

Capítulo 16. Intervención Socioemocional en Estudiantes de Danza: Estrategias para la Reconstrucción del Bienestar en el Contexto Postpandemia

Liliana Márquez Orozco
Mireya Sarahí Abarca Cedeño
Lucia Guadalupe Arciniega Hernández

Universidad de Colima

DOI: [10.46990/iQuatro.2025.04.16.16](https://doi.org/10.46990/iQuatro.2025.04.16.16)

Resumen

Esta investigación analizó los retos y reflexiones sobre la pandemia en estudiantes de la Licenciatura en Danza Escénica del Instituto Universitario de Bellas Artes, enfocándose en su bienestar emocional y académico en el contexto postpandemia. Se implementaron intervenciones psicoeducativas y creativas, como talleres de bienestar emocional, lecturas simbólicas y actividades grupales. Los resultados mostraron mejoras en la convivencia, la regulación emocional y el autocuidado. La conclusión destaca la efectividad de estas intervenciones en contextos artísticos, especialmente en procesos de readaptación postpandemia.

Palabras clave

Bienestar emocional, danza escénica, intervenciones psicoeducativas, postpandemia, regulación emocional

Introducción

La pandemia de COVID-19 marcó un antes y un después en la vida académica y personal de los jóvenes, generando impactos emocionales profundos. En disciplinas artísticas como la danza, el aislamiento social, las clases virtuales y las demandas físicas de la formación amplificaron el agotamiento físico y emocional. Además, tensiones derivadas de un contexto social adverso, vinculado a procesos movilizadores como el 8M, trajeron consigo nuevos cuestionamientos sobre los roles de género, la equidad y el sentir del estudiantado, lo que incidió aún más en el clima de esta comunidad escolar.

Covarrubias Papahiu y Piña Robledo (2004) destacan que:

una alternativa para mejorar las condiciones de enseñanza igualitaria y semejante, abrir espacios de reflexión entre los docentes que les permitan hacer un análisis concienzudo de su actuación en las aulas, a reconsiderar lo que pretenden transmitir, a detectar las propias incongruencias, a poner en claro su concepción del proceso de enseñanza y aprendizaje, del papel que juegan en él y, sobre todo, a valorar la importancia de tomar en cuenta las formas de pensar y sentir de los estudiantes (p. 79).

En esta misma línea, Posso Pacheco et al. (2023), enfatizan la relevancia de la comunicación, el ambiente positivo, la retroalimentación y la relación de confianza entre estudiantes y docentes para la mejora del aprendizaje y la práctica en el aula.

Esta investigación tuvo como objetivo proponer una estrategia de intervención en contextos educativos-artísticos para promover el bienestar emocional y el fortalecimiento de relaciones saludables. En particular, se presenta un resultado reflexivo de una intervención grupal que buscaba la mejora del bienestar emocional y relacional, identificar los cambios en la convivencia y el autocuidado de los estudiantes de danza tras la implementación de actividades creativas y psicoeducativas, y proponer estrategias para futuras intervenciones en contextos educativos postpandemia o en situaciones de crisis derivadas de dinámicas sociales adversas.

La intervención diseñada responde a esta necesidad, al integrar elementos psicoeducativos, dinámicas creativas y herramientas simbólicas para abordar tanto el bienestar emocional como las relaciones interpersonales. Los resultados no solo ofrecen una reflexión desde la mirada docente sobre la efectividad de estas acciones, sino que también proporcionan lineamientos aplicables a contextos educativos similares.

Revisión de la literatura

El bienestar emocional de los estudiantes ha sido ampliamente reconocido como un aspecto crucial para su desarrollo integral y éxito académico. En particular, las disciplinas artísticas,

como la danza, presentan una intersección especial entre la expresión corporal y la gestión emocional, lo que hace que los efectos del aislamiento y la crisis postpandemia puedan tener un impacto aún más significativo en este grupo. Diversos estudios han documentado cómo las adversidades relacionadas con la pandemia, como el confinamiento, las clases virtuales y la incertidumbre global, han intensificado los problemas de salud mental, especialmente en estudiantes universitarios. En este sentido, la necesidad de intervenciones que promuevan el bienestar emocional y fortalezcan las relaciones interpersonales en contextos educativos-artísticos se vuelve fundamental (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

