movimiento encontraba el bienestar y la felicidad que tanto anhelaba.

Al pasar el tiempo, mis habilidades fueron creciendo, dándome la oportunidad de estar en escenarios como el Teatro Metropolitano, donde hice parte del elenco de bailarines de la ópera "La Viuda Alegre".

El camino hacia Jazz Dance era una travesía en sí misma, un ritual de esfuerzo y esperanza. Cada paso desde el Éxito de la 80 hasta la academia era una coreografía de entrega consciente y aprendizaje; los pies cansados pero firmes, el cuerpo vacío pero lleno de una energía inexplicable que sólo la danza podía despertar. El mundo de la técnica abrió ante mí un universo desconocido, en el que cada movimiento era una ecuación que debía resolver, y cada clase un desafío para mi mente y mi cuerpo.

El ritmo del jazz marcaba un pulso nuevo, distinto al folclor que había conocido, lleno de precisión y rigor. El ballet, con su disciplina estricta, me enseñó a buscar la perfección en cada postura. Sin embargo, fue el afro contemporáneo el que resonó profundamente en mi alma. El ritmo de los tambores hablaba un lenguaje antiguo, uno que me conectaba con la tierra, con mis raíces y con algo más profundo: la esencia del movimiento como generador de vida. En cada golpe del tambor, sentía que la danza no era sólo técnica, sino una fuerza vital que me permitía existir plenamente.

Las adversidades no eran barreras, eran escalones hacia mi sueño. El hambre y el cansancio se desvanecían al cruzar las puertas de la academia. Allí, el espacio se llenaba de música, de posibilidades, y de un bienestar que trascendía lo físico. Cuando finalmente me encontré en escenarios como el Teatro Metropolitano, supe que cada sacrificio había valido la pena. En esos momentos el movimiento no era sólo mío, era un regalo que compartía con quienes me observaban, una conexión profunda entre la técnica y la emoción. Determinación y trascendencia con cada paso en la técnica y cada ritmo del tambor se entrelazan para formar un viaje de autoafirmación y superación.

### **1.8. El umbral de los sueños**

“El baile es una canción del cuerpo.

Ya sea de alegría o de Dolor”

Martha Graham.

Video salsa caleña at world salsa championships 2010, Orlando Fl. 2

<https://youtu.be/3fU1zhdOkYM?si=6HTEaWN1sSLfj4-G>

Cada paso en la danza me había llevado a un nuevo desafío, a un nuevo escenario donde el movimiento se convertía en un lenguaje más profundo. Sin embargo, había un sueño que aún estaba pendiente, una meta que había quedado suspendida en el tiempo cuando era niño: pertenecer a la compañía de baile que me había inspirado desde el principio.

Al terminar mi paso por la escuela secundaria, mis proyectos y ambiciones con la danza crecieron y ahora quería dar ese paso aún más grande. Mi deseo era volver a tocar las puertas en la

compañía de baile que me enamoró de la danza cuando tan sólo era un niño, pero que por mi edad me habían negado la oportunidad de pertenecer a ésta. El director de este grupo, Tomás Moore, había expandido su compañía y ahora se encontraba en Medellín bajo el nombre de Ritmo Extremo. Gracias a mi crecimiento como bailarín y habilidades desarrolladas durante mucho tiempo, el ingreso a la compañía fue bastante fácil, y como todo en el encuentro con la danza fue maravilloso, este no podría ser la excepción.

Entré en otro universo lleno de músicas, colores, movimientos, técnicas que aún no conocía, y sobre todo, mi encuentro nuevamente con el folclor, con esos ritmos que llevamos en nuestra sangre, que naturalmente nos llenan de alegría, de esa emoción vibrante que eleva el espíritu, despierta los sentidos y se siente como una corriente de energía que recorre el cuerpo, conectándonos con el bienestar y la esencia más pura del movimiento: salsa para la felicidad, tango para la pasión, samba para la alegría y así muchísimos ritmos más que fueron aportando a mi vida tanto profesional como a mi salud y bienestar, ya que era muy feliz y sentía que lo mejor estaba por comenzar.

Durante mi proceso con la compañía Ritmo Extremo, mi ambición con la danza fue mucho más lejos y decidí presentarme a la Universidad de Antioquia al programa de Licenciatura en Danza.

Regresar a Ritmo Extremo fue como cerrar un círculo y abrir un nuevo capítulo en mi vida. Las puertas de la compañía se abrieron con la misma energía que me impulsó a buscarlas cuando era niño, ahora con la seguridad de un bailarín que había forjado su camino con esfuerzo y determinación.

Cada ensayo era un descubrimiento, un espacio donde los colores del folclor y las emociones universales de ritmos como la salsa, el tango y la samba se entrelazaban para contar historias que resonaban profundamente en mi ser. La academia no sólo me estaba enseñando la técnica, sino que también estaba moldeando mi cuerpo y mi mente, preparándome para las oportunidades que estaban por venir. Cada corrección, cada repetición y cada nuevo aprendizaje fortalecían mis habilidades, afinaban mi sensibilidad al movimiento y ampliaban mi comprensión del lenguaje de la danza. Con cada paso, mi cuerpo se transformaba en un instrumento más consciente y preparado, listo para expresar con mayor precisión y emoción cada historia que la danza quería contar.

La salsa llegaba como un torrente de alegría, moviendo cada fibra de mi cuerpo al compás de sus ritmos rápidos y vibrantes. El tango, con su intensidad y pasión, me invitaba a explorar un lado más íntimo y emocional de la danza, mientras que la samba traía consigo una explosión de energía y celebración que me conectaba con la vida misma. En cada uno de estos géneros encontré una forma de expresar las emociones que las palabras no podían capturar, transformando el movimiento en un lenguaje propio.

Durante mi tiempo en Ritmo Extremo descubrí que la danza no sólo me daba felicidad sino también propósito. Este propósito me llevó a mirar más allá de los escenarios y a imaginar un futuro donde pudiera enseñar y compartir lo que había aprendido. Presentarme a la Universidad de Antioquia al programa de Licenciatura en Danza fue un paso muy importante, una extensión de mi deseo de explorar el infinito universo del movimiento y de encontrar nuevas formas de conectar con otros a través de la danza. Determinación y la danza como un vehículo que no sólo mueve el cuerpo, sino también transforma la mente y el alma hacia un propósito más elevado.

### 1.9. Alas de movimiento

“¡Ay! que nadie vuelve  
a lo que ya dejó.

Nadie abandona la gran rueda.

Nadie sabe dónde y por donde caminó.”

Madredeus – O pastor

<https://youtu.be/Dt1jMWVvcqg?si=xYt8bo7y69maqjF>

En ocasiones, la vida nos sorprende con oportunidades que parecen sacadas de un sueño. Mi paso por la Universidad de Antioquia fue un tiempo de crecimiento, de aprendizaje y de reafirmación de que la danza no era sólo una pasión, sino el camino que estaba destinado a seguir. Cada día en la academia fortalecía mi convicción de que el movimiento era mi lenguaje, mi forma de sentir y expresar el mundo.

El proceso de exámenes para ingresar a la universidad fue de una semana de presentación de pruebas; me sentí muy nervioso, pero mi amor y ganas de seguir aprendiendo me dieron la oportunidad de ingresar a la Universidad de Antioquia. Allí fue donde mi conexión con la danza y

la academia tomó más fuerza, sentir que pertenecía a una institución que me preparaba y a la vez reafirmaba que el camino que había decidido seguir desde niño no fue un simple capricho, sino una decisión de vida, una pasión, un regalo de la vida.

La danza, el movimiento, la felicidad y el ser libre no tenían precio. Mi paso por la academia estuvo lleno de aventuras que día a día reafirmaban mi encuentro íntimo con la danza. Mi formación en la academia continuó y al pasar el tiempo recibí una llamada que cambiaría el rumbo de mi vida. Mi madre me llamó y me dijo: "¿Quieres irte a trabajar a Corea del Sur como bailarín?". De inmediato llegó a mi mente el recuerdo de cuando estaba en el colegio y siempre pensaba que uno de mis sueños era viajar a otro país a mostrar la danza, a mostrar mi danza, y sin pensarlo dos veces le dije: "Madre, sí".

En ese momento cursaba octavo semestre en la Universidad de Antioquia en la Licenciatura en Danza y además continuaba en la compañía de baile Ritmo Extremo, la cual me ayudaba económicamente con mis gastos personales y en mi hogar. Con la llamada de mi madre iniciaría otro camino en mi vida y esta vez para mí ese camino sería irme, volar de la mano de mi pasión y felicidad, la danza.

La Universidad de Antioquia representaba el suelo firme en el que mis raíces en la danza se afianzaron con conocimiento, técnica y una visión académica que transformó mi perspectiva. Cada jornada era una coreografía de desafíos y aprendizajes donde la emoción de pertenecer a un espacio que valoraba mi pasión, reforzaba mi compromiso. Cada aula, cada escenario universitario, eran el recordatorio de que mi elección de vida no era un capricho, sino el resultado de una conexión profunda y auténtica con el movimiento.

El llamado de mi madre llegó como una melodía inesperada, una nota que transformó la armonía de mi vida. La idea de volar, de llevar mi danza a otro continente, resonó como el eco de un sueño que siempre había estado en mi corazón. Corea del Sur se convirtió en un horizonte que no sólo me emocionaba, sino que también me desafiaba. La oportunidad de compartir mi movimiento, de bailar en escenarios internacionales, eran el testimonio del poder de mis raíces y del arduo trabajo que había construido mi camino.

En ese momento, la danza dejó de ser sólo un arte y se convirtió en un puente que conectaba culturas, sueños y destinos. Decir "sí" a mi madre fue más que una aceptación; fue la afirmación de todo lo que había aprendido en la universidad, en la compañía Ritmo Extremo y en los años de esfuerzo constante. Con cada paso que daba hacia este nuevo capítulo, sentía que mi movimiento

no sólo me definía, sino que también abría puertas a lo desconocido, llevando mi pasión y felicidad a lugares donde las palabras no llegaban, pero el cuerpo podía hablar. *La danza no sólo es un arte, sino una brújula que guía hacia destinos llenos de significado y oportunidades.*

### **1.10. La danza que cruzó fronteras**

En muchas oportunidades, los sueños nos llevan más lejos de lo que imaginamos. Sin saberlo, cada paso que di en la danza me preparaba para un viaje que cambiaría mi vida. Es allí cuando emprendo la aventura de irme a Corea del Sur, un mundo desconocido, un país del que nunca había escuchado, una cultura que desconocía, y no obstante, un encuentro con mi danza y la danza que llevaría a esa otra cultura, la danza que me permitiría viajar y conocer.

Llegué a Corea del Sur lleno de alegrías, de expectativas, pero sobre todo de mucha curiosidad por aprender, conocer y, en especial, con el objetivo de bailar, bailar ese sueño que siempre tuve. Cuando llegué allí fueron muchos los miedos; llegué en temporada de invierno y era mi primera vez experimentando este tipo de clima. Recuerdo claramente que sentía que mis orejas me dolían demasiado debido al frío, mis huesos se querían romper, los olores de la ciudad eran muy fuertes y por un momento llegué a pensar: "¿qué estoy haciendo en este país?". En ese momento tenía 21 años de edad y, debido a mis experiencias de vida vividas previamente, tomé la decisión de seguir adelante dado que estaba viviendo mi sueño, por el que tanto había luchado: mi danza.

Allí, comienzo mi trabajo en un resort o complejo hotelero. En este resort hacía parte de un espectáculo musical donde compartía escenario con bailarines de China, Rusia y una colombiana que era mi pareja de baile. En este momento de mi vida mi felicidad era infinita; podía estar en otro país bailando, viviendo mi sueño, mi pasión, y lo mejor de todo, recibía ingresos por hacer lo que más amaba: bailar.

Corea del Sur significó para mí el crecimiento, no sólo en la danza, sino como ser humano; el estar fuera de mi casa, en un país desconocido, conociendo nuevas personas, una cultura que tenía una manera de interactuar diferente, un encuentro con nuevos olores. Corea del Sur trajo para mí la madurez, una madurez que fue tomando forma con cada experiencia y cada desafío en mi camino. No sólo era el crecimiento como hombre o como bailarín, sino también la comprensión más profunda de que la vida es un recorrido lleno de matices, donde cada vivencia, ya sea desafiante

o armoniosa, es parte del proceso de transformación. Aprendí que la madurez no se trata de acumular conocimientos, sino de abrazar la incertidumbre con valentía, aceptar el cambio sin resistencia y reconocer que cada paso, incluso los que parecen difíciles, nos conducen a convertirnos en la persona que realmente deseamos ser. Un sueño que se hacía realidad cada vez que me montaba en el escenario, saber que podía hacer feliz a un público y, de la misma manera, recibir la gratificación y la energía de ellos.

Poco a poco me fui enamorando del país, de sus costumbres, de sus comidas, de sus colores, de sus olores, y eso hizo que mi paso por Corea del Sur no fuera de un solo año sino que pasara ocho maravillosos años en un país que me permitió estar en escenarios, en festivales, en teatros, en cruceros, en muchísimos lugares que me llenaron cada día de felicidad, viviendo experiencias únicas lejos de mi hogar, pero a la vez con algo muy cercano: mi pasión, mi danza.

