

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**Campana de comunicación "Armoni-K"**

**Alison Ariana Barreno Llerena**

**Andrea Nicolle Díaz Orbe**

**Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito

para la obtención del título de

Licenciada en Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, 12 de mayo de 2025

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Campaña de comunicación "Armoni-K"**

**Alison Ariana Barreno Llerena**

**Andrea Nicolle Díaz Orbe**

**María José Enríquez, PhD en Comunicación**

Quito, 12 de mayo de 2025

## DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Alison Ariana Barreno Llerena

Código: 00325909

Cédula de identidad: 1850244896

Lugar y fecha: Quito, 12 de mayo de 2025

Nombres y apellidos: Andrea Nicolle Díaz Orbe

Código: 00325875

Cédula de identidad: 1722307954

Lugar y fecha: Quito, 12 de mayo de 2025

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por apoyarme desde el inicio en mi idea de querer cambiar el mundo a través de la comunicación. Gracias por su amor, sus consejos y por haber sido parte de cada uno de mis logros.

A mi hermano mayor, por ser la persona que siempre me ayudó a tomar las mejores decisiones, y a mi hermano menor, por darme los mejores alientos durante todo el proceso.

A mi novio, por estar a mi lado en cada paso de este proyecto, con paciencia y entrega incondicional.

A Majo, mi tutora de tesis, por creer en nuestra idea de campaña y guiarnos con compromiso y confianza.

A mis amigos, familia y seres queridos, gracias por su apoyo en los momentos más importantes.

Y finalmente, a mí mismo, por cumplir uno de mis sueños: cambiar la vida de las personas a través del baile

Alison Ariana Barreno Llerena

## DEDICATORIA

Quiero empezar esta carta agradeciendo a la danza, que ha sido parte de mi vida desde los 4 años. Gracias a ella descubrí disciplina, pasión y propósito.

A mis profesores, gracias por guiarme, por enseñarme con firmeza y por creer en mí. Cada uno dejó una huella que llevo conmigo.

A mis papás, gracias por darme alas, raíces y un amor incondicional. A mis abuelitos, por su ternura y apoyo constante. A mi ñaña y Bryan, por ser ejemplo e inspiración.

A Rodri, gracias por ser mi compañero de vida, por impulsarme y estar en cada paso. A mi ñaña Taty, a Vicky y a Pau, gracias por su amor, por creer en mí y por estar presentes, incluso en la distancia.

Y a mis mascotas, gracias por estar ahí en los momentos de frustración, por llenarme de amor sin decir una palabra y darme, con su compañía, las ganas de seguir.

Este título no es solo mío, es de todos ustedes. Lo logramos juntos. Gracias con todo mi corazón.

Andrea Nicolle Díaz Orbe

## RESUMEN

Esta investigación explora el rol de la bailoterapia como un puente holístico entre la salud, la comunicación y la cultura, destacando sus beneficios físicos, psicológicos y emocionales, así como su impacto social. El objetivo fue analizarla como una herramienta accesible e inclusiva para enfrentar el sedentarismo y los problemas de salud mental, especialmente en comunidades vulnerables. Se utilizó una metodología mixta, centrada en una revisión bibliográfica de marcos teóricos sobre terapias alternativas y una investigación cualitativa basada en entrevistas a 14 expertos en salud, baile y bienestar, así como en dos etnografías realizadas a grupos de bailarines semiprofesionales. Este enfoque permitió identificar patrones comunes en los efectos positivos de la bailoterapia, tanto desde la experiencia profesional como desde la vivencia de los participantes. Entre los hallazgos más relevantes se evidencia que la bailoterapia mejora la salud cardiovascular, la flexibilidad y la coordinación. A nivel emocional, ayuda a reducir el estrés, elevar la autoestima, desarrollar la inteligencia emocional y fomentar la cohesión social, fortaleciendo el sentido de pertenencia en los grupos. Además, cumple un rol cultural al conectar a los individuos con sus raíces y promover la inclusión social. La investigación destaca también la importancia de estrategias educomunicativas que permitan sensibilizar a la población sobre estos beneficios. Bajo esta lógica, así se hizo la campaña Armoni-K, una propuesta de comunicación con enfoque social que articuló teoría y acción. Esta campaña incluyó cinco talleres, tuvo un evento final con 118 asistentes, y contó con la participación de 18 expertos aliados y 20 marcas. Se obtuvo visibilidad en 9 medios de comunicación, apoyo de 10 influencers, y se alcanzó de manera orgánica a más de 45.000 cuentas en redes sociales. Además, se consolidó una comunidad digital con 252 seguidores en Instagram y 90 en TikTok. La campaña también visibilizó la necesidad de abordar el bienestar desde un enfoque integral, en el que la salud física, mental y emocional estén interconectadas. En los espacios generados por Armoni-K se evidenció cómo la danza se convierte en una herramienta poderosa para activar la memoria corporal, resignificar emociones y fortalecer la conexión entre generaciones, especialmente cuando se trabaja con adultos mayores y sus familias. Como recomendación, se propone integrar la bailoterapia en políticas públicas de salud preventiva, para combatir enfermedades asociadas al sedentarismo y problemas emocionales como la ansiedad y la

depresión. Igualmente, se sugiere su implementación en programas comunitarios que busquen fortalecer la cohesión social y mejorar la calidad de vida, especialmente en sectores vulnerables.

**Palabras clave:** baile, terapias alternativas, salud holística, bienestar mental, cohesión social, comunicación.



## ABSTRACT

This research explores the role of dance therapy as a holistic bridge between health, communication, and culture, highlighting its physical, psychological, and emotional benefits, as well as its social and cultural impact. A bibliographic review methodology was used, analyzing theoretical frameworks on alternative therapies, case studies, and regional data to understand how this practice can address integral health challenges.

The main objective of this research was to analyze dance therapy as an accessible and inclusive tool to tackle sedentary lifestyles and mental health issues, especially in vulnerable communities. The findings highlight its ability to promote physical well-being by improving cardiovascular health, flexibility, and coordination. Emotionally and psychologically, it reduces stress, boosts self-esteem, develops emotional intelligence, and strengthens social cohesion by fostering group interaction and a sense of belonging. Additionally, from a cultural perspective, dance therapy connects participants with their roots and promotes social inclusion.

The research also emphasizes the importance of educommunicative strategies to raise awareness about the benefits of dance therapy and its transformative impact. This approach could be key to its adoption in diverse communities, overcoming economic, social, and cultural barriers. Dance therapy is not only a recreational physical activity but also an integral therapy that links body, mind, and spirit, offering sustainable solutions to improve quality of life.

Regarding recommendations, it is proposed to integrate dance therapy into public health policies, especially in preventive health contexts, to reduce diseases associated with sedentary lifestyles and emotional problems such as anxiety and depression. Furthermore, it is suggested to promote community programs that include this practice as a tool for social cohesion, improving the mental and physical health of participants while reducing public health costs.

In conclusion, dance therapy represents an accessible, inclusive, and effective intervention to foster integral well-being, reduce stress, and strengthen physical, emotional, and social health. Its community-level implementation would not only contribute to improved public health indicators but also promote greater social cohesion and sustainable community development, underscoring its relevance in 21st-century health policies.

**Keywords:** dance, alternative therapies, holistic health, mental well-being, social cohesion, communication.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>16</b>
<i>Antecedentes y marco teórico de la terapia a través del baile .....</i>	<b>16</b>
1.1. Historia de la terapia y enfoques en la salud integral .....	16
1.2. Evolución de la bailoterapia como intervención terapéutica .....	20
1.3. Datos regionales y nacionales sobre el impacto de la bailoterapia .....	24
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>28</b>
<i>El baile como terapia holística: Beneficios físicos, psicológicos y emocionales .....</i>	<b>28</b>
2.1 La bailoterapia y su enfoque holístico .....	28
2.2 Beneficios para el cuerpo: mejora cardiovascular, aumento de flexibilidad, coordinación y fuerza .....	30
2.3 Beneficios psicológicos y emocionales: reducción del estrés, aumento de la autoestima, y desarrollo de la inteligencia emocional .....	32
2.4 El baile como antidepresivo natural.....	34
2.5 La liberación de endorfinas y su relación con la mejora del estado de ánimo .....	36
2. 6 Casos de estudio que demuestran el éxito del baile como tratamiento complementario para trastornos mentales .....	38
2. 7 Caso 1: Baile y Parkinson.....	39
2.8 Caso 2: Baile y Alzheimer.....	39
2. 9 Más allá de la ansiedad y la depresión.....	40
2. 10 Beneficios sociales y económicos de implementar programas de bailoterapia a nivel comunitario .....	40
2.11 Cómo la bailoterapia puede ser una herramienta clave en la promoción de la salud preventiva, reduciendo la dependencia de medicamentos y consultas médicas.....	42
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>44</b>
<i>Comunicación, cultura y sociedad: El baile como puente terapéutico y cultural .....</i>	<b>44</b>

3.1 Comunicación: definición, importancia y sus elementos .....	44
3.2 Educomunicación para el desarrollo humano.....	45
3.3 Educomunicación como puente para facilitar el acceso y la aceptación de la bailoterapia en comunidades diversas.....	45
3. 4 Comunicación y sostenibilidad cultural.....	46
3.5 La comunicación humana .....	48
3.6 Comunicación tras COVID-19.....	48
3.7 La educomunicación en los colegios .....	50
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>54</b>
<b>CAMPAÑA ARMONI-K .....</b>	<b>54</b>
Presentación de Armoni-K.....	54
4.1 Pertinencia, importancia y necesidad de la campaña .....	54
4.2 Enfoque Sostenible.....	55
4. 3 Enfoque Social.....	56
4.4 Enfoque Comunicacional .....	57
4. 5 Investigación Cualitativa.....	59
Revisión Teórica.....	59
4. 6 Investigación .....	60
4. 7 Metodología.....	61
<i>Grupo Focal</i> .....	61
<i>Entrevistas</i> .....	61
Resultados .....	62
4. 8 Diseño, planificación y ejecución de Armoni-K.....	63
4. 9 Nombre, concepto y mensaje .....	63
4. 10 Logo y línea gráfica .....	64
4. 11 Mapa de públicos .....	65
4. 12 Planificación de la campaña: Objetivos, Estrategias, Tácticas e Impactos .....	69
Objetivo General .....	69
4.13 Fase de Calentamiento .....	69

<i>Objetivo I</i> .....	69
<b>4. 14 Fase de Movimiento</b> .....	71
<i>Objetivo II</i> .....	71
<i>Objetivo III</i> .....	76
<i>Objetivo IV</i> .....	78
<b>4. 15 Fase expresión</b> .....	79
<i>Objetivo V</i> .....	79
<i>Objetivo VI</i> .....	81
<b>Objetivo VII</b> .....	81
<i>Objetivo VII</i> .....	83
<b>CONCLUSIONES</b> .....	87
<b>REFERENCIAS</b> .....	90

## INTRODUCCIÓN

La salud integral, entendida como la armonía entre el bienestar físico, mental y emocional, se ha convertido en un objetivo esencial para enfrentar los desafíos de salud pública en el siglo XXI.