La pandemia de COVID-19 intensificó las dificultades preexistentes en la salud mental de los estudiantes, asociándose con un aumento significativo de trastornos como la ansiedad, depresión y estrés. Según el documento Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030, el impacto del COVID-19 sobre la salud mental fue devastador, especialmente en grupos vulnerables como los estudiantes universitarios, cuyas tasas de depresión y ansiedad aumentaron considerablemente durante el confinamiento (OMS, 2022). La exposición a estas adversidades, especialmente a edades tempranas, se ha identificado como un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos emocionales a largo plazo (Lisiecka, et al., 2023).

Bienestar emocional en contextos educativos-artísticos

En disciplinas artísticas como la danza, el bienestar emocional se entrelaza de manera profunda con el proceso creativo, ya que el cuerpo y las emociones se conectan directamente en la ejecución artística. El aislamiento social, las clases virtuales y la falta de interacción presencial durante la pandemia exacerbaron el agotamiento físico y emocional de los estudiantes de danza, afectando su rendimiento académico y su bienestar general. La práctica de esta disciplina ha demostrado tener un potencial significativo para promover la salud emocional, ya que favorece la expresión personal, el autodescubrimiento y el afrontamiento de situaciones emocionalmente desestabilizadoras (Barrantes Fernández et al., 2021). En este contexto, el arte puede actuar como una herramienta integral de resiliencia, ayudando a los estudiantes a enfrentar la adversidad de manera creativa y constructiva, mejorando su capacidad para adaptarse a la crisis.

El arte no solo ofrece un medio para la autoexpresión, sino también un espacio de conexión social. Según Barrantes Fernández, et al., (2021) la creatividad ha sido identificada como un puente social, permitiendo que los individuos mejoren su resiliencia y capacidad de adaptación frente a la situación traumática provocada por la pandemia. Este enfoque resalta la importancia de integrar actividades creativas en las intervenciones psicoeducativas para fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes.

Intervenciones psicoeducativas y estrategias socioemocionales

Las intervenciones psicoeducativas han mostrado ser una estrategia efectiva para abordar el impacto emocional postpandemia. Estas intervenciones, que combinan actividades de promoción de la salud mental con herramientas simbólicas y creativas, pueden facilitar la recuperación emocional de los estudiantes. Según lo señala la OMS (2022) en el documento Plan de Acción integral sobre salud mental “es necesario aplicar medidas para promover la salud mental y el bienestar de todos, prevenir problemas de salud mental entre personas en riesgo y garantizar la cobertura universal de atención” (p. 1). Las intervenciones deben ser inclusivas y respetuosas de los derechos humanos, garantizando que todos los estudiantes tengan acceso a un apoyo emocional adecuado, sin importar su contexto socioeconómico.

Además, la promoción de relaciones interpersonales saludables y la mejora de la convivencia en los espacios educativos son fundamentales. La distancia física impuesta por la pandemia generó tensiones en las dinámicas relacionales de los estudiantes, afectando su capacidad para colaborar y generar confianza en el entorno académico (OMS, 2022). Por lo tanto, las intervenciones que fomenten un ambiente positivo, basado en la comunicación abierta y la confianza, son esenciales para la restauración de las relaciones interpersonales en el contexto postpandemia.

La importancia del contexto social y la equidad

Los procesos sociales, como el movimiento del 8M, también impactaron en el bienestar emocional de los estudiantes. Este contexto generó reflexiones sobre la equidad de género y los roles tradicionales, lo que afectó la percepción de los estudiantes sobre su identidad y su lugar en la comunidad educativa. El bienestar emocional de los estudiantes de danza no solo está influenciado por factores personales, sino también por el clima social y cultural en el que se encuentran inmersos. Estableciendo la relación con lo expuesto por Covarrubias et al. (2004), la creación de espacios de reflexión y análisis entre los docentes sobre temas de género, equidad y derechos humanos es crucial para mejorar el ambiente educativo y promover la inclusión social.