Así, mi viaje en este continente asiático no fue sólo en Corea del Sur; pude bailar en países como Tailandia, Filipinas, Singapur y China. Estando en cada uno de esos países tuve la oportunidad de estar en musicales, festivales, concursos. En cada uno de ellos siempre tuve la conciencia de la danza, de que mis movimientos me daban felicidad, y que aparte de darme felicidad, generaban felicidad en aquellos que tenían la oportunidad de estar presentes en cada uno de los espectáculos o experiencias que tuve en esos lugares. Fueron ocho maravillosos años en los que la felicidad de hacer lo que amaba, de sentirlo, de compartirlo, de llevarlo a otro nivel, fue transformando mi manera de pensar hacia cómo la danza no era sólo movimiento, sino que era arte que transformaba para dar felicidad, alegría, tranquilidad.

En este sentido, Corea del Sur era un lienzo en blanco, un espacio desconocido esperando ser pintado con los colores de mi danza. El frío del invierno y los olores de la ciudad eran extraños, casi hostiles, sin embargo, mi espíritu sabía que este nuevo lugar tenía algo que enseñarme. Con cada paso que daba en este país, sentía que el movimiento me conectaba tanto con mi sueño, como con algo mucho más grande: la posibilidad de transformar lo desconocido en hogar a través de mi arte.

En el resort, los escenarios eran universos compartidos con bailarines de culturas distintas. El lenguaje de la danza superaba las palabras, creando puentes entre nosotros y entre el público. La mezcla de estilos y tradiciones alimentaba mi creatividad y mi técnica, mientras la energía de los espectadores me recordaba por qué había elegido este camino. Cada presentación era una

conversación sin palabras, una oportunidad para compartir mi esencia y recibir a cambio la gratitud y la alegría de quienes observaban.

Corea del Sur no sólo moldeó mi danza; moldeó mi ser. Aprendí que la madurez no viene sólo de los años, sino de los encuentros con lo desconocido y de la voluntad de permanecer fiel a lo que amas, incluso cuando todo parece extraño o difícil. Los años pasaron y mi amor por la danza se expandió a esos otros países asiáticos, en los que cada presentación era una reafirmación de que mi arte tenía el poder de generar felicidad y conexión, tanto para mí, como para quienes me rodeaban. Estos ocho años fueron un recordatorio constante de que la danza no es sólo movimiento; es un acto de transformación, un puente entre culturas, un regalo que da alegría, tranquilidad y sentido de pertenencia.



Figura 3: En Corea del Sur. (2016). Archivo Personal.

### 1.11. Navegando entre desafíos y transformaciones

A veces, la vida nos devuelve al punto de partida sólo para mostrarnos cuánto hemos cambiado. Al pasar estos ocho maravillosos años en mi encuentro con la danza en el país asiático, sentí la necesidad de regresar a casa, de regresar a mis raíces en donde todo había iniciado. Regresé a Colombia sin ningún proyecto, pero feliz, porque ya había transformado mi vida de una manera

que en el momento no entendía, y que, sin embargo, la vida misma me había llevado por ese camino, camino en el que me sentí pleno, dado que aprendí.

La danza seguía conmigo, seguía en mi interior, seguía en mis visiones, seguía en mis sueños, y un día cualquiera llegó a mí la oportunidad de regresar a los escenarios, esta vez de una manera que nunca proyecté y que nunca pensé que fuera a suceder. Recibí un correo de la compañía de cruceros Norwegian Cruise Line (NCL); solicitaban un bailarín con habilidades en jazz, ballet y contemporáneo. Mi primer pensamiento fue: tengo todas las habilidades, pero, trabajar en un barco, trabajar en el mar, ¿por qué la vida quiere que yo me vaya a otro país nuevamente después de haber estado ocho años por fuera? Todos estos fueron interrogantes que en su momento me hicieron dudar, aun así, al final tomé la decisión de aceptar este contrato y, la verdad, fue la mejor decisión que he tomado en muchos, muchos años.

Oportunamente, a través de mi vida, a través de los años, el camino siempre me ha puesto en encuentros con el movimiento. Y esta vez fue totalmente nuevo para mí; fue llegar a Estados Unidos a un elenco de 20 bailarines, personas de Estados Unidos, Rusia y yo, el único latino. La vida me puso en un escenario en el que nunca pensé estar, a un nivel en el que nunca pensé bailar, y con todo, aquí estaban los desafíos, desafíos que me llenaban de felicidad, desafíos que me enamoraban de mi danza, desafíos que reafirmaban que la danza y yo habíamos nacido para estar juntos, para transmitir la mejor versión que ambos habíamos construido, danza que enamoraba, danza que sentía.

En esta experiencia de los cruceros no todo fue felicidad; tuve un encuentro con mis habilidades y capacidades físicas. Ya no era el bailarín de alto rendimiento de 21 años, ya tenía 31 años y, a esta edad, mi cuerpo comenzaba a sentirse cansado. Eran largas jornadas de entrenamiento y era normal que, debido a la fatiga, el cuerpo se lesionara. Era en estos momentos cuando pensaba en lo feliz que me sentía al estar en el escenario, ver la felicidad de todos aquellos que iban noche a noche a ver nuestros espectáculos. Fue esa mi motivación: recargarme de la energía de todos quienes asistían puesto que les estaba generando bienestar con mi movimiento.

En esta maravillosa compañía tuve la posibilidad de estar dos largos años que me llevaron a conocer todo el continente europeo, parte de los Estados Unidos, y lo mejor de toda esa experiencia es que la danza estaba de mi lado, la danza nunca me dejó, la danza siempre estuvo ahí para permitirme ser feliz tanto en los escenarios como también con todo lo bello y hermoso que pasaba alrededor mío: conocer, aprender de nuevas culturas, sobre nuevos alimentos, nuevos

países, nuevas formas de vivir, y todo eso gracias a la danza, danza que fue un don que recibí desde que era muy niño.

Ahora bien, al estar al final de mi último contrato, tuve una de las lesiones más graves durante toda mi trayectoria como bailarín; se me dislocó un hombro y fue la oportunidad de reflexionar sobre cómo quería evolucionar mi danza. Después de dos años de contrato, mi cuerpo y mi danza empezaron a transformarse de una manera que no era clara para mí en ese momento. Tenía la necesidad de que hubiera un cambio, aunque no sabía exactamente de qué forma.

El paso del tiempo había dejado su huella y las largas jornadas de ensayo comenzaron a recordarme que mi cuerpo ya no era el mismo. Las lesiones, como mi hombro dislocado, se convirtieron en recordatorios de que la danza también implica sacrificio y autoconocimiento. Sin embargo, estas experiencias no debilitaban mi amor por el movimiento; al contrario, lo fortalecían y lo transformaban.

El océano se convirtió en mi escenario y, con él, llegaron desafíos físicos y emocionales que pusieron a prueba mi compromiso con el movimiento. Bailar en un elenco multicultural me enseñó que la danza es un idioma universal que puede superar cualquier barrera. Cada presentación en el barco era un ritual de conexión, una celebración de la capacidad del movimiento para generar felicidad, tanto en quienes lo ejecutan como en quienes lo observan.

Regresar a Colombia fue como volver al inicio de un círculo que, aunque parecía haberse cerrado, traía consigo nuevos trazos y colores. Mi danza, que había viajado conmigo por el mundo, seguía intacta en mi interior, esperando el momento para reencontrarse con el escenario de una manera inesperada. Mientras navegaba entre países, culturas y escenarios, mi relación con la danza evolucionaba. Comencé a reflexionar sobre su propósito en mi vida y su capacidad para adaptarse a mis nuevas realidades. La danza seguía siendo mi refugio, más aún, también sentí que era tiempo de replantearla, de descubrir nuevas formas de expresión que pudieran coexistir con los cambios en mi cuerpo y en mi perspectiva. La danza no sólo como una expresión de felicidad, sino como una herramienta para enfrentar las adversidades y evolucionar hacia nuevos horizontes.



*Figura 4: NCL Cruise (2022). Archivo Personal.*

### **1.12. El movimiento que transforma**

En ocasiones, sin buscarlo, la vida nos coloca frente a nuevas oportunidades que transforman nuestra manera de ver el mundo. Regresé a Colombia y de manera muy tranquila dejé que mi vida fluyera mientras un día, sin buscarlo, llegó a mi vida el Diplomado de Arteterapia, encuentro que cambiaría todo lo que hasta el momento había querido con mi danza. Ocurriría una transformación pues en este diplomado tuve la dicha de conocer la danzaterapia, que marca un antes y un después en mi vida como bailarín.

Entonces, el saber que ahora, a través de mi danza, a través del movimiento, podía generar espacios de bienestar, espacios de transformación, espacios en los cuales las emociones podían ser visibles, despertó en mí esa necesidad de transformar todo esto que había aprendido a través de los años en una nueva posibilidad: la danzaterapia, el saber que el movimiento no era sólo movimiento, que el movimiento podía trascender a espacios de bienestar.

Regresar a Colombia después de años de exploración fue como detenerse en un puerto tranquilo tras una larga travesía. El movimiento, que siempre había sido mi refugio, comenzó a tomar un significado distinto cuando el Diplomado de Arteterapia apareció inesperadamente en mi

vida. Fue como abrir una nueva ventana al mundo de la danza, esta vez desde una perspectiva de transformación personal y colectiva.

Durante el diplomado surgió un interrogante y fue el de cerrar un ciclo, el de terminar mi carrera universitaria, carrera que había abandonado en el octavo semestre por un sueño que tocó mi puerta, el sueño del viaje a Corea del Sur, un sueño que duró ocho años y que, además, después de otros dos largos años en cruceros, llegué a Colombia sin ninguna expectativa mientras un día cualquiera llegó a mi vida el Diplomado de Arteterapia en el que me enamoré de la danzaterapia y, por ende, de ahí que sintiera la necesidad de terminar mi carrera universitaria.

La danzaterapia no sólo reafirmó mi amor por el movimiento, sino que también me mostró que la danza podía ser un puente hacia el bienestar. En cada sesión, descubrí cómo los movimientos podían hacer visibles las emociones, cómo podían ser un canal para liberar tensiones y construir espacios de sanación. Este enfoque despertó en mí una necesidad profunda de transformar mi experiencia como bailarín en algo que pudiera servir a los demás, en algo que trascendiera los escenarios para generar un impacto más íntimo y significativo.

El diplomado no sólo me llevó a reflexionar sobre el poder del movimiento, sino también sobre mi camino inacabado. Decidir retomar mi carrera universitaria fue un acto de cierre y renovación, un compromiso con la versión de mí mismo que había dejado en pausa para perseguir un sueño en el extranjero. Ahora, con una nueva perspectiva, mi conexión con la danza no sólo era técnica o artística, era una herramienta de bienestar y transformación, tanto para mí como para quienes se cruzaran en mi camino. Renovación de la danza como un lenguaje que evoluciona, adaptándose a las necesidades de cada etapa de mi vida, transformándose en una herramienta de conexión y bienestar.



*Figura 5: Diplomado de Arteterapia -Parque de la vida- (2024). Archivo personal.*

### **1.13. El círculo completo**

De vez en cuando, la vida nos devuelve al punto donde todo comenzó, no para quedarnos allí, sino para cerrar un ciclo y abrir nuevos caminos. Llegué nuevamente a la academia para terminar un proyecto que había iniciado y que había dejado con las puertas abiertas. Ahora este proyecto ha tomado fuerza. Estoy en la recta final de terminar mi carrera universitaria, recibir el título de licenciado en danza, aun cuando este es el inicio de una aventura que comenzó cuando sólo tenía 6 años de edad, cuando me enamoré de los ritmos, y a través de los ritmos, del movimiento, y a través del movimiento, de la danza. Danza que me ha acompañado en mi camino por la vida, danza que me ha generado muchas emociones, danza que me ha permitido conocer, danza que me ha permitido bailar, danza que me ha permitido ser feliz, y que no sólo a mí, sino a todos aquellos que han estado a mi alrededor.

Esto reafirma que mi reencuentro con la danza no sólo ha sido una pasión, ha sido un encuentro de felicidad y bienestar que al día de hoy quiero seguir compartiendo de una manera diferente, transformar todo ese conocimiento en conocimiento para aquellos que estén necesitados de tener un encuentro personal con su movimiento y sus emociones.

Volver a la academia fue como regresar al inicio de un círculo que nunca se cerró, una línea que conecta al niño de 6 años con el adulto que soy hoy. Cada aula, cada salón de ensayo,

resguardaba ecos de sueños pasados, de esos primeros pasos de baile que dieron origen a una pasión que me ha guiado durante toda mi vida. Ahora, al estar en la recta final de mi carrera universitaria, siento que no sólo estoy culminando un proyecto académico, sino que estoy consolidando una misión de vida.

La danza, más que una disciplina, ha sido mi brújula, un lenguaje que me permitió conocer el mundo y también conocerme a mí mismo. Cada giro, cada salto, ha sido una conversación con mi esencia y una expresión de la felicidad que habita en mí. Al mirar atrás, veo cómo esta conexión íntima con el movimiento me ha permitido construir mi camino, y además, compartirlo con quienes han estado a mi lado, inspirando a otros a encontrar su propia danza, su propia conexión.

Este reencuentro con la academia no marca un final, sino un nuevo comienzo. Es el momento de transformar todo lo que he aprendido, todo lo que la danza me ha enseñado en una herramienta para otros. Quiero que mi experiencia sea un puente para aquellos que buscan en el movimiento una vía para conectar con sus emociones, para sanar, para ser felices. Mi historia con la danza no es sólo mía, es un testimonio de cómo el arte puede transformar vidas y generar bienestar.



