

Danza, cuerpo y emoción: herramienta psicoeducativa para el bienestar psicológico en un grupo de danza folclórica LGBTIQ+

Jhon Gustavo Chate Peralta

Directora

Diana Patricia Moreno

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2026

Dedicatoria

A todo artista que hace parte de un grupo cultural y encuentra en él una forma de expresarse y ser, en este caso a la Fundación Cultural Colombia Folklore, grupo de danza donde pertenezco y que me permitió encontrar un lugar donde puedo ser quien soy sin ningún juzgamiento, donde encontré un entorno seguro y pertenecer a una familia.

Agradecimientos

A mi madre, por ser esa persona incondicional que me ama y que ha sabido poco a poco aceptar quien soy reevaluando sus conceptos y saberes de la comunidad LGBTIQ+.

A mis hermanas Andrea y Carime, quienes me han apoyado inconscientemente en esta carrera que he sacado adelante.

A Dianita, esa amiga fiel, amorosa, incondicional y perseverante que me motivo desde un principio en esta aventura, dándome palabras de aliento, otras que me aterriza a la realidad, pero a la vez es la que me motiva a volar, tener grandes sueños y ver que, si se pueden cumplir, siempre que se tenga disciplina, dirección, confianza y coraje.

A Paola y Andrés, por estar presentes, brindarme de su compañía y amistad en momentos que fueron difíciles.

A la Fundación Cultural Colombia Folklore (CF) por permitirme encontrar un espacio con personas amables, que apostaron en mi crecimiento como artista, me permitió conocerme más a mí mismo y estar al lado de una excelente directora como lo es Mónica

Resumen

El presente proyecto aplicado, titulado “Danza, Cuerpo y Emoción: Herramienta Psicoeducativa para el Bienestar Psicológico en un Grupo de Danza Folclórica LGBTIQ+”, surge de la experiencia directa del autor como integrante de la Fundación Cultural Colombia Folklore de Santiago de Cali. Ante la observación de situaciones recurrentes de estrés, agotamiento emocional y sobrecarga mental entre sus miembros, una población mayoritariamente LGBTIQ+ que además enfrenta los efectos del estrés minoritario, se identificó la ausencia de espacios estructurados para la gestión emocional consciente dentro de la práctica artística. En respuesta a esta necesidad, el objetivo general fue diseñar e implementar una herramienta psicoeducativa basada en la danza y el trabajo corporal consciente, orientada a fortalecer el bienestar psicológico y la autorregulación emocional de los participantes. Para ello, se desarrolló un proceso cualitativo y participativo de tres talleres grupales (con una participación promedio de 15 personas por sesión), aplicados entre junio y septiembre. Los talleres permitieron la construcción de un decálogo integrado de diez ejercicios prácticos y frases reflexivas (como estiramientos conscientes, respiración guiada y afirmaciones positivas), surgidos directamente de las experiencias y necesidades expresadas por los participantes. Los resultados evidenciaron una brecha inicial entre la vivencia corporal y la conciencia emocional, que se fue cerrando a lo largo del proceso. Los integrantes reportaron una mayor capacidad para identificar y nombrar sus emociones, una sensación de alivio al expresarlas a través del movimiento, y una fuerte valoración del grupo como red de apoyo seguro y familia elegida. La construcción colectiva del decálogo no solo generó una herramienta útil, sino que fortaleció el sentido de pertenencia, la horizontalidad en los liderazgos y la apropiación de prácticas de autocuidado. En conclusión, este proyecto demuestra que la danza folclórica, más allá de su dimensión artística, puede operar

como una potente herramienta psicoeducativa y comunitaria. Facilita la regulación emocional, contrarresta los efectos del estrés minoritario y fortalece el tejido social, ofreciendo un modelo replicable para otros grupos culturales que busquen integrar el bienestar psicológico en sus procesos creativos y comunitarios.

Palabras clave: Salud mental, Bienestar psicológico, Comunidad LGBTIQ+, Danza folclórica, Psicoterapia corporal, Intervención comunitaria, Estrés minoritario, Decálogo psicoeducativo.

Abstract

This applied research project, entitled “Dance, Body, and Emotion: A Psychoeducational Tool for Psychological Well-being in an LGBTIQ+ Folk Dance Group,” stems from the author's direct experience as a member of the Colombia Folklore Cultural Foundation in Santiago de Cali. Observing recurring situations of stress, emotional exhaustion, and mental overload among its members—a predominantly LGBTIQ+ population also facing the effects of minority stress—the lack of structured spaces for conscious emotional management within artistic practice was identified. In response to this need, the overall objective was to design and implement a psychoeducational tool based on dance and conscious bodywork, aimed at strengthening the psychological well-being and emotional self-regulation of the participants. To this end, a qualitative and participatory process was developed, consisting of three group workshops (with an average of 15 participants per session), conducted between June and September. The workshops facilitated the development of a comprehensive set of ten practical exercises and reflective phrases (such as mindful stretching, guided breathing, and positive affirmations), directly arising from the experiences and needs expressed by the participants. The results revealed an initial gap between bodily experience and emotional awareness, which gradually narrowed throughout the process. Participants reported a greater capacity to identify and name their emotions, a sense of relief when expressing them through movement, and a strong appreciation for the group as a secure support network and chosen family. The collective development of the set of ten not only generated a useful tool but also strengthened the sense of belonging, horizontal leadership, and the adoption of self-care practices. In conclusion, this project demonstrates that folk dance, beyond its artistic dimension, can serve as a powerful psychoeducational and community tool. It facilitates emotional regulation, counteracts the effects

of stress, and strengthens the social fabric, offering a replicable model for other cultural groups seeking to integrate psychological well-being into their creative and community processes.

Keywords: Mental health, Psychological well-being, LGBTIQ+ community, Folk dance, Body psychotherapy, Community intervention, Minority stress, Psychoeducational decalogue.

Tabla de Contenido

Introducción	13
Problema de Investigación	16
Objetivos	20
Objetivo General	20
Objetivos Específicos.....	20
Justificación.....	21
Justificación Académica	21
Justificación Social	22
Justificación Institucional	22
Marco Teórico.....	24
Bienestar Psicológico.....	24
Regulación Emocional	25
Danza y Movimiento como Herramienta Psicoeducativa.....	26
Enfoque Comunitario y Participación.....	28
Población LGBTIQ+ y Bienestar Psicológico	29
Metodología	31
Enfoque Metodológico.....	31
Tipo de Estudio	31
Contexto y Participantes	32
Rol del Investigador	32
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.....	33
Procedimiento	34

<i>Encuesta de Caracterización</i>	34
<i>Taller 1: Gestión Emocional a través del Cuerpo</i>	34
<i>Taller 2: Construcción Colectiva del Decálogo</i>	35
<i>Taller 3: Socialización y Apropiación del Decálogo</i>	36
Consideraciones Éticas	37
Resultados Encuesta de Caracterización.....	38
<i>Autoestima y Bienestar Psicológico</i>	38
<i>Competencia y Crecimiento Personal</i>	42
<i>Seguridad y Procesamiento Emocional</i>	45
<i>El Grupo como Red de Apoyo y Seguridad</i>	46
<i>La Danza como Vehículo de Autoconocimiento y Autoaceptación</i>	47
<i>El Crecimiento Personal a través del Desafío Artístico</i>	47
<i>Un Espacio Seguro para el Procesamiento Emocional</i>	47
Resultado de la Intervención Psicoeducativa a través de Talleres.....	48
<i>Reconocimiento Emocional y Corporal</i>	48
<i>Apertura Emocional y Necesidad del Espacio</i>	49
<i>Construcción Colectiva de Estrategias de Autorregulación</i>	50
<i>Apropiación del Decálogo Socio–Emocional</i>	50
Decálogo Danza, Cuerpo y Emoción.....	51
Discusión de Resultados	52
Conclusiones	56
Impacto	58
Impacto Académico y Disciplinar	59

Impacto Social y Comunitario:	59
Recomendaciones	61
Referencias Bibliográficas.....	62
Apéndices.....	65

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Desarrollo del Primer Taller</i>	35
Figura 2 <i>Desarrollo del Segundo Taller</i>	36
Figura 3 <i>Socialización del Decálogo</i>	37
Figura 4 <i>Encuesta 1 de Caracterización al Grupo Participante</i>	39
Figura 5 <i>Encuesta 2 de Caracterización al Grupo Participante</i>	40
Figura 6 <i>Encuesta 3 de Caracterización al Grupo Participante</i>	40
Figura 7 <i>Resultado Encuesta de Caracterización de la Sección Autoestima y Bienestar Psicológico al Grupo Participante</i>	41
Figura 8 <i>Encuesta 4 de Caracterización al Grupo Participante</i>	42
Figura 9 <i>Encuesta 5 de Caracterización al Grupo Participante</i>	42
Figura 10 <i>Encuesta 6 de Caracterización al Grupo Participante</i>	43
Figura 11 <i>Encuesta 7 de Caracterización al Grupo Participante</i>	44
Figura 12 <i>Resultado Encuesta de Caracterización de la Sección Competencia y Crecimiento Personal al Grupo Participante</i>	45
Figura 13 <i>Resultado Encuesta de Caracterización de la Sección Sentido de Pertenencia y Entorno Seguro al Grupo Participante</i>	46
Figura 14 <i>Decálogo Socio-Emocional</i>	51

Lista de Apéndice

Apéndice A <i>Registro Fotográfico</i>	65
Apéndice B <i>Instrumento Encuesta de Caracterización</i>	66
Apéndice C <i>Link de Entrevistas Realizadas</i>	67
Apéndice D <i>Consentimientos Firmados</i>	68
Apéndice E <i>Decálogo Danza, Cuerpo y Emoción</i>	70

Introducción

La salud mental y el bienestar psicológico se han consolidado como ejes fundamentales dentro de la psicología contemporánea, especialmente cuando se abordan contextos comunitarios y poblaciones históricamente marginadas. En este marco, las prácticas artísticas y corporales han adquirido un lugar relevante como estrategias alternativas de cuidado emocional. Como señala Anzola Gómez y Pérez (2025), “la danza, cuando se desvincula de la mera lógica del espectáculo, devela su potencial más profundo como espacio ritual y de vínculo” (p. 4), convirtiéndose en una herramienta de reconstrucción de subjetividades y transformación social. La danza, en particular, no solo constituye una manifestación cultural o estética, sino también un espacio simbólico donde el cuerpo se convierte en un medio de expresión, elaboración emocional y construcción identitaria.

En ciudades como Santiago de Cali, reconocida por su riqueza cultural y tradición dancística, los grupos de danza folclórica cumplen una función que trasciende el escenario artístico. Estos colectivos se configuran como espacios de encuentro, pertenencia y contención emocional, especialmente para personas LGBTIQ+, quienes a menudo enfrentan experiencias de discriminación, estigmatización y estrés crónico asociado a su orientación sexual o identidad de género. En este contexto, la danza no solo permite la expresión corporal, sino que también ofrece un entorno relativamente seguro donde el cuerpo puede habitarse sin juicio y la identidad puede afirmarse de manera colectiva.

La Fundación Cultural Colombia Folklore, ubicada en la ciudad de Santiago de Cali, constituye un ejemplo de estos espacios comunitarios. Se trata de un grupo de danza folclórica conformado mayoritariamente por hombres gays y algunas mujeres, con edades que oscilan entre los 18 y los 55 años, quienes participan activamente en procesos de formación artística, ensayos

y presentaciones. Más allá de la exigencia técnica y el compromiso artístico, el grupo se ha consolidado como una red de apoyo informal, en la que emergen vínculos significativos, liderazgos compartidos y dinámicas de cuidado mutuo.

Desde la experiencia directa del autor de este proyecto, quien ha mantenido una vinculación cercana con la Fundación durante aproximadamente cuatro años, se han identificado de manera reiterada situaciones de estrés, agotamiento emocional y sobrecarga mental en los integrantes del grupo. Estas afectaciones se relacionan tanto con factores propios del ámbito artístico como la exigencia física, la presión por el rendimiento y la competencia como con factores externos asociados a la vivencia cotidiana de ser personas LGBTQ+ en un contexto social que aún reproduce prejuicios y exclusiones. No obstante, también se ha observado que el grupo de danza opera, para muchos de sus miembros, como un espacio de refugio emocional, reconocimiento y afirmación personal.

A pesar de este potencial protector, se evidenció la ausencia de herramientas psicoeducativas estructuradas que permitieran a los integrantes del grupo reconocer, nombrar y gestionar de manera consciente sus emociones dentro del contexto de la danza. Si bien el movimiento y la expresión corporal funcionan de forma intuitiva como mecanismos de descarga emocional, estos procesos suelen permanecer en un nivel implícito, sin una reflexión consciente que facilite su apropiación y sostenibilidad en el tiempo. Esta brecha entre la vivencia corporal y la elaboración emocional consciente motivó el desarrollo del presente proyecto aplicado.