Laguna teórica

Aunque se han realizado avances en la comprensión de la relación entre la salud mental y el arte, así como en la implementación de estrategias psicoeducativas en el ámbito académico, existe una laguna teórica en cuanto a las intervenciones específicas dirigidas a estudiantes de danza en contextos postpandemia. A pesar de que se han explorado los beneficios generales del arte y la creatividad en la salud mental, es necesario un enfoque más específico que considere las particularidades de las disciplinas artísticas y cómo estas pueden ser integradas

en estrategias de bienestar emocional. Este trabajo busca llenar ese vacío, proponiendo una intervención adaptada a las necesidades particulares de los estudiantes de danza.

Metodología

Población y contexto de estudio

La población objeto de estudio estuvo compuesta por estudiantes de la Licenciatura en Danza Escénica del Instituto Universitario de Bellas Artes (IUBA) de la Universidad de Colima. Participaron estudiantes de diferentes semestres (primero, tercero, quinto y séptimo) con edades comprendidas entre 18 y 22 años, abarcando una etapa de transición en su formación académica y personal. La intervención fue desarrollada por tres docentes: dos adscritas al IUBA y una a la Facultad de Ciencias de la Educación de la misma universidad.

En este contexto, la población fue seleccionada estratégicamente para incluir diversos niveles de formación académica, esencialmente. Esto permitió analizar cómo las herramientas socioemocionales y creativas propuestas en la intervención impactaban a estudiantes en distintas etapas de su desarrollo profesional y personal.

El estudio se desarrolló en un contexto postpandemia, después de la interrupción del confinamiento por Covid-19, lo que supuso un desafío para la comunidad estudiantil que debía readaptarse a la presencialidad. Este contexto permitió observar los efectos emocionales derivados de la pandemia y cómo estos incidían en el aprendizaje y la práctica artística. La intervención se llevó a cabo entre julio y noviembre de 2022, periodo en el que los estudiantes enfrentaban retos significativos relacionados con el regreso a las aulas y la recuperación de las dinámicas previas al confinamiento.

El estudio adoptó un enfoque cualitativo, con un diseño basado en la Investigación-Acción, que se caracteriza por su naturaleza participativa. Este tipo de estudio se orienta a la acción práctica, buscando no solo entender los fenómenos, sino también intervenir para mejorar una situación. En este caso, el propósito fue mejorar el bienestar emocional y relacional de los estudiantes y docentes postpandemia mediante una intervención estructurada.

Intervención implementada

La intervención se diseñó para atender las necesidades emocionales y relacionales tanto de estudiantes como de docentes de la Licenciatura en Danza Escénica. Basada en principios de la investigación-acción, se estructuraron actividades enfocadas en el bienestar emocional, utilizando herramientas simbólicas y dinámicas creativas. Estas acciones buscaban fortalecer la resiliencia individual y grupal en un contexto postpandemia, fomentando el autocuidado y la cohesión social.

1. Taller para docentes

Se llevaron a cabo tres sesiones dirigidas por una docente con formación en psicología y psicoterapia, orientadas al bienestar emocional y a los primeros auxilios psicológicos. Estas sesiones se centraron en identificar señales de estrés emocional y desarrollar estrategias para responder de manera efectiva a situaciones de crisis emocional. Los procesos de intervención que involucran capacitación a educadores en aspectos emocionales son fundamentales para crear entornos de aprendizaje seguros y sostenibles (Barrantes Fernández et al., 2021). El taller capacitó a los docentes para reconocer y gestionar las necesidades emocionales de sus estudiantes y las propias.

2. Lecturas simbólicas

Durante el taller para docentes, se utilizó el libro *Ramón preocupón* de Anthony Browne como herramienta simbólica para reflexionar sobre la externalización y la gestión de las preocupaciones. Las muñecas quitapenas, introducidas en la narrativa, representaron un elemento clave para explorar cómo el acto de externalizar las inquietudes puede aliviar la carga emocional y abrir espacio para estrategias de afrontamiento. Este símbolo fue analizado desde una perspectiva psicoeducativa, invitando a los docentes a relacionarlo con su propio bienestar y a aplicar enfoques similares para empatizar y apoyar a sus estudiantes. Estudios en biblioterapia respaldan que la identificación con elementos narrativos simbólicos fortalece la conexión emocional y fomenta el autoconocimiento en un entorno seguro. En esta fase fue que una de las docentes participantes concibió la idea de implementar en uno de los talleres de creación artesanal la elaboración de las muñecas quitapesares con el estudiantado de la Licenciatura en Danza Escénica.