*Figura 6: Ortiz, Gabriel (2023). Obra Terrario “la tierna indiferencia del mundo”. Dirección y coreografía: Mercedes Pedroche.*

## Capítulo II: Un vínculo entre la historia de la danza y la danzaterapia

Este capítulo se centra en analizar cómo la danza, desde sus orígenes más remotos, ha estado profundamente vinculada a la búsqueda del bienestar y la sanación emocional. A través de un recorrido histórico y cultural, busco presentar la transformación que ha tenido la danza, pasando de ser únicamente una forma de expresión artística, a convertirse en una herramienta reconocida por su capacidad terapéutica.

En este sentido, **el objetivo específico que guía el desarrollo del capítulo es analizar cómo la evolución histórica de la danza ha permitido entenderla como una práctica terapéutica, explorando su impacto en la salud mental y emocional. Para ello, abordaré la aplicación concreta de la danzaterapia en la ciudad de Medellín a través de las voces y experiencias de profesionales locales, identificando los desafíos y oportunidades para su desarrollo en el contexto colombiano.**

Por lo tanto, este recorrido inicia en las raíces más antiguas, a través de las cuales diversas culturas utilizaban la danza como parte esencial de sus rituales espirituales y procesos colectivos de sanación, y continúa hasta nuestros días, destacando cómo esta visión se ha enriquecido con aportes fundamentales de personas pioneras en la danzaterapia como Marian Chace, Mary Whitehouse y María Fux. Posteriormente, profundizaré en la experiencia local de Medellín, recogiendo las voces de destacados profesionales del área, quienes desde su práctica cotidiana han explorado y adaptado la danzaterapia al contexto colombiano. Este diálogo permitirá reconocer los avances que se han logrado y, al mismo tiempo, evidenciará la necesidad de seguir fortaleciendo esta disciplina en la ciudad, abriendo camino a futuras investigaciones y propuestas pedagógicas que valoren el poder transformador del movimiento.

La danzaterapia es una práctica que combina el movimiento con el bienestar emocional, mental y físico. Para entender su importancia, es necesario mirar hacia atrás y explorar cómo la danza, desde tiempos antiguos, ha estado conectada con la sanación y la expresión humana.

Desde siempre, la danza ha sido una forma de comunicación y un reflejo de la vida de las comunidades. En muchas culturas antiguas, como las tribus africanas y las civilizaciones mesoamericanas, la danza tenía un papel central en rituales religiosos, celebraciones y procesos de sanación. No era sólo un arte, sino un medio para conectar con el mundo espiritual y con las emociones colectivas. Fran Levy (1992), menciona que estos movimientos no eran sólo una

expresión artística, sino una forma de comunicación no verbal que permitía a las personas expresar lo que sentían. Además, María Fux (1999), señala que la danza en estas culturas ayudaba a las comunidades a unirse en momentos importantes, como celebraciones o duelos, favoreciendo la sanación emocional.

En la antigua Grecia y Roma, la danza también estaba ligada a la salud y el equilibrio del cuerpo y la mente. Según Levy (1992), los griegos usaban la danza en festivales religiosos y terapéuticos creyendo que moverse al ritmo de la música ayudaba a liberar tensiones y restaurar la armonía interna. De hecho, en los rituales dedicados a Asclepio, el dios de la medicina, la danza era una forma de alcanzar una catarsis emocional y espiritual. En Roma, estas prácticas continuaron y se integraron en ceremonias religiosas y templos de sanación (Fux, 1999). Tanto en Grecia como en Roma, la danza era vista como una herramienta para encontrar equilibrio y bienestar.

Según la Asociación Americana de Danzaterapia (ADTA), la relación entre danza y terapia comenzó a formalizarse después de la Segunda Guerra Mundial, cuando surgieron nuevas formas de tratamiento para ayudar a los soldados y civiles afectados por el conflicto (ADTA, 2014). En este contexto, terapeutas y bailarinas empezaron a investigar cómo el movimiento podía ayudar a sanar heridas emocionales y mejorar la salud mental (Levy, 1992). La Asociación Americana de Danzaterapia (ADTA) define esta práctica como 'el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo'<sup>1</sup> (ADTA, 2014, párr. 1). Muchas personas, al no poder expresar sus emociones con palabras, encontraron en la danza un canal para liberar lo que llevaban dentro (Levy, 1992).

Los primeros pasos de la danzaterapia como disciplina surgieron en el siglo XX con figuras como Marian Chace, Mary Whitehouse y María Fux. Marian Chace, considerada la pionera de la danza terapia en Estados Unidos, trabajó en hospitales psiquiátricos y demostró que el movimiento podía ser una poderosa forma de comunicación especialmente para quienes tenían dificultades para expresarse verbalmente.

Mary Whitehouse, por su parte, desarrolló el Movimiento Auténtico, integrando conceptos de la psicología de Carl Jung. Su enfoque buscaba que las personas se conectaran con su inconsciente a través del movimiento espontáneo, permitiendo un proceso de exploración interna (Levy, 1992). En América Latina, María Fux adaptó la danzaterapia a una visión inclusiva,

---

<sup>1</sup> Las traducciones al español son propias.

trabajando con personas de todas las edades y capacidades. Su método se basa en la idea de que el movimiento tiene el poder de transformar las emociones y generar bienestar, sin importar las limitaciones físicas o mentales (Koch et al., 2019).

El paso de la danza al ámbito terapéutico fue una evolución natural. Mientras que la danza tradicional se enfocaba en la expresión artística y cultural, la danzaterapia exploró su potencial para mejorar la salud emocional y mental. Esta transformación se basó en la idea de que cuerpo y mente están profundamente conectados. Investigaciones como las de Koch et al. (2019), han demostrado que el movimiento estimula la producción de endorfinas y otros neurotransmisores que generan bienestar, además de ayudar a liberar emociones reprimidas y fortalecer la autoestima.

En América Latina, la influencia de María Fux fue clave para adaptar la danzaterapia a las necesidades y realidades de la región. Su visión promueve la inclusión y la diversidad, asegurando que cualquier persona, sin importar sus capacidades, pueda beneficiarse del movimiento. Para Fux (1999), la danzaterapia no es sólo una técnica, sino un espacio seguro donde las personas pueden reconectar con su cuerpo, soltar tensiones y encontrar armonía.

Uno de los mayores aportes de la danzaterapia es su impacto en la salud mental. En un mundo donde el estrés, la ansiedad y la depresión son cada vez más comunes, el movimiento se presenta como una herramienta efectiva para enfrentar estos desafíos. A través de la danza, las personas pueden explorar y procesar sus emociones de una manera natural. Whitehouse (como se cita en Farah, 2016), describe este proceso como un diálogo entre el cuerpo y el inconsciente, donde cada gesto tiene un significado profundo que puede ayudar a la sanación emocional.

Las emociones no sólo afectan la mente, también tienen un impacto en el cuerpo. Desde una mirada neurocientífica, se sabe que las emociones influyen en el sistema nervioso autónomo, afectando la respiración, la frecuencia cardíaca y otros procesos físicos. Cuando las emociones no se procesan adecuadamente pueden manifestarse en tensión muscular, fatiga o incluso problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión (Porges, 2009).

La teoría de James-Lange (como se cita en Farah, 2016), sugiere que las emociones y las respuestas físicas están estrechamente relacionadas. En este sentido, la danzaterapia permite acceder a las emociones a través del cuerpo, dándole a las personas una vía sensorial para comprenderse mejor. Métodos como el Movimiento Auténtico ayudan a fortalecer la conexión entre la mente y el cuerpo, favoreciendo la exploración emocional y el bienestar psicológico.

Marian Chace (como se cita en Rodríguez-Jiménez y Dueso, 2015), también resaltó la importancia del movimiento como una forma de comunicación en la salud mental. Su trabajo mostró que el cuerpo puede expresar lo que las palabras no pueden decir, siendo especialmente útil en ambientes donde el estrés y la presión son constantes, como por ejemplo en los entornos laborales. En estos espacios, la posibilidad de liberar tensiones a través del movimiento puede marcar una diferencia significativa en el bienestar y la productividad.

La danzaterapia sigue evolucionando y adaptándose a las necesidades actuales, pero su esencia sigue siendo la misma: usar el movimiento como una herramienta para el bienestar, la sanación y la conexión con uno mismo. A lo largo de la historia, la danza ha sido mucho más que una forma de arte, ha sido un puente entre las emociones, la salud y la vida en comunidad. Hoy, la danzaterapia nos recuerda que moverse es también una forma de sanar y encontrarnos con nuestro propio ser.

## **2.1. Voces de la danzaterapia en Medellín**

La práctica de la danzaterapia ha encontrado en Medellín una base para desarrollarse a través de las experiencias de profesionales locales como Xanath Bautista, María Rueda, Hernán Darío Sierra y Carolina Paredes. Para construir este apartado, se realizaron entrevistas personalizadas con cada uno y cada una, en las que compartieron sus experiencias, aprendizajes, historias, enfoques y reflexiones sobre la práctica de la danzaterapia en el país. A través de sus relatos, podremos entender cómo la danza y el movimiento se han convertido en herramientas de transformación personal y social, y qué desafíos y oportunidades enfrenta esta disciplina en el contexto colombiano.

- **Xanath Bautista**



Figura 7: Entrevista a Xanath Bautista. (2024). Fotografía autorizada por la entrevistada.<sup>2</sup>

Los beneficios identificados en la danzaterapia según Xanath, “incluyen la conciencia corporal, que permite a las personas comprender que el cuerpo es parte integral de su identidad y experiencia, y la liberación del estrés, que crea espacios para la tranquilidad y la desconexión de presiones externas. También fomentan el fortalecimiento de vínculos interpersonales, mejoran las condiciones de personas con Alzheimer y neurodiversidades, y promueven la exploración emocional mediante ejercicios como la escritura de cartas al cuerpo, que facilitan un profundo diálogo interno transformador” (Comunicación personal, 2024).

En cuanto a su práctica, Xanath ha implementado iniciativas con el proyecto *La Paz es una Obra de Arte*, utilizando la Danza Movimiento Terapia (DMT) para fomentar la reconciliación y la resiliencia. Diseñó actividades específicas para trabajar con comunidades afectadas por el conflicto armado colombiano, combinando estrategias pedagógicas y terapéuticas. En el marco de *TransmigrARTS*, aplicó las artes escénicas para mejorar las condiciones de poblaciones migrantes

---

<sup>2</sup> Xanath cuenta con una formación formal en danza movimiento terapia por la Universidad Autónoma de Barcelona, bajo el Departamento de Psicología Clínica y de la Salud. Ha trabajado en proyectos sociales y de construcción de paz con poblaciones vulnerables en Colombia, particularmente con víctimas del conflicto armado y el desplazamiento forzado. También participó en iniciativas internacionales como *Transmigrar*, un proyecto de la Unión Europea que utiliza las artes para abordar las vulnerabilidades de las poblaciones migrantes. Además, es autora de textos como *Danza Movimiento Terapia y Cultura de Paz: Aportes Educativos para la Reconciliación, la Resiliencia y la Empatía desde el Cuerpo en Movimiento*, y ha diseñado talleres con enfoques pedagógicos.

en Europa y América Latina. Estos procesos destacan la capacidad de la danza para promover la empatía, el autorreconocimiento y el bienestar en diversos contextos.

En su análisis, Xanath ofrece una diferenciación importante entre dos conceptos centrales que se abordan en este trabajo: la danzaterapia y la danza movimiento terapia; “la danzaterapia, que surge de enfoques más artísticos y prioriza la expresividad y la afectividad, y la danza movimiento terapia, que está más relacionada con la psicología clínica y busca cambios medibles en los participantes mediante herramientas de análisis. Ambas disciplinas dialogan y se complementan, dependiendo de los objetivos de cada intervención” (Comunicación personal, 2024).

En la entrevista realizada a Xanath Bautista, ella describe el desarrollo emergente de esta disciplina en el país, señalando los avances y desafíos que enfrenta su consolidación en distintos ámbitos. Sobre esto, señala: “la situación actual de la DMT en Medellín y Colombia refleja un desarrollo emergente. Aunque existen avances como la creación de la Asociación Colombiana de Danza Movimiento Terapia, la formación formal se limita a diplomados y talleres. Persisten tensiones entre las artes y las ciencias de la salud, lo que dificulta su validación en entornos clínicos. En contraste, en países como México y Puerto Rico, y especialmente en Europa, la DMT cuenta con mayor respaldo institucional y proyectos interdisciplinarios que integran esta práctica en ámbitos como la salud, la educación y el sector empresarial” (Comunicación personal, 2024).

Este panorama permite reflexionar sobre la necesidad de seguir impulsando la investigación y aplicación de la danzaterapia en Colombia, con el fin de fortalecer su reconocimiento y ampliar sus espacios de intervención en diferentes contextos.

La experiencia de Xanath resalta la importancia de adaptar estas disciplinas a las necesidades específicas de cada contexto. Su enfoque combina elementos artísticos, pedagógicos y terapéuticos, demostrando que la danza puede contribuir significativamente al bienestar sin adherirse exclusivamente a paradigmas clínicos o artísticos. En Medellín y Colombia, estas prácticas representan una oportunidad para innovar en la intersección entre las artes, la salud y la pedagogía.