En un mundo caracterizado por el sedentarismo, el estrés crónico y el aislamiento social, especialmente tras el impacto de la pandemia de COVID-19, surge la necesidad de enfoques innovadores que combinen accesibilidad, inclusión y eficacia. En este contexto, la **\*\*bailoterapia\*\*** se presenta como una herramienta terapéutica capaz de atender estas demandas desde una perspectiva holística, vinculando la salud, la comunicación y la cultura en un enfoque integral.

Desde esta mirada nace Armoni-K, una campaña educomunicativa que tuvo como objetivo promover el uso de la bailoterapia como una herramienta terapéutica y cultural al alcance de todos. Su propósito fue generar conciencia sobre el valor del movimiento como medio de bienestar integral y fomentar su aplicación en espacios comunitarios, especialmente en contextos donde el acceso a terapias convencionales es limitado. Armoni-K articuló acciones de comunicación, formación y activación comunitaria a través de talleres intergeneracionales, alianzas con expertos en salud y danza, así como acciones en redes sociales, medios de comunicación e influencers. Su enfoque estuvo dirigido a fortalecer el vínculo entre generaciones, promover la inclusión y visibilizar alternativas terapéuticas desde lo cultural y lo emocional.

La bailoterapia, definida como una práctica que fusiona movimiento, música y expresión emocional, no solo se limita a ser una actividad física recreativa, sino que también actúa como una terapia natural que impacta positivamente en diversas dimensiones de la vida de sus practicantes. A nivel físico, mejora la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la coordinación, mientras que, en el ámbito psicológico, reduce el estrés, eleva la autoestima y fomenta la inteligencia emocional. Además, su carácter grupal promueve la cohesión social y crea espacios de inclusión donde personas de diferentes edades y contextos pueden compartir una experiencia común, fortaleciendo los lazos comunitarios.

Históricamente, el baile ha sido una forma fundamental de expresión cultural y comunicación no verbal. Desde rituales ancestrales hasta las formas contemporáneas de danza, el movimiento corporal ha servido como un vehículo para canalizar emociones, contar historias y fortalecer

identidades colectivas. Este legado cultural convierte a la bailoterapia en una actividad profundamente significativa, capaz de conectar a los individuos con sus raíces culturales mientras mejora su calidad de vida. Su enfoque holístico responde a la creciente demanda de terapias alternativas que aborden no solo las enfermedades físicas, sino también las afecciones emocionales y psicológicas, creando un puente entre cuerpo, mente y espíritu.

En el ámbito de la comunicación, la bailoterapia se posiciona como un medio eficaz para transmitir valores de inclusión, solidaridad y bienestar. Por medio de estrategias educativas, esta práctica puede integrarse en comunidades diversas, superando barreras culturales, económicas y sociales. La educación, entendida como la combinación de educación y comunicación, permite sensibilizar a las personas sobre los beneficios de la bailoterapia, promoviendo su adopción como una herramienta transformadora tanto a nivel individual como colectivo. En este sentido, su integración en campañas de salud pública y programas comunitarios no solo puede mejorar los índices de salud integral, sino también reducir los costos asociados al tratamiento de enfermedades crónicas relacionadas con el sedentarismo y la salud mental.

Esta investigación aborda la bailoterapia desde una perspectiva interdisciplinaria, explorando sus beneficios físicos, psicológicos y sociales, al tiempo que analiza su papel como herramienta de cohesión cultural y social. Además, se examina cómo las estrategias de comunicación pueden facilitar su implementación y aceptación en diferentes contextos, especialmente en comunidades vulnerables donde las opciones terapéuticas son limitadas. Con ello, se busca posicionar a la bailoterapia como una solución accesible, inclusiva y sostenible para los desafíos de salud y bienestar en el siglo XXI, destacando su relevancia en la construcción de sociedades más saludables, resilientes y conectadas.

## **CAPÍTULO I**

### **Antecedentes y marco teórico de la terapia a través del baile**

#### **1.1. Historia de la terapia y enfoques en la salud integral**

El desarrollo histórico de la terapia desde enfoques convencionales hasta la inclusión de terapias alternativas son un proceso evolutivo que refleja cambios en la cultura de la sociedad y avances científicos. Como menciona Nathalia Juárez en sus inicios, la psicoterapia estaba ligada a la medicina, la religión y la filosofía (2017), porque se creía que cualquier problema mental estaba conectado a causas sobrenaturales, ya que, se sale del comportamiento “común de una persona”. Durante la Antigua Grecia, filósofos como Sócrates y Platón abogaban por el diálogo como método terapéutico (Juárez, 2017).

Sin embargo, el desarrollo de la psicoterapia tomó un giro significativo con Sigmund Freud a finales del siglo XIX, quien analizó a profundidad el psicoanálisis y lo introdujo. Este enfoque revolucionario tiene un “cambio radical de los paradigmas que nos permiten aproximarnos a la comprensión del ser humano” (Sigmund, 1971). Siendo este, un modelo convencional que sentó las bases para los nuevos tratamientos concentrados en su totalidad en las herramientas de la sanación y la intervención. Por otro lado, la teoría psicoanalítica a pesar de ser controversial abrió el camino para el desarrollo de otras escuelas psicológicas, como el conductismo de John Watson y B.F. Skinner, que proponen una idea concentrada prioritariamente en el comportamiento humano (Domínguez & et al., 2023).

En cambio, la aceptación de las terapias alternativas ha ido en constante aumento desde el auge de las terapias holísticas como la acupuntura, meditación y la terapia floral. Estas propuestas buscan combinar cuerpo, mente y espíritu, promoviendo una comprensión más profunda del bienestar humano (Martínez Sánchez, et al., 2014). El surgimiento de la medicina integrativa ha llevado una mejor aceptación de la combinación entre terapias convencionales y alternativas, buscando un enfoque en la personalización para el tratamiento de las enfermedades mentales, porque el desarrollo de la terapia desde sus inicios, hasta la adopción de las terapias alternativas reflejan esta búsqueda constante de cambiar con las nuevas necesidades que tiene la sociedad. Debido a que todo el tiempo el comportamiento humano y las tecnologías van en continuo avance, en consecuencia, la mente de una persona está generando conocimiento nuevo



todo el tiempo. Esto hace que su comportamiento cambie e incluso se generen nuevos miedos que provocan que su mente y la salud de esta se vean afectados.

Partiendo del desarrollo histórico de la terapia se introduce un nuevo tema: la salud integral. El mismo, considera al ser humano en su totalidad y entiende que la salud verdadera no solo implica no tener ninguna enfermedad, sino es sinónimo de equilibrio. Es decir, una combinación perfecta de estabilidad física, mental y emocional (Medina, 2003). Además, este enfoque es un concepto multidimensional en donde la salud es fundamental para garantizar el estado de bienestar completo, reconociendo que las diferentes áreas del ser humano están interconectadas.

En primer lugar, la salud física se refiere al funcionamiento correcto del cuerpo, lo que es resultado de un cuidado constante mediante alimentación balanceada, actividad física regular, descanso adecuado y visitas periódicas al médico. A pesar de esto, la salud física no se considera aislada del resto del cuerpo, porque "la salud física y la salud mental tienen una relación bidireccional" (Rosado, s.f.). Por ejemplo, una estudiante de universidad que presenta altos niveles de estrés puede traducirse a síntomas físicos, como fatiga, cansancio o dolores musculares. Este es el claro ejemplo de cómo el cuerpo y las emociones son proporcionales y son el efecto resultante del otro. Por esto, es importante abordar la salud física como una parte de un todo más grande.

No obstante, el bienestar mental se refiere a la capacidad de controlar de forma efectiva los pensamientos, emociones y comportamientos, la gestión del estrés, la toma de decisiones y la capacidad de adaptarse a los cambios y los desafíos. Dado que las emociones influyen la forma en la que la mente percibe y responde a las cosas del día a día, la estabilidad emocional es fundamental en este contexto (Bermúdez, et al., 2003). Es decir, el estado de ánimo, como la ansiedad, la tristeza o el miedo, puede tener un impacto significativo en la salud mental, lo que en algunos casos puede provocar trastornos como la depresión. Además, una mente con demasiados pensamientos o perturbada afecta también al cuerpo, lo que puede causar problemas digestivos, problemas de sueño o alteraciones en el apetito (García, 2010).

Además, el bienestar emocional, que se refiere a la capacidad de reconocer, controlar y comunicar correctamente las emociones, es el tercer pilar de la salud integral. Las emociones no solo influyen en cómo nos sentimos todos los días, sino que también influyen en nuestra mente y

cuerpo. Como se menciona “ el bienestar se entiende como un juicio cognitivo global que resulta de la combinación de la satisfacción con la vida y el balance generado por la frecuencia de afecto positivo y negativo” (Barragán & Cinthya, 2014). Por ejemplo, los estudios de psicología positiva han comprobado que las emociones positivas, como el optimismo y la gratitud, fortalecen el sistema inmunológico y mejoran la salud general. Por otro lado, el estrés prolongado y otras emociones negativas no controladas pueden incrementar el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y debilitar el sistema inmunológico.

Es decir, el cuerpo, la mente y las emociones están enlazados de manera bidireccional. Por lo tanto, el bienestar o el malestar de algún área puede directamente afectar a las otras. Por ejemplo, un mal momento emocional prolongado puede causar daños en la salud mental y física. De igual manera, una enfermedad catastrófica puede provocar estrés emocional dañando su estabilidad (Barragán & Cinthya, 2014). Esto comprueba la importancia de un enfoque integral que tenga en cuenta todos los escalones de la salud para lograr el bienestar verdadero.