3. Charla psicoeducativa para estudiantes

Esta sesión interactiva tuvo como objetivo sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia del bienestar emocional, fomentando la reflexión sobre sus preocupaciones personales y la adquisición de herramientas para gestionarlas. Inspirada en el libro *Ramón preocupón* de Anthony Browne, la lectura que había sido utilizada en el taller de docentes sirvió como un puente narrativo para conectar las experiencias individuales con estrategias de afrontamiento efectivas. En un ambiente de confianza, los participantes compartieron vivencias, exploraron la utilidad de externalizar inquietudes y practicaron técnicas de regulación emocional, como ejercicios de respiración y mindfulness. Estas intervenciones, fundamentadas en enfoques psicoeducativos, han demostrado ser efectivas para reducir el estrés y aumentar la conciencia emocional. En contextos educativos artísticos, donde las exigencias físicas y emocionales son elevadas, este tipo de dinámicas no solo fortalecen el bienestar individual, sino que también

promueven un entorno de confianza y autogestión emocional compartido por estudiantes y docentes.

4. Taller de elaboración de quitapesares

En esta actividad creativa, cada participante elaboró un muñeco quitapesares, simbolizando la externalización de sus preocupaciones. Con retazos de telas de diversos tamaños, texturas y estampados, agujas, hilos de colores y mucha imaginación, se fue dando forma a la creación. El primer paso fue confeccionar la cara del muñeco, añadiendo rasgos como los ojos, la nariz y la boca. Ese pequeño gesto de darle rostro a un pedazo de tela fue como hacer magia con las manos, ya que en ese momento cada muñeco comenzaba a tener una identidad única.

Posteriormente, se unió el cuerpo utilizando palos de madera, lo que le daba estructura y figura al muñeco. El siguiente paso fue la creación de su traje, un proceso pausado en el que cada participante diseñaba su ropa con esmero y gusto especial, eligiendo trozos de tela, uno por aquí, otro por allá, combinando colores y texturas, y dejando volar su creatividad. Cada quien dibujaba diferentes personajes mientras vestía a su muñeco, lo que proporcionaba un toque personal y especial a la creación. Al final, cuando los participantes quedaban satisfechos con el resultado, el muñeco era visto con una mezcla de agrado y sorpresa por lo logrado, un muñeco pequeño lleno de sus detalles y emociones propias. Ese era el mejor momento. Ahí ese muñeco hacía su función; cada participante se retiró con una sonrisa, llevándose consigo no solo una creación, sino también un acto de liberación emocional.

5. Decoración del árbol de Navidad

Como cierre de la intervención, a finales de noviembre de 2022 se organizó una actividad grupal en la que los estudiantes decoraron un árbol de navidad -que se había instalado en uno de los corredores del su escuela- con los quitapesares que ellos mismos habían elaborado. Para acompañar esta dinámica, se realizó la lectura de *El escondite de las ganas*, de Jonas Ribeiro, un texto que simboliza la importancia de la esperanza y el fortalecimiento grupal. Esta lectura sirvió como un espacio para reflexionar sobre el valor de la solidaridad y el apoyo mutuo en tiempos de adversidad.

Tras la lectura, y mientras reflexionaban sobre el texto, los participantes comenzaron a colocar cuidadosamente sus muñecos en el árbol. Cada uno buscaba el mejor lugar en el pino para situar su creación, asegurándose de que su muñeco estuviera a la vista, rodeado y custodiado por los demás muñecos quitapesares que componían el conjunto. El árbol se transformó en un símbolo de la comunidad que se había formado, en un lugar que custodiaba y daba la bienvenida a las preocupaciones externalizadas de cada uno de los participantes. Este acto de decoración, en el que los jóvenes trabajaron juntos con atención y cuidado, re-

presentó un momento mágico de conexión y unidad. El árbol no solo fue decorado con los quitapesares, sino también con esperanza y la certeza de que, como comunidad, podían sanar y crecer juntos.