- **María Rueda**



*Figura 8: Entrevista a María Rueda. (2024). Fotografía autorizada por la entrevistada.<sup>3</sup>*

Para comprender cómo la danzaterapia ha sido adaptada al contexto colombiano, es importante considerar la experiencia de profesionales que han desarrollado su práctica en el país. En la entrevista realizada a María Rueda, ella destaca la influencia del método de María Fux en su trabajo y la manera en que ha integrado movimientos conscientes para facilitar la exploración emocional. Según María Rueda, “la danza terapia facilita la expresión natural del movimiento como un medio para acceder al subconsciente y procesar emociones, creando un espacio de transformación personal. Aunque la práctica en Medellín enfrenta resistencias iniciales debido a estructuras culturales rígidas y una desconexión histórica con el movimiento libre, cada vez más personas encuentran en la danza una herramienta poderosa para la conexión mente-cuerpo y la autorregulación emocional” (Comunicación personal, 2024).

---

<sup>3</sup> María Rueda ha desarrollado múltiples talleres que integran técnicas de respiración consciente, improvisación guiada y exploración de ritmos, adaptando el método de María Fux al contexto cultural colombiano. Uno de sus talleres más destacados, llevado a cabo en el Parque de la Vida, permitió a los participantes descubrir nuevas formas de expresión y conexión consigo mismos a través del movimiento, enfatizando la importancia de respetar los ritmos individuales de cada persona. “En estos espacios, se observó una significativa mejora en la capacidad de los participantes para liberar tensiones acumuladas y fortalecer su autoconfianza” (Comunicación personal, 2024).

Este análisis resalta la importancia de seguir promoviendo espacios donde el movimiento pueda ser explorado libremente, permitiendo que más personas accedan a sus beneficios en términos de bienestar emocional y conexión consigo mismas.

En otro momento significativo de la entrevista, María Rueda ofrece una reflexión sobre la metodología de la danzaterapia, resaltando cómo esta se distancia de enfoques estrictamente clínicos y se acerca a una práctica más integradora e inclusiva. En sus propias palabras, María Rueda subraya que: “a diferencia de enfoques estrictamente clínicos, la danzaterapia en su metodología busca ampliar la percepción del entorno y sensibilizar a las personas hacia una relación más armónica con su cuerpo y con los demás. Este enfoque inclusivo y accesible, se ha convertido en una herramienta invaluable para fomentar el bienestar integral y la resiliencia en Medellín” (Comunicación personal, 2024).

Esta perspectiva refuerza la intención de la investigación de abordar la danza desde una mirada amplia, inclusiva y cotidiana.

- **Hernán Darío Sierra**



*Figura 9: Entrevista a Hernán Darío Sierra. (2024). Fotografía autorizada por el entrevistado.*<sup>4</sup>

En la entrevista con Hernán Darío Sierra, él destaca la importancia de comprender la danzaterapia desde un enfoque que integra el autoconocimiento con la expresión emocional. Desde su experiencia personal y profesional, menciona que “la importancia del movimiento, como un lenguaje que conecta el consciente con el inconsciente, permite a las personas acceder a sus emociones y patrones internos.” Su práctica integra el autoconocimiento, la expresión emocional y la liberación del estrés, subrayando que “la danza terapia facilita una conexión profunda entre cuerpo y mente” (Comunicación personal, 2024). Por ejemplo, en sus talleres, utiliza ejercicios de improvisación y técnicas de respiración consciente para fomentar el equilibrio emocional y físico

---

<sup>4</sup> Hernán Darío Sierra, psicólogo y arte terapeuta formado en la Primera Escuela Argentina de Arteterapia, ha dedicado su carrera al desarrollo y aplicación de la arteterapia como herramienta para la mejora de la salud mental y emocional. Su enfoque combina diversas disciplinas, entre ellas la danzaterapia y el clown terapéutico, que ha utilizado para abordar el duelo, el estrés y la creatividad. Durante la pandemia, lideró talleres en festivales como "Crear para Sanar", donde estas modalidades demostraron un impacto positivo significativo en contextos de adversidad. En estos talleres, se promovieron actividades que combinaban expresión corporal y humor para aliviar las tensiones emocionales y fortalecer la resiliencia.

de los participantes. También ha implementado estrategias como el uso del clown terapéutico para resaltar el poder sanador del humor y el juego en contextos difíciles.

Según Sierra, “una diferencia fundamental entre la danzaterapia y la danza movimiento terapia radica en sus enfoques: mientras que la primera utiliza el baile como medio de expresión y transformación emocional, la segunda enfatiza el movimiento como un lenguaje terapéutico en sí mismo, buscando conectar el cuerpo con el inconsciente” (Comunicación personal, 2024). Estas diferencias reflejan las múltiples posibilidades de las terapias basadas en el movimiento que pueden adaptarse a las necesidades y contextos de los participantes.

En Medellín, la danzaterapia aún enfrenta desafíos relacionados con la formación estructurada y el reconocimiento profesional. Sierra señala en su entrevista que, “aunque existen iniciativas y talleres, la ciudad carece de una oferta académica consolidada y de una comunidad profesional activa, lo que limita su impacto potencial” (Comunicación personal, 2024). Sin embargo, su experiencia evidencia que la danzaterapia tiene un enorme potencial para contribuir al bienestar emocional y mental en la región. Al aprender de experiencias internacionales y adaptarlas al contexto local, Sierra aboga por “fortalecer la investigación y la formación en esta disciplina para ampliar su alcance y eficacia en Medellín” (Comunicación personal, 2024).

- **Carolina Paredes**



*Figura 10: Entrevista a Carolina Paredes. (2025). Fotografía autorizada por la entrevistada.<sup>5</sup>*

En la entrevista realizada a Carolina Paredes, se destaca la importancia de entender la danza desde una perspectiva terapéutica que trasciende lo artístico. Según su experiencia, es fundamental reconocer cómo el movimiento influye en la totalidad del ser humano. Al respecto, afirma: “la Danza Movimiento Terapia (DMT) es una disciplina que integra el movimiento corporal con principios terapéuticos y psicoterapéuticos. Este enfoque busca conectar cuerpo, mente y emociones, movilizando energías y promoviendo el bienestar integral de las personas. En Colombia, la DMT ha comenzado a ganar reconocimiento, pero aún enfrenta retos en su formalización y desarrollo profesional” (Comunicación personal, 2025).

Durante la entrevista con Carolina Paredes, ella aporta una importante diferenciación que permite comprender con mayor claridad las distintas maneras de abordar la danza como herramienta terapéutica. Desde su experiencia, resalta dos enfoques específicos, destacando que: “existen diferentes enfoques dentro de esta disciplina. La danzaterapia incluye metodologías como

---

<sup>5</sup> Carolina Paredes, presidenta de la Asociación Colombiana de Danza Terapia, es una figura destacada en este campo. Formada en Inglaterra, cuenta con una maestría en DMT. Ha trabajado en instituciones como UNIMINUTO en Bogotá, donde integró la DMT en su labor como psicóloga. Su experiencia resalta la importancia de combinar conocimientos psicoterapéuticos con el movimiento corporal para facilitar procesos transformadores que impacten positivamente en la salud mental y emocional de los participantes.

biodanza y el método de María Fux, cuyo objetivo principal es fomentar la conexión entre cuerpo, mente y emociones a través del movimiento, creando un espacio para la conciencia emocional y el cambio personal. Por otro lado, la Danza Movimiento Terapia tiene un enfoque más estructurado y psicoterapéutico, orientado hacia la intervención clínica con objetivos específicos, como el cambio de patrones cognitivos y de comportamiento mediante la mediación del movimiento y el lenguaje” (Comunicación personal, 2025).

Además, enfatiza los beneficios integrales que ofrece este enfoque al señalar que “los beneficios de la DMT en la salud mental son amplios. Ayuda a liberar el estrés y las tensiones emocionales, contribuyendo al alivio y la calma mental. Permite a los participantes explorar y comprender sus estados internos de manera más profunda, estimulando también la creatividad como herramienta para el crecimiento personal. Este enfoque facilita procesos de sanación y promueve un equilibrio integral al fortalecer la relación entre cuerpo, mente y emociones” (Comunicación personal, 2025).

Esta perspectiva resalta la importancia del movimiento consciente no sólo para el bienestar físico, sino como un recurso esencial en la construcción del equilibrio emocional y el crecimiento personal.

Finalmente, en Colombia, la Asociación de Danza Movimiento Terapia (ADMT) desempeña un papel fundamental en la promoción y difusión de esta disciplina. Su misión incluye fomentar el desarrollo profesional, crear espacios de formación, promover la investigación sobre sus beneficios y establecer redes con instituciones internacionales para fortalecer su oferta educativa. Carolina Paredes, al reflexionar sobre el desarrollo actual de la Danza Movimiento Terapia en Colombia, señala algunas de las limitaciones que aún persisten en el ámbito formativo y profesional, afirmando que “el desarrollo de la DMT en el país enfrenta retos significativos, como la falta de reconocimiento profesional, la limitada oferta de formación formal y las dificultades para validar títulos obtenidos en el extranjero. Actualmente, las opciones de formación en Colombia se limitan a diplomados que ofrecen bases técnicas, pero carecen de la profundidad académica de los programas internacionales” (Comunicación personal, 2025).

Carolina Paredes ofrece una perspectiva sobre la situación internacional de la Danza Movimiento Terapia, mencionando que: “el panorama internacional ofrece un contraste interesante. En países como Inglaterra, Estados Unidos y Argentina, la DMT está institucionalizada con programas de maestría estructurados, requisitos rigurosos y un reconocimiento profesional

claro. Sin embargo, en Colombia, el avance de esta disciplina depende en gran medida de iniciativas personales y emprendimientos. Esto limita el acceso a oportunidades laborales formales y profesionalizadas, aunque también abre puertas a enfoques innovadores y adaptados a las necesidades locales” (Comunicación personal, 2025).

La Danza Movimiento Terapia tiene el potencial de convertirse en una herramienta clave para el bienestar integral en Colombia. Aunque enfrenta retos significativos, su promoción y desarrollo podrían fortalecerla como una disciplina reconocida y valorada en el ámbito de la salud mental y emocional.

La danzaterapia es una disciplina que combina arte y ciencia para promover el bienestar humano. Su historia, marcada por las contribuciones de visionarias de personas como Marian Chace, Mary Whitehouse y María Fux, demuestra que el movimiento tiene el poder de transformar emociones, mejorar la salud mental y fortalecer la conexión cuerpo-mente. Desde un enfoque inclusivo y adaptativo, esta práctica continúa evolucionando y expandiendo sus fronteras, llevando el poder del movimiento a contextos cada vez más diversos.

### **Capítulo III: Tejiendo el movimiento: implementación de la propuesta pedagógica, estructura metodológica y relatos que transforman.**

Este capítulo tiene como propósito central presentar y analizar detalladamente los resultados derivados de la implementación práctica de la propuesta pedagógica creada para esta investigación, con el fin de comprender cómo la danza puede integrarse efectivamente en espacios laborales para promover un bienestar integral.

En este sentido, **el objetivo específico que guiará el desarrollo del capítulo será evaluar el impacto de la propuesta pedagógica *Armonía en Movimiento* en el bienestar emocional, mental y físico. Analizaré las experiencias y transformaciones de los participantes en las distintas fases, identificando la evolución en su conexión con el cuerpo y la creatividad, con el fin de validar la efectividad del movimiento en la mejora del bienestar.**

Para ello, partiré de los testimonios personales de los participantes, las observaciones registradas en cada encuentro y los resultados de las encuestas aplicadas durante las etapas del proyecto. Esta evaluación no sólo busca identificar cómo evolucionaron los participantes individualmente en cuanto a su percepción corporal y emocional, sino también analizar cómo la metodología propuesta pudo transformar sus dinámicas de vida.

Finalmente, este capítulo permitirá observar con claridad cómo la danza, vista desde una perspectiva terapéutica y pedagógica, puede generar cambios tanto a nivel individual como colectivo, abriendo la puerta a que nuevas investigaciones y propuestas en este campo sigan explorando y validando el poder transformador del movimiento consciente.

Desde el momento en que comencé a considerar la posibilidad de implementar una propuesta pedagógica basada en la danza, identifiqué en la empresa BOSI<sup>6</sup> un contexto ideal para llevarla a cabo. Esta organización, reconocida por su apertura hacia experiencias con valor artístico y cultural para sus colaboradores, representaba un espacio idóneo para fusionar mis conocimientos y pasión por la danza con un entorno laboral dispuesto a explorar nuevas herramientas para el

---

<sup>6</sup> La sede principal de la empresa BOSI está ubicada en el Valle de Aburrá, en el municipio de Itagüí. Desde su fundación en 1975, BOSI ha evolucionado hasta convertirse en una de las empresas más influyentes dentro de la industria del calzado en Colombia. Especializada en la producción y comercialización de calzado y accesorios de cuero, la compañía ha logrado posicionarse como un referente de estilo y calidad en el país, inspirándose en la tradición y tecnología italiana. (BOSI, 2024)

bienestar de sus empleados. La alineación entre la filosofía empresarial de BOSI (2024), enfocada en generar ambientes laborales creativos, dinámicos e inclusivos, y mi intención personal de emplear el movimiento consciente como un camino hacia la transformación integral, facilitó enormemente el desarrollo de este proyecto.