En particular, el enfoque de salud integral se basa en disciplinas teóricas. Por ejemplo, la medicina psicosomática investiga de qué manera los factores psicológicos influyen en la aparición de problemas en la parte física. Además, la psicología humanista, representada por pensadores como Carl Rogers y Abraham Maslow, destaca la importancia de la experiencia emocional y mental para el desarrollo personal. Los mismos, están de acuerdo en que el tratamiento médico debe ser en su totalidad holístico, debido a que el ser humano es una combinación perfecta de mente y emociones (Ajjan, 1997).

Para complementar, las terapias como la atención plena, meditación y acupuntura demuestran ser beneficiosas para lidiar con el estrés y mejorar el bienestar general. Esto comprueba que la medicina integrativa, al combinar varias terapias y alternativas para mejorar la comprensión del ser humano, comienza a ganar más terreno. Este método se basa en la idea de que se puede mejorar de manera más efectiva la calidad de vida de las personas al tratar simultáneamente el cuerpo, la mente y las emociones.

Para mencionar, la conexión entre las disciplinas terapéuticas y la actividad física es fundamental para el bienestar integral de las personas. En este sentido, el ejercicio no solo mejora la condición física, sino que también influye en tu estado de ánimo. Es decir, el impacto positivo sobre la disminución del estrés y la ansiedad enfatiza en el manejo de terapias como la

cognitivo conductual, donde los pacientes necesitan desenvolver habilidades para controlar sus emociones. Por lo tanto, incorporar actividad física a la par de hacer terapia incrementará los resultados y ofrece una vía adicional para el control del estrés.

Igualmente, el ejercicio físico tiene un efecto positivo en la autoestima y la autoimagen de los pacientes. Por ejemplo, la terapia humanista subraya la importancia de la auto recepción y desarrollo personal. Lo que provoca que la autopercepción de una persona está ligada a su bienestar y equilibrio emocional. Por esta razón, el ejercicio físico, al generar mejoras visibles en el cuerpo, provoca una imagen positiva de sí mismo, lo que simplifica el progreso emocional dentro del contexto terapéutico. Así, "se crea un ciclo en donde el bienestar físico es proporcional al emocional" (Damian & Damian, 1995).

Asimismo, existen actividades como el yoga considerado un trabajo terapéutico combinado con actividad física. Debido a que esta terapia ocupacional combina el movimiento corporal, con la respiración y la meditación alcanzando el punto más alto de estado de calma y equilibrio. Del mismo modo, esta terapia ocupacional combina ejercicios físicos como parte de la rehabilitación, recalcando que el conjunto de cuerpo y mente necesitan trabajar juntos para conseguir una recuperación absoluta.

Por otro lado, dentro del enfoque psicosomático, se identifica que muchas dolencias físicas provienen de problemas psicológicos o emocionales, los cuales por medio de ejercicio pueden reducirse o mejorar. Por ejemplo, se podría disminuir el estrés y regular el sistema nervioso, lo que previene enfermedades que se desencadenan por la tensión emocional. Entonces, el ejercicio o actividad física actúan como un estabilizador natural del cuerpo y la mente, contribuyendo a canalizar los efectos del estrés crónico.

En resumen, el desarrollo de la terapia, desde los enfoques tradicionales hasta la incorporación de terapias alternativas, refleja una evolución constante que responde a las necesidades cambiantes de la sociedad y a los avances científicos. Si bien el psicoanálisis de Freud marcó un punto de inflexión en la comprensión del ser humano, las terapias contemporáneas, como las holísticas, han ampliado el enfoque hacia una visión integral que combina cuerpo, mente y emociones. Este enfoque integrador refleja la búsqueda de un bienestar más profundo y personalizado, donde la salud mental, física y emocional están interconectadas y deben abordarse de manera conjunta para lograr un equilibrio duradero.

## 1.2. Evolución de la bailoterapia como intervención terapéutica

La humanidad ha encontrado desde tiempos ancestrales una conexión intrínseca entre el arte y su capacidad para comunicarse, adaptarse y evolucionar en sociedad. Como señala (Barros, 2011), “el hombre se ha manifestado a través de las artes desde su aparición en la Tierra”, y el baile ha sido una de las formas más primitivas y esenciales de esta manifestación artística. El baile, a diferencia de otras formas de arte, no requiere de palabras; su poder radica en la capacidad de transmitir emociones, rituales y valores culturales a través del movimiento corporal. Esta característica convierte al baile en una forma única de comunicación no verbal que atraviesa fronteras lingüísticas y culturales.

La danza ha sido utilizada a lo largo de la historia en una variedad de contextos, desde ceremonias religiosas hasta manifestaciones culturales y, más recientemente, como una herramienta terapéutica. Como indica (Barros, 2011), “los primeros ritmos eran hacer ruido con los pies, una persona empezaba y todos le seguían”. Este simple acto de movimiento colectivo permitió a las primeras sociedades humanas resolver conflictos y expresar emociones sin recurrir a la violencia física. De hecho, la danza era vista como un medio pacífico para dirimir disputas, reforzando así su uso como una forma de control emocional y psicológico.

Desde entonces, el baile ha evolucionado para convertirse en un recurso integral para la salud mental y física, tal como se observa en el surgimiento de la bailoterapia. En este contexto, la bailoterapia no solo facilita el ejercicio físico, sino que también ofrece una vía para mejorar el bienestar emocional, lo que ha llevado a su popularización en todo el mundo.

El origen de la danza como forma de expresión humana data de tiempos prehistóricos. Como destaca (Barros, 2011), “el hombre en la prehistoria era nómada, no sabía por qué llovía y esto lo asustaba”. Frente a estos fenómenos naturales desconocidos, los humanos comenzaron a utilizar su cuerpo como una herramienta para comunicarse con las fuerzas de la naturaleza. Movimientos que hoy asociamos con la danza fueron, en sus primeras manifestaciones, un intento de conexión con lo divino y de articulación de las experiencias humanas más primitivas. Esta forma de expresión instintiva evolucionó para convertirse en una parte integral de las culturas humanas, utilizada en rituales y ceremonias para expresar emociones colectivas y resolver tensiones sociales.

Con el tiempo, el potencial del baile como una herramienta terapéutica comenzó a ser reconocido. En la actualidad, la bailoterapia es vista como un enfoque holístico que combina los beneficios físicos del ejercicio con la capacidad de la danza para liberar tensiones emocionales. (Barros, 2011) señala que “la bailoterapia se distingue de otros tipos de actividad física por su capacidad para integrar mente y cuerpo, permitiendo una experiencia holística de bienestar”. Esta integración mente-cuerpo es fundamental para entender por qué la bailoterapia ha ganado tanto terreno en las últimas décadas, especialmente en lo que respecta al envejecimiento saludable y a la promoción del bienestar emocional.

A diferencia de otros métodos terapéuticos o formas de ejercicio físico, la bailoterapia tiene la ventaja de ser accesible a personas de todas las edades y condiciones sociales. “Es un ejercicio que no se restringe por la edad, ni por la condición física, social o económica”, destaca (Barros, 2011). Esta afirmación subraya la inclusividad de la bailoterapia, que no impone barreras físicas o socioeconómicas a sus practicantes. En lugar de ello, permite que personas de todas las edades y contextos se beneficien tanto física como psicológicamente. Esta inclusividad la ha hecho popular en muchos lugares del mundo, donde ha sido adoptada como una intervención terapéutica para mejorar la calidad de vida de las personas.

Uno de los aspectos más notables de la bailoterapia es su capacidad para ofrecer beneficios integrales que abarcan tanto la salud física como la mental. A nivel físico, la bailoterapia proporciona un ejercicio aeróbico que mejora la resistencia cardiovascular, aumenta la flexibilidad y tonifica los músculos. La Sociedad Internacional de Cardiología ha señalado que “ritmos como la salsa, el tango y el merengue ayudan a disminuir la presión arterial y a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares” (Alpert, 2011). Esto convierte a la bailoterapia en una opción ideal para personas que buscan mejorar su salud física de manera amena y accesible.

Además de los beneficios físicos, la bailoterapia tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico de quienes la practican. Según (Barros, 2011), “los movimientos del baile están prescritos para tratar problemas psicológicos como trastornos de personalidad o conducta”. La razón detrás de esta afirmación radica en el hecho de que el baile, al combinar movimiento físico y música, crea un ambiente propicio para la liberación de endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”. Estas sustancias químicas naturales del cerebro no solo generan una

sensación de bienestar, sino que también actúan como reguladores del estado de ánimo, lo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

Otro aspecto importante del impacto psicológico de la bailoterapia es su capacidad para fomentar la interacción social. Al ser una actividad que generalmente se realiza en grupo, la bailoterapia permite que las personas se conecten con otros a nivel emocional y físico. “Es una forma de emplear el cuerpo como medio de expresión que involucra necesariamente la relación con otras personas, riendo, jugando, empleando los sentidos” (Barros, 2011). Esto subraya la naturaleza social de la bailoterapia, que no solo mejora el estado físico y emocional de sus practicantes, sino que también les ofrece una oportunidad para formar lazos sociales.

Adicional, el baile como herramienta terapéutica no es un fenómeno reciente. A lo largo de la historia, culturas de todo el mundo han utilizado la danza para tratar afecciones tanto mentales como físicas. Uno de los pioneros en la utilización del baile como una forma de libre expresión emocional fue Isadora Duncan, quien en el siglo XX revolucionó el mundo de la danza moderna al enfatizar su potencial terapéutico. Según Barrientos (2014), Duncan creía firmemente que el baile podía “liberar las emociones reprimidas y ayudar a las personas a conectarse con su yo interior”. Su enfoque sentó las bases para lo que más tarde sería conocido como la terapia de danza, que combina movimientos corporales con la liberación emocional.

En tiempos más recientes, la bailoterapia ha sido utilizada en contextos médicos para ayudar a pacientes con enfermedades mentales y físicas. (Martínez, 2019) documenta cómo la bailoterapia ha sido integrada en programas de rehabilitación para pacientes con enfermedades cardiovasculares, diabetes y sobrepeso. Según (Barros, 2011), “la bailoterapia no solo mejora la condición física de los pacientes, sino que también contribuye a su bienestar emocional, lo que es crucial para una recuperación integral”. Este uso dual del baile como herramienta terapéutica refleja su capacidad para mejorar tanto el cuerpo como la mente, lo que lo convierte en una opción efectiva para una amplia gama de pacientes.