Esta intervención combinó elementos psicoeducativos y creativos, respondiendo a las necesidades emocionales del estudiantado en un contexto marcado por la incertidumbre y las secuelas del confinamiento. La inclusión de herramientas simbólicas, actividades artísticas y dinámicas grupales permitió abordar el bienestar emocional desde una perspectiva integral, vinculando las experiencias individuales con la construcción de una comunidad resiliente y solidaria.

Resultados

La intervención socioemocional implementada con los estudiantes de danza mostró efectos positivos en su bienestar emocional, las dinámicas grupales y el sentido de comunidad. Cada actividad contribuyó de manera específica a alcanzar los objetivos planteados. El análisis de los resultados se realizó bajo el marco interpretativo de la psicoeducación, considerando las dimensiones emocionales, sociales y de integración grupal. A continuación, se detallan los resultados obtenidos:

1. Cambios en la convivencia grupal

La intervención promovió un aumento en la confianza y colaboración entre los estudiantes. Las tensiones previas entre los participantes y los docentes, especialmente aquellas vinculadas a las exigencias académicas y las dificultades de adaptación postpandemia, se redujeron significativamente. Este cambio se reflejó en un ambiente más armonioso, con una mayor apertura emocional y disposición al diálogo. Las actividades grupales, como la charla psicoeducativa y la decoración del árbol de navidad, fueron clave para fomentar la cohesión grupal. Los estudiantes se percibieron escuchados y apoyados por sus compañeros y docentes, lo que fortaleció su sentido de pertenencia al grupo.

2. Impacto de las actividades simbólicas

Las actividades simbólicas, como la lectura de Ramón Preocupón y la elaboración de los muñecos quitapesares, resultaron ser particularmente efectivas en la externalización de preocupaciones y miedos. Los participantes compartieron reflexiones sobre cómo gestionaban el estrés y la ansiedad, logrando identificar estrategias personales para afrontarlos. El acto simbólico de transferir sus preocupaciones a los quitapesares tuvo un efecto terapéutico, al proporcionarles una herramienta tangible para lidiar con sus emociones. Estas actividades también facilitaron una comprensión más profunda del impacto de las emociones en su des-

empeño académico y artístico, promoviendo una reflexión sobre la importancia de gestionar el bienestar emocional en su desarrollo integral.

3. Reducción de agotamiento físico y emocional

Las sesiones psicoeducativas, centradas en la promoción de prácticas de autocuidado y técnicas de relajación, contribuyeron a la reducción del agotamiento físico y emocional en los estudiantes. Sería ideal que se introdujera como parte de sus prácticas diarias pausas activas y ejercicios de respiración consciente, ya que tendría como consecuencia una disminución en la incidencia de lesiones relacionadas con la práctica dancística, además de un aumento en la energía y disposición de los estudiantes durante las sesiones de entrenamiento y clases teóricas.

4. Crecimiento del sentido de comunidad

La actividad de decoración del árbol de navidad se consolidó como un acto significativo de unión y resiliencia dentro del grupo de estudiantes de danza. Cada participante personalizó y colocó sus quitapesares en el árbol, simbolizando un esfuerzo colectivo por enfrentar y superar desafíos emocionales. Este acto no solo representó una liberación individual de preocupaciones, sino también un fortalecimiento del sentido de comunidad. La experiencia de decorar el árbol se convirtió en un reflejo tangible de pertenencia y esperanza, destacando cómo los lazos interpersonales y la solidaridad dentro del grupo se vieron fortalecidos en el proceso. En un contexto educativo artístico, esta actividad promovió tanto el bienestar emocional como el crecimiento colectivo, consolidándose como un recordatorio simbólico del poder transformador de la colaboración y el apoyo mutuo.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta intervención coinciden con diversos estudios que subrayan la importancia de las narrativas simbólicas y las dinámicas grupales para promover el bienestar emocional, particularmente en contextos educativos y artísticos. En este sentido, la intervención aplicada no solo permitió identificar cambios positivos en las dinámicas de grupo, sino que también proporcionó valiosas contribuciones a la comprensión del impacto de estas metodologías en el ámbito de las artes escénicas.