Esta sintonía previa con la misión y visión corporativa de BOSI, comprometida con el bienestar emocional y mental de sus colaboradores, me permitió explorar con mayor tranquilidad los alcances prácticos de la danza en su contexto organizacional. De esta manera, la investigación pudo aprovechar la apertura previa que tenía la empresa hacia experiencias con valor artístico para sus empleados, brindándome un terreno fértil para llevar a cabo la implementación de esta propuesta pedagógica. Así, el proceso se convirtió no sólo en una oportunidad para validar mi experiencia con el movimiento, sino también en un espacio propicio para descubrir, a través del relato de los participantes, cómo la danza podía generar cambios profundos y significativos en la vida personal y laboral de quienes participaron.

### **3.1. Etapa 1**

Durante los encuentros de *Armonía en Movimiento*, se llevaron a cabo dos etapas con el objetivo de comprender mejor el perfil y las necesidades de los participantes. En la primera etapa participaron siete personas, cuyas edades estuvieron en los rangos de 18 a 25 años y 36 a 45 años. En la segunda etapa, repetimos los mismos ejercicios, pero sólo con tres participantes preseleccionados de la primera etapa.

Para la recolección de la información se utilizó la encuesta como técnica de investigación cualitativa, para la cual las preguntas giraron en torno al perfil laboral, la edad y el género, mientras otras preguntas buscaban determinar el nivel de estrés, el estado emocional y el grado de energía previo a las sesiones de danzaterapia, así como el nivel de satisfacción posterior a las sesiones, y la visión general sobre la danzaterapia como posibilidad de beneficiar personalmente y contribuir al desempeño laboral.

De esta manera, la encuesta arrojó la siguiente información. La mayoría de los asistentes tenía formación profesional o niveles educativos similares, aunque también hubo personas con formación básica. Los roles laborales fueron variados, incluyendo analistas de inventarios, administradores y diseñadores, lo que aportó diversidad al grupo.

En cuanto a la actividad física, la mayoría señaló que realiza ejercicio regularmente, aunque algunos comentaron que no lo practican. Por otro lado, pocos participantes tenían experiencia previa en danza o artes escénicas, lo que abrió la puerta a nuevas vivencias en esta área.

En cuanto al estrés, la mayoría de las personas encuestadas señaló que éste era alto antes de iniciar las sesiones de danzaterapia y que disminuyó considerablemente luego de éstas; del mismo modo, el nivel de energía para la mayoría era bajo antes de iniciar las sesiones, mientras señalaron que éste aumentó considerablemente luego de éstas. La satisfacción laboral obtuvo un promedio alto, mostrando un panorama positivo con oportunidades para mejorar la gestión del estrés. Respecto a la salud general, la mayoría describió su estado como "bueno" o "muy bueno", indicando un nivel aceptable de bienestar físico.

Los encuentros mostraron un grupo diverso interesado en fortalecer la conexión cuerpo-mente y explorar nuevas formas de liberar el estrés. Estos resultados ayudarán a crear futuras actividades adaptadas a las necesidades y expectativas de los participantes, generando beneficios tanto personales como laborales.

### 3.1.1. Sesión 1: conexión con el cuerpo y la mente

Durante la primera sesión de *Armonía en Movimiento*, el objetivo principal fue fomentar la conexión entre cuerpo y mente. Con la consigna: "Escucha tu cuerpo, conecta con cada parte de ti mismo", se buscó promover la relajación y el bienestar integral, marcando así el inicio de un proyecto pedagógico enfocado en explorar los beneficios de la danzaterapia en el contexto laboral. Esta sesión surgió como una invitación a que los participantes reconozcan sus propias necesidades internas, identificando cómo el movimiento consciente puede ser un canal poderoso para equilibrar emociones y liberar tensiones cotidianas.

Con este propósito, se diseñó la siguiente estructura de ejercicios planeados en cuatro momentos principales.

<b>Objetivo</b>	Iniciar la conexión cuerpo-mente, promoviendo la relajación y el bienestar integral.
<b>Duración</b>	90 minutos.

<b>Consigna principal</b>	Escucha a tu cuerpo, conéctate con cada parte de ti mismo/a.
<b>Música Propuesta</b>	Weightless de Marconi Union (para la respiración consciente) Shavasana de DJ Drez (para el ejercicio de suelo) The Heart Asks Pleasure First de Michael Nyman (para la reflexión final)

- **Desarrollo de la sesión**

<b>Calentamiento</b>	Iniciamos con movimientos suaves, enfocados en la relajación de cada parte del cuerpo. Un ejercicio de respiración consciente acompaña este calentamiento para ayudar a los participantes a concentrarse en sus sensaciones físicas y liberar tensiones.
<b>Danza Libre</b>	Guiar a los participantes a que cierren los ojos y se permitan mover libremente al ritmo de la música, invitándoles a explorar cómo responde su cuerpo sin restricciones ni juicios.
<b>Ejercicio de Suelo</b>	Realizamos movimientos suaves en el suelo, enfocados en la liberación de tensiones acumuladas en la columna vertebral y las caderas. Este ejercicio ayuda a soltar cualquier rigidez física y emocional que se haya acumulado.
<b>Cierre</b>	Formamos un círculo de reflexión donde cada participante comparte cómo se sintió y cualquier pensamiento que desee expresar.

La actividad comenzó con ejercicios de respiración consciente, guiando a los participantes a experimentar cómo la respiración puede conectar el cuerpo y la mente. Mariana Gutiérrez destacó: "Fue revelador darme cuenta de lo mucho que mi cuerpo necesita este tipo de pausas". Este comentario realza la importancia de crear espacios donde los empleados puedan detenerse y reenfocar su energía.

En el calentamiento, movimientos suaves como "acariciar el viento" ayudaron a relajar tensiones. Aunque algunos mostraron inicialmente resistencia, Sebastián Monsalve compartió: "Al principio me sentí cohibido, pero luego logré concentrarme en mí mismo y olvidarme de los demás". Esto evidencia el valor de crear dinámicas que permitan superar la autoconciencia y fomentar la atención plena.

La danza libre fue un momento transformador, particularmente desafiante para los participantes mayores de 40 años. Elizabeth Correa señaló: "Me costó mucho dejar de pensar en si lo estaba haciendo bien, pero al final logré sentirme más libre". Este proceso refleja cómo la autocrítica puede ser una barrera que, al ser superada, abre puertas hacia una mayor conexión personal.

El cierre en el suelo permitió liberar tensiones físicas y descubrir nuevas posibilidades de movimiento. Jaime Henao, expresó: "Estar en contacto con el suelo me hizo sentir más seguro y en paz". Su experiencia resalta cómo el entorno y las dinámicas propuestas pueden generar una sensación de seguridad y autoconfianza.

Según las encuestas, un 71.4 % de los participantes coincidió en que la sesión mejoró su bienestar emocional y mental, mientras que un 70% afirmó sentir una mayor disposición para enfrentar sus actividades laborales. Este feedback refuerza la efectividad de la danzaterapia como herramienta para fomentar la relajación, reducir el estrés y potenciar la productividad. En conjunto, la experiencia de esta primera sesión subraya la importancia de liberar la autocrítica y crear espacios que favorezcan el flujo natural entre mente y cuerpo.

¿Cómo se sentía emocionalmente antes de la sesión?

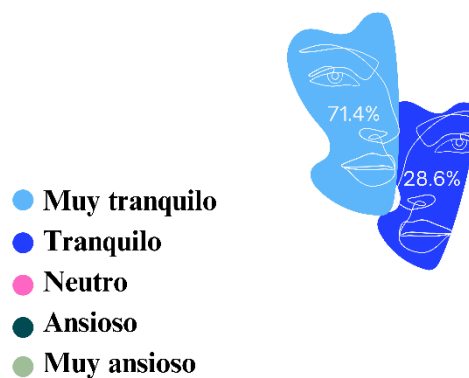


Figura 11: Emociones previas a la sesión.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Las imágenes de este capítulo corresponden a las encuestas desarrolladas en el 2025, durante el proceso de trabajo de campo y son creaciones propias realizadas en la plataforma Canva.

### 3.1.2. Sesión 2: Liberación de estrés y emociones

En la segunda sesión de *Armonía en Movimiento*, titulada "Liberación de Estrés y Emociones", el objetivo principal fue soltar tensiones acumuladas a través del movimiento. Esta sesión continuó el proceso iniciado anteriormente, permitiendo a los participantes profundizar en la conexión entre sus emociones y su cuerpo, creando un espacio seguro para expresar aquellas sensaciones que usualmente permanecen ocultas o reprimidas. La intención fue ofrecer a cada persona la posibilidad de reconocer y verbalizar inicialmente esas emociones, para luego transformarlas en movimiento consciente y liberador, facilitando una mayor fluidez emocional.

Para lograr este objetivo, se diseñó la siguiente estructura de ejercicios orientados a conectar la verbalización emocional con la expresión física.

<b>Objetivo</b>	Facilitar la liberación de tensiones emocionales y físicas acumuladas.
<b>Duración</b>	90 minutos.
<b>Consigna principal</b>	Deja que tu cuerpo libere todo lo que no necesita.
<b>Música Propuesta</b>	Sodade de Cesária Évora, Bonga (Calentamiento Activo) African Bossanova de Godfrey Mgcina (Danza Catártica) Pink Dolphins de Bird Tribe (Ejercicios de Respiración)

#### - Desarrollo de la sesión

<b>Calentamiento Activo</b>	Movimientos de estiramiento más enérgicos para activar el cuerpo y prepararlo para la liberación emocional.
<b>Danza Catártica</b>	Invito a los participantes a moverse con energía, soltando todo aquello que han acumulado. Este ejercicio incluye saltos, movimientos de brazos y pies, y golpes suaves en el suelo, fomentando la liberación de emociones y tensiones.
<b>Ejercicio de Respiración y Movimiento</b>	Acompañamos respiraciones profundas con movimientos amplios de brazos y tronco, ayudando a canalizar las emociones de manera física y a restablecer el equilibrio.

---

<b>Cierre</b>	Terminamos con un ejercicio de gratitud en círculo, donde los participantes compartirán cómo se sintieron después de liberar emociones y cómo perciben la liberación.
---------------	---

Cada participante inició compartiendo una palabra que representara lo que deseaban liberar, como "estrés" o "ansiedad", lo que ayudó a conectar emocionalmente con el propósito de la sesión. Tal como reflexionó un participante: "Decir esa palabra en voz alta me ayudó a identificar lo que realmente necesito dejar ir". Este acto sencillo pero poderoso pone énfasis en la importancia de reconocer nuestras emociones para avanzar.

Durante la sesión, Elizabeth Correa destacó: "La música y el movimiento me transportaron a un estado donde pude soltar todo lo que me agobiaba". Su comentario refleja cómo los elementos sensoriales y físicos de la danzaterapia pueden transformar la carga emocional en una experiencia liberadora. Mariana Gutiérrez agregó: "Sentí una conexión especial con el grupo, fue como si entre todos nos ayudáramos a soltar nuestras cargas", evidenciando el impacto positivo de trabajar en un entorno de apoyo mutuo.

Las encuestas reflejaron que un 90% de los participantes experimentó una mejora significativa en su estado emocional y físico, y un 75% consideró que estas actividades fortalecen su disposición laboral y su capacidad para manejar el estrés. Este nivel de satisfacción confirma que la danzaterapia no sólo contribuye al bienestar individual, sino que también fomenta una dinámica grupal enriquecedora, potenciando la cohesión y el apoyo en el ámbito laboral.

¿Cree que la danza terapia puede beneficiar su desempeño laboral?

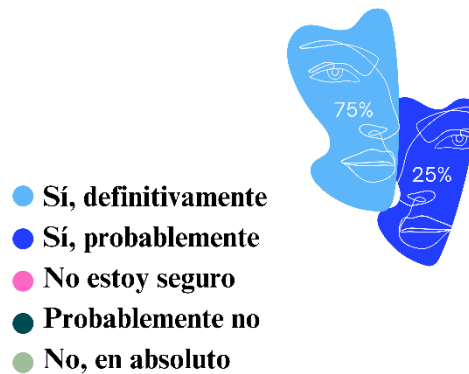


Figura 12: La danzaterapia y el desempeño laboral.

### 3.1.3. Sesión 3: Creatividad a través del movimiento

En la tercera sesión de *Armonía en Movimiento*, titulada "Creatividad a través del Movimiento", el objetivo principal fue estimular la creatividad y la apertura mental de los participantes. Siguiendo la línea trazada por las sesiones anteriores, en esta ocasión se propuso un acercamiento diferente al movimiento, permitiendo que el cuerpo tomara el liderazgo y sirviera como guía para explorar nuevas posibilidades creativas. Bajo la consigna: "Deja que tu cuerpo sea el que guíe tu mente creativa", se buscó facilitar una conexión genuina y espontánea con las propias emociones y capacidades, dejando atrás prejuicios y estructuras limitantes.

Con este fin, se diseñó la siguiente estructura de ejercicios enfocada en la exploración libre del movimiento y la interacción grupal.