### Popularización de la Bailoterapia en América Latina y su Aceptación Mundial

América Latina ha sido uno de los principales escenarios para la expansión de la bailoterapia, en gran parte gracias a la profunda conexión cultural de la región con la música y el baile. Se destaca que “en países como Ecuador, Colombia y Venezuela, la bailoterapia se ha consolidado como una actividad popular entre personas de todas las edades, incluidos los adultos mayores”

(Barros, 2011). Estos países han sido pioneros en la adopción de la bailoterapia como una herramienta para mejorar la salud física y emocional, especialmente en comunidades donde el acceso a otros tipos de atención médica es limitado.

A nivel mundial, la bailoterapia ha sido incorporada en una variedad de contextos, desde gimnasios y centros comunitarios hasta hospitales y programas de salud pública. Como menciona Barros “la popularidad de la bailoterapia se debe a su enfoque inclusivo y a su capacidad para ofrecer beneficios integrales a nivel físico y emocional” (2011). Esta afirmación pone de relieve la versatilidad de la bailoterapia como una opción terapéutica accesible para personas de diferentes edades y condiciones, lo que ha llevado a su aceptación global.

En decir, la bailoterapia ha recorrido un largo camino desde sus orígenes como una forma de expresión primitiva hasta convertirse en una herramienta terapéutica ampliamente reconocida. Esta disciplina no solo es un ejercicio físico, sino una vía para conectar mente, cuerpo y espíritu, permitiendo a las personas liberar tensiones emocionales y mejorar su bienestar general. Su accesibilidad, al estar abierta a personas de todas las edades y condiciones físicas, la convierte en una opción inclusiva, lo que ha facilitado su popularidad global.

Desde un punto de vista físico, la bailoterapia mejora la resistencia cardiovascular, la coordinación y la flexibilidad. Diversos estudios han mostrado su capacidad para reducir la presión arterial y prevenir enfermedades cardiovasculares, lo que la sitúa como una actividad efectiva para la prevención y rehabilitación de condiciones de salud. En el ámbito de la salud mental, la producción de endorfinas que genera ayuda a elevar el estado de ánimo y reducir el estrés, mientras que su carácter grupal fomenta la interacción social, clave para combatir el aislamiento y la soledad, especialmente en poblaciones vulnerables.

En cuanto a su impacto en la rehabilitación de pacientes con enfermedades crónicas, como la diabetes y el sobrepeso, estudios realizados en Cuba demuestran que los programas de bailoterapia, combinados con asesoramiento nutricional, han sido eficaces para reducir la grasa corporal y mejorar el funcionamiento cardiovascular. Estos beneficios se extienden más allá del cuerpo físico, proporcionando a los participantes una sensación renovada de bienestar y control sobre su salud.

La bailoterapia también ha sido adoptada en numerosos contextos en América Latina, donde se ha integrado en gimnasios, centros comunitarios e incluso programas de salud pública.

Países como Ecuador, Colombia y Venezuela han sido pioneros en utilizar esta actividad no solo para mejorar la salud física, sino también para promover la cohesión social y el bienestar emocional de sus comunidades.

### **1.3. Datos regionales y nacionales sobre el impacto de la bailoterapia**

El porcentaje de la influencia del baile en los diferentes grupos etarios ha ido en incremento a lo largo del tiempo. Puesto a que, es una actividad sin barreras de género, edad o condición personal. Todas las personas sin distinción alguna la pueden practicar y estas son las estadísticas que lo prueban. En cuanto a los niños y adolescentes, especialmente entre los 5 y 18 años, disfrutan mucho de esta actividad. Según la encuesta de Hábitos y Prácticas Culturales 2014-2015 se dice que alrededor del 11,6% de los niños en Estados Unidos asiste a clases de baile.

Por otro lado, el baile es un entretenimiento y ejercicio para los adultos jóvenes. También, la participación en actividades de baile sigue siendo relevante entre los adultos de 35 a 64 años, aunque disminuye en comparación con los grupos más jóvenes. Según una encuesta realizada por Statista (2019), cerca del 11 % de los adultos de este rango etario en Europa participan en actividades de baile. El ballet y la danza de salón son las más populares. El baile se ve en este grupo como una forma de socializar y mantenerse en forma.

Hasta la fecha, en Ecuador no se han realizado suficientes investigaciones con respecto al porcentaje de la sociedad que participa en actividades como la bailoterapia. Sin embargo, los datos proporcionados son una referencia útil porque podemos ver que existe una tendencia mundial en cuanto al comportamiento de una sociedad.

En los últimos años, ha incrementado de manera significativa el acceso a programas de bailoterapia en Ecuador, gracias a iniciativas gubernamentales y privadas que buscan incentivar la mejora de la salud pública a través del ejercicio. En ciudades importantes como Quito y Guayaquil los gobiernos locales han llevado a cabo iniciativas que promueven la bailoterapia como un método de actividad física de fácil ingreso y económica (Ponce, 2022). En Quito, se llevan a cabo sesiones regulares de bailoterapia en parques y plazas, dirigidas a personas de todas las edades, con el fin de incentivar hábitos saludables y combatir el sedentarismo en la sociedad (Ponce, 2022).



Por ejemplo, en el parque La Carolina de Quito, se generó un programa que atrae a cientos de personas, principalmente adultos mayores y mujeres, para disfrutar de sesiones de bailoterapia. Las clases son gratuitas y se ofrecen una vez por semana, se han convertido en una herramienta muy útil para la mejora de la salud física y emocional de los involucrados. Además, alivian el estrés y fomentan la socialización entre ellos. Por otro lado, esta actividad ha ido ganando popularidad en Guayaquil debido a que estos programas son constantemente promovidos por empresas privadas y el gobierno autónomo. Los mismos, tienen un enfoque en los barrios populares para brindar opciones de ejercicio accesibles para todos e incentivar la actividad física sin brechas ni distinción (Ministerio del Deporte, 2023).

No obstante, en las zonas rurales de Ecuador, la posibilidad de utilizar la bailoterapia es más limitada. Debido a que la falta de infraestructura y recursos es y seguirá siendo un problema. A pesar de ello, en provincias como Tungurahua y Manabí, se han llevado a cabo estos programas en centros comunitarios. En estas áreas, esta actividad física se brinda ocasionalmente o en programas itinerantes para mejorar la salud de las comunidades vulnerables, particularmente en adultos mayores y personas con enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. Resulta que los programas se han concentrado en mejorar la salud de personas que están en centros recreacionales que tienen la posibilidad de hacer estas actividades en su día a día.

Eso quiere decir que la bailoterapia es una herramienta efectiva para mejorar la salud pública porque atrae a personas de todas las edades. El Ministerio de Salud de Ecuador ha ido reconociendo el valor de esta actividad física como método preventivo de enfermedades de larga duración. Es por esto por lo que, se ha buscado incorporar esta actividad en todas sus campañas de difusión de la salud. Por otro lado, los municipios también han comenzado a organizar festivales de bailoterapia, que atraen a cientos de personas para hacer ejercicio y bienestar. Al mismo tiempo, esta actividad al ser realizada en grupo genera una sensación agradable en la mente de quien lo está realizando. También, al ser una actividad acompañada por el ritmo musical esto hace que los latidos del corazón se aceleren y la persona esté más conectada con la actividad, entonces el cuerpo y mente se mantienen en una conexión constante. Entonces, como se mencionó anteriormente cuando hay un balance entre ambas partes se forma un todo y logras el tan deseado bienestar.

Actualmente, países en América Latina, como Colombia y México, han implementado programas de baile sólidos, lo que hace a Ecuador distinto es que la bailoterapia es uno de sus enfoques centrales en su plan de salud pública. Esto destaca el valor de esta actividad física para el bienestar general de una persona. En Colombia, iniciativas como Recreovía en Bogotá son un punto de referencia en la zona, al brindar a miles de personas esta actividad y otras actividades físicas cada semana. En México, la danza se ha popularizado en ciudades como Ciudad de México y Guadalajara, pero los programas gratuitos son aún más limitados que en Ecuador.

En este momento, Ecuador tiene altos niveles de sedentarismo con relación al mundo. En cuanto a los hombres en edad adulta supera el 30%, mientras que el 40% de las mujeres no práctica actividad física (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2022). Esto quiere decir que hay una lucha contra el sedentarismo y la obesidad, por esto, se han implementado diversas políticas y programas gubernamentales que fomentan la actividad física y el bienestar a través del baile, con el objetivo de mejorar la salud integral. El Plan Nacional del Buen Vivir, que promueve estilos de vida saludables, como el baile, como una forma accesible de actividad física, siendo una de las iniciativas más importantes. Al ser una actividad recreativa da paso a que se realice en lugares públicos como parques y plazas, motivando a que todas las personas de todas las edades participen en zumba y bailoterapia. Entonces, esto provoca que el programa logre extenderse a nivel comunitario y se realicen cada vez más eventos.

Actualmente en el Ecuador en base a lo investigado no existe una política pública que respalde al baile y que lo promueva para realizarlo como actividad física y aprovecharlo para ejecutarlo como terapia. En el Ecuador, la política pública activa publicado por el ministerio de comunicación del país es el "El deporte es una herramienta que transforma vidas y promueve el desarrollo social" (2022) aquí la política pública que es utilizada es muy genérica en donde se habla del uso como tal del deporte para poder desarrollar a través de este mejoras en el desarrollo social del país.

Lo que busca esta política es fortalecer que los jóvenes deportistas puedan tener beneficios del mismo hecho de su eficiencia y dedicación en el deporte y que puedan seguir fortaleciendo y creando conexiones mediante el mismo. Y, de la mano poder trabajar con la proyección de crear conciencia del deporte en las personas jóvenes y buscar el impulso de la participación de ellos en deportes para fortalecer el desarrollo integral adolescente. Según la

secretaría de comunicación del Ecuador, se impulsan campañas de deporte pero mucho más orientadas en el fútbol en donde mencionan que "La iniciativa promueve la práctica deportiva a través de talleres socio deportivos, encuentros en familia y para líderes comunitarios, con la finalidad de promover la actividad física y combatir la violencia y el consumo de drogas en niños, niñas, adolescentes y adultos." (2022) con esta campaña se busca que personas de la comunidad de todas las edades puedan hacer un hábito del deporte y sobre todo aprovechar todas las ventajas que practicar deporte ofrece a los practicantes.