En respuesta a esta necesidad, se diseñó e implementó un proyecto de intervención psicoeducativa orientado a favorecer el bienestar psicológico de los integrantes de la Fundación Cultural Colombia Folklore, a través de la danza y el trabajo corporal consciente. El proyecto se desarrolló durante los meses de junio, julio, agosto y septiembre, en estos cuatro meses se logró

la realización de tres talleres grupales con una participación promedio de quince personas por sesión. Estas actividades buscaron generar espacios de reflexión, expresión y co-construcción de saberes, reconociendo a los participantes no solo como beneficiarios, sino como agentes activos en la producción de herramientas para su propio cuidado emocional.

El resultado central de este proceso fue la construcción colectiva del Decálogo Corporal–Emocional para la Danza y el Bienestar, una herramienta psicoeducativa diseñada a partir de las experiencias, prácticas cotidianas y estrategias de autorregulación emocional identificadas por los propios integrantes del grupo. Este decálogo se concibe como un recurso práctico, accesible y contextualizado, que integra ejercicios corporales simples, frases reflexivas y prácticas de autocuidado que pueden ser incorporadas de manera flexible en los ensayos y encuentros del grupo.

Desde el enfoque de la psicología comunitaria y la psicoterapia corporal, este proyecto se inscribe en una perspectiva aplicada que prioriza la acción, la participación y la devolución del conocimiento a la comunidad. Más que evaluar un fenómeno desde una lógica exclusivamente descriptiva, la propuesta busca aportar una herramienta concreta que fortalezca las capacidades emocionales del colectivo y visibilice el potencial de la danza como estrategia de cuidado psicológico en contextos artísticos comunitarios. En este sentido, el trabajo no solo contribuye al campo académico de la psicología, sino que también ofrece un insumo replicable para otros grupos culturales que enfrentan desafíos similares en términos de bienestar emocional y salud mental.

Problema de Investigación

El bienestar psicológico en contextos artísticos comunitarios ha sido tradicionalmente abordado de manera tangencial, priorizando el desarrollo técnico y estético por encima de las dimensiones emocionales y sociales que atraviesan la experiencia de quienes participan en estos espacios. En los grupos de danza folclórica, esta situación se hace específicamente visible, dado que la práctica artística implica no solo una alta exigencia física, sino también una exposición constante al juicio externo, la disciplina grupal y la presión por el rendimiento. Estas dinámicas pueden convertirse en fuentes significativas de estrés y desgaste emocional, particularmente cuando no existen espacios estructurados para el reconocimiento y la gestión de las emociones que emergen durante el proceso creativo y formativo.

En el caso de personas LGBTIQ+, estas exigencias se superponen a experiencias previas y actuales de discriminación, rechazo social y estigmatización, las cuales generan una carga emocional adicional que incide negativamente en la salud mental, además considerando que muchos de estos espacios de desarrollo artístico no cuentan con profesionales de la salud mental ni con profesionales de artes, baile con cualificación en primeros auxilios psicológicos o que fomenten estrategias de bienestar y autocuidado de salud mental y emocional. Considerando que estas dinámicas expuestas anteriormente pueden llegar a convertirse en fuentes significativas de estrés y desgaste emocional afectando la salud mental. La psicología social ha conceptualizado estas fuentes significativas como “estrés de minorías”, un estresor crónico que, según Meyer (2023), se asocia con mayores niveles de depresión, ansiedad y afectaciones profundas del bienestar (APA, 2022, como se citó en López Jiménez & Muñoz Buitrago, 2025). Diversos estudios han evidenciado que las personas pertenecientes a minorías sexuales y de género presentan mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés crónico, producto de la exposición

sostenida a estresores sociales específicos. No obstante, también se reconoce que los entornos seguros, las redes de apoyo y los espacios de afirmación identitaria pueden actuar como factores protectores frente a estas afectaciones.

En la ciudad de Santiago de Cali, la Fundación Cultural Colombia Folklore se ha consolidado como un espacio artístico comunitario en el que participan mayoritariamente hombres gays y algunas mujeres, con trayectorias diversas y edades que oscilan entre los 18 y los 55 años. Para muchos de sus integrantes, el grupo de danza representa no solo un lugar de formación artística, sino también un espacio de pertenencia, reconocimiento y contención emocional. Sin embargo, a partir de la observación participante y de la experiencia prolongada del autor del presente proyecto dentro de la Fundación, se identificó que, pese a este potencial protector, los integrantes del grupo enfrentan de manera recurrente situaciones de estrés, agotamiento emocional y dificultades para tramitar experiencias emocionales complejas.

Estas afectaciones se manifiestan de diversas formas, tales como tensión corporal persistente, ansiedad previa a los ensayos o presentaciones, dificultades para separar conflictos personales del espacio artístico y, en algunos casos, desmotivación o desgaste frente a la práctica de la danza. Si bien el movimiento corporal y la expresión artística funcionan de manera intuitiva como mecanismos de descarga emocional, estos procesos suelen permanecer en un nivel implícito, sin ser reconocidos ni trabajados conscientemente por los participantes. En consecuencia, las emociones no resueltas tienden a expresarse a través del cuerpo. Como señala Natalia Seijo (2025) “la somatización es como la expresión de los síntomas a través del cuerpo, de todo aquello que a nivel psicológico o a nivel emocional no está resuelto”. Este fenómeno, que la autora explica como la forma en que el cuerpo se comunica cuando la mente no logra procesar ciertas experiencias, se evidencia en la tensión acumulada en hombros, espalda y

piernas que los participantes reportaban. Así, las tensiones no elaboradas se incorporan, reproduciendo patrones de malestar que afectan tanto el bienestar individual como la dinámica grupal.

Adicionalmente, se evidenció la ausencia de herramientas psicoeducativas contextualizadas que permitan a los integrantes del grupo identificar, comprender y gestionar sus emociones desde una perspectiva corporal y colectiva. Los espacios de diálogo emocional suelen surgir de manera espontánea, sin una estructura que facilite su continuidad o profundización. Esta falta de recursos sistematizados limita la posibilidad de que el grupo consolide prácticas sostenibles de autocuidado emocional, a pesar de contar con una base comunitaria sólida y con una disposición favorable hacia el acompañamiento mutuo.

Desde el ámbito de la psicología, y en particular desde la psicología comunitaria y los enfoques corporales, esta situación plantea un vacío relevante entre el potencial terapéutico de la danza y su uso consciente como estrategia de bienestar psicológico. La ausencia de instrumentos prácticos que articulen cuerpo, emoción y reflexión limita la capacidad de los grupos artísticos para fortalecer sus recursos internos y prevenir afectaciones más profundas en la salud mental de sus integrantes.

En este sentido, el problema de investigación que orienta el presente proyecto se centra en la necesidad de diseñar e implementar una herramienta psicoeducativa que permita a los integrantes de un grupo de danza folclórica LGBTIQ+ reconocer y gestionar de manera consciente sus emociones a través del cuerpo y el movimiento. Se busca responder a la pregunta de cómo la danza, más allá de su dimensión estética, puede convertirse en una estrategia estructurada de cuidado emocional y bienestar psicológico en un contexto artístico comunitario, contribuyendo así a la promoción de la salud mental y al fortalecimiento del tejido social dentro

del grupo.

Objetivos

Objetivo General

Implementar una herramienta psicoeducativa basada en la danza y el trabajo corporal consciente, orientada a fortalecer el bienestar psicológico y la gestión emocional de los integrantes de la Fundación Cultural Colombia Folklore de la ciudad de Santiago de Cali, mediante un proceso participativo desarrollado en talleres grupales.

Objetivos Específicos

Identificar, a través de ejercicios de expresión corporal y dialogo grupal, las principales experiencias emocionales de los participantes y su relación con la conciencia corporal durante la práctica de la danza.

Facilitar un proceso de construcción colectiva que permita a los integrantes del grupo reconocer y resignificar sus estrategias cotidianas de autorregulación emocional.

Diseñar participativamente un decálogo socio-emocional que integre ejercicios prácticos y frases reflexivas orientadas al autocuidado fortaleciendo los vínculos y la comunicación dentro del colectivo.

Justificación

Justificación Académica

El presente proyecto aplicado se justifica desde el campo de la psicología por su aporte a la comprensión y utilización de la danza como una herramienta psicoeducativa para el bienestar psicológico en contextos comunitarios. Si bien existen investigaciones que abordan la relación entre cuerpo, emoción y salud mental, aún es limitada la producción académica que articule estos elementos en escenarios artísticos comunitarios, especialmente desde enfoques participativos y con población LGBTIQ+.

Esta brecha adquiere mayor relevancia al considerar que revisiones sistemáticas recientes confirman la relación positiva entre la práctica de la danza y el bienestar psicológico en diversas poblaciones, destacando su potencial como herramienta de expresión emocional y promoción de salud mental (Roca-Amat & García-Alandete, 2024). Como señala estos autores, la danza genera, a través de la expresión artística del cuerpo, “un conjunto de autopercepciones de bienestar tanto psicológico como físico” (p.2). Por lo tanto, el presente proyecto busca contribuir a este campo generando evidencia aplicada en un contexto específico y poco explorado: un grupo de danza folclórico LGBTIQ+.

Desde una perspectiva formativa, este trabajo permite integrar los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación profesional en psicología con una experiencia de intervención real, situada y contextualizada. El proyecto no se limita a la observación de un fenómeno, sino que propone una acción concreta orientada a la promoción de la salud mental, lo cual es coherente con el enfoque de la psicología comunitaria y con los lineamientos de la opción de grado de proyecto aplicado de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).

Asimismo, el desarrollo del decálogo socio-emocional constituye un aporte

metodológico, en tanto se presenta como una herramienta replicable que puede ser adaptada a otros grupos artísticos o comunitarios interesados en integrar prácticas corporales y emocionales dentro de sus procesos formativos.

Justificación Social

Desde el ámbito social, este proyecto cobra relevancia al centrarse en una población que históricamente ha enfrentado múltiples formas de exclusión y vulneración de derechos. Las personas LGBTIQ+ continúan experimentando barreras estructurales que afectan su bienestar emocional, lo cual se traduce en mayores niveles de estrés, ansiedad y malestar psicológico. En este contexto, los espacios comunitarios y culturales se convierten en escenarios clave para la promoción del cuidado emocional y la construcción de redes de apoyo.

La Fundación Cultural Colombia Folklore cumple una función social importante al ofrecer un entorno relativamente seguro para la expresión artística y la afirmación identitaria. Sin embargo, la ausencia de herramientas psicoeducativas estructuradas limita el alcance de este potencial protector. El proyecto contribuye a fortalecer el tejido social del grupo, al fomentar prácticas de cuidado colectivo, comunicación emocional y apoyo mutuo, elementos fundamentales para la sostenibilidad de los procesos comunitarios.

Además, al construirse de manera participativa, el decálogo socio-emocional reconoce y valida los saberes de los propios participantes, evitando una intervención asistencialista y promoviendo la autonomía del grupo en la gestión de su bienestar emocional.

Justificación Institucional

A nivel institucional, el proyecto se alinea con los principios de formación integral promovidos por la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), en tanto articula el conocimiento académico con la transformación de realidades sociales concretas. La propuesta

responde a la opción de grado de proyecto aplicado, al evidenciar la capacidad del estudiante para identificar una problemática, diseñar una intervención pertinente y generar un producto útil para la comunidad.

Asimismo, el trabajo fortalece la relación universidad comunidad, al posicionar a la psicología como una disciplina comprometida con el bienestar colectivo y la promoción de la salud mental en contextos no clínicos. El producto final del proyecto el decálogo socio-emocional queda como un insumo tangible que puede ser utilizado y adaptado por la Fundación Cultural Colombia Folklore en sus procesos formativos futuros, contribuyendo a la continuidad del impacto generado.

Marco Teórico

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico ha sido abordado en la psicología como un constructo multidimensional que trasciende la ausencia de enfermedad mental, relacionándose con la capacidad de las personas para desarrollar su potencial, establecer relaciones positivas y afrontar las demandas de la vida cotidiana.

Autores como Ryff (1989) proponen un modelo multidimensional del bienestar psicológico que resulta fundamental para este trabajo. Su modelo incluye dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, las relaciones positivas, el propósito en la vida y el dominio del entorno. Este enfoque permite comprender el bienestar no como un estado estático, sino como un proceso dinámico que puede ser promovido a través de experiencias significativas.

En esta misma línea, Vielma Rangel y Alonso (2010) destacan que el bienestar psicológico subjetivo constituye “un indicador de la salud psíquica individual y colectiva en distintos contextos de aprendizaje y desarrollo psicológico” (p.2). Por ello, el trabajo en un grupo de danza comunitaria, entendido como un contexto de desarrollo psicosocial, se presenta como un escenario idóneo para su promoción.

Este proceso de desarrollo y crecimiento personal hacia el bienestar encuentra también un sólido fundamento en la psicología humanista, como señala Arias Gallego (2015) al sintetizar el pensamiento de Carl Rogers, el camino hacia la madurez y la autorrealización implica que “las personas tienen la capacidad de diferenciar su yo real de su yo ideal, adquiriendo mayor objetividad y congruencia” (p.7). La práctica artística, al facilitar la conciencia corporal y emocional, puede entenderse como un medio para promover esa congruencia.