<b>Objetivo</b>	Estimular la creatividad y apertura mental en el entorno laboral
<b>Duración</b>	90 minutos.
<b>Consigna principal</b>	Deja que tu cuerpo sea el que guíe tu mente creativa.
<b>Música Propuesta</b>	Mammy Blue de Andrew Dum (Ejercicio de Improvisación) Salsa & Choke de ChocQuibTown (Danza en Grupo) Nuestro Mundo de Puentes, Danit (Ejercicio de Espejo)

- **Desarrollo de la sesión**

<b>Ejercicio de Improvisación</b>	A través de pautas abstractas, los participantes imaginan que sus cuerpos se transforman en diferentes elementos (como agua, viento o un animal) y se mueven en función de estas imágenes, explorando nuevas formas de expresión.
<b>Danza en Grupo</b>	Los participantes se dividen en pequeños equipos y, juntos, crean una pequeña coreografía improvisada. Este ejercicio busca fomentar el trabajo en equipo y explorar la creatividad conjunta.
<b>Ejercicio de Espejo</b>	En parejas, uno lidera y el otro sigue, copiando movimientos. Se rotan los roles para que ambos experimenten la conexión y el seguimiento mutuo.
<b>Cierre</b>	Reflexionamos sobre el proceso creativo y cómo las ideas fluyeron a través del cuerpo, compartiendo cómo esta experiencia puede aplicarse en sus vidas y en el trabajo.

Durante la sesión, Elizabeth Correa reflexionó: “Explorar movimientos diferentes me ayudó a ver que puedo salir de mi zona de confort y ser creativa también en mi trabajo”. Su comentario destaca cómo la creatividad física puede influir en la confianza y disposición para innovar en el ámbito laboral. Por su parte, Milena Álzate compartió: “El trabajar en pareja y confiar en los movimientos del otro me recordó la importancia del trabajo en equipo y de confiar en las ideas ajenas”. Esto refleja el impacto positivo de las dinámicas grupales en el fortalecimiento de la colaboración y el respeto mutuo.

Otro participante, Jaime Henao, expresó: "La actividad del espejo me hizo darme cuenta de lo importante que es prestar atención a los detalles y cómo esto puede mejorar mi desempeño en equipo". Su reflexión resalta el vínculo entre atención plena, creatividad y efectividad laboral. Estas experiencias no sólo permitieron a los participantes desbloquear la autocrítica, sino que también fomentaron un ambiente de seguridad y respaldo que potenció su capacidad de expresión creativa.

De acuerdo con las encuestas realizadas, un 85% de los asistentes consideró que las actividades incrementaron su capacidad creativa, mientras que un 57.1% señaló que estas sesiones les permitieron mejorar el ambiente laboral en la empresa. Este análisis confirma que la

danzaterapia puede ser una herramienta clave para desbloquear la creatividad, fortalecer la colaboración y promover el bienestar en el entorno laboral.

¿Considera que actividades como la danza terapia pueden mejorar el ambiente laboral en la empresa?

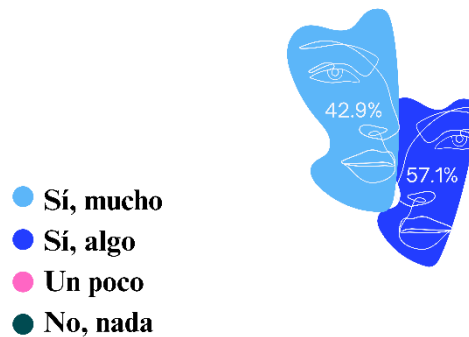


Figura 13: La danzaterapia y el ambiente laboral en la empresa.

### 3.1.4. Sesión 4: Integración del bienestar

En la cuarta y última sesión de la primera etapa de *Armonía en Movimiento*, titulada "Cierre: Integración del Bienestar", se buscó consolidar los aprendizajes y vivencias adquiridos en las sesiones anteriores, integrando el bienestar físico, emocional y mental de manera profunda y reflexiva. Esta sesión marcó el cierre del primer ciclo pedagógico, invitando a los participantes a interiorizar y aplicar en su cotidianidad los beneficios experimentados a través del movimiento consciente. El propósito fue brindar un espacio seguro y tranquilo para que los asistentes pudieran reflexionar sobre sus propias transformaciones, valorar los cambios ocurridos y reconocer el movimiento como un recurso cotidiano para mejorar su calidad de vida integral.

Con este propósito, la estructura de la sesión contempló los siguientes ejercicios de integración en los que se retomaron movimientos claves de sesiones anteriores.

<b>Objetivo</b>	Consolidar el bienestar físico, emocional y mental.
<b>Duración</b>	90 minutos.
<b>Consigna principal</b>	Integra todo lo que has aprendido. Estás en equilibrio.

<b>Música Propuesta</b>	Shavasana de Kamari & Manvir (Calentamiento Suave) Awakening de Glen Vélez, Rabih Abou (Danza en Parejas) Libertango Rodrigo y Gabriela (Danza de Cierre en Círculo)
-------------------------	--

- **Desarrollo de la sesión**

<b>Calentamiento Suave</b>	Movimientos fluidos y ligeros para reconectar con el cuerpo de manera tranquila, integrando todas las experiencias de las sesiones previas.
<b>Danza en Parejas</b>	Trabajamos en parejas para realizar ejercicios de confianza y comunicación a través del movimiento compartido. Las parejas se turnan para guiar, explorando el equilibrio y la armonía en sus movimientos.
<b>Danza de Cierre en Círculo</b>	Nos reunimos en un círculo, moviéndonos juntos y manteniendo el contacto visual, creando un sentido de comunidad y cierre grupal.
<b>Reflexión Final en Grupo</b>	En un último círculo de reflexión, cada participante comparte sus aprendizajes, lo que se lleva de estas sesiones y cómo la danzaterapia ha impactado su bienestar general.

La transformación de los participantes fue evidente no sólo en su capacidad para conectar con sus propios cuerpos, sino también en la manera en que se relacionaron con sus compañeros, generando un espacio de confianza y equilibrio colectivo.

Durante la reflexión final, varios participantes compartieron experiencias que reflejan el impacto significativo de las sesiones. Milena Álzate, mencionó: "Antes de este programa, pensaba que el estrés era algo inevitable en mi día a día. Ahora siento que tengo herramientas prácticas para gestionarlo y encontrar calma incluso en los momentos más desafiantes". Este comentario evidencia cómo las actividades ayudaron a transformar perspectivas y dotaron a los asistentes de estrategias efectivas para mejorar su bienestar diario.

Por otro lado, Ana María expresó: "Me sorprendió darme cuenta de cuánto puedo confiar en los demás a través de algo tan simple como el movimiento. Estas sesiones no sólo me ayudaron a relajarme, sino que también fortalecieron mi confianza en el equipo con el que trabajo". Esto

destaca el impacto positivo del programa en el fortalecimiento de relaciones interpersonales y en la creación de un ambiente laboral más colaborativo.

Una de las reflexiones más destacadas provino de Andrea Gómez, quien compartió: "La danzaterapia me hizo darme cuenta de que puedo permitirme disfrutar del momento presente sin preocuparme constantemente por el resultado. Siento que esta experiencia me ha dado una nueva perspectiva tanto en mi vida personal como profesional". Su testimonio subraya la capacidad del programa para generar cambios profundos en la mentalidad de los participantes, fomentando una mayor atención plena y disfrute del presente.

Los resultados acumulados de las encuestas revelaron que un 92% de los participantes percibieron una mejora significativa en su bienestar integral, a la vez que un 87% de los participantes señalaron sentirse más conectados con sus compañeros de trabajo tras el programa. Además, un 84% afirmó haber adquirido habilidades útiles para gestionar el estrés de manera efectiva. Estos hallazgos consolidan a la danzaterapia como una herramienta poderosa para transformar no sólo a nivel individual, sino también para promover una cultura organizacional más equilibrada y positiva.

¿La sesión le ayudó a liberar estrés y emociones acumuladas?

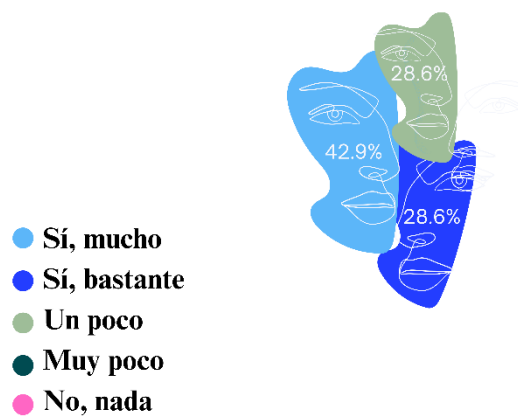


Figura 14: Liberación de estrés y emociones acumuladas.

Este cierre no sólo marcó el final de un proceso, sino que también dejó a los participantes con una sensación renovada de propósito y equilibrio, preparados para llevar lo aprendido a sus

vidas cotidianas y entornos laborales. La experiencia demostró que el bienestar no es un objetivo distante, sino una práctica continua que puede integrarse a través del movimiento y la conexión humana.

### 3.2. Etapa 2

En la segunda etapa de *Armonía en Movimiento*, participaron tres personas que ya habían estado presentes en la primera etapa. Se llevaron a cabo los mismos ejercicios realizados previamente con el objetivo de profundizar en los conceptos trabajados y permitir una exploración más consciente y personal. Esta continuidad brindó la oportunidad de experimentar una conexión más profunda con el cuerpo y la mente, destacando el impacto de la repetición y la práctica intencionada. Los tres participantes compartieron sus vivencias personales a través de los siguientes relatos:

*Andrea Gómez*, analista de créditos, compartió una reflexión detallada sobre su experiencia. “Te comparto un poco sobre mi proceso con la actividad de armonía en movimiento ya que fue para mí una experiencia profundamente enriquecedora y de transformación, tanto en mis pensamientos como en mis actividades diarias, ya que inicialmente cuando nos mencionaron sobre la actividad sólo creía que era una clase de danza y ya, pero desde la primera clase me di cuenta que era más que eso, y que fue importante en mi proceso de brindarme más tiempo, no sólo en el cuerpo sino también en la mente y el espíritu, y entre eso sería implementar lo que agradecidamente aprendí contigo.

Desde el primer encuentro me di cuenta de que este proceso no sólo se trataba de movimiento físico, sino de algo mucho más profundo, que sería algo así como un viaje hacia el autoconocimiento, mi libre expresión y el equilibrio. En la primera actividad que tuvimos de conexión con el cuerpo y la mente, antes de ese encuentro tenía una percepción diferente, ya que como te mencioné, pensaba que sólo era una clase común de danza. Ese día contaba con el estrés acumulado del trabajo y mi estudio, y normalmente, mi rutina me deja sin tiempo para escuchar a mi cuerpo o detenerme a reflexionar sobre cómo me sentía realmente. Llegué a esa primera clase un poco cansada, pero con ganas de hacer algo

diferente, con la mente llena de pensamientos dispersos y tensos, pero con la disposición de abrirme a lo que venía.

Con la gran ventaja que nos guiaste inicialmente a escuchar nuestro cuerpo a través de ejercicios suaves de respiración y estiramiento, la conexión con el cuerpo comenzó a fluir de manera natural. Sentía cómo cada movimiento me ayudaba a desbloquear zonas tensas y a pensar que en ese espacio sólo estaba yo, ya que eran movimientos fuera de lo normal, como suele pensar uno, y esa fue la intención más grande de luchar contra lo que ya está estipulado según la sociedad. Fue un momento de tomar conciencia del cuerpo como un todo, un recordatorio de que la mente y el cuerpo están íntimamente ligados, y que al cuidarse a uno cuidamos el otro, y que es fundamental para nuestro bienestar.

Al final de esa primera sesión me sentía más centrada, más presente, con una sensación de ligereza, como si el cuerpo hubiera soltado una carga invisible. Esa armonía entre el cuerpo y la mente fue el primer regalo que me ofreciste y por eso asistí muy juiciosa a las siguientes clases.

En la segunda clase trabajamos sobre la liberación del estrés y las emociones con esa simple palabra que teníamos que descargar, me concentré en encontrar cuál de todas se adaptaba mejor a mi sentimiento en ese momento; cuando logré tenerla y hacer el proceso, sentí cómo ese taco se tenía que ir, ya que empecé a percibir que las tensiones emocionales que llevaba conmigo se iban disolviendo poco a poco. Al principio la liberación de estrés fue algo gradual. En algunos momentos sentía que las emociones reprimidas salían fuertemente durante los movimientos teniendo como resultado una sensación liberadora, que era la intención de la clase.

El ver como mis compañeros también cargaban con sus movimientos pesados, me ayudó a comprender que cada uno tiene una carga y que debemos aprender a soltarla para que no se transforme en algo malo en nuestro cuerpo como una enfermedad física o mental.

Noté cómo las emociones que antes me parecían pesadas o difíciles de gestionar empezaban a tener espacio para ser reconocidas, liberadas y transformadas en una energía bonita y libre, al final de cada clase me sentía renovada, con una mente más clara y una sensación de paz interna.

En la tercera clase trabajamos la creatividad a través del movimiento. Esta clase fue más dinámica y acompañada del movimiento libre, sin ningún tipo de mal juicio, lo cual

me permitió conectar tanto con mi compañero como con un lado mío que había estado oculto por el estrés y las preocupaciones cotidianas. A través de esos gestos espontáneos y sin sentido, por así decirlo, me di cuenta de que el cuerpo tiene una sabiduría enorme que se expresa de formas únicas, libres y bellas.