Hablando mundialmente, también existe como La Organización Mundial de la Salud (OMS) expresa en el 2024 la importancia del deporte y el interés constante de querer disminuir las tasas de inactividad en los adultos mayores. "Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles" (2024), se menciona la importancia de practicar de manera activa en la ejecución de deporte, sin embargo, no existe ninguna política que sea específicamente para la ejecución del baile como terapia física o mental.

Finalmente, no existe ninguna política que hable específicamente del uso del baile como herramienta de terapia tanto física como mental. Únicamente existen políticas en donde se generaliza como al deporte como terapia y como campaña hacia la sociedad para prevenir las enfermedades que se desencadenan por no tener una vida deportiva activa. En el Ecuador han habido campañas que han priorizado el baile, sin embargo han sido por campañas de alcaldías y debido a varias situaciones como lo es el COVID-19 se han pausado y también por los cambios de alcaldía no han sido campañas constantes.

## CAPÍTULO II

### **El baile como terapia holística: Beneficios físicos, psicológicos y emocionales**

#### **2.1 La bailoterapia y su enfoque holístico**

Cuando se trata de un enfoque holístico, se pretende concentrar todo en el bienestar de una persona, compuesto por una combinación compleja de cuerpo, mente y espíritu. Este paradigma, normalmente utilizado en las terapias alternativas, comprende que la salud no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que es un estado de equilibrio integral. En este contexto, el baile se caracteriza como una herramienta terapéutica holística que combina movimiento, música y expresión emocional, ofreciendo beneficios tanto físicos como psicológicos, y posicionándose como una terapia natural y efectiva para una vida saludable.

El término holístico se emplea para describir enfoques que consideran a la persona como un todo interconectado. Como mencionan, “considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu” (Delgado, Coll & Zabala, 2011), porque todo tiene que ver para poder alcanzar un balance. En el caso de la bailoterapia, esta perspectiva se traduce en la combinación de movimientos corporales, música y expresión emocional. Además, es una práctica que “mejora el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas” (Delgado, Coll & Zabala, 2011). La bailoterapia representa una forma de terapia que, según Delgado, Coll & Zabala, combina exigencia física y contenido lúdico, facilitando la conexión más profunda entre cuerpo y mente.

Este enfoque destaca que los beneficios no solo se limitan al aspecto de la salud. Mientras los movimientos rítmicos ayudan a fortalecer el sistema cardiovascular y tonificar los músculos, la música y el entorno social de las sesiones contribuyen a la liberación de tensiones emocionales y al desarrollo de habilidades sociales. Por ello, la bailoterapia se alinea con el enfoque holístico al abordar simultáneamente múltiples dimensiones del bienestar humano.

En este sentido, el baile es una terapia que trasciende la simple actividad física conocida hasta el momento. En lugar de enfocarse solamente en movimientos mecánicos y estandarizados, incorpora la música como un gran estímulo sonoro. Como mencionan Berns y Ariely, la amígdala procesa la respuesta emocional al sonido y comienza a liberar dopamina, lo que genera felicidad. Por otro lado, el sonido es procesado por el hipotálamo, encargado de conectar sonidos

con la memoria y las emociones. Este enfoque integral permite que los participantes experimenten una conexión más profunda consigo mismos y con los demás, lo que contribuye a su bienestar general.

Un aspecto clave del enfoque holístico en la danza es su capacidad de adaptarse a distintas edades, capacidades físicas y contextos sociales. A diferencia de otras terapias que suelen requerir condiciones o habilidades avanzadas, esta terapia es inclusiva y muy flexible. Por ello, puede ser practicada por adultos mayores que buscan una alternativa accesible para mejorar sus condiciones de movilidad. Incluso, al ser una actividad que abarca todas las edades, puede resultar beneficiosa para adolescentes que deseen fortalecer su autoestima o para personas con condiciones crónicas que necesitan una actividad física segura y divertida.

Esta accesibilidad también fomenta la participación en entornos grupales, lo que refuerza el sentido de comunidad y pertenencia. Las sesiones de bailoterapia, realizadas en gimnasios, parques o centros comunitarios, no solo ofrecen beneficios individuales, sino que también fortalecen el tejido social al crear espacios de interacción positiva.

Entonces, el baile, como actividad holística, utiliza el movimiento para fortalecer la conexión mente-cuerpo. Como menciona, “El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de expresión artística del ser humano” (Delgado, Coll & Zabala, 2011). Esto quiere decir que, en el caso de una sesión de bailoterapia, el ritmo de la música y los movimientos sincronizados activan áreas específicas del cerebro responsables de la coordinación motriz, la memoria y las emociones. Esta sincronización es la que estimula la liberación de neurotransmisores, anteriormente mencionados, como la dopamina y la serotonina, los cuales generan una sensación de bienestar y ayudan a regular el estado de ánimo. Esto representa un beneficio tanto psicológico como emocional.

Además, como menciona González, “La danza es una disciplina que, aparte de ser un arte y forma de actividad física, transmite mucho de lo que cada uno vive, siente o quiere expresar, convirtiéndose en un ejercicio personal” (2010). Esto se debe a que el movimiento corporal actúa como un medio para expresar emociones que a menudo no pueden verbalizarse, permitiendo a los participantes procesar y liberar tensiones emocionales acumuladas. Esto es especialmente útil

para personas con ansiedad o depresión. En este sentido, el baile se convierte en una herramienta para explorar y gestionar emociones de manera saludable.

## **2.2 Beneficios para el cuerpo: mejora cardiovascular, aumento de flexibilidad, coordinación y fuerza**

Como se mencionó anteriormente, la danza ofrece múltiples beneficios para el cuerpo. A través de movimientos dinámicos y rítmicos, se transforma en una herramienta integral para mejorar la salud física. Esta terapia ha ganado popularidad porque tiene la capacidad de combinar ejercicio, música y disfrute, transformando la experiencia del movimiento en un medio efectivo para mantener y mejorar la coordinación física de las personas.

El sistema cardiovascular se beneficia enormemente del baile. Como menciona Monsalve (2013), “La bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica, ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y articulares, y contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad moderada de los ejercicios.” Es decir, esta actividad ayuda a elevar la frecuencia cardíaca de manera similar a otros ejercicios aeróbicos como correr o andar en bicicleta. Durante una sesión de bailoterapia, los ritmos rápidos como el merengue o la salsa estimulan al corazón, mejorando la circulación sanguínea y la oxigenación de los tejidos (Monsalve, 2013). Esto ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial, la arteriosclerosis y los ataques al corazón.

Además, el baile es ideal para personas que buscan alternativas más agradables al ejercicio tradicional. Se considera que 30 minutos de baile moderado pueden quemar entre 200 y 400 calorías, dependiendo de la intensidad, lo que contribuye no solo a la salud del corazón, sino también al control del peso corporal. Este beneficio es especialmente relevante en un mundo donde el sedentarismo y la obesidad son problemas crecientes.

La mejora cardiovascular también se refleja en una mayor resistencia física. Según un estudio realizado por Blanca Monsalve en mujeres de 45 a 60 años en el cantón Cuenca en 2013, las participantes de bailoterapia reportaron menos fatiga durante sus actividades diarias, lo que indica un aumento en su capacidad aeróbica general. En personas mayores, este beneficio se traduce en una mayor independencia funcional, mejorando significativamente su calidad de vida.

Por otro lado, la flexibilidad es otro aspecto clave que se ve beneficiado por el baile. Esto se debe a que la memoria tiende a guardar los movimientos repetitivos y fluidos. Además, al ser combinados con estiramientos posteriores a las sesiones, ayudan a mantener las articulaciones y los músculos elásticos. Es decir, la memoria muscular se activa, lo que permite que los músculos "recuerden" los movimientos, haciendo que el cuerpo de una persona se vuelva más flexible y contribuyendo a una mejor movilidad en la vida cotidiana de un adulto mayor. Como menciona Calixto Cedeño en 2014, “las personas que tienen una buena flexibilidad realizan sus movimientos y actividades físicas, cotidianas, recreativas y deportivas con soltura y efectividad, sin alcanzar los límites de las articulaciones o de la elasticidad muscular.” Entonces, esta elasticidad no solamente mejora el rango de movimiento, sino que también disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, como esguinces o desgarros musculares, ya que una persona que está en constante movimiento desarrolla una reacción más pronta frente a cualquier circunstancia.

En particular, la bailoterapia se enfoca en el uso de distintos grupos musculares, desde el cuello, los hombros y la espalda hasta las piernas y los pies. Este enfoque integral mejora la movilidad articular, lo que es especialmente beneficioso para los adultos mayores o para quienes están en rehabilitación por lesiones. El estudio de Calixto Cedeño sobre *La bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico de la flexibilidad* (2014) ha demostrado que el aumento de la flexibilidad a través del baile no solamente mejora la postura, sino que también alivia dolores musculares y articulares, como los asociados con la artritis o la lumbalgia.

Por otro lado, el baile requiere un alto grado de coordinación, ya que los movimientos involucran diferentes partes del cuerpo al mismo tiempo, sincronizados con el ritmo de la música. Este desafío constante estimula el cerebro, fortaleciendo las conexiones neuronales responsables de la coordinación motriz. La coordinación adquirida en la bailoterapia mejora el equilibrio y la propiocepción (la capacidad de percibir la posición del cuerpo en el espacio), lo cual es crucial para prevenir caídas y mejorar el rendimiento físico en otras actividades.

Una de las grandes ventajas del baile es la interacción de sus beneficios físicos. La mejora cardiovascular, la flexibilidad, la coordinación y la fuerza trabajan en conjunto para optimizar la salud general. Por ejemplo, una mejor flexibilidad permite que los músculos y las articulaciones se adapten más fácilmente a movimientos complejos, lo que, a su vez, mejora la coordinación.

Del mismo modo, un sistema cardiovascular saludable proporciona la energía necesaria para sostener sesiones más largas e intensas de baile, lo que contribuye al fortalecimiento muscular.