Desde la psicología comunitaria, el bienestar no es únicamente un fenómeno individual,

sino una construcción relacional que emerge de las interacciones y los vínculos (Montero, 2004). En este sentido, los grupos de danza pueden funcionar como escenarios privilegiados para la promoción del bienestar al integrar dimensiones emocionales, corporales y sociales, cuyo efecto se potencia si se orientan explícitamente hacia el autocuidado y el bienestar colectivo.

Regulación Emocional

La regulación emocional hace referencia a los procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan (Gross & Thompson, 2007, como se citó en Mestre Navas & Guil Bozal, 2012). Lejos de ser un concepto unitario, la regulación emocional puede entenderse como una tendencia pragmática del sistema de conducta en busca de una valoración más positiva de una situación. Este proceso no es un fin en sí mismo, sino un medio para la adaptación en contextos tanto intrapersonales como interpersonales.

La conexión entre la emoción y el cuerpo es intrínseca a este proceso. Las emociones no son solo fenómenos mentales, sino que se inscriben en el cuerpo, y la conciencia corporal, entendida como la capacidad de percibir y atender las sensaciones físicas internas, constituye un componente fundamental en los procesos de regulación emocional. Prácticas como el movimiento consciente permiten a las personas reconocer las señales corporales asociadas a estados emocionales específicos, facilitando su elaboración y transformación. Este proceso adquiere una relevancia particular en poblaciones expuestas a estrés crónico, como la comunidad LGBTIQ+. En el contexto colombiano, estudios evidencian que la discriminación y la violencia simbólica generan un impacto negativo constante en la salud mental, aumentando la vulnerabilidad emocional (Scoppetta, Cano-Salazar & Bustos-Reales, 2025).

Como evidencia de este proceso en contextos comunitarios, un estudio con adultos

mayores en comedores de Bogotá encontró que, a través de talleres de danza, los participantes “comenzaron a seguir las indicaciones con mayor disposición y conciencia corporal” (Galvis López, 2025, p. 38), demostrando cómo la práctica guiada y repetitiva favorece la conexión entre cuerpo, atención y emoción. En este marco, el trabajo corporal en contextos no clínicos adquiere un valor preventivo y psicoeducativo, al ofrecer herramientas accesibles para la gestión emocional cotidiana, permitiendo superar las limitaciones del lenguaje verbal, especialmente cuando las emociones resultan difíciles de nombrar o elaborar desde lo puramente cognitivo.

La comprensión de la conexión cuerpo-mente se profundiza desde los enfoques corporales en psicología, los cuales postulan que el cuerpo no es un mero vehículo de la mente, sino una parte integral e indisoluble de la experiencia psicológica y relacional. Como señala Barceló (2009), "la persona es fundamentalmente corporal y la experiencia de las actitudes básicas puede vivenciarse en y desde el cuerpo. Sólo desde ahí la vivencia y la práctica de la congruencia, la consideración positiva y la empatía adoptan su carácter de real y se perciben como auténticas" (p. 86). En esta perspectiva, el cuerpo se convierte en el lugar donde se inscribe la historia vital y desde donde emerge la posibilidad de un conocimiento profundo de uno mismo y de los demás.

Danza y Movimiento como Herramienta Psicoeducativa

La danza ha sido reconocida en las últimas décadas por su potencial más allá de lo estético, como herramienta terapéutica y psicoeducativa. La danza movimiento terapia, por ejemplo, plantea que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que su exploración consciente puede favorecer procesos de integración emocional y bienestar psicológico. Desde una perspectiva psicoeducativa, la danza permite trabajar la conciencia corporal, la expresión emocional, la autoestima y la comunicación no verbal.

Cuando la danza se desvincula de la mera lógica del espectáculo, revela su potencial más profundo como espacio ritual y de vínculo. Como señalan Anzola Gómez y Pérez (2025) en su proyecto con una compañía de danza en Colombia, “la danza aquí no busca aplausos ni responde a cánones de estética, sino que se convierte en una herramienta de reconstrucción de subjetividades, empoderamiento y transformación social” (p.4). Esta perspectiva es fundamental para entender su aplicación psicoeducativa en grupos que, como la comunidad LGBTIQ+, buscan espacios de afirmación identitaria y reparación. Al involucrar el cuerpo en movimiento, se activan procesos de autoconocimiento que difícilmente se logran mediante estrategias exclusivas no verbales.

Desde una perspectiva psicoeducativa, la danza permite trabajar aspectos como la conciencia corporal, la expresión emocional, la autoestima y la comunicación no verbal. Este potencial se maximiza en enfoques comunitarios, donde, como señala Buschiazzo (2010), la danza comunitaria trabaja “con el rescate de la memoria para entender el presente, construir y experimentar subjetividades o formas de estar en el mundo” (citado en Parra Buitrago, 2023, p. 49). Esta mirada es fundamental para entender su aplicación en grupos que, como la comunidad LGBTIQ+, buscan espacios de afirmación identitaria y reparación a través del arte.

Al involucrar el cuerpo en movimiento, se activan procesos de autoconocimiento y regulación emocional que difícilmente se logran mediante estrategias exclusivamente verbales. Esta mirada se alinea con la definición del MEN (2010), que concibe la educación artística como “el campo de conocimiento, prácticas y emprendimiento que busca potenciar y desarrollar la sensibilidad, la experiencia estética, el pensamiento creativo y la expresión simbólica desde lo sonoro, lo visual, lo corporal y lo literario” (p.14). En grupos comunitarios, la danza facilita además la cohesión social, el reconocimiento mutuo y la construcción de sentido colectivo.

En el contexto de la danza folclórica, el movimiento se encuentra profundamente ligado a la identidad cultural y a la memoria colectiva. Esta dimensión simbólica potencia su impacto emocional, al permitir que los participantes se conecten no solo con sus emociones individuales, sino también con una historia y una tradición compartida. De esta manera, la danza se configura como un recurso significativo para el trabajo emocional en grupos artísticos comunitarios.

Enfoque Comunitario y Participación

La psicología comunitaria se caracteriza por su énfasis en la participación activa de las comunidades en los procesos de cambio y bienestar. Las intervenciones buscan fortalecer las capacidades existentes en los grupos, promoviendo la autonomía, el empoderamiento y la corresponsabilidad. El conocimiento no se concibe como algo externo que se impone, sino como una construcción colectiva que emerge del diálogo entre saberes académicos y experiencias cotidianas. Este enfoque reconoce a los participantes como agentes activos y expertos en sus propias realidades.

La creación de espacios comunitarios de danza responde a la necesidad de generar entornos de inclusión y no discriminación, donde, “las diferencias no deberían ser un problema, sino más bien una oportunidad para enriquecer la sociedad por medio de la participación” (Palma Candia et al., 2022, p. 7). Este principio orienta la posibilidad de construir herramientas colectivas, reconociendo al grupo como un espacio donde las vivencias de todos construyen un insumo valioso y la sostenibilidad de las prácticas de bienestar.

En este sentido, la psicología comunitaria se define como una disciplina que “se plantea como una psicología para el desarrollo, entendido este como el proceso mediante el cual el hombre adquiere mayor control sobre su medio ambiente” (Montero, 1984, p. 390). Este enfoque resalta la importancia de la autogestión, la participación activa y el empoderamiento de la

comunidad, principios que orientan la intervención psicoeducativa del presente proyecto.

La participación comunitaria resulta especialmente relevante en proyectos aplicados, ya que favorece la apropiación de las herramientas desarrolladas y su sostenibilidad en el tiempo. Cuando las personas se reconocen como protagonistas del proceso, se incrementa el compromiso y el sentido de pertenencia frente a las estrategias implementadas.

Población LGBTIQ+ y Bienestar Psicológico

Las personas LGBTIQ+ enfrentan condiciones particulares que inciden en su bienestar psicológico, tales como la discriminación, la violencia simbólica y la exclusión social. El modelo de estrés de las minorías (Meyer, 2003) plantea que la exposición constante a factores como la discriminación, la violencia simbólica y la exclusión social, genera un impacto negativo en la salud mental, aumentando el nivel de vulnerabilidad frente a afectaciones emocionales y la exposición a más riesgos sociales como violencia física, violencia psicológica, depresión, estrés crónico, etc. Estas afirmaciones encuentran respaldo en estudios recientes en el contexto colombiano; por ejemplo, Scoppetta, Cano-Salazar y Bustos Reales (2025) evidencian que la discriminación y la agresión tienen consecuencias significativas para la salud mental de esta población reportando una alta prevalencia de experiencias de discriminación y abuso que afectan de manera duradera el bienestar psicológico. En su estudio realizado en Valledupar, los autores reportan que el 69,87% de los participantes experimentó discriminación en distintos contextos (familiar, vecinal, laboral, institucional), y un 65,38% fue víctima de abuso sexual, principalmente durante la infancia y adolescencia. Estos datos reflejan no solo la alta prevalencia de la violencia, sino también su carácter estructural y temprano, lo cual profundiza el riesgo de trastornos emocionales, ansiedad, depresión y estrés postraumático, afectando así de manera duradera el bienestar psicológico individual y colectivo. No obstante, también se ha evidenciado

que los espacios de apoyo comunitario y afirmación identitaria pueden mitigar estos efectos y fortalecer la resiliencia.

Los grupos artísticos y culturales conformados por personas LGBTIQ+ funcionan, en muchos casos, como espacios de resistencia y cuidado colectivo. En estos entornos, la expresión corporal y artística se convierte en una forma de reivindicación identitaria y de elaboración emocional. Este fenómeno no es ajeno a otros colectivos, como lo evidencia una experiencia de danza comunitaria con mujeres, donde la práctica se orientó explícitamente a generar “espacios de cuidado individual y colectivo, creación y complicidad política” (Parra Buitrago, 2023, p.25). La posibilidad de habitar el cuerpo desde el movimiento y la danza adquiere un significado especial, al contrarrestar experiencias previas de vergüenza, invisibilización o control corporal.

Metodología

Enfoque Metodológico

El presente proyecto se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con una orientación participativa y aplicada, dado que su propósito principal no fue medir variables de manera cuantitativa, sino comprender y fortalecer procesos de bienestar psicológico a partir de la experiencia corporal y emocional de los participantes. Este enfoque permitió acercarse a las vivencias subjetivas de los integrantes del grupo de danza, reconociendo sus saberes, emociones y prácticas cotidianas como insumos centrales para la intervención.

Asimismo, el proyecto se enmarca en los principios de la psicología comunitaria, en tanto prioriza la participación activa de la comunidad, la construcción colectiva de conocimiento y la generación de herramientas útiles para el contexto específico en el que se desarrolla. Esta elección se sustenta en la concepción de la investigación participativa como un compromiso ético donde, en palabras de Borda (1987), “los sujetos dejan de ser objetos de estudio para convertirse en co-investigadores de su propio mundo” (p.45). La intervención no se concibió como una acción externa impuesta, sino como un proceso co-construido junto a los participantes, respetando sus dinámicas, tiempos y particularidades culturales.

Tipo de Estudio

De acuerdo con sus características, este trabajo corresponde a un estudio de tipo aplicado, bajo la modalidad de proyecto de intervención psicoeducativa. Este tipo de estudio se orienta a la solución de una problemática concreta identificada en un contexto específico, mediante el diseño e implementación de estrategias prácticas que buscan generar un impacto directo en la población participante.

El proyecto no pretende establecer relaciones causales ni generalizar resultados a otras

poblaciones, sino aportar una experiencia situada que permita fortalecer el bienestar psicológico de un grupo particular y, al mismo tiempo, ofrecer insumos que puedan ser adaptados a otros contextos similares.

Contexto y Participantes

El proyecto se desarrolló en la Fundación Cultural Colombia Folklore, ubicada en la ciudad de Santiago de Cali, Valle del Cauca. La Fundación es un espacio artístico comunitario dedicado a la formación y difusión de la danza folclórica colombiana, y está conformada mayoritariamente por hombres gays, así como por un número reducido de mujeres.

Los participantes fueron personas con edades comprendidas entre los 18 y los 55 años, quienes asistieron voluntariamente a los talleres propuestos. Cada taller contó con la participación aproximada de 15 personas, aunque no siempre fueron las mismas en cada sesión, situación que responde a la dinámica propia de los procesos comunitarios y artísticos. El grupo contó con la presencia de una directora de danza, así como de bailarines con mayor antigüedad, y hacia el final del proceso se evidenció una mayor horizontalidad en los liderazgos y en la participación grupal.

La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que se trabajó con los integrantes disponibles y dispuestos a participar en el proceso durante el periodo de intervención.

Rol del Investigador

El autor del presente proyecto asumió un rol de investigador participante, en tanto lideró el diseño, la implementación y la facilitación de los talleres, al mismo tiempo que mantenía una relación previa y cercana con la Fundación Cultural Colombia Folklore. Esta vinculación, construida a lo largo de aproximadamente cuatro años, permitió un conocimiento profundo del

contexto, de las dinámicas del grupo y de las problemáticas emocionales presentes.