Me sentía más libre para improvisar, para dejarme llevar por la música y por mis propias sensaciones. Este espacio me permitió encontrar nuevas formas de expresión, no sólo en el cuerpo sino también en mi vida diaria, ya que recuerdo perfectamente que ese día compartí mi experiencia con mi hija; ella es una persona que adora el baile, pero este era una forma nueva de ver el baile desde otra perspectiva y en su edad es importante potenciar la creatividad para que se convierta en una herramienta poderosa para su bienestar.

En nuestra cuarta y última clase que fue la de integración de bienestar, creo que es la más hermosa para concluir el proceso. Fue muy bonito poder conectar con el llamado de los ángeles, cuando saben que necesitamos de esas palabras para seguir o simplemente para aclarar pensamientos desordenados que nos deja el día a día.

Al concluir el proceso de *Armonía en Movimiento* comencé a notar cómo los beneficios se integraban de manera fluida en mi vida diaria. Cada uno de los encuentros fue un paso hacia una versión más equilibrada y consciente de mí misma. No sólo sentía el bienestar durante las sesiones, sino que lo comencé a implementar en mi trabajo liberando cada sentimiento o pensamiento negativo que podía llegar; comencé a incorporar en mi caminata diaria algo más libre, no tan rígido como lo solía hacer (así me vean raro). Lo más lindo es que siempre llevo una sonrisa haciendo mi proceso y lo más importante con mi familia, así como nos tomamos un tiempo para respirar, escucharnos, también lo tomamos para ser libres y dejar que nuestro cuerpo se exprese.

El estrés que antes solía manejar ahora lo abordó con una actitud más serena y proactiva. *Armonía en Movimiento* no sólo me aportó una mejora física, sino también un cambio profundo en mi manera de pensar y actuar en mi mundo. Este proceso fue una invitación a redescubrir mi cuerpo y mi mente, a ser más consciente de las tensiones que acumulaba y a aprender a liberarlas de manera efectiva. Cada encuentro fue un recordatorio de la importancia de cuidar de mí misma, cómo el bienestar físico, emocional y mental es indispensable en nuestra vida. Muchas gracias José por tu ayuda, por compartir tus

conocimientos y brindarnos estos espacios cargados de energías lindas y enriquecedoras” (Comunicación personal, 2024).

*Elizabeth Correa*, coordinadora de zona, compartió desde su narrativa su experiencia. Ella dice que antes de los encuentros, “me encontraba atrapada en un ciclo constante de ansiedad y estrés. Llegaba a cada sesión con la esperanza de encontrar una manera de manejar esas emociones que, hasta ese momento, parecían incontrolables. Desde el primer ejercicio, noté cómo el movimiento y la respiración podían trabajar juntos para colocar mi cuerpo y mente en sintonía. Esa sincronización mejoraba mi estado de ánimo de una forma que no había experimentado antes. Al final de cada sesión, me sentía diferente: más tranquila, más presente, y con una sensación de bienestar que se mantenía durante el resto del día.

Al llegar a la segunda etapa ya sabía lo que podía esperar del programa, pero me sorprendió descubrir que repetir los mismos ejercicios me llevó a un nivel más profundo de conexión conmigo misma. La experiencia fue más que un complemento a mis rutinas de meditación y ejercicio, se convirtió en un espacio para integrar lo aprendido y llevarlo a mi vida diaria de una manera más consciente. La liberación de tensiones no sólo era física, sino que también me permitió soltar emociones que había acumulado sin darme cuenta.

Las dinámicas que en un principio me parecían simples, como moverme al ritmo de la música o trabajar en pareja, se transformaron en herramientas poderosas para reconectar con mi cuerpo y mis emociones. Noté que mi manera de abordar el estrés cambió significativamente. Ahora, cuando siento que la ansiedad aparece, puedo recurrir a lo que aprendí en *Armonía en Movimiento*: respiro, escucho mi cuerpo y me permito soltar. Cada sesión fue un recordatorio de que el bienestar no es algo externo, sino una práctica diaria que podemos cultivar con intención.

Al reflexionar sobre esta segunda etapa, siento que ha sido un regalo invaluable para mí. No sólo me ayudó a manejar mejor el estrés, sino que también me dio una nueva perspectiva sobre cómo enfrentar mi día a día con equilibrio y serenidad. Estoy agradecida por haber tenido la oportunidad de profundizar en este proceso, que no sólo impactó mi bienestar físico y emocional, sino que también enriqueció mis relaciones y mi forma de ver la vida” (Comunicación personal, 2024).

**Jaime Henao**, director de gestión humana, nos comparte lo siguiente sobre su experiencia: “Antes de comenzar *Armonía en Movimiento* pensaba que mi conexión con el movimiento era suficiente. Como director de gestión humana estoy acostumbrado a pensar en cómo estructurar estrategias para el bienestar, pero me di cuenta de que esta perspectiva no siempre incluía a mi propio cuerpo. Mi mente suele estar ocupada en múltiples frentes, y aunque sé de la importancia de estar presente, no siempre es fácil aplicarlo en mi día a día.

En la primera etapa, los ejercicios me confrontaron con una verdad que no esperaba: mi cuerpo habla un lenguaje que no siempre escucho. Durante los movimientos iniciales, noté cómo intentaba controlar todo, cuestionando cada gesto en lugar de dejarme fluir. Fue incómodo al principio, pero poco a poco comprendí que ese control era parte de las barreras que quería derribar. Con cada clase, me sentí más libre, menos atado a las expectativas que muchas veces yo mismo me impongo.

La segunda etapa fue diferente. Ya no se trataba de aprender desde cero sino de profundizar. Repetir los mismos ejercicios me permitió notar cambios sutiles en mi cuerpo y en mi enfoque. Lo que antes era un reto técnico se transformó en una exploración más emocional. El trabajo en pareja y en grupo cobró un nuevo significado, no sólo como una dinámica de interacción, sino como un espacio para aprender a confiar, soltar y adaptarme a los movimientos del otro. Esa sincronización me mostró que el bienestar no es sólo individual, sino también colectivo.

Lo que más me impactó fue cómo esta experiencia me enseñó a ser más flexible, no sólo físicamente, sino mentalmente. En mi rol profesional, suelo buscar soluciones estructuradas, pero este proceso me recordó que a veces las respuestas surgen cuando nos permitimos salir del molde. La creatividad que exploré a través del movimiento se tradujo en nuevas ideas para mi equipo, en una comunicación más abierta y en un enfoque más humano hacia los retos.

Ahora entiendo el movimiento como algo más que una actividad física: es una herramienta poderosa para desbloquear pensamientos, emociones y conexiones. *Armonía en Movimiento*, no fue sólo una serie de ejercicios, fue un espacio que me permitió redescubrirme, aprender a estar presente y a valorar el impacto del bienestar desde una perspectiva más amplia. Este proceso reafirmó mi convicción de que el bienestar no es un

lujo, sino una necesidad fundamental para ser y dar lo mejor de nosotros mismos, tanto en lo personal como en lo profesional” (Comunicación personal, 2024).

### **3.3. Video de la implementación de la etapa pedagógica**

[https://drive.google.com/file/d/1Jptd06wzR1g\\_DQKLNxgGE\\_rKxYXZL7Rz/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1Jptd06wzR1g_DQKLNxgGE_rKxYXZL7Rz/view?usp=drivesdk)

## **Capítulo IV: Metodología y estrategia de la investigación**

Para llevar a cabo esta propuesta pedagógica decidí optar por una investigación cualitativa de tipo descriptivo y vivencial fundamentada en mi propia experiencia personal y profesional con la danza. Según, Hernández-Sampieri et al. (2014), la investigación cualitativa se enfoca en comprender los significados y percepciones de las personas en su entorno natural, lo cual es esencial para este estudio.

Elegí este enfoque motivado por la necesidad de comprender cómo el movimiento puede trascender el ámbito artístico y convertirse en un canal genuino para el autoconocimiento, la transformación personal y el bienestar integral. La sensibilidad y la observación cercana fueron los ejes centrales que guiaron todo el proceso, permitiéndome captar las experiencias, percepciones y cambios reales generados en los participantes durante la implementación de la propuesta.

El diseño metodológico de esta investigación se estructura en dos fases principales que se complementan de manera orgánica:

### **4.1. Fase 1: Exploración personal y epistemológica**

La investigación inició con un ejercicio introspectivo y analítico de mi experiencia personal con la danza, identificando saberes previos relacionados con el bienestar y la armonía desde el movimiento. Para enriquecer este proceso, se realizaron entrevistas semiestructuradas a profesionales en danzaterapia y bienestar corporal, cuyas voces ayudaron a enriquecer epistemológicamente las nociones construidas a lo largo del propio recorrido artístico y vivencial del investigador. Estas entrevistas permitieron establecer un puente entre la experiencia subjetiva y los marcos teóricos contemporáneos, legitimando la voz encarnada como forma de conocimiento.

### **4.2. Fase 2: Contextualización y diseño pedagógico**

Integrando los saberes previos, se desarrolló una propuesta pedagógica adaptada al contexto empresarial de la compañía BOSI. Esta fase incluyó la definición de objetivos, la planificación de sesiones y la selección de ejercicios específicos, considerando las características y necesidades de la población objetivo.

Este proceso articuló una visión integral del bienestar laboral, desde la creatividad, la sensibilidad corporal y la salud emocional.

### **4.3. Fase 3: Implementación de la propuesta pedagógica**

Durante esta etapa llevé a cabo las sesiones pedagógicas de *Armonía en Movimiento* diseñadas cuidadosamente a partir de mi propio recorrido en la danza, enriquecido por referentes teóricos y experiencias de profesionales locales en danzaterapia. Estos elementos me brindaron herramientas concretas para desarrollar ejercicios específicos que permitieran a los participantes explorar la conexión cuerpo-mente, liberar tensiones emocionales y despertar su creatividad desde un enfoque auténtico y espontáneo. A lo largo del proceso, la observación participante fue clave permitiéndome adaptar en tiempo real las dinámicas según las necesidades y respuestas emocionales del grupo.

Cada encuentro fue cuidadosamente registrado en video, garantizando así un registro fiel y detallado que permitió documentar las experiencias vividas, las reacciones de los participantes y las transformaciones observadas a lo largo del proceso.

### **4.4. Fase 4: Análisis y resultados obtenidos**

En esta fase, luego de realizar las sesiones, inicié un proceso reflexivo y analítico sobre los resultados obtenidos. Las grabaciones en video fueron fundamentales para revisitar y analizar con profundidad cada sesión, permitiéndome identificar detalles importantes en la evolución emocional y física de los participantes. Además, complementé este registro audiovisual con mis diarios de campo reflexivos, en los cuales plasmé mis percepciones personales como facilitador, enriqueciendo así el análisis desde mi sensibilidad y experiencia directa.

Adicionalmente, utilicé entrevistas semiestructuradas y formularios, lo cual brindó a los participantes la oportunidad de compartir libremente sus emociones y percepciones sobre el impacto del movimiento en su bienestar integral, permitiéndome captar la esencia del proceso desde su propia voz y perspectiva.

Las herramientas descritas permitieron obtener una comprensión profunda y auténtica del impacto de la danza como una herramienta para fomentar el bienestar emocional, mental y físico, validando la metodología planteada en este proyecto pedagógico.

## Capítulo V: Hallazgos

En la implementación de la propuesta pedagógica *Armonía en Movimiento* diseñé un proceso basado en la pedagogía de la danza como herramienta para generar bienestar mental y emocional. Esta metodología fue creada a partir de la investigación en danzaterapia y la recopilación de información de diversos danzaterapeutas de Medellín, quienes han desarrollado enfoques que integran el movimiento como una herramienta de autoconocimiento y bienestar. Esta metodología se fundamentó en la idea de que el movimiento es un medio para hacer visibles emociones y sentimientos que a menudo son difíciles de expresar verbalmente. A través de la conexión entre mente y cuerpo, la danza permite tomar conciencia de estas emociones, muchas veces reflejadas en estrés, cansancio o tensiones físicas. El proceso se desarrolló en cuatro momentos: conexión con el cuerpo y la mente, liberación del estrés y emociones, creatividad a través del movimiento e integración del bienestar.

Desde el primer encuentro, se evidenció la desconexión de los participantes con su cuerpo. Ejercicios tan simples como la respiración consciente revelaron la dificultad de traer la atención al presente y ser conscientes del propio cuerpo. Sin embargo, con el tiempo, los participantes fueron encontrando en el movimiento una forma de escucha interna, un espacio para redescubrir sus necesidades y liberar tensiones acumuladas. Lo que al principio generaba resistencia, poco a poco se convirtió en un canal de autoexploración y bienestar.

La segunda fase, centrada en la liberación del estrés y las emociones, marcó un punto clave en el proceso. El uso de la música y el movimiento permitió que los participantes encontrarán en su propio cuerpo la herramienta para soltar cargas emocionales. Fue significativo observar cómo al nombrar sus emociones y transformarlas en movimiento, lograron darles una salida física, convirtiéndolas en una energía más ligera y manejable. La danza se convirtió en un canal de expresión genuino y liberador, ayudando a romper con la idea de que el cuerpo está condicionado a moverse de una sola manera.