### **2.3 Beneficios psicológicos y emocionales: reducción del estrés, aumento de la autoestima, y desarrollo de la inteligencia emocional**

Por otro lado, el baile tiene beneficios profundos para la salud psicológica y emocional. En este contexto, la bailoterapia es una forma efectiva de abordar aspectos relacionados con el estrés, la autoestima y la inteligencia emocional. Estas mejoras van más allá del bienestar emocional, ya que refuerzan la capacidad de una persona para enfrentar los desafíos cotidianos. Como se menciona, “combate el aburrimiento y el estrés a través del aumento de la producción de endorfinas, que producen alegría y optimismo, contribuyendo con una mejor motivación y nivel de energía para enfrentar los retos de la vida” (Monsalve, 2013).

El estrés, una de las condiciones más comunes en la actualidad, afecta tanto a la mente como al cuerpo, ya que ambos funcionan de manera interconectada. Por ello, la bailoterapia se considera una solución efectiva para manejar el estrés, ya que al combinar movimiento y música permite una expresión emocional natural y no forzada. Durante las sesiones, la música y los movimientos rítmicos inducen un estado de relajación y disfrute que promueve la liberación de endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”. Como menciona Monsalve (2013), “mejora el balance químico, segregando betaendorfinas, sustancias que nos proporcionan sensación de paz y bienestar.” Estas sustancias químicas naturales del cerebro actúan como analgésicos y elevan el estado de ánimo.

Además, el baile fomenta un estado de flujo, un concepto introducido por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, en el que las personas se sienten completamente inmersas en la actividad que están realizando, olvidando sus preocupaciones externas. Así lo menciona Ana Herrería (2021): “determinan a esta actividad como un medio de tranquilidad, paz y armonía, el cual les permite desestresarse de sus preocupaciones, deberes laborales, problemas y demás aspectos.” Este estado de concentración plena y disfrute permite a los participantes desconectarse momentáneamente de las fuentes de estrés diarias y volver a ellas con una perspectiva más calmada y enfocada, lo que facilita la búsqueda de soluciones de manera más efectiva.



La interacción grupal en las clases de bailoterapia también juega un rol fundamental en la disminución del estrés. El sentido de comunidad y apoyo mutuo que se genera en estas sesiones refuerza la sensación de pertenencia y seguridad, disminuyendo los niveles de ansiedad.

Así mismo, la autoestima, entendida como la valoración que una persona tiene de sí misma, se ve significativamente fortalecida a través del baile. Como menciona Ana Herrería, “fortaleciendo de esta manera su autoconocimiento, autoconcepto y autoeficacia, los cuales componen la autoestima” (2021). En las sesiones de bailoterapia, los participantes logran explorar y expresar sus capacidades a través del movimiento, lo que les brinda una sensación de logro y empoderamiento. Cada coreografía aprendida y cada movimiento dominado refuerzan la confianza en sus propias capacidades.

Por otro lado, al ser un entorno inclusivo y no competitivo, los involucrados pueden superar barreras internas, como el miedo al juicio o al fracaso. Esto es especialmente relevante para personas con inseguridades relacionadas con su imagen corporal o habilidades sociales. Al practicar bailoterapia, estas personas descubren que pueden expresarse libremente y ser aceptadas tal como son, lo que contribuye a construir una autoestima sólida y resiliente.

Además, la mejora física asociada con el baile, como la tonificación muscular y una mejor postura, refuerza una percepción positiva del cuerpo. Ver y sentir cambios físicos positivos aumenta la satisfacción personal y fomenta una actitud más positiva hacia uno mismo.

Adicionalmente, la inteligencia emocional, que permite reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y de los demás, se desarrolla efectivamente en la bailoterapia. Esta práctica permite a los participantes percibir sus emociones de manera profunda y no verbal, facilitando un procesamiento efectivo y evitando la represión o la falta de resolución de las mismas.

El movimiento rítmico y la música actúan como catalizadores para liberar tensiones emocionales y explorar sentimientos de manera segura. Como menciona Herrería, “les permite sacar sus sentimientos internos, pues cuando bailan no solamente realizan movimientos, sino que interpretan una canción, ritmo o estilo que les permite expresar sus sentimientos” (2021). Por ejemplo, los movimientos fluidos y suaves pueden ayudar a calmar emociones como la ansiedad, mientras que los ritmos más intensos pueden canalizar sentimientos de frustración o enojo.

El trabajo en equipo durante las sesiones de bailoterapia también promueve la empatía y el vínculo emocional con otras personas. Compartir un espacio donde las personas se manifiestan de manera libre mediante el baile potencia la habilidad de entender y respetar las emociones ajenas. Esta comunicación continua fortalece las destrezas sociales y robustece las relaciones personales.

Por último, el elemento creativo del baile favorece el crecimiento de la inteligencia emocional. Desarrollar movimientos únicos o interpretar coreografías posibilita que los participantes indaguen en diversos aspectos de su personalidad, potenciando su autoconocimiento y adaptabilidad emocional. Esto resulta en una mayor habilidad para gestionar conflictos, ajustarse a cambios y tomar decisiones emocionales más equilibradas.

Entonces, la relación entre la disminución del estrés, el incremento de la autoestima y el fomento de la inteligencia emocional genera un círculo virtuoso para la salud mental. Por ejemplo, al disminuir el estrés, los individuos pueden enfocarse más en sus fortalezas y éxitos, lo que incrementa su autoconfianza. Por otro lado, una autoestima más sólida promueve la vinculación emocional con otras personas, estimulando la inteligencia emocional.

En escenarios terapéuticos, estas ventajas se potencian. La bailoterapia ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de afecciones como la depresión, los trastornos de ansiedad y el aislamiento social, ofreciendo un ambiente seguro donde los participantes pueden experimentar un desarrollo personal y emocional.

## **2.4 El baile como antidepresivo natural**

Las enfermedades psicológicas como la depresión y la ansiedad son trastornos mentales que, en la actualidad, afectan a millones de personas en todo el mundo. Agudelo y Spielberger (2007) señalan que "la ansiedad y la depresión son uno de los problemas más importantes en la psicología, ya que el dilema afecta profundamente el diagnóstico y la intervención clínica". Esto demuestra que ambos trastornos alteran significativamente la calidad de vida de quienes los padecen.

Existen diversos tipos de terapias para el manejo de estos trastornos. Una de ellas es la danza, una herramienta que responde a la búsqueda de terapias complementarias orientadas a promover el bienestar físico y mental. La danza ha demostrado resultados positivos en este

ámbito. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), más de 280 millones de personas en el mundo viven con depresión, y muchas de ellas no reciben el tratamiento adecuado. En este contexto, la danza se posiciona como una herramienta terapéutica que complementa los tratamientos tradicionales, abordando tanto problemas emocionales como físicos y sociales. Diversos estudios destacan su impacto positivo en la salud mental.

La danza se ha estudiado ampliamente como una herramienta terapéutica debido a su capacidad para conectar aspectos físicos, emocionales y sociales. Un estudio realizado por Padilla (2013) señala que "la danza-movimiento terapia (DMT) reduce significativamente los síntomas de depresión y ansiedad en diversas poblaciones, incluyendo adolescentes y adultos mayores". Este análisis destaca dos grupos vulnerables: adolescentes, que suelen enfrentar problemas sociales o familiares, y adultos mayores, cuya salud mental puede deteriorarse debido al aislamiento o la falta de estímulos en su entorno. Los resultados del estudio indican que la DMT mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y fortalece la autoestima. Comparando los progresos entre quienes usaron la danza como terapia y aquellos que recibieron únicamente terapia verbal, se observó que el primer grupo mostró avances significativos en sus síntomas.

Por su parte, Bernardes (2011) afirma que "el baile recreativo y la actividad física en general pueden contribuir a la resiliencia frente a la depresión". Este estudio subraya cómo el movimiento rítmico del baile alivia la ansiedad y la presión emocional, permitiendo que las personas expresen emociones reprimidas. Esto reduce la tensión corporal asociada a la ansiedad. La autora destaca que la danza, combinada con la terapia, fomenta la regulación emocional y la autorreflexión, elementos esenciales para quienes padecen ansiedad y depresión.

Otro estudio, realizado por Meekums, Karkou y Nelson (2015), evaluó a 147 personas de diferentes edades, géneros y grupos étnicos elegidos al azar. Los resultados concluyen que "hay evidencia que sugiere que la DMT es más efectiva que la atención estándar para los adultos". Se plantea que esta herramienta, al complementar la terapia habitual, permite desfogar emociones tanto verbal como físicamente, logrando una distensión efectiva del cuerpo y la mente.

El baile y la bailoterapia también tienen un impacto positivo en las interacciones sociales. Estas actividades suelen realizarse en grupo, lo que no solo beneficia a nivel individual, sino que fortalece los lazos sociales. Los salones de baile se caracterizan por ser entornos seguros donde las personas pueden expresarse libremente sin temor a ser juzgadas. Esto fomenta la interacción

social y reduce la sensación de soledad, un factor determinante en la depresión y la ansiedad. Según Padilla y Corterón (2011), "a través de un programa de intervención en danza, los sujetos mejoraban los niveles de diferentes indicadores de salud mental, tales como estados de ánimo (depresión, niveles de energía, estrés, ansiedad, angustia, preocupación), relaciones sociales, autoestima, emociones negativas, bienestar y calidad de vida". El estudio también destaca que estas actividades mejoraron en un 30% los síntomas comunes de depresión y fortalecieron la sensación de pertenencia comunitaria, especialmente relevante tras el aislamiento social provocado por la pandemia de COVID-19.

Además de los efectos inmediatos, la práctica regular de estas actividades genera beneficios que perduran con el tiempo. Repetir estas experiencias fortalece las vías neuronales asociadas a la regulación emocional (Barros, 2011), contribuyendo a una terapia constante y efectiva para manejar el estrés relacionado con la depresión y la ansiedad. Esto permite alcanzar estabilidad emocional a largo plazo.

En conclusión, la danza se consolida como una herramienta terapéutica efectiva y complementaria a los tratamientos convencionales para abordar trastornos como la depresión y la ansiedad. Los estudios analizados demuestran cómo esta actividad regula emociones, fomenta interacciones sociales y mejora el bienestar físico y psicológico. Asimismo, la danza puede ser utilizada como una forma de terapia a largo plazo, ayudando a mantener el control emocional y reduciendo los efectos adversos asociados a estos trastornos.