Desde su posición como estudiante de Psicología, el investigador optó por desarrollar un proyecto aplicado como opción de grado, reconociendo su doble rol: por un lado, como facilitador del proceso psicoeducativo, y por otro, como observador reflexivo de las experiencias, emociones y transformaciones que emergieron durante la intervención. Este rol fue asumido de manera ética y responsable, procurando en todo momento el respeto por los participantes y la coherencia con los principios de la psicología comunitaria.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Para el desarrollo del proyecto se emplearon las siguientes técnicas e instrumentos cualitativos:

Encuesta de caracterización: como fase inicial y diagnóstica, se diseñó y aplicó una encuesta semiestructurada a los integrantes de la fundación. Este instrumento combinó preguntas cerradas con escala Likert (de 1 a 5) para explorar dimensiones como autoestima, bienestar psicológico, competencia personal y sentido de pertenencia, junto con preguntas abiertas que posibilitaron recoger narrativas personales y significados profundos asociados a la práctica de la danza. La encuesta tuvo como objetivo obtener un diagnóstico participativo que permitiera comprender las percepciones y experiencias emocionales del grupo.

Observación participante: utilizada durante todos los talleres para registrar de manera sistemáticas comportamientos, reacciones emocionales, interacciones grupales y cambios en la dinámica del grupo.

Diálogos y mesas redondas: espacios de conversación grupal implementados al cierre de cada taller, orientados a recoger percepciones, emociones y reflexiones de los participantes sobre las actividades realizadas y su impacto personal y colectivo.

Ejercicios corporales expresivos: actividades prácticas que funcionaron tanto como estrategia de intervención psicoeducativa como fuente de información sobre la relación entre cuerpo y emoción en los participantes.

Registro narrativo del facilitador: notas de campo elaboradas por el investigador después de cada sesión, en las que se consignaron observaciones, frases significativas de los participantes y reflexiones surgidas durante el proceso.

Estos instrumentos, permitieron recoger información de primera mano, directamente vinculada a la experiencia vivida por los participantes, fortaleciendo la riqueza y profundidad de los datos cualitativos y fortaleciendo la validez del proceso de intervención.

Procedimiento

El proyecto se desarrolló durante los meses de junio, julio, agosto y septiembre, a través una encuesta de caracterización y de tres talleres grupales, diseñados de manera progresiva.

Encuesta de Caracterización

Como fase inicial del proyecto, se aplicó una encuesta de caracterización a los integrantes de la Fundación Cultural Colombia Folklore, con el propósito de obtener un diagnóstico participativo que permitiera comprender las percepciones, experiencias emocionales y significados asociados a la práctica de la danza dentro del grupo. Este instrumento, diseñado con preguntas tipo Likert (escala de 1 a 5) y preguntas abiertas, exploró dimensiones fundamentales como autoestima, bienestar psicológico, competencia personal, sentido de pertenencia y percepción del grupo como entorno seguro.

Taller 1: Gestión Emocional a través del Cuerpo

Este primer taller tuvo como objetivo propiciar un acercamiento consciente a las emociones que emergen durante la práctica de la danza y su manifestación corporal. Se inició

con una actividad de presentación y reconocimiento del estado emocional actual de los participantes. Posteriormente, se realizaron ejercicios de atención plena y movimiento consciente, en los que los participantes caminaron por el espacio con los ojos cerrados mientras escuchaban diferentes ritmos de música folclórica, permitiendo que el cuerpo respondiera libremente al estímulo musical.

En una segunda fase, se invitó a los participantes a identificar una emoción que les hubiera generado malestar durante el día y a expresarla corporalmente a través del movimiento, utilizando la música como mediadora. Este ejercicio se estructuró mediante la metáfora del semáforo emocional: rojo (emociones intensas), amarillo (reflexión y transición) y verde (estado emocional posterior a la elaboración). El taller finalizó con una mesa redonda, en la que los participantes compartieron sus sensaciones y aprendizajes. Destacó la apertura emocional del grupo y la manifestación explícita de la necesidad de contar con este tipo de espacios.

Figura 1

Desarrollo del Primer Taller



Nota. Registró del primer taller realizado en la fundación cultural Colombia Folklore.

Taller 2: Construcción Colectiva del Decálogo

El segundo taller se orientó a la construcción colectiva de un decálogo de ejercicios y

prácticas de autorregulación emocional. A través de una lluvia de ideas, los participantes compartieron estrategias personales que utilizan para gestionar emociones difíciles como la desilusión, el agotamiento o el estrés. Estas prácticas incluyeron ejercicios corporales simples, acciones cotidianas y recursos simbólicos, cada uno acompañado de una frase reflexiva o motivadora desde enfoques humanistas, gestálticos y sistémicos.

Durante el proceso, se evidenció una dificultad inicial para reconocer el valor de prácticas sencillas, dado que algunos participantes consideraban que las herramientas debían ser más elaboradas. Sin embargo, el ejercicio permitió resignificar acciones básicas como beber agua, respirar conscientemente o abrazar, reconociéndolas como recursos valiosos para el cuidado emocional. El taller concluyó con la selección consensuada de los diez ejercicios y frases que conformarían el decálogo.

Figura 2

Desarrollo del Segundo Taller



Nota. Registro de la lluvia de ideas, para la creación del decálogo.

Taller 3: Socialización y Apropiación del Decálogo

El tercer taller estuvo orientado a la socialización del decálogo corporal–emocional y a la práctica grupal de algunos de los ejercicios seleccionados. Aunque no se estructuró con un objetivo rígido, el espacio permitió reforzar la apropiación de la herramienta y reflexionar sobre

su posible incorporación en la dinámica cotidiana del grupo. Los participantes manifestaron su interés en iniciar futuros encuentros con espacios de diálogo emocional, compartiendo cómo se sienten y qué emociones han atravesado durante el día, lo cual evidenció un cambio positivo frente al primer taller.

Figura 3

Socialización del Decálogo



Nota. Registro de la socialización y apropiación del decálogo.

Consideraciones Éticas

El proyecto se desarrolló respetando los principios éticos de la psicología. La participación fue voluntaria y se garantizó la confidencialidad de la información compartida durante los talleres. No se recolectaron datos sensibles de identificación personal ni se realizaron intervenciones que implicaran riesgo psicológico para los participantes. El proceso se centró en la promoción del bienestar y el autocuidado, evitando cualquier forma de presión o exposición indebida.

Resultados

Los resultados que se presentan a continuación corresponden a dos momentos de implementación en este proyecto aplicado; el primero una fase diagnóstica a través de una encuesta de caracterización y el segundo momento corresponde a la información recogida durante la implementación de los tres talleres psicoeducativos desarrollados con los integrantes de la Fundación Cultural Colombia Folklore. Estos resultados se construyen a partir de la observación participante, los diálogos grupales, las mesas redondas y los registros narrativos del facilitador. Se presentan de manera descriptiva, sin interpretación teórica, con el fin de dar cuenta de lo ocurrido durante el proceso de intervención.

Resultados Encuesta de Caracterización

Los resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada al grupo de danza Colombia Folklore permiten un acercamiento integral a la experiencia vivida por sus integrantes. La información se recopiló a través de ítems tipo Likert (escala de 1 a 5) orientada a explorar dimensiones de autoestima, bienestar psicológico y competencia sana, así como mediante preguntas abiertas que permitieron recoger narrativas personales y significados asociados al rol de la danza en sus vidas. En total, se contó con la participación de 35 miembros del grupo, lo cual garantiza un panorama representativo de las percepciones, emociones y aprendizajes vinculados a este espacio artístico y comunitario. El análisis revela tendencias positivas, que se detallan a continuación.

Autoestima y Bienestar Psicológico

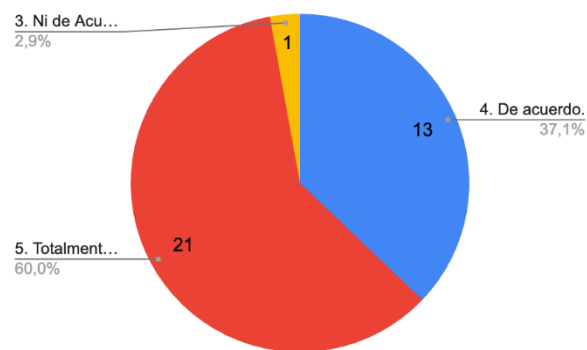
En los ítems relacionados con la autoestima, la mayoría de los participantes se ubicaron entre las categorías “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo” al afirmar que se sienten valiosos, capaces de expresar sus emociones y reconocidos dentro del grupo. Este patrón refleja un

fortalecimiento de la autopercepción positiva y del sentido de dignidad personal. Las narrativas cualitativas complementan esta tendencia: varios integrantes destacaron que la danza les ha permitido “ganar confianza y seguridad”, “atreverse a expresarse” y “reconocerse en sus capacidades artísticas y personales”.

Un análisis detallado de las respuestas escala Likert (1-5) en esta dimensión revela una tendencia marcadamente positiva. Por ejemplo:

Figura 4

Encuesta 1 de Caracterización al Grupo Participante

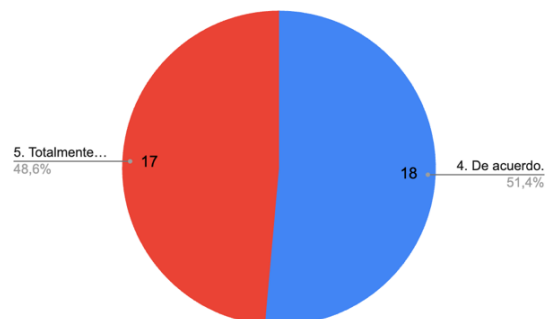


Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación donde reflejan si se siente una persona valiosa.

En el ítem “Siento que soy una persona valiosa”, el 97,1% de los participantes (34 de 35) se ubicó en la categoría “De acuerdo” y “totalmente de acuerdo”.

Figura 5

Encuesta 2 de Caracterización al Grupo Participante

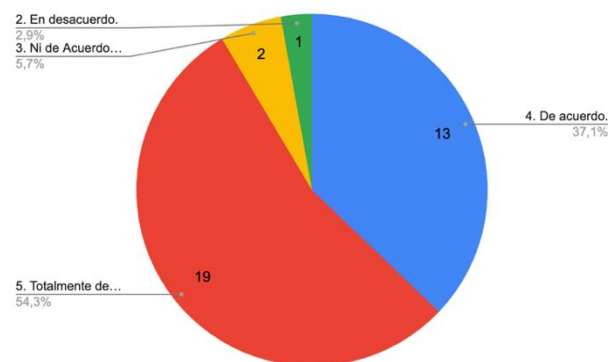


Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación donde reflejan si tienen cualidades positivas.

Esta solidez en la autopercepción se repite en afirmaciones como “siento que tengo cualidades positivas”, donde la totalidad de los encuestados (100%) expreso estar de acuerdo y totalmente de acuerdo.

Figura 6

Encuesta 3 de Caracterización al Grupo Participante



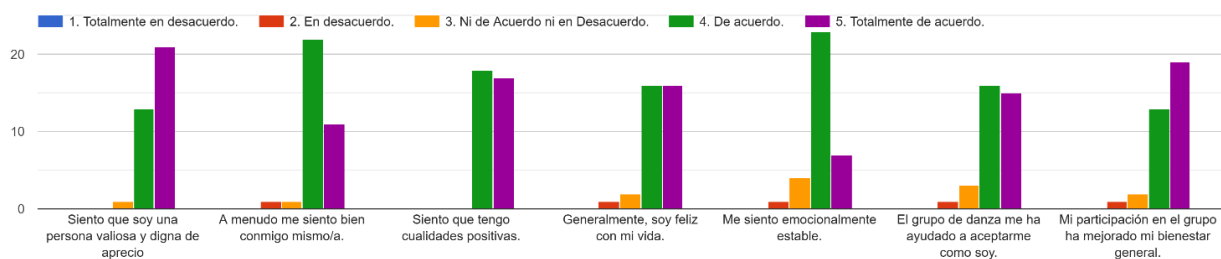
Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación donde reflejan si ha mejorado su bienestar.

La conexión de este bienestar con el espacio grupal es evidente, ya que el 91,4% (32 personas) manifestó que su participación en el grupo ha “mejorado mi bienestar general”. Estos hallazgos encuentran resonancia en estudios contemporáneos que aplican el modelo de bienestar eudaimónico, demostrando como las prácticas artísticas comunitarias fortalecen dimensiones clave como la autoaceptación y el propósito de vida en poblaciones vulnerabilizadas (Gálves et al., 2023).

Figura 7

Resultado Encuesta de Caracterización de la Sección Autoestima y Bienestar Psicológico al Grupo Participante

Sección de Autoestima y Bienestar Psicológico

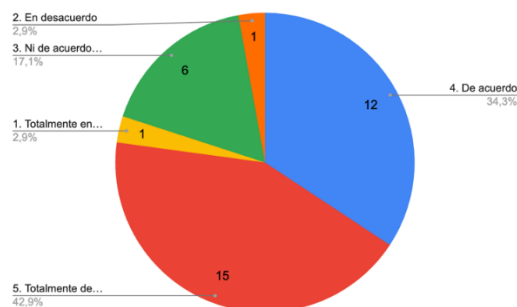


Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación sección autoestima y bienestar psicológico.

