

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

La danza como herramienta para las emociones.

Tironi Corbo, Fiorella.

Cita:

Tironi Corbo, Fiorella (2024). *La danza como herramienta para las emociones. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/850>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/R37>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA DANZA COMO HERRAMIENTA PARA LAS EMOCIONES

Tironi Corbo, Fiorella

Universidad de la República. Unidad Académica de Psicología en Salto. CENUR Litoral Norte. Salto, Uruguay.

RESUMEN

En el siguiente trabajo presentamos avances del proyecto de extensión EMOCIÓN-ARTE financiado por la Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio (CSEAM) de la Universidad de la República. Hoy en día hay muy pocos espacios de recreación dirigidos especialmente a adultos. Generar este tipo de espacios es importante debido al estrés en el que se ven envueltos diariamente. La danza es una forma de expresión. Ayuda al desarrollo de lazos afectivos y sociales. Además, al igual que el deporte, promueve la salud y, por lo tanto, influye en la autoestima de quienes la practican (Ivelick, 2008). Los individuos experimentamos emociones negativas que nos causan malestar y afectan nuestras relaciones con los demás. En este contexto, la danza puede proporcionar un espacio donde liberar esas emociones y generar nuevas y positivas. El objetivo general del proyecto fue promover en redes sociales espacios recreativos para adultos a través de la danza como medio de expresión corporal y emocional. Específicamente, se buscó generar encuentros de baile con debates, crear videos sobre los beneficios de la danza y producir contenido en redes sociales sobre los encuentros y cómo la danza afecta en la vida.

Palabras clave

Danza - Redes sociales - Promoción de salud - Recreación

ABSTRACT

THE DANCE AS A TOOL FOR EMOTIONS

In the following work, we present the progress of THE ART OF EMOTIONS. extension project financed by the Sectoral Commission for Extension and Activities in the Environment (CSEAM) of the University of the Republic. Nowadays there are very few recreational spaces aimed especially at adults. Generating this type of space is important due to the stress they are involved in daily. Dance is a form of expression that helps develop emotional and social bonds. Furthermore, like sports, it helps maintain health and, therefore, influences the self-esteem of those who practice it (Ivelick, 2008). Individuals experience negative emotions that cause discomfort and affect their relationships. In this context, dance can provide a space to release those emotions and generate new, positive ones. The general objective is to promote recreational spaces for adults on social networks through dance as a means of physical and emotional expression. Specifically, the aim is to generate dance meetings with debates, create videos about the benefits of dance, and generate content on social networks about the meetings and how dance affects life.

Keywords

Dance - Social media - Promotion of health - Recreation

BIBLIOGRAFÍA

- D'Amato, A. (2021). "Movement as Matter: A Practice-Based Inquiry into the Substance of Dancing." *Dance Research Journal*, 53(3), 69-86. Cambridge University. Recuperado de: <https://www.cambridge.org/core/journals/dance-research-journal/article/movement-as-matter-a-practicebased-inquiry-into-the-substance-of-dancing/17F23ADA75FEEFF93C83D7E757A5D627>
- Grande Del Brío, R. (1978). "Las Pinturas Rupestres del «Risco de los Altares» (Salamanca). Ediciones Universidad de Salamanca (España). <https://gredos.usal.es/handle/10366/71172>.
- Ivelick K. (2008). "El lenguaje de la danza" *Aisthesis*, núm. 43, pp. 27-33 Pontificia Universidad Católica de Chile Santiago, Chile.
- Kattenstroth, J. C. (2013). Effects of dance intervention on cognitive and socio-emotional well-being in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5, 1-13.
- Kim, J., Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359-364.
- Ryan, T., Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Salazar, S. C. (1995). "Beneficios de la danza o el baile terapéutico para las personas de la tercera edad" *Revista Educativa* 19(2): 65-70). Costa Rica.
- Verghese, J. (2010). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508-2516.