Narrativas simbólicas y externalización emocional

Los hallazgos de esta investigación coinciden con lo expuesto por Bisquerra y Rebolledo (2021), quienes destacan que la educación emocional, como proceso continuo, promueve

competencias socioemocionales esenciales y contribuye al bienestar personal y social, además de prevenir problemas como el estrés y la ansiedad. En línea con este enfoque, las actividades como la creación de los muñecos quitapesares y la lectura de Ramón Preocupón brindaron a los estudiantes una herramienta concreta para expresar sus emociones y preocupaciones. Este momento fue fundamental para ayudar a los estudiantes a procesar y comprender mejor sus emociones. Este enfoque permite la reflexión emocional, un aspecto que se vuelve aún más relevante cuando se considera el estrés académico y las complejidades emocionales derivadas de la pandemia.

Impacto en el desarrollo artístico y social

En el contexto de las artes escénicas, las estrategias empleadas adquieren una dimensión adicional, dado que no solo contribuyen al bienestar emocional, sino que también promueven el desarrollo artístico de los estudiantes. Considerando lo expuesto por López-Cassà y Bisquerra-Alzina (2024) es fundamental diseñar e implementar intervenciones emocionales específicas para estudiantes de disciplinas artísticas, quienes a menudo enfrentan presiones emocionales y físicas significativas debido a la naturaleza de sus estudios. El uso de herramientas simbólicas como los quitapesares no solo permitió a los estudiantes abordar el estrés académico y personal, sino que también fomentó habilidades colaborativas y creativas, fundamentales en su formación artística. Este enfoque integrado es especialmente valioso en disciplinas como la danza, donde la expresión emocional y la colaboración en equipo son esenciales para el éxito tanto en la formación como en la práctica profesional.

Mejora de la convivencia grupal y la cohesión

El registro de la experiencia revela una significativa mejora en la convivencia grupal, evidenciada por una mayor apertura emocional y colaboración entre los estudiantes. Esta observación refuerza la importancia de diseñar intervenciones que prioricen las relaciones interpersonales, como señalan López-Cassà y Bisquerra-Alzina (2024). La creación de espacios seguros y colaborativos es clave para la reconstrucción de la cohesión grupal, especialmente después de períodos de aislamiento social, como los vividos durante la pandemia. Las actividades grupales, como la decoración del árbol de navidad, fomentaron un ambiente de apoyo mutuo y empatía, lo que permitió a los estudiantes reconstruir su sentido de pertenencia y disminuir la sensación de aislamiento.

La adaptabilidad de las estrategias creativas

Una de las contribuciones más relevantes de este estudio es la evidencia de la adaptabilidad de las estrategias creativas en contextos artísticos. Los resultados obtenidos confirman que

actividades simbólicas, como las elaboradas durante la intervención, no solo son eficaces en la promoción del bienestar emocional, sino que también son altamente adaptables a entornos educativos de alto rendimiento emocional y físico, como el de la danza. Este hallazgo sugiere que las metodologías centradas en el bienestar emocional, basadas en el uso de la creatividad y el simbolismo, pueden ser herramientas valiosas para abordar los desafíos emocionales específicos que enfrentan los estudiantes de este campo disciplinar, especialmente en el contexto postpandemia.

Lo anterior confirma lo encontrado por de Rueda Villén y López Aragón (2013), al expresar que la danza y la música generan un vínculo profundo con las emociones y, a través de programas de intervención, se puede explorar cómo estas expresiones artísticas influyen en el desarrollo de habilidades emocionales que contribuyen a establecer hábitos de vida saludables. En ese mismo sentido, Fernández (2019) expresó que la música, en la cotidianidad juvenil, tiene un impacto en el ámbito emocional, superando su influencia en lo cognitivo o conductual. Concluye que la música cumple principalmente tres funciones: relajación, bienestar emocional y diversión, lo que refleja una notable capacidad de autorregulación emocional que va más allá del simple entretenimiento o la construcción de identidad.