Competencia y Crecimiento Personal

Figura 8

Encuesta 4 de Caracterización al Grupo Participante

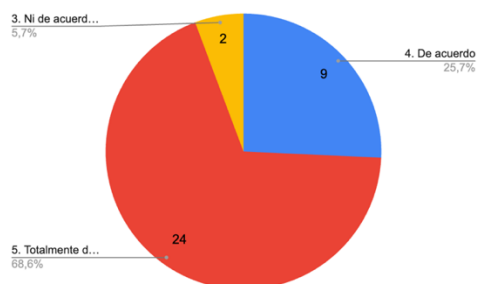


Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación donde reflejan si la competencia del grupo los motiva a mejorar.

En cuanto a la percepción de la competencia dentro del grupo, los datos muestran que un 77,2% de los participantes (27 personas) indicó que “la competencia dentro del grupo me motiva a mejorar”.

Figura 9

Encuesta 5 de Caracterización al Grupo Participante

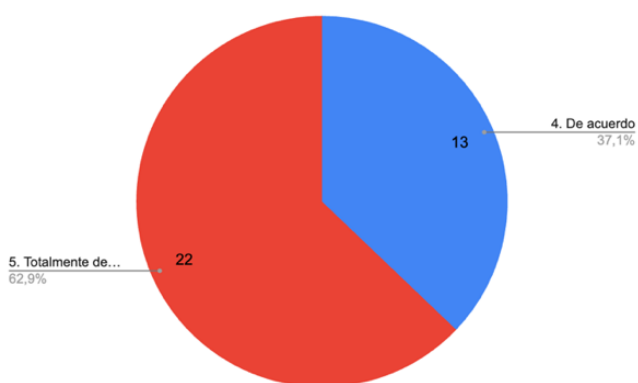


Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación donde indaga si la pertenencia al grupo ha contribuido al fortalecimiento de su disciplina y compromiso personal.

En cuanto a la percepción de desarrollo personal vinculado a la exigencia artística, el 94,3% de los encuestados (33 personas) afirmo que su participación en el grupo ha fortalecido su disciplina y compromiso. Este hallazgo sugiere que la práctica dancística, enmarcada en un entorno comunitario exigente pero contenedor, opera como un factor que potencia la constancia y la responsabilidad individual.

Figura 10

Encuesta 6 de Caracterización al Grupo Participante

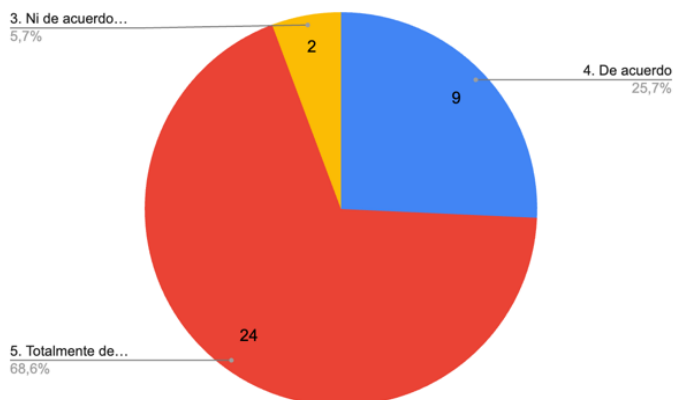


Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación donde reflejan si se sienten orgullosos de los logros artísticos adquiridos.

Del mismo modo, el 100% (35 personas) se declaró “orgullosa/a de mis logros artísticos”.

Figura 11

Encuesta 7 de Caracterización al Grupo Participante



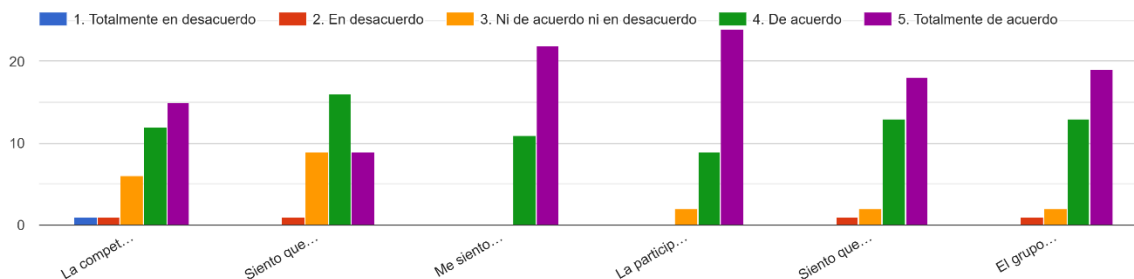
Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación donde reflejan su compromiso, motivación y disciplina.

Asimismo, casi todos los participantes (94,3%, 33 personas) manifestaron estar “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” con que su paso por el grupo ha fortalecido la disciplina, el compromiso y la motivación por explorar nuevas formas de expresión artística. En el análisis cualitativo, varios testimonios resaltan que los desafíos se superan a través del apoyo colectivo, la persistencia en los ensayos y la apertura a la crítica constructiva. Estos resultados confirman que la danza no solo se vive como un espacio competitivo, sino como un escenario de crecimiento compartido que estimula la resiliencia y la perseverancia.

Figura 12

Resultado Encuesta de Caracterización de la Sección Competencia y Crecimiento Personal al Grupo Participante

Sección de Competencia y Crecimiento Personal



Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación sección competencia y crecimiento personal.

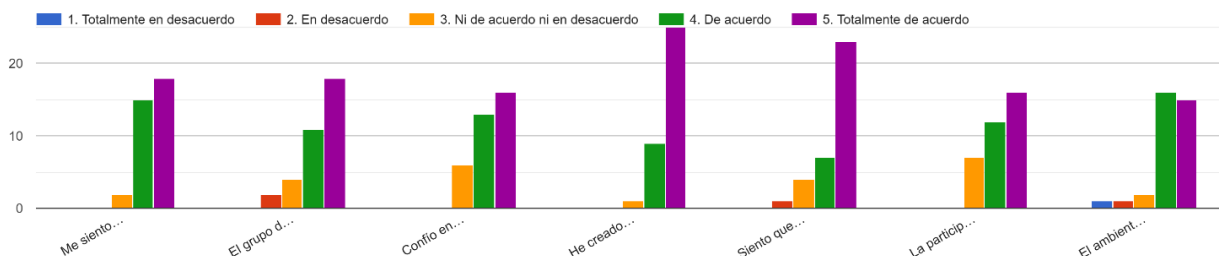
Seguridad y Procesamiento Emocional

Las respuestas abiertas reflejan de manera recurrente que el grupo es percibido como un espacio seguro y de aceptación. Los integrantes relataron que han podido procesar emociones difíciles y situaciones personales complejas gracias a la danza, describiéndola como un medio para “liberar el estrés” o simplemente “sentirse en casa”. Estas percepciones coinciden con lo señalado por Meyer (2023) en su modelo de estrés de las minorías, donde los entornos seguros actúan como factores protectores frente a la discriminación y el rechazo social.

Figura 13

Resultado Encuesta de Caracterización de la Sección Sentido de Pertenencia y Entorno Seguro al Grupo Participante

Sección de Sentido de Pertenencia y Entorno Seguro



Nota. Resultado en porcentaje de la encuesta realizada a los participantes de la fundación sección sentido de pertenencia y entorno seguro.

El análisis de las respuestas abiertas de la encuesta permitió profundizar en la experiencia vivida por los integrantes del grupo, revelando cuatro dimensiones centrales a través de las cuales la participación en la danza ha influido en su bienestar.

El Grupo como Red de Apoyo y Seguridad.

Los participantes describen el grupo como un “espacio seguro”, un “hogar” y una “familia”. Este sentido de comunidad se activa en momentos de vulnerabilidad, donde el apoyo no es solo emocional, sino también práctico. Un participante relata: “Cuanto tuve una situación económica difícil, el grupo me acogió como una familia ayudándome con algunas cosas de mercado”. Otros destacan la aceptación incondicional: “Siento que puedo expresar libremente mi identidad sin miedo a ser juzgado/a” y “Me siento tranquila de ser quien soy y nadie me juzga”. La confianza se construye desde el primer momento, como señala una participante: “el primer día que llegué me sentí incluida y acogida” Esta confianza se construye sobre una red de apoyo tangible que se

activa en momentos de vulnerabilidad, no solo ofreciendo soporte emocional, sino también práctico, como lo ejemplifica el relato de un participante que, ante una dificultad económica encontró en el grupo una red de contención material.

La Danza como Vehículo de Autoconocimiento y Autoaceptación

La práctica de la danza nace como una poderosa herramienta para la reconexión con el propio cuerpo y la identidad. Los testimonios reflejan un viaje de autoaceptación y descubrimiento de capacidades ignoradas. Un participante por ejemplo comparte: “Me he dado cuenta de muchas capacidades que para mí no eran evidentes”. Para otros, el impacto es en la autoimagen: “Bailar hace que explore mi corporalidad, me ha permitido ver mi cuerpo con otros ojos y amarlo mucho más aún con sus defectos”. Este proceso fortalece la autoestima, ya que, como indica un participante, el logro coreográfico se internaliza como un logro personal: “descubro nuevas habilidades, lo cual me hace pensar: realmente puedo”.

El Crecimiento Personal a través del Desafío Artístico

Los miembros del grupo no solo enfrentan desafíos técnicos, sino también personales, que al superarlos generan una satisfacción y crecimiento para cada uno. Aprender coreografías complejas en poco tiempo, adaptarse a un nuevo entorno social o perseverar ante la inseguridad inicial son experiencias recurrentes. Un participante lo ejemplifica al relatar su mayor desafío: “aprender rápidamente 20 coreografías en menos de 6 meses. Fue muy retador, exigente, pero también muy satisfactorio para mí y de gran crecimiento”. Otra menciona que el grupo lo impulsa a “retarse a mejorar y salir de la zona de confort”.

Un Espacio Seguro para el Procesamiento Emocional

Para muchos, el ensayo y la presentación son espacios de catarsis y de una liberación emocional. La danza funciona como un lenguaje no verbal para procesar lo que es difícil de

expresar con las palabras. Una participante lo refleja así: “me ayuda a liberar todo lo que tengo guardado y no quiero decir en voz alta”. Otro participante señala: “los ensayos de danza y presentaciones han sido mi razón de sonreír” al atravesar situaciones difíciles. Incluso para quienes procesan en silencio, el espacio es válido: “el ejercicio que se realiza en los ensayos sirve para liberar estrés, para sentir que muevo mi cuerpo y con ello la energía que habita en mí”. La danza, en este contexto, funciona como un lenguaje no verbal que permite tramitar experiencias para las que a menudo no hay palabras. Este proceso de liberación y reconfiguración a través del movimiento consciente sugiere que el cuerpo no solo expresa, sino que también reorganiza activamente los estados emocionales difíciles.

Resultado de la Intervención Psicoeducativa a través de Talleres

Reconocimiento Emocional y Corporal

Durante el primer taller se evidenció que la mayoría de los participantes tenía dificultades iniciales para identificar y nombrar sus estados emocionales. En las actividades de presentación y reconocimiento del estado actual, varios integrantes manifestaron sensaciones corporales asociadas a ansiedad, cansancio y tensión, especialmente en zonas como hombros, espalda y piernas. Estas sensaciones eran descritas como parte de la rutina diaria, sin ser reconocidas previamente como expresiones emocionales.

A medida que avanzaron los ejercicios de atención plena y movimiento consciente, los participantes comenzaron a establecer una relación más clara entre emoción y cuerpo. El ejercicio del “semáforo emocional” permitió identificar emociones intensas como el mal genio, la frustración o la tristeza, y reconocer cambios corporales durante el proceso de transición emocional. Al finalizar la actividad, varios participantes expresaron sentirse más tranquilos, livianos o conectados con su cuerpo, señalando que el movimiento les permitió “soltar”

emociones acumuladas.

Apertura Emocional y Necesidad del Espacio

Un resultado relevante fue la apertura emocional evidenciada durante los espacios de diálogo grupal. Los participantes manifestaron de manera explícita la necesidad de contar con espacios donde pudieran expresar sus emociones sin juicio ni presión. Frases como “siento que es una oportunidad para uno descargarse en muchas cosas que nos pasan el día a día y por lo general, uno que lleva digamos, una vida laboral y su vida artística es por las noches en los ensayos, muchas veces ese bienestar se resuelve en la noche cuando uno está en el grupo con las demás personas, cuando se ha pasado todo el día de trabajo en la oficina, en el grupo es la oportunidad que tienes para descargar todas estas cargas que tienes en el día y en la semana” “sentir la danza es lo que me hace estar tranquila entonces siento que el grupo es buen elemento para mí y si yo puedo estar en un lugar que me hace sentir segura puedo liberar las me emociones y siempre estaré tranquila con lo que me hace ser feliz, que es bailar” “reconozco claramente cuando algo me molesta, cuando algo está bien, cuando me emociono por algo, cuando estoy nerviosa y he aprendido sobre todo a reconocerlo en mi cuerpo, entonces por ejemplo, antes de salir una presentación, siento un dolor en el estómago pero sé que eso es ganas de salir a bailar, ganas de disfrutar en público, se me hormiguean las manos, los pies, con la danza reconoció que las emociones también pasan por el cuerpo y es reconocido qué emoción en impacta qué parte de mi cuerpo entonces total si”.