## **2.5 La liberación de endorfinas y su relación con la mejora del estado de ánimo**

El estado de ánimo de las personas está directamente vinculado a distintos procesos neuroquímicos en el cerebro. Para la regulación de las emociones, las endorfinas juegan un papel esencial, ya que actúan como analgésicos naturales del cuerpo. Según Molina (2013): "Se trata de un grupo de hormonas que se forman naturalmente en el cerebro y que, al ser liberadas, aumentan el umbral del dolor, favoreciendo de esta manera una sensación analgésica que permite alcanzar el bienestar emocional". Estas hormonas no solo reducen el dolor físico, sino que también generan sensaciones de bienestar y felicidad.

De acuerdo con Ortiz (2023): "Esta hormona, producida por la glándula pituitaria, tiene un poderoso efecto analgésico y nos ayuda a sentirnos felices y relajados. Al bailar, nuestro cuerpo genera endorfinas que nos ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad, mejorando nuestro

estado de ánimo". La danza, por tanto, se establece como una actividad capaz de estimular la liberación de endorfinas, lo que la convierte en una herramienta esencial para enfrentar problemas emocionales. Ortiz también destaca en su ensayo la importancia de la dopamina: "La dopamina nos hace sentir motivados, con energía y nos brinda una sensación de placer. Bailar estimula la liberación de dopamina, lo que nos permite disfrutar aún más de esta actividad". Esto evidencia cómo la combinación de endorfinas y dopamina, liberadas a través del baile, beneficia de manera integral a quienes lo practican.

Las endorfinas son neuropéptidos producidos tanto por el sistema nervioso central como por el periférico en respuesta a estímulos físicos y emocionales. Estas sustancias se unen a los receptores opioides del cerebro, reduciendo la percepción del dolor y generando, por el contrario, sensaciones de felicidad. Según Mitjana Ruiz (2021): "Regulan los niveles de serotonina y dopamina, hormonas de la felicidad y el placer, respectivamente". Esto demuestra cómo actividades como la bailoterapia pueden incrementar significativamente los niveles de endorfinas en el cuerpo, produciendo una sensación de euforia conocida como el "subidón del bailarín", similar al "subidón del corredor" experimentado durante ejercicios aeróbicos prolongados.

El baile combina actividades como la coordinación, el ritmo y el movimiento expresivo, lo que estimula áreas específicas del cerebro relacionadas con el control motor. Estudios han demostrado que el esfuerzo físico asociado al baile aumenta la actividad en el sistema límbico, promoviendo la liberación de endorfinas y mejorando el estado de ánimo.

La danza también se complementa con la música, un arte que potencia los efectos terapéuticos del baile. Según Lacárcel Moreno (2003): "La música estimula los centros cerebrales que mueven las emociones y, siguiendo un camino de interiorización, nos puede impulsar a manifestar nuestra pulsión o dejarnos invadir por la plenitud estética que nos hace felices". Escuchar música sincronizada con los movimientos del baile activa el sistema de recompensa del cerebro, aumentando la producción de dopamina y endorfinas. La combinación de movimiento y música desencadena una experiencia emocional que ayuda a combatir problemas de salud mental.

La danza también tiene un efecto significativo en la reducción del estrés. Según Rivera (2009): "La variable de percepción de estrés logra una disminución importante, ya que, cuando el grupo se enfrenta a situaciones conflictivas o fuera de lo cotidiano, el estrés no se percibe como

tal". Este estudio muestra cómo la práctica del baile disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y fomenta un estado de relajación y desconexión de pensamientos negativos.

Además, el baile fomenta la interacción social, ayudando a las personas a expresar emociones a través del movimiento en lugar de las palabras. Esto es especialmente útil para quienes tienen dificultades con la expresión verbal. La mayoría de las clases de baile se realizan en grupos, lo que crea un sentido de comunidad entre los participantes. Gil, Gutiérrez y Madrid (2013) afirman: "Cuando percibieron que en ese contacto podían relacionarse de manera positiva, mostraron actitudes de agrado y respeto hacia sus compañeras, fortaleciendo la convivencia de la clase y las relaciones interpersonales". Este ambiente seguro y de apoyo facilita la conexión social y permite a los participantes expresarse sin temor a ser juzgados.

Se han desarrollado programas de danza terapéutica para diversas poblaciones, como adultos mayores, personas con autismo, Parkinson, esquizofrenia, síndrome de Down y otros trastornos de salud mental. Estos programas han demostrado ser efectivos tanto en el presente como a largo plazo, gracias a la liberación hormonal y al sentido de pertenencia que generan.

En conclusión, la danza es una práctica que integra ejercicio físico, expresión emocional y música, convirtiéndose en una herramienta fundamental para el tratamiento de problemas de salud mental. Su capacidad para liberar hormonas que reducen el estrés, fomentar la interacción social y ayudar a manejar enfermedades mentales la hace accesible y efectiva. En un mundo donde la salud mental se ve cada vez más deteriorada por las condiciones globales, herramientas como la danza son esenciales para combatir estos desafíos.

## **2. 6 Casos de estudio que demuestran el éxito del baile como tratamiento complementario para trastornos mentales**

Hablar del baile como terapia para el tratamiento de trastornos mentales ha ganado popularidad en los últimos años, debido a los resultados positivos que se han observado y que han impulsado su uso como elemento complementario en las terapias para pacientes con este tipo de diagnósticos. Esta terapia se diferencia de las convencionales porque combina dos artes: la música y el movimiento, permitiendo un enfoque integral y creativo en el tratamiento de trastornos mentales. Además, al ser una terapia accesible, facilita que más personas la consideren como una opción para complementar el manejo de sus afecciones de salud mental.

Diversos estudios han demostrado que el baile no solo es útil como terapia psicológica para diagnósticos como ansiedad y depresión, sino también para diagnósticos psiquiátricos como esquizofrenia, bipolaridad, control de ira y apoyo a personas que han sufrido abuso sexual, entre otros.

## **2. 7 Caso 1: Baile y Parkinson**

Es importante comprender primero qué es esta enfermedad. Según Chávez, Ontiveros y Carrillo (2013), "la enfermedad de Parkinson es una enfermedad degenerativa y progresiva debida a la pérdida de las neuronas dopaminérgicas de la sustancia negra del mesencéfalo". El Parkinson afecta principalmente al sistema nervioso central, impactando las áreas del cerebro que controlan la movilidad del cuerpo. Una de sus principales características es la pérdida de dopamina, lo que deteriora la coordinación de movimientos. Los autores también mencionan que "sus manifestaciones son: temblor en reposo, rigidez, enlentecimiento de los movimientos, alteraciones en la postura y en la marcha". Esto incluye síntomas como temblores en manos y dedos, rigidez muscular e inestabilidad postural.

El baile ha demostrado ser una terapia efectiva para tratar esta enfermedad, ya que proporciona estimulación cerebral profunda y mejora funciones motoras como la marcha y el equilibrio. Además, el mayor control corporal que adquieren los pacientes mediante esta práctica puede reducir la necesidad de medicación, disminuyendo así la carga de químicos en el organismo.

## **2.8 Caso 2: Baile y Alzheimer**

Donoso (2003) describe el Alzheimer como "una enfermedad de compleja patogenia, a veces hereditaria, que se caracteriza, desde el punto de vista anatómico, por pérdida de neuronas y sinapsis y la presencia de placas seniles y de degeneración neurofibrilar". Esta enfermedad es la principal causa de demencia en adultos mayores y se caracteriza por la pérdida de memoria, cambios en el comportamiento y deterioro de las funciones cognitivas.

El baile se ha utilizado como terapia para trabajar la memoria de los pacientes mediante la memorización de secuencias cortas de pasos. Esta actividad ayuda a frenar el avance de la pérdida de memoria y proporciona una herramienta para mejorar la retención cognitiva. Además, dado que el Alzheimer puede generar crisis de ansiedad por la confusión y el olvido constante, la

música y el movimiento contribuyen a reducir el estrés asociado a estas crisis, relajando a los pacientes mientras trabajan tanto la parte física como la mental.

## **2. 9 Más allá de la ansiedad y la depresión**

Como se puede observar, el baile no solo es una herramienta efectiva para tratar la ansiedad y la depresión, sino que también aporta beneficios significativos a personas que sufren de enfermedades neurológicas, psicológicas y psiquiátricas. El baile fomenta la socialización, mejora las habilidades motoras y estimula las funciones cognitivas, convirtiéndose en una terapia holística y natural. Además, permite reducir la dependencia de medicamentos, evitando la intoxicación por químicos en el cuerpo.

En conclusión, la danza se posiciona como una herramienta terapéutica integral que, además de ser accesible, aborda tanto las necesidades físicas, mentales y sociales de los pacientes. Su aplicación en diversos diagnósticos reafirma su potencial como complemento en los tratamientos convencionales, contribuyendo al bienestar general y mejorando la calidad de vida de quienes la practican.

## **2. 10 Beneficios sociales y económicos de implementar programas de bailoterapia a nivel comunitario**

Para comenzar, la bailoterapia tiene un impacto significativo en la salud pública, ya que, como se mencionó anteriormente, ofrece beneficios integrales para la salud. Estos beneficios abarcan tanto el cuerpo como la mente, logrando un equilibrio que favorece a ambos por igual. Por lo tanto, al tratarse de un programa tan interesante, su implementación en la sociedad puede generar múltiples beneficios, tanto en el tejido social como en el ámbito económico, los cuales serán analizados en este capítulo.

La implementación de programas de bailoterapia a nivel comunitario proporciona múltiples beneficios sociales y económicos, convirtiéndose en una herramienta funcional para fortalecer los lazos interpersonales y fomentar el desarrollo local. Este tipo de iniciativas trasciende su propósito inicial como actividad recreativa o de ejercicio físico, transformándose en un motor de cohesión social y bienestar integral.

En el ámbito social, esta actividad promueve el fortalecimiento del tejido social, definido por Jaime Astudillo como “los componentes que tienen en común quienes pertenecen a una



determinada comunidad” (2017). Es decir, engloba las interacciones y vínculos que unen a los miembros de una comunidad. A través de sesiones de danza colectiva, se crean espacios de encuentro que fomentan la inclusión y la solidaridad entre los participantes. Estas actividades permiten que personas de diferentes edades, géneros y estratos sociales interactúen, promoviendo un sentido de pertenencia y reduciendo la exclusión social.