Los resultados de la intervención que aquí se plantea ofrecen una base para la generación de nuevas investigaciones en el campo del bienestar emocional. Sería valioso explorar más a fondo el impacto de actividades simbólicas similares en otros grupos de estudiantes de otras disciplinas artísticas, así como examinar su efectividad en diferentes contextos culturales y educativos. Además, se podrían estudiar las implicaciones a largo plazo de estas intervenciones en la formación profesional de los estudiantes de danza, considerando cómo el fortalecimiento del bienestar emocional puede influir en su desempeño artístico y en su desarrollo profesional.

Conclusiones

El presente estudio ha demostrado que las intervenciones creativas y psicoeducativas tienen un impacto positivo en la mejora del bienestar socioemocional y las dinámicas relacionales de los estudiantes de danza. Las actividades implementadas facilitaron un espacio seguro para la expresión emocional y contribuyeron a la cohesión grupal, promoviendo la adaptación a los desafíos postpandemia. La incorporación de herramientas simbólicas y dinámicas colectivas no solo permitió atender las problemáticas derivadas del confinamiento, sino que también generó aprendizajes valiosos para la práctica artística y educativa. Estos resultados sugieren que las intervenciones centradas en el bienestar emocional son fundamentales en contextos educativos que implican una alta carga emocional y física, como es el caso de esta área de estudio: la danza.

Principales contribuciones y limitaciones

La intervención socioemocional en estudiantes de danza escénica generó importantes contribuciones: 1) estrategias simbólicas como las lecturas reflexivas y la creación de quitapesares ayudaron a externalizar emociones, reducir tensiones y fomentar la gestión colectiva de preocupaciones; 2) actividades grupales como la decoración del árbol de navidad fortalecieron el sentido de comunidad y reconstruyeron vínculos sociales tras el aislamiento; y 3) prácticas de autocuidado, como pausas activas y técnicas de relajación, mejoraron el bienestar físico y emocional, optimizando el desempeño académico y artístico. Sin embargo, se identificaron limitaciones: la falta de instrumentos de medición dificultó una evaluación precisa; y el diseño específico para estudiantes de danza limita su aplicabilidad a otros contextos. Como propuestas futuras, se sugiere replicar estas intervenciones en diferentes disciplinas y contextos, integrar herramientas cuantitativas y cualitativas para evaluar el impacto, e incorporar estas estrategias de forma sistemática en los programas educativos, ampliando su alcance a necesidades emocionales en diversos campos.

Referencias

- Barrantes Fernández, T., Cruz Hidalgo, E., Rangel Preciado, J. F., & Parejo Moruno, F. (2021). Arte y bienestar emocional en tiempos de confinamiento obligatorio: Evidencias para estrechar la relación entre las políticas culturales y de salud mental. *ArtsEduca: Revista electrónica de educación en las Artes*, 29, 231–247. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7924255.pdf>
- Bisquerra, R., & Chao-Rebolledo, C. (2021). Educación emocional y bienestar: Por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9–29. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.4>
- Covarrubias Papahiu, P., & Piña Robledo, M. M. (2004). La interacción maestro-alumno y su relación con el aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (México), 34(1), 47–84.
- de Rueda Villén, B., & López Aragón, C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 141–148. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732290029.pdf>
- Fernández, A. M. (2019). La autoregulación emocional de las juventudes a través de la música. *ESCENA. Revista de las artes*, 79(1), 25–57. <https://www.redalyc.org/journal/5611/561159309015/html/>
- Lisiecka, A., Chimicz, D., & Lewicka-Zelent, A. (2023). Mental health support in higher education during the COVID-19 pandemic: A case study and recommendations for practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4969. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064969>

- López-Cassà, È., & Bisquerra-Alzina, R. (2024). Educar en las emociones en tiempos de crisis. RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, 30(1). <https://doi.org/10.30827/relieve.v30i1.30381>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030] (ISBN 978-92-4-005018-1, versión electrónica). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050181si>
- Posso Pacheco, R. J., Chango Unapucha, M. C., Pacha Morales, M. A., Simba Pozo, A. R., & Simba Pozo, S. E. (2023). Interacciones docente-estudiante y su relación con el rendimiento académico. GADE: Revista Científica, 3(4), 370. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/260>