Asimismo, se observó una alta disposición del grupo para participar en las actividades corporales, incluso cuando estas implicaban salir de la zona de confort, como el movimiento con los ojos cerrados o la expresión emocional frente a otros. Esta apertura se fortaleció a lo largo del proceso, evidenciando un aumento en la cohesión grupal y en la confianza interpersonal.

Construcción Colectiva de Estrategias de Autorregulación

Durante el segundo taller se identificó una amplia variedad de estrategias personales utilizadas por los participantes para gestionar emociones difíciles. Estas prácticas incluyeron ejercicios corporales simples, acciones cotidianas y recursos simbólicos, tales como estiramientos, respiración consciente, repetición de mantras, abrazarse, bañarse despacio y tomar agua de manera consciente.

Inicialmente, algunos participantes manifestaron resistencia a considerar estas prácticas como herramientas válidas, al percibir las como demasiado simples. Sin embargo, a través del intercambio de experiencias y anécdotas, se evidenció un proceso de resignificación colectiva, en el que se reconoció el valor de estas acciones como recursos efectivos de autorregulación emocional. El momento emocional más significativo fue la toma de conciencia de que prácticas personales podían resultar útiles para otros integrantes del grupo.

Apropiación del Decálogo Socio-Emocional

El proceso de selección consensuada de los diez ejercicios y frases que conformaron el decálogo permitió fortalecer el sentido de pertenencia y apropiación de la herramienta. Los participantes expresaron sentirse representados en el contenido del decálogo, al reconocer que este surgía de sus propias experiencias y no de una imposición externa.

Durante el tercer taller, la socialización y práctica de algunos de los ejercicios evidenció una actitud positiva frente al uso futuro del decálogo. Los participantes manifestaron su interés en incorporar estas prácticas en los ensayos y encuentros del grupo, así como en iniciar las reuniones con espacios breves de diálogo emocional. Este resultado refleja un cambio frente al primer taller, en el que la expresión emocional se percibía como un ejercicio poco habitual dentro de la dinámica del grupo.

Decálogo Danza, Cuerpo y Emoción

Figura 14

Decálogo Socio-Emocional

DECÁLOGO Danza, Cuerpo y Emoción

- 1** Mirarte al espejo y di 3 cosas positivas que identifique en ti mismo. Frase a modo de mantra "Soy valioso por lo que soy".


- 2** Respirar en 4 segundos, sostener el aire en 6 segundos. Y botarlo en 5. Frase mantra "Todo esta bajo control"


- 3** Quitarse los zapatos y caminar descalzos sobre la tierra o algo natural. Frase mantra "Vivo el presente".


- 4** Escribir una carta manifestando como me estoy sintiendo en ese momento. Leerla y ser consciente que todo tiene solución.


- 5** Oler una esencia y si no tiene una esencia, inhalar café, oler algo rico. Concentrarse en esa sensación, imagina un lugar tranquilo o donde crea que se genera el aroma.



DECÁLOGO Danza, Cuerpo y Emoción

- 6** 5,4,3,2,1. Observar y detallar 5 cosas que estén lejos o cerca, tocar 4 texturas diferentes, Escuchar 3 sonidos que tenga alrededor, percibir 2 olores y saborear 1 cosa.


- 7** Meterse bajo el agua (ducha) por 2 min. Frase mantra "Fluir como el agua fluye atravesando mi cuerpo"


- 8** Hacer una bola de papel y utilizarla como desestresante. Frase "Yo tengo el control y le doy forma".


- 9** En las noches, escribir en un papel lo agradecido que esta por algo que le haya pasado en el día. Frase "Gracias por este día que acaba de terminar o que estoy viviendo".


- 10** Escuchar musica de relajación o ejercicios de meditación (aprender a ello)



Nota. Decálogo socio-emocional.

Discusión de Resultados

El análisis de los resultados obtenidos permite evidenciar que la danza y el trabajo corporal consciente constituyen herramientas pertinentes para la promoción del bienestar psicológico en contextos artísticos comunitarios. Esta intervención se enmarca en los principios de la psicología comunitaria, un campo que, como señala Wiesenfeld (2014), “la psicología comunitaria es uno de los pocos campos de la psicología que ha tenido un desarrollo autóctono en América Latina esto es generado desde particularidades y problemáticas diversas y complejas de nuestra realidad” (p. 6). El proyecto, al surgir de una necesidad sentida por la propia comunidad, ejemplifica este enfoque situado y participativo.

La dificultad inicial de los participantes para identificar y nombrar sus emociones, así como la manifestación de estas a través de tensiones corporales (hombros, espalda, etc) coincide con la noción de somatización. Como lo explica Seijo (2025) “La somatización es como la expresión de los síntomas a través del cuerpo, de todo aquello que a nivel psicológico o a nivel emocional no está resuelto”. Esta perspectiva teórica, que la autora ya había introducido en el planteamiento del problema, permite comprender por qué el cansancio y la ansiedad se expresaban inicialmente como meras sensaciones físicas, permaneciendo en un nivel implícito y no elaborado conscientemente.

La progresiva toma de conciencia corporal observada durante el primer taller se relaciona directamente con los planteamientos de la psicología corporal, que destacan el cuerpo como un espacio privilegiado para el acceso a la experiencia emocional. El ejercicio del “semáforo emocional” facilitó precisamente que los participantes vivenciaran en el cuerpo la transición de un estado emocional (rojo) a otro (verde), dando autenticidad y realidad a su proceso de regulación. Este hallazgo también se alinea con la literatura sobre el estrés minoritario, la cual

señala que los factores estresantes proximales como la dificultad de procesar emociones, presentan una mayor relación negativa con el bienestar psicológico que los factores distales (Bergelind Echeandia, 2022). La intervención psicoeducativa, al facilitar el reconocimiento y la gestión consciente de estas emociones, actuó directamente sobre este nivel proximal, lo que explica su impacto positivo en el bienestar del grupo.

La apertura emocional y la alta participación del grupo pueden analizarse desde el enfoque comunitario, Montero (2004) una de las principales exponentes de esta disciplina, enfatiza que las intervenciones comunitarias deben fortalecer las capacidades existentes en los grupos, promoviendo la autonomía y la corresponsabilidad en un marco de relaciones horizontales. El hecho de que los participantes manifestaran explícitamente la necesidad de estos espacios de diálogo “siento que es una oportunidad para uno descargarse” evidencia una carencia previa en la dinámica del grupo, así como el potencial transformador de las intervenciones psicoeducativas cuando se desarrollan desde la participación y el respeto por el contexto que propugna la psicología comunitaria.

En el marco de esta discusión de resultados es preciso mencionar que durante el desarrollo del proyecto fue necesario diferenciar entre aspectos que pueden ser comprendidos como resultados del proceso de intervención y aquellos que constituyeron aprendizajes emergentes muy propios del proceso, estos fueron derivados de la experiencia vivida durante los talleres. Hacer esta distinción es importante puesto que ayuda a no hacer interpretaciones rígidas y conocer el carácter dinámico y situado de esta intervención comunitaria.

En cuanto a los resultados, se observaron cambios en la forma que los participantes reconocieron e identificaron sus emociones, así como una mayor conciencia corporal durante la práctica de la danza. Estos resultados se evidenciaron en la apertura emocional que manifestaron

los participantes en los espacios de dialogo, en la resignificación en las prácticas cotidianas de danza cuando se incluían herramientas de autorregulación emocional, así como la apropiación del decálogo como un recurso individual y de promoción del bienestar psicológico del grupo.

Por otro lado, los aprendizajes del proceso van más de la mano de las reflexiones que surgieron durante la implementación de este proyecto aplicado, reflexiones que no estaban proyectadas inicialmente como resultados. Estos aprendizajes, por ejemplo, fueron la comprensión de que la gestión emocional en contextos artísticos no requiere necesariamente de estrategias complejas o altamente estructuradas, sino de espacios seguros o protectores que se gestan en el día a día y permiten validar experiencias simples y cotidianas. El proceso permitió reconocer la importancia de la flexibilidad, de la escucha activa, especialmente en grupos comunitarios con liderazgos emergentes, en constante transformación, con dinámicas desafiantes y cambiantes.

Este proyecto le permitió a quien escribe e implemento el proceso, consolidar aprendizajes significativos entorno a su rol como facilitador y psicólogo en formación, destacando aspectos de liderazgo transformador Unadista, comprendiendo que el impacto de una intervención, no siempre se mide de forma cuantitativa, y no siempre se mide en cambios inmediatos, sino también en la apertura de posibilidades futuras, sembrando semillas para el cuidado emocional y colectivo. Esta distinción entre resultados y aprendizaje refuerza el carácter aplicado y de reflexión del proyecto en torno al alcance del mismo.

La construcción de este clima de seguridad no es aleatoria, sino que responde a dinámicas grupales específicas. En la experiencia con “Corujas de fuego” un grupo de danza comunitaria de mujeres se identificó que la decisión de crear un espacio exclusivo era en sí misma “una forma de cuidado” (Canela, 2022, citado en Parra Buitrago, 2023, p.24). De manera análoga, el carácter

predominantemente LGBTIQ+ de la fundación cultural Colombia Folklore, actuaron como el sustrato social que permitió esta misma sensación de pertenencia y libertad, funcionando como un espacio de afirmación identitaria y familia elegida. El grupo se configuro, así, como un “entre pares” donde el cuerpo y las emociones podían habilitarse sin el peso del estigma o el juicio externo, condición que sirvió para el desarrollo de los talleres y la posterior apropiación del decálogo.

La construcción colectiva del decálogo socio-emocional constituye uno de los aportes más significativos del proyecto. Este proceso refleja los principios de la psicología comunitaria y de la investigación – acción participativa, al reconocer a los participantes como portadores de saberes válidos y relevantes para su propio bienestar. Como plantea Borda (1987), en este tipo de enfoques “los sujetos dejan de ser objetos de estudio para convertirse en co-investigadores de su propio mundo” (p.45). Al construir el decálogo desde sus propias experiencias, los integrantes del grupo no solo recibieron una herramienta, sino que se apropiaron de ella, fortaleciendo su autonomía.

Finalmente, la resignificación de prácticas simples, beber agua, abrazar, estirarse, como herramientas de autorregulación emocional se alinean con el enfoque humanista de Carl Rogers (1987), quien enfatiza la importancia de la experiencia presente, la confianza en el organismo y la valoración de los recursos personales para el crecimiento. Validar estas prácticas cotidianas como estrategias legítimas de cuidado permitió a los participantes descubrir que las herramientas para su bienestar no siempre son externas o complejas, sino que pueden emerger de su propia sabiduría corporal y colectiva.

Conclusiones

El desarrollo del presente proyecto aplicado permitió evidenciar que la danza y el trabajo corporal consciente constituyen herramientas pertinentes y efectivas para la promoción del bienestar psicológico en contextos artísticos comunitarios. A través de los talleres realizados con los integrantes de la Fundación Cultural Colombia Folklore, se logró generar espacios de reconocimiento emocional, expresión corporal y reflexión colectiva que respondieron a necesidades reales del grupo. Sin embargo, el impacto de esta investigación trasciende la mera adquisición de herramientas de autorregulación. Los resultados de este proyecto, donde la danza folclórica sirvió como vehículo para la autorregulación emocional y la cohesión grupal, reflejan una comprensión de la práctica artística que trasciende lo ornamental. Esto corrobora la idea de que la danza puede operar como un “ritual, sanación y vínculo” (Anzola Gómez & Pérez, 2025, p.4), especialmente en comunidades que históricamente han utilizado el arte como un mecanismo de resistencia y reconstrucción de sus identidades. En este caso, la práctica dancística se configuró como un acto de afirmación comunitaria frente al estrés minoritario, reivindicando el cuerpo y el movimiento como territorios de seguridad y expresión auténtica,

Uno de los principales hallazgos del proyecto fue la dificultad inicial de los participantes para identificar y nombrar sus emociones, así como para reconocer las manifestaciones corporales asociadas a estas. No obstante, a medida que avanzó el proceso de intervención, se evidenció una mayor conciencia corporal y emocional, lo cual facilitó procesos de autorregulación y elaboración emocional mediante el movimiento y la danza.

La apertura emocional y la alta participación del grupo reflejan la necesidad de contar con espacios psicoeducativos dentro de los procesos artísticos, especialmente en colectivos conformados mayoritariamente por personas LGBTIQ+. La experiencia demostró que cuando

estos espacios se construyen desde la participación, el respeto y la horizontalidad, se fortalecen los vínculos grupales y el sentido de pertenencia.