En cuanto a los beneficios económicos, los programas de bailoterapia representan una inversión relativamente baja en comparación con otros proyectos comunitarios. Como menciona Astudillo (2017), “ciudades del Ecuador, a través de sus municipios, la han asumido como estrategia de promoción de la mujer y del adulto mayor. Además, el Ministerio del Deporte ha implementado la bailoterapia en el resto de las provincias del país.” Esto demuestra que se han buscado opciones accesibles para personas que desean participar en actividades recreativas. Sin embargo, aunque los proyectos han sido implementados, la información proporcionada a los participantes sobre los verdaderos beneficios de esta terapia holística sigue siendo escasa. A pesar de ello, quienes asisten regularmente perciben los beneficios implícitos, y muchos continúan participando debido a que la actividad es gratuita y les permite compartir con otros miembros de su comunidad.

Estos programas suelen llevarse a cabo en espacios públicos o comunitarios, como parques, plazas o centros culturales, optimizando recursos existentes sin requerir infraestructura compleja. Los costos asociados, como la contratación de instructores o la promoción del programa, son accesibles para gobiernos locales y organizaciones sociales.

A nivel macroeconómico, fomentar la salud y el bienestar a través de la bailoterapia puede reducir los costos en salud pública. Promover estilos de vida activos y saludables disminuye la incidencia de enfermedades asociadas al sedentarismo, como obesidad, hipertensión y diabetes. Esto, a su vez, alivia la carga económica sobre los sistemas de salud locales y permite destinar esos recursos a otros sectores prioritarios. Es una situación de ganar-ganar, ya que cuidar la salud de las personas y garantizar una vejez digna también contribuye a evitar el colapso de los sistemas de salud por enfermedades que pueden ser controladas y manejadas con más información.

Por lo tanto, es esencial comunicar de manera efectiva y convincente los beneficios de la bailoterapia para aumentar el número de personas que adoptan un estilo de vida saludable, promoviendo una vejez digna en Ecuador.

En conclusión, los programas de bailoterapia son una herramienta poderosa para transformar comunidades. No solo generan beneficios tangibles en términos de cohesión social, salud pública y desarrollo económico, sino que también impulsan el empoderamiento individual y colectivo, fortaleciendo el tejido social y promoviendo un desarrollo local sostenible. Integrar estos programas en las políticas públicas representa una inversión que promete un retorno significativo en calidad de vida y bienestar comunitario.

### **2.11 Cómo la bailoterapia puede ser una herramienta clave en la promoción de la salud preventiva, reduciendo la dependencia de medicamentos y consultas médicas**

El baile, según casos y estudios analizados, tiene varios efectos positivos para las personas. Entre ellos, destaca la reducción del estrés mental y corporal, el control de enfermedades como la ansiedad y la depresión, y la ayuda para mitigar los síntomas de enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson, entre otras. Frente a todos estos casos, se puede observar que, al ser una terapia natural que estimula la producción de hormonas a través de un método activo, es importante reconocer cómo el baile permite obtener resultados a corto, mediano y largo plazo para quienes lo practican.

Según la autora Visier María Eugenia (2024): “El ejercicio puede ser una alternativa de bajo coste y sin efectos secundarios, que complementa el tratamiento de la depresión”. Los medicamentos, como los antidepresivos, pueden causar diversos efectos secundarios, entre ellos insomnio, náuseas, aumento de peso, mareos, agitación o nerviosismo, y uno de los más significativos, el síndrome de discontinuación. Por ello, la autora propone que el ejercicio puede ser una terapia natural y complementaria a la medicina. Además, gracias a sus efectos positivos, el ejercicio incluso podría permitir reducir la dosis de medicación recetada al paciente.

Uno de los aspectos más alarmantes es que muchos pacientes desarrollan dependencia a los medicamentos para sentirse plenos y evitar cualquier tipo de crisis. Sin embargo, la actividad física es una de las terapias más efectivas, ya que fomenta la distracción y la liberación de hormonas, lo que provoca una desintoxicación corporal y una liberación de la tensión acumulada en el cuerpo.

Actualmente, el consumo de antidepresivos ha aumentado significativamente. Esto ha sucedido desde la pandemia de COVID-19, cuando muchas personas se encontraron en situaciones vulnerables y comenzaron a desarrollar problemas de salud mental. López David (2024) menciona: “Quizá te vendría mejor un grupo de amigos que un antidepresivo”. Esto sugiere que, dado el elevado consumo de estos medicamentos, una de las maneras de controlar su uso sería fomentar la creación de círculos de apoyo. Esto se conecta directamente con la idea de la bailoterapia, ya que, al integrarse en un grupo de apoyo, las personas no solo desarrollan una dependencia hacia la sensación que les proporciona el baile, sino también hacia las relaciones con quienes comparten la actividad, creando una red de apoyo basada en la pasión común por la danza.

Sánchez Laura (2019) comenta que es importante tomar conciencia de la necesidad de dejar los antidepresivos, ya que estos tienen varios efectos secundarios: “Se trata de medicamentos puntuales que te ayudarán a superar tu trastorno. Y una vez superado, es hora de dejar de tomar antidepresivos”. Como se ha observado en casos anteriores, la danza es una herramienta que se puede mantener a largo plazo y que funciona como una terapia eficaz para el control y la estabilización de las emociones en personas que han dejado de tomar antidepresivos.

Los medicamentos se han convertido en una parte fundamental del tratamiento de muchos pacientes. Sin embargo, el consumo prolongado de antidepresivos puede derivar en problemas más graves debido a su uso constante y desmedido. Como han señalado varios estudios, el baile es una excelente herramienta terapéutica a corto plazo, pero también destaca por su capacidad para ofrecer continuidad y control en los diagnósticos a través de la constancia en esta actividad. El deporte y el baile, en particular, representan opciones efectivas para manejar a mediano y largo plazo los problemas de salud mental, enfrentando además la creciente dependencia hacia estos medicamentos en la vida cotidiana de las personas.

## CAPÍTULO III

### **Comunicación, cultura y sociedad: El baile como puente terapéutico y cultural**

#### **3.1 Comunicación: definición, importancia y sus elementos**

La comunicación se entiende como el proceso fundamental que permite “al hombre realizar o expresar sus ideas, pensamientos, sentimientos y que se materializa a través de signos verbales” (Borea & Canela, 2001). Es decir, con esta herramienta los seres humanos consiguen intercambiar información, ideas, emociones y significados, siendo una herramienta esencial para el desarrollo social y cultural,

La importancia de la comunicación se debe a su capacidad para generar comprensión social, promover la colaboración y facilitar el entendimiento mutuo. En el ámbito organizacional, por ejemplo, la comunicación efectiva es clave para el logro de objetivos colectivos, la solución de problemas y la innovación. En un contexto más amplio, como el de la educomunicación, la comunicación se convierte en un motor de transformación social al fomentar la participación activa y el empoderamiento de las comunidades.

La importancia de la comunicación reside en su habilidad para establecer vínculos, intercambiar saberes y moldear la percepción colectiva. Para programas como la bailoterapia, la comunicación desempeña un rol crucial al vincular a los participantes con la actividad, fomentar sus ventajas y crear un sentimiento de pertenencia. Además, en la comunicación organizacional, es esencial para definir objetivos, construir una cultura organizacional robusta y preservar la unidad entre los distintos participantes.

Debido a esto este capítulo busca demostrar cómo, por medio de la educomunicación, se pueden implementar programas organizados que incrementen los beneficios ya descritos en los capítulos anteriores. Explorando su potencial como herramienta estratégica para conseguir que comunidades diversas implementen bailoterapia en sus vidas, estableciendo un vínculo directo entre las prácticas culturales y el bienestar integral. Así, se busca no solo comprobar que el baile tiene un papel como puente terapéutico y cultural, sino también destacar su capacidad para transformar sociedad a través de la comunicación.

### **3.2 Educomunicación para el desarrollo humano**

Es necesario comprender la conexión existente entre comunicación, cultura y sociedad debido a que es pieza clave en el desarrollo humano. En este contexto, la bailoterapia se entiende como una herramienta de transformación que no solo beneficia la salud física y mental, sino que también tiene un impacto importante en la cohesión social y la preservación cultural. Sin embargo, para que estas funciones se conviertan en acciones tangibles, es importante un enfoque integrador que facilite articular estrategias de difusión y participación. Es aquí donde la educomunicación funciona como un puente esencial, porque es la combinación de dos campos de estudios: la educación y la comunicación (Ojeda, 2016). Es decir, es capaz de vincular los beneficios terapéuticos y culturales del baile con la comunicación organizacional.

La educomunicación, entendida como la intersección entre educación y comunicación, no solo se enfoca en promover la transferencia de conocimientos, sino que fomenta la participación activa y el empoderamiento de las comunidades. Su implementación en programas como la danza permite generar un punto de partida que trasciende lo físico, integrando salud mental, emocional y cultural. De este modo, se consigue un enfoque holístico que conecta a las personas con su entorno social y cultural, al tiempo que promueve valores esenciales como la solidaridad y la inclusión.

### **3.3 Educomunicación como puente para facilitar el acceso y la aceptación de la bailoterapia en comunidades diversas**

Para Soares (2017), "la educomunicación se puede entender como un campo de mediaciones, un marco teórico que apoya la interrelación comunicación/educación como campo de diálogo, espacio para el conocimiento crítico y creativo, para la ciudadanía y la solidaridad". Es decir, funciona como una herramienta para fomentar el acceso y la aceptación de prácticas como la bailoterapia en comunidades diversas. El objetivo es que las comunidades no solo reciban la información, sino que se apropien de las iniciativas, convirtiéndose en voceros principales de cambio. Es por esto que, se usa la educomunicación como herramienta principal porque no se limita a transmitir mensajes, sino que construye procesos colectivos de aprendizaje que empoderan a los involucrados y refuerzan el valor cultural, social y terapéutico del baile.

Como se menciona en el Capítulo II, en Ecuador existen barreras culturales, económicas y sociales que dificultan el acceso a actividades físicas como la bailoterapia. Aunque existen programas para fomentar una vida saludable, aún la gente no ha sido informada correctamente sobre los verdaderos