La tercera fase, enfocada en la creatividad, permitió a los participantes explorar nuevas formas de moverse sin juicio ni estructuras preestablecidas. Trabajos como el ejercicio del espejo mostraron cómo el movimiento no sólo es una herramienta de expresión, sino también de comunicación y empatía. Se evidenció una evolución en la disposición de los participantes, quienes al inicio se veían condicionados por el temor al juicio, y que progresivamente fueron confiando en

su propia forma de moverse y conectar con los demás. Esto confirmó la importancia de generar espacios donde la creatividad no sea impuesta, sino que surja de la autenticidad del cuerpo y la emoción.

Finalmente, la integración del bienestar reunió todos los aprendizajes previos en una experiencia global. Fue en este momento donde los participantes consolidaron la relación entre su cuerpo y su bienestar. En esta última fase, ya no había resistencia al movimiento; los cuerpos se entregaban al proceso con mayor confianza y sin las barreras iniciales del miedo o la autoexigencia. Se comprendió que el bienestar es un estado que se construye en el día a día, a través de prácticas que nos permitan escucharnos y liberarnos de lo que nos pesa.

Tras haber realizado este proceso en dos etapas, la primera con un grupo más numeroso y la segunda con sólo tres participantes de la primera fase, pude notar diferencias significativas en la evolución de cada uno. La segunda etapa fue una oportunidad para profundizar en el proceso individual, lo que permitió evidenciar transformaciones más concretas. Observé cómo participantes como Elizabeth Correa, que inicialmente mostraban inseguridad y dudas sobre su movimiento, lograron una entrega plena en la segunda etapa, conectando con su propio ritmo y dejando de lado el temor al juicio. Ver esa evolución es una de las pruebas más claras del impacto que tiene la danzaterapia en la autoconfianza y la liberación personal.

A nivel personal, este proceso reafirmó mi convicción sobre el poder del movimiento como herramienta de transformación. Desde mi infancia, la danza ha sido mi canal de conexión con el mundo, y este proyecto me permitió compartir ese conocimiento, y a la vez comprender que la danza es mucho más que una expresión artística, es un camino hacia el autoconocimiento, la sanación y el bienestar integral. A través de este recorrido, entendí que el movimiento tiene la capacidad de transformar la manera en que habitamos nuestro cuerpo y enfrentamos nuestras emociones. *Armonía en Movimiento* fue una confirmación de que la danza no sólo pertenece a los escenarios, sino también a la vida cotidiana, como un espacio de encuentro con uno mismo y con los demás. Ver el impacto en los participantes, sentir sus transformaciones y escuchar sus reflexiones fue la mayor recompensa de este proceso, reafirmando que el movimiento, cuando es consciente y genuino, tiene el poder de cambiar vidas.

## Conclusiones

Esta investigación ha significado para mí un profundo viaje personal y académico en el que pude integrar aspectos técnicos propios de la pedagogía y la danzaterapia con mi esencia y experiencia vital. Desde el comienzo, tuve claro que detrás de la propuesta no sólo había intención técnica, sino que había un ser humano con inquietudes, pasiones y sensibilidades profundamente involucradas. Mi trayectoria como bailarín y docente fue esencial para diseñar y ejecutar actividades que respondieran tanto a objetivos metodológicos, a la vez que estuvieran impregnadas de humanidad, autenticidad y calidez.

Un aspecto significativo fue descubrir que los caminos investigativos nunca están completamente definidos. Inicialmente la investigación tuvo un rumbo poco claro, sin embargo, gradualmente fue tomando forma, guiándome hacia un destino que no había planeado conscientemente. Esto me permitió reconocer con claridad cómo mi propia historia personal se convirtió en el núcleo esencial del proyecto, validando desde la experiencia vivida que los beneficios del movimiento son tangibles y profundos, promoviendo bienestar y transformación genuina en quienes lo experimentan.

Durante el proceso pedagógico fue evidente que, aunque diseñé una estructura clara y bien fundamentada, los ejercicios planteados debían adaptarse con frecuencia a las necesidades emocionales emergentes en cada sesión. Hubo momentos en que seguir estrictamente el guion metodológico no resultaba adecuado, y fue precisamente en esos instantes en los que la experiencia y la sensibilidad adquirida durante años como bailarín y facilitador, jugaron un papel fundamental permitiéndome improvisar con seguridad, crear espacios genuinos de confianza y facilitar auténticos procesos de conexión cuerpo-mente en los participantes.

Un hallazgo inesperado fue el descubrir que, aunque los participantes de la empresa seleccionada inicialmente se mostraban abiertos y receptivos hacia experiencias de bienestar ligadas al arte, presentaban al inicio una notable resistencia o temor hacia su propio movimiento. Fue sorprendente observar cómo los cuerpos parecían estar condicionados a patrones muy rígidos, alejados de una libertad expresiva genuina. Sin embargo, experimenté una profunda satisfacción cuando, tras el primer encuentro, comenzaron a permitirse descubrir nuevas formas de movimiento guiados por sus emociones, validando así el impacto positivo de la propuesta en su bienestar integral.

---

A través de las entrevistas con profesionales locales de danzaterapia, confirmé que, aunque internacionalmente el movimiento como generador de bienestar cuenta con aceptación y resultados comprobados, en Colombia, y específicamente en Medellín, su implementación aún enfrenta múltiples desafíos. Existe todavía una falta de seriedad y apertura en distintos contextos frente a propuestas de bienestar basadas en el movimiento. No obstante, esta investigación me permitió visualizar claramente el inmenso potencial que tiene la danzaterapia en nuestro entorno, reconociendo que, aunque estamos en etapas tempranas de implementación, existen innumerables posibilidades para desarrollar propuestas innovadoras que sirvan de referencia para futuras generaciones.

Finalmente, esta investigación reveló profundamente lo trascendental que ha sido la danza en mi vida, representando la materialización de una pasión que ha evolucionado con el tiempo en un don. El movimiento sigue nutriendo mi ser, convirtiéndose ahora en el punto de partida para una nueva etapa en la que deseo compartir mi experiencia con otras personas. A través de esta propuesta pedagógica he reafirmado mi convicción de que la danza es un camino valioso hacia la felicidad, el autoconocimiento y la transformación personal, accesible para todos aquellos que deseen explorar la maravillosa libertad que proporciona el movimiento consciente.

## Anexos

### Ejemplo de Consentimiento Informado<sup>8</sup>

Para garantizar el respeto a la privacidad y los derechos de los participantes se solicitó un consentimiento informado previo a su participación en el estudio. En este documento se explicaron los objetivos del proyecto, las actividades a realizar, y se garantizó que toda la información proporcionada es de uso confidencial y utilizada exclusivamente con fines de investigación. Según Flick, el consentimiento informado es una práctica fundamental en la investigación cualitativa para asegurar la ética y la transparencia en la recolección de datos (Flick, 2015).

Los participantes fueron informados sobre el hecho de que su participación era voluntaria y que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto tuviera repercusiones. Este enfoque garantizó el respeto a sus derechos y su bienestar a lo largo del proceso de investigación.

Medellín, 25 de marzo de 2025

Apreciado

Director de Gestión Humana BOSI

Por medio de la presente, deseo expresar mi más sincero agradecimiento por la valiosa colaboración y apoyo brindado por usted y por todos los participantes durante la implementación de la experiencia pedagógica *Armonía en Movimiento*. Su compromiso y apertura fueron fundamentales para el desarrollo exitoso de esta iniciativa que busca promover el bienestar integral a través del movimiento.

En el marco de mi investigación académica, es esencial contar con su autorización formal para incluir y divulgar los resultados y hallazgos obtenidos durante el proceso llevado a cabo. Esta autorización permitirá que los datos recopilados, siempre manteniendo la confidencialidad y anonimato de los participantes, sean utilizados con fines exclusivamente académicos y científicos,

---

<sup>8</sup> Se coloca como anexo el documento de consentimiento informado utilizado para esta investigación sin nombres personales ni firmas por seguridad personal. Se ubica como ejemplo al caso para futuras investigaciones.

contribuyendo al avance del conocimiento en el campo de la danza y su aplicación en diversos entornos.

Quedo a su disposición para cualquier aclaración o información adicional que requiera al respecto. Agradezco de antemano su atención y colaboración.

(Firma investigador)

Si está de acuerdo en participar en este proyecto por favor escriba SI o NO en cada una de las casillas.

[SI] Acepto participar de manera libre y voluntaria en este proyecto y entiendo que no recibiré recompensa material o económica.

[SI] Autorizo a que el trabajo de grado / las publicaciones derivadas de esta investigación incluyan fotografías del grupo focal o videos.

[SI] Autorizo a que grabe las sesiones y las entrevistas y tome apuntes durante la misma.

[SI] Autorizo que los nombres aparezcan en el trabajo de grado o las publicaciones resultantes para mencionar que participé en esta investigación o cuando mis opiniones sean citadas.

(Firma de aceptación)

### Encuesta Realizada

Edad:	Género:	Cargo en la empresa:	¿Cómo describiría su estado de ánimo?	¿Cómo se sentía?	¿Cuál era su nivel de energía?	¿Sintió que logró con la sesión?	¿Cómo evaluó la sesión?	¿Cómo describiría su estado de ánimo al final?	¿Cómo se sentía al final?	¿Cuál es su nivel de energía al final?	¿Cree que la danza le ayuda?	¿Considera que la danza es una actividad saludable?	
b) 31 - 35 años	a) Femenino	Analista de credito	c) Moderado	d) Neutro/a	b) Bajo	a) Sí, completamente	a) Sí, mucho	a) Muy alto	a) Muy bajo	a) Muy tranquilo/a	e) Muy alto	a) Sí, definitivamente	a) Sí, mucho
e) 46 - 50 años	a) Femenino	Coordinadora de zona	c) Moderado	d) Ansioso/a	c) Medio	b) Sí, en gran medida	b) Sí, bastante	c) Medio	b) Bajo	c) Neutro/a	d) Alto	b) Sí, probablemente	b) Sí, algo
b) 31 - 35 años	a) Femenino	Servicio al cliente	d) Alto	d) Ansioso/a	b) Bajo	a) Sí, completamente	a) Sí, mucho	c) Medio	b) Bajo	b) Tranquilo/a	d) Alto	a) Sí, definitivamente	a) Sí, mucho
a) 25 - 30 años	b) Masculino	Auxiliar Sistemas	c) Moderado	b) Tranquilo/a	b) Bajo	b) Sí, en gran medida	b) Sí, bastante	b) Alto	b) Bajo	c) Neutro/a	c) Medio	a) Sí, definitivamente	a) Sí, mucho
a) 25 - 30 años	b) Masculino	Auxiliar Sistemas	d) Alto	a) Muy tranquilo/a	b) Bajo	a) Sí, completamente	a) Sí, mucho	a) Muy alto	b) Bajo	a) Muy tranquilo/a	c) Medio	a) Sí, definitivamente	b) Sí, algo
a) 25 - 30 años	a) Femenino	Asistente fondo de empleo	d) Alto	a) Muy tranquilo/a	d) Alto	a) Sí, completamente	a) Sí, mucho	a) Muy alto	e) Muy alto	b) Tranquilo/a	d) Alto	a) Sí, definitivamente	a) Sí, mucho
e) 46 - 50 años	b) Masculino	Dir. Gestión Humana	d) Alto	d) Ansioso/a	b) Bajo	b) Sí, en gran medida	a) Sí, mucho	b) Alto	b) Bajo	b) Tranquilo/a	c) Medio	a) Sí, definitivamente	a) Sí, mucho
	a) Femenino	Administradora	d) Alto	d) Ansioso/a	c) Medio	b) Sí, en gran medida	a) Sí, mucho	b) Alto	b) Bajo	b) Tranquilo/a	d) Alto	b) Sí, probablemente	a) Sí, mucho

## Bibliografía

- American Dance Therapy Association ADTA. (2014). *What is Dance/Movement Therapy? Defining Dance/Movement Therapy*. American Dance Therapy Association. <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>.
- BOSI. (1 de octubre de 2024). *Historia y Valores Corporativos*: <https://www.bosi.com.co/nuestra-marca/quienes-somos>.
- Farah, M. (2016). La Imaginación activa junguiana en la danza de Whitehouse: nociones de cuerpo y movimiento. *Psicol. USP* 27 (3), p. 1-30. *Scielo brazil*. <https://doi.org/10.1590/0103-656420150121>
- Flick, U. (2015). *Introducing Research Methodology: A Beginner's Guide to Doing a Research Project*. Alemania: SAGE Publications.
- Fux, M. (1993). *La formación del danzaterapeuta*. Editorial Paidós.
- Fux, M. (1999). *Danza, experiencia de vida*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Hernández-Sampieri, R. Fernández, C. Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGRAW-HILL. México.
- Levy, F. (1992). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. National Dance Association. ERIC. Estados Unidos.
- Levy, F. (2005). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Porges, S. (2009). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W.W. Norton & Company. Estados Unidos.
- Rodríguez-Jiménez, R. Dueso, E. (2015). *Consideraciones alrededor de la Danza Movimiento. La Terapia y sus aplicaciones en el ámbito social*. Revista: Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social - Vol. 10. (127-137).
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarse al estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.
- Koch, S. Riege, R. Tisborn, K. Biondo, J. Martin, L. Beelmann, A. (2019). *Efectos de la danza-terapia y la danza en la salud psicológica. Actualización de un metaanálisis*. Artículo de

REVISIÓN SISTEMÁTICA. Front Psychol. Sec. Psicología para entornos clínicos. Vol. 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>