La construcción colectiva del decálogo socio-emocional se consolidó como el principal producto del proyecto y como un aporte significativo tanto para la Fundación como para el campo de la psicología aplicada. Esta herramienta permitió visibilizar y resignificar prácticas cotidianas de autocuidado, reconociendo su valor como estrategias válidas de regulación emocional y bienestar psicológico.

El proyecto evidenció que la danza folclórica no solo es una práctica artística, sino un acto de afirmación comunitaria. En un contexto donde, como se ha documentado, la discriminación hacia la diversidad sexual suele surgir del alejamiento de las “convenciones sociales existentes” y del pensamiento binario que invisibiliza las disidencias (Palma Candia et al., 2022, p. 3), el grupo se configuró como un territorio seguro donde el cuerpo y la identidad podían expresarse libremente, contrarrestando así dinámicas de exclusión y fortaleciendo la cohesión grupal.

Finalmente, el proyecto evidencia que la psicología, desde un enfoque comunitario y aplicado, puede articularse de manera significativa con el arte y la cultura, contribuyendo no solo al bienestar individual, sino también al fortalecimiento del tejido social y a la construcción de comunidades más conscientes de sus recursos emocionales.

Impacto

El desarrollo e implementación de este proyecto aplicado generó un impacto significativo en múltiples niveles: individual, grupal, académico y social, cumpliendo así con el propósito que busca articular el conocimiento teórico con la transformación de realidades concretas.

Impacto Individual y en el Grupo Colombia Folklore

Los participantes desarrollaron una mayor conciencia corporal y emocional, aprendiendo a reconocer en su cuerpo las señales del estrés, la ansiedad o la frustración, y a utilizar el movimiento consciente como una vía para gestionarlas. Esto se tradujo en herramientas prácticas de autorregulación que pueden emplear en su vida diaria y artística.

El proyecto a través de los talleres y el decálogo, resalto la valoración explícita de la dimensión emocional dentro del grupo. Lo que antes era un apoyo informal se transformó en un reconocimiento colectivo de la necesidad y el derecho a tener espacios para el cuidado emocional, reforzando la percepción del grupo como un refugio y una red de contención frente a la discriminación externa.

El Decálogo socio-emocional queda como un legado tangible para la Fundación. Es un recurso accesible, creado por y para sus integrantes, que puede ser incorporado en el calentamiento, los ensayos, en momentos de crisis grupal o personal, promoviendo la sostenibilidad de las prácticas de autocuidado más allá del tiempo de la intervención.

El proceso participativo fomentó una comunicación más abierta y horizontal. Al compartir vulnerabilidades y estrategias personales, se profundizaron los vínculos de confianza y se visibilizaron liderazgos distribuidos, fortaleciendo la dinámica interna del colectivo.

Impacto Académico y Disciplinar

El proyecto constituye un ejemplo aplicado de los principios de la psicología comunitaria y la psicoterapia corporal en un contexto no clínico. Demuestra cómo enfoques como el modelo de bienestar de Ryff, la teoría del estrés minoritario y las técnicas de conciencia corporal pueden traducirse en intervenciones viables y pertinentes para poblaciones específicas.

Contribuye a llenar un vacío en la literatura académica nacional, al documentar una experiencia de intervención psicoeducativa con danza folclórica y población LGBTQ+. Ofrece un marco metodológico (talleres participativos, construcción colectiva de herramientas) que puede ser referente para futuras investigaciones e intervenciones en contextos artístico-comunitarios.

Evidencia la riqueza y validez de las metodologías cualitativas y participativas para comprender procesos subjetivos y generar conocimiento situado, donde los participantes son co-investigadores y no solo sujetos de estudio.

Impacto Social y Comunitario

El proyecto posiciona a los grupos de danza y los espacios culturales como agentes clave en la promoción de la salud mental comunitaria, especialmente para poblaciones vulnerabilizadas. Ofrece un modelo para que otros colectivos artísticos integren el bienestar psicológico a su quehacer, desestigmatizando la conversación sobre emociones.

Al centrarse en las fortalezas y recursos de un grupo LGBTQ+, el trabajo contribuye a contrarrestar narrativas patologizantes y a destacar la resiliencia comunitaria. Muestra cómo el arte y la cultura son vehículos poderosos para la afirmación identitaria, la reparación y la construcción de ciudadanía.

Como proyecto de grado de la UNAD, ejemplifica la función social de la universidad al generar un producto útil y contextualizado que responde a una necesidad real de una organización comunitaria, fortaleciendo el vínculo entre el conocimiento académico y las problemáticas locales.

En síntesis, este trabajo trasciende el requisito académico para convertirse en una intervención con efectos reales y perdurables. Deja una huella en la vida emocional de los bailarines, dota al grupo de un instrumento para su autocuidado colectivo, y aporta a la psicología y a la comunidad un caso demostrativo del poder integrador del arte, el cuerpo y la acción comunitaria para construir bienestar.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos, se proponen las siguientes recomendaciones:

Continuar implementando espacios de diálogo emocional y trabajo corporal consciente dentro de los ensayos y encuentros de la Fundación Cultural Colombia Folklore, utilizando el decálogo como herramienta base.

Capacitar a líderes y directores de danza en nociones básicas de gestión emocional y autocuidado, con el fin de fortalecer la sostenibilidad del proceso a largo plazo.

Replicar la experiencia del decálogo socio-emocional en otros grupos de danza o colectivos artísticos comunitarios, adaptando las actividades a las particularidades de cada contexto.

Profundizar en futuras investigaciones sobre la relación entre danza, identidad y bienestar psicológico en población LGBTIQ+, incorporando metodologías mixtas que permitan ampliar el alcance de los resultados.

Fortalecer la articulación entre instituciones educativas y organizaciones culturales comunitarias, promoviendo proyectos aplicados que integren el conocimiento académico con las realidades sociales locales.

Referencias Bibliográficas

- Anzola Gómez, J., & Pérez, C. A. (2025). Danza, movimiento sanador: el arte de bailar hecho bienestar. *Revista Entrelíneas*, (13), 19–25.
<https://revistas.ut.edu.co/index.php/elineas/article/view/4082>
- Arias Gallegos, W. L. (2015). Carl R. Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente. *Avances en Psicología*, 23(2), 141–148.
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
- Balcazar, F. E. (2003). Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, 4(7–8), 59–77.
Universidad Nacional de San Luis. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18400804>
- Barceló, T. (2009). Cuerpos que escuchan: El acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal. *Revista de Psicoterapia*, 20 (77/78), 83-116.
<https://focusing.org/sites/default/files/legacy/es/Cuerpos-que-escuchan.pdf>
- Bergelund Echeandía, S. (2022). Relación entre estrés de minorías y bienestar psicológico en adolescentes, jóvenes y adultos no heteronormativos [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima.
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/18061>
- Borda, O. F. (1987). La investigación-acción participativa. Siglo XXI.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184008043>
- Galvis López, D. S. (2025). La danza y el barrio: Más allá del alimento: La danza como espacio de encuentro y expresión en los comedores comunitarios de la Corporación La Cometa [Trabajo de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. Repositorio

- Institucional. <http://hdl.handle.net/11349/99724>
- López Jiménez, S. R. & Muñoz Buitrago, V. (2025). *Discriminación y bienestar psicológico en personas LGBTQ+*. *Diseño de una estrategia de intervención psicosocial* [Trabajo de grado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano]. Repositorio Institucional Alejandría <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/7843>
- Mestre Navas, J. M., & Guil Bozal, R. (2012). *La regulación de las emociones: Una vía a la adaptación personal y social*. Ediciones Pirámide.
https://www.researchgate.net/profile/Jose-Mestre/publication/309428224_La_Regulacion_de_Emociones_Una_via_para_la_Adaptacion/links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-Adaptacion.pdf?origin=publication_list
- Montero, M. (1984). La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 16(3), 387–400.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós.
https://sc1da1df4737db33e.jimcontent.com/download/version/1523728684/module/1435281013/name/Introduccion_PC_Montero_Digital.pdf
- Palma Candia, O., Rojas Villegas, K., Soliz Soliz, C., & Venegas Navarrete, L. (2022). Participación ocupacional e inclusión social de la comunidad LGBTQ+. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30, e3241. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO247732412>
- Parra, S. E. (2023). *Danza comunitaria, una experiencia desde nuestro cuerpo colectivo*.

Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19303>

- Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, 17(1), 19–30.
<https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Scoppetta, O., Cano-Salazar, G. M., & Bustos-Reales, J. L. (2025). Perfiles de discriminación y agresión en población colombiana LGBTIQ+. *Duazary*, 22, e6514.
<https://doi.org/10.21676/2389783X.6514>
- Seijo, N. (2025, septiembre 24). Natalia Seijo: “La somatización es como la expresión de los síntomas a través del cuerpo, de todo aquello que a nivel psicológico o a nivel emocional no está resuelto” [Entrevista]. Infobae.
<https://www.infobae.com/tendencias/2025/09/24/natalia-seijo-la-somatizacion-es-como-la-expresion-de-los-sintomas-a-traves-del-cuerpo-de-todo-aquello-que-a-nivel-psicologico-o-a-nivel-emocional-no-esta-resuelto/>
- Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Wiesenfeld, Esther. (2014). La Psicología Social Comunitaria en América Latina: ¿Consolidación o crisis?. *Psicoperspectivas*, 13(2), 6-18.
<https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol13-Issue2-fulltext-357>

Apéndices

Apéndice A

Registro Fotográfico



Apéndice B

Instrumento Encuesta de Caracterización

Link: <https://forms.gle/SLqw6sYUyioQGQUf8>

Sección de Competencia y Crecimiento Personal

1. Totalmente ... 2. En desacuer... 3. Ni de acuerd... 4. De acuerdo 5. Totalmente ...

La competenci...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento que la c...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento orgu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La participació...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento que he c...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El grupo me in...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Podrías describir algún momento en el que te sentiste especialmente seguro/a o aceptado/a dentro del grupo de danza?

Texto de respuesta larga

¿Cómo crees que tu participación en el grupo ha influido en tu autoestima?

Texto de respuesta larga

¿Cuál ha sido el mayor desafío que has enfrentado en el grupo y cómo lo superaste?

Texto de respuesta larga

Sección de Sentido de Pertenencia y Entorno Seguro

1. Totalmente ... 2. En desacuer... 3. Ni de acuerd... 4. De acuerdo 5. Totalmente ...

Me siento part...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El grupo de da...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confío en mis ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He creado ami...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento que pue...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La participació...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El ambiente del...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Apéndice C

Link de Entrevistas Realizadas

Link 1: <https://youtube.com/shorts/OWxAPeEkBAM?si=Yyv91jdz9nkq2Av5>


Link 2: https://youtube.com/shorts/rCgWjtHK3No?si=z_N5Z-NTO6wb9iHJ

Link 3: https://youtube.com/shorts/PA1Tp2csjDQ?si=2GME_7qhcWpUwZ-c

Apéndice D

Consentimientos Firmados

Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>

	FORMATO AUTORIZACIÓN PARA UTILIZACIÓN DE MATERIAL AUDIOVISUAL TV UNAD VIRTUAL YOUTUBE	CÓDIGO: F-2-11-9
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: MEDIOS Y MEDIACIONES COMUNICACIONALES	VERSIÓN: 1-28-03-2023
	<small>UNAD © 2023</small>	PÁGINAS: Página 1 de 2

Yo Oscar Eduardo Ramírez Renza identificado con la cédula de ciudadanía No. 1193486024 cedo a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD Institución de Educación Superior, creada por la Ley 52 de 1981, transformada por la Ley 396 de 1997 y el Decreto 2770 de agosto 16 de 2006 en Ente Universitario Autónomo del orden nacional, con régimen especial, personería jurídica, autonomía académica, administrativa y financiera, patrimonio independiente y capacidad para gobernarse, vinculado al Ministerio de Educación Nacional en los términos definidos en la Ley 30 de 1992, con NIT 860.512.780-4, de forma total, limitada e irrevocable y a título gratuito para el territorio de Colombia y el mundo, todos los derechos patrimoniales que me correspondan sobre mi imagen, mi testimonio, fotos y creaciones audiovisuales, grabados libre y espontáneamente, sean utilizados, reutilizados, editados en cualquier formato existente y emitidos por cualquier medio, puesta a disposición o soporte, en cualquier tiempo y lugar de Colombia, el exterior o territorio universal; sin propósitos lucrativos en la producción audiovisual de la UNAD, en el marco de actividades propias de la misión institucional de la Universidad con ocasión de mi participación en el programa de psicología.

La duración de los derechos aquí cedidos será por el término máximo de duración de protección establecido en la Ley. En virtud de lo anterior, La Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD adquiere el derecho de reproducción para inclusión audiovisual y todas las demás modalidades de reproducción, incluido, pero sin limitar, la reproducción en soportes materiales de CD o DVD y puesta a disposición; el derecho de transformación o adaptación; la comunicación pública y en general, cualquier tipo de explotación que de las imágenes se pueda realizar por cualquier medio conocido o por conocer. Para mayor claridad, en virtud de esta cesión, La Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD, podrá hacer cualquier uso lícito de las imágenes e interpretaciones cedidas y utilizarlas en su canal institucional en la plataforma YouTube, el cual es de acceso libre y abierto al público.


Así mismo, manifiesto conocer que la producción audiovisual realizada por la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, es para ser empleada en espacios educativos, culturales, didácticos o de carácter institucional y no tienen fines publicitarios, comerciales, ni económicos.

Entiendo y acepto que por mi participación en el programa referenciado la UNAD, podrá bajo su libre criterio grabar o fijar mi imagen, en todo o en parte, sin que exista obligación de la Universidad hacia mí.

Además, mantendré indemne a la UNAD frente a todo reclamo, demanda y responsabilidad alguna con relación al uso del material mencionado anteriormente por término indefinido, reconozco y acepto que la UNAD no asume ninguna responsabilidad por grabaciones o publicaciones que puedan ser efectuadas por terceros invitados al evento o por prensa.

Mediante el presente documento igualmente autorizo a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD para que le de tratamiento a mi imagen, voz y contenido audiovisual que se produzca, conforme a la Ley 1581 de 2012, Ley 23 de 1982, Decretos reglamentarios la normatividad nacional vigente referente a tratamiento de datos personales y derecho de autor. Las fijaciones resultantes de mi participación en la entrevista para el Programa podrán ser reproducidas, exhibidas y comunicadas al público y distribuidas sin limitación alguna de tiempo o territorio, por cualquier medio o procedimiento

Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>

	FORMATO AUTORIZACIÓN PARA UTILIZACIÓN DE MATERIAL AUDIOVISUAL TV UNAD VIRTUAL YOUTUBE	CÓDIGO: F-2-11-9
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: MEDIOS Y MEDIACIONES COMUNICACIONALES	VERSIÓN: 1-28-03-2023
	<small>UNAD © 2023</small>	PÁGINAS: Página 2 de 2


conocido, o cualquier otro medio, formato, o plataforma.

La presente cesión y autorización para la utilización de material audiovisual, se da para su canal institucional en la plataforma YouTube, el cual es de acceso libre y abierto al público, en el marco de mi participación en el marco del programa de psicología



Nombre: Oscar Eduardo Ramírez Renza
 Documento de identidad: 1193486024
 Teléfono de contacto: 322 613 6458
 Fecha: 16 agosto 2025

*Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co/>

	FORMATO AUTORIZACIÓN PARA UTILIZACIÓN DE MATERIAL AUDIOVISUAL TV UNAD VIRTUAL YOUTUBE	CÓDIGO: F-2-11-9
		VERSIÓN: 1-28-03-2023
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: MEDIOS Y MEDIACIONES COMUNICACIONALES	PÁGINAS: Página 1 de 2

UNAD © 2023

Yo Tatiana Camila Delgado Calderón identificada con la cédula de ciudadanía No. 1110585327 cede a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD Institución de Educación Superior, creada por la Ley 52 de 1981, transformada por la Ley 396 de 1997 y el Decreto 2770 de agosto 16 de 2006 en Ente Universitario Autónomo del orden nacional, con régimen especial, personería jurídica, autonomía académica, administrativa y financiera, patrimonio independiente y capacidad para gobernarse, vinculado al Ministerio de Educación Nacional en los términos definidos en la Ley 30 de 1992, con NIT 860.512.780-4, de forma total, limitada e irrevocable y a título gratuito para el territorio de Colombia y el mundo, todos los derechos patrimoniales que me correspondan sobre mi imagen, mi testimonio, fotos y creaciones audiovisuales, grabados libre y espontáneamente, sean utilizados, reutilizados, editados en cualquier formato existente y emitidos por cualquier medio, puesta a disposición o soporte, en cualquier tiempo y lugar de Colombia, el exterior o territorio universal; sin propósitos lucrativos en la producción audiovisual de la UNAD, en el marco de actividades propias de la misión institucional de la Universidad con ocasión de mi participación en el programa de psicología.

La duración de los derechos aquí cedidos será por el término máximo de duración de protección establecido en la Ley. En virtud de lo anterior, La Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD adquiere el derecho de reproducción para inclusión audiovisual y todas las demás modalidades de reproducción, incluido, pero sin limitar, la reproducción en soportes materiales de CD o DVD y puesta a disposición; el derecho de transformación o adaptación; la comunicación pública y en general, cualquier tipo de explotación que de las imágenes se pueda realizar por cualquier medio conocido o por conocer. Para mayor claridad, en virtud de esta cesión, La Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD, podrá hacer cualquier uso lícito de las imágenes e interpretaciones cedidas y utilizarlas en su canal institucional en la plataforma YouTube, el cual es de acceso libre y abierto al público.


Así mismo, manifiesto conocer que la producción audiovisual realizada por la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, es para ser empleada en espacios educativos, culturales, didácticos o de carácter institucional y no tienen fines publicitarios, comerciales, ni económicos.

Entiendo y acepto que por mi participación en el programa referenciado la UNAD, podrá bajo su libre criterio grabar o fijar mi imagen, en todo o en parte, sin que exista obligación de la Universidad hacia mí.

Además, mantendré indemne a la UNAD frente a todo reclamo, demanda y responsabilidad alguna con relación al uso del material mencionado anteriormente por término indefinido, reconozco y acepto que la UNAD no asume ninguna responsabilidad por grabaciones o publicaciones que puedan ser efectuadas por terceros invitados al evento o por prensa.

Mediante el presente documento igualmente autorizo a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD para que le de tratamiento a mi imagen, voz y contenido audiovisual que se produzca, conforme a la Ley 1581 de 2012, Ley 23 de 1982, Decretos reglamentarios la normatividad nacional vigente referente a tratamiento de datos personales y derecho de autor. Las fijaciones resultantes de mi participación en la entrevista para el Programa podrán ser reproducidas, exhibidas y comunicadas al público y distribuidas sin limitación alguna de tiempo o territorio, por cualquier medio o procedimiento

*Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co/>

	FORMATO AUTORIZACIÓN PARA UTILIZACIÓN DE MATERIAL AUDIOVISUAL TV UNAD VIRTUAL YOUTUBE	CÓDIGO: F-2-11-9
		VERSIÓN: 1-28-03-2023
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: MEDIOS Y MEDIACIONES COMUNICACIONALES	PÁGINAS: Página 2 de 2


UNAD © 2023

conocido, o cualquier otro medio, formato, o plataforma. La presente cesión y autorización para la utilización de material audiovisual, se da para su canal institucional en la plataforma YouTube, el cual es de acceso libre y abierto al público, en el marco de mi participación en el marco del programa de psicología.

Tatiana Camila Delgado C.

Nombre: Tatiana Camila Delgado Calderón
Documento de identidad: 1110585327
Teléfono de contacto: 320 861 9309
Fecha: 16 agosto 2023

*Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co/>

	FORMATO AUTORIZACIÓN PARA UTILIZACIÓN DE MATERIAL AUDIOVISUAL TV UNAD VIRTUAL YOUTUBE	CÓDIGO: F-2-11-9
		VERSIÓN: 1-28-03-2023
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: MEDIOS Y MEDIACIONES COMUNICACIONALES	PÁGINAS: Página 1 de 2

UNAD © 2023

Yo Arleth Michell Trochez Samboni identificada con la cédula de ciudadanía No. 1192770832 cede a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD Institución de Educación Superior, creada por la Ley 52 de 1981, transformada por la Ley 396 de 1997 y el Decreto 2770 de agosto 16 de 2006 en Ente Universitario Autónomo del orden nacional, con régimen especial, personería jurídica, autonomía académica, administrativa y financiera, patrimonio independiente y capacidad para gobernarse, vinculado al Ministerio de Educación Nacional en los términos definidos en la Ley 30 de 1992, con NIT 860.512.780-4, de forma total, limitada e irrevocable y a título gratuito para el territorio de Colombia y el mundo, todos los derechos patrimoniales que me correspondan sobre mi imagen, mi testimonio, fotos y creaciones audiovisuales, grabados libre y espontáneamente, sean utilizados, reutilizados, editados en cualquier formato existente y emitidos por cualquier medio, puesta a disposición o soporte, en cualquier tiempo y lugar de Colombia, el exterior o territorio universal; sin propósitos lucrativos en la producción audiovisual de la UNAD, en el marco de actividades propias de la misión institucional de la Universidad con ocasión de mi participación en el programa de psicología.

La duración de los derechos aquí cedidos será por el término máximo de duración de protección establecido en la Ley. En virtud de lo anterior, La Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD adquiere el derecho de reproducción para inclusión audiovisual y todas las demás modalidades de reproducción, incluido, pero sin limitar, la reproducción en soportes materiales de CD o DVD y puesta a disposición; el derecho de transformación o adaptación; la comunicación pública y en general, cualquier tipo de explotación que de las imágenes se pueda realizar por cualquier medio conocido o por conocer. Para mayor claridad, en virtud de esta cesión, La Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD, podrá hacer cualquier uso lícito de las imágenes e interpretaciones cedidas y utilizarlas en su canal institucional en la plataforma YouTube, el cual es de acceso libre y abierto al público.


Así mismo, manifiesto conocer que la producción audiovisual realizada por la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, es para ser empleada en espacios educativos, culturales, didácticos o de carácter institucional y no tienen fines publicitarios, comerciales, ni económicos.

Entiendo y acepto que por mi participación en el programa referenciado la UNAD, podrá bajo su libre criterio grabar o fijar mi imagen, en todo o en parte, sin que exista obligación de la Universidad hacia mí.

Además, mantendré indemne a la UNAD frente a todo reclamo, demanda y responsabilidad alguna con relación al uso del material mencionado anteriormente por término indefinido, reconozco y acepto que la UNAD no asume ninguna responsabilidad por grabaciones o publicaciones que puedan ser efectuadas por terceros invitados al evento o por prensa.

Mediante el presente documento igualmente autorizo a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD para que le de tratamiento a mi imagen, voz y contenido audiovisual que se produzca, conforme a la Ley 1581 de 2012, Ley 23 de 1982, Decretos reglamentarios la normatividad nacional vigente referente a tratamiento de datos personales y derecho de autor. Las fijaciones resultantes de mi participación en la entrevista para el Programa podrán ser reproducidas, exhibidas y comunicadas al público y distribuidas sin limitación alguna de tiempo o territorio, por cualquier medio o procedimiento

*Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co/>

	FORMATO AUTORIZACIÓN PARA UTILIZACIÓN DE MATERIAL AUDIOVISUAL TV UNAD VIRTUAL YOUTUBE	CÓDIGO: F-2-11-9
		VERSIÓN: 1-28-03-2023
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: MEDIOS Y MEDIACIONES COMUNICACIONALES	PÁGINAS: Página 2 de 2

UNAD © 2023

conocido, o cualquier otro medio, formato, o plataforma. La presente cesión y autorización para la utilización de material audiovisual, se da para su canal institucional en la plataforma YouTube, el cual es de acceso libre y abierto al público, en el marco de mi participación en el marco del programa de psicología

Arleth Michell Trochez Samboni

Nombre: Arleth Michell Trochez Samboni
Documento de identidad: 1192770832
Teléfono de contacto: 314 690 1169
Fecha: 16 agosto 2023

Apéndice E

Decálogo Danza, Cuerpo y Emoción

DECÁLOGO

Danza, Cuerpo y Emoción

- 1** Mirarte al espejo y di 3 cosas positivas que identifiques en ti mismo. Frase a modo de mantra "Soy valioso por lo que soy".


- 2** Respirar en 4 segundos, sostener el aire en 6 segundos. Y botarlo en 5. Frase mantra "Todo esta bajo control"


- 3** Quitarse los zapatos y caminar descalzos sobre la tierra o algo natural. Frase mantra "Vivo el presente".


- 4** Escribir una carta manifestando como me estoy sintiendo en ese momento. Leerla y ser consciente que todo tiene solución.


- 5** Oler una esencia y si no tiene una esencia, inhalar café, oler algo rico. Concentrarse en esa sensación, imagina un lugar tranquilo o donde crea que se genera el aroma.



DECÁLOGO

Danza, Cuerpo y Emoción

- 6** 5,4,3,2,1. Observar y detallar 5 cosas que estén lejos o cerca, tocar 4 texturas diferentes, Escuchar 3 sonidos que tenga alrededor, percibir 2 olores y saborear 1 cosa.


- 7** Meterse bajo el agua (ducha) por 2 min. Frase mantra "Fluir como el agua fluye atravesando mi cuerpo"


- 8** Hacer una bola de papel y utilizarla como desestresante. Frase "Yo tengo el control y le doy forma".


- 9** En las noches, escribir en un papel lo agradecido que esta por algo que le haya pasado en el día. Frase "Gracias por este día que acaba de terminar o que estoy viviendo".


- 10** Escuchar musica de relajación o ejercicios de meditación (aprender a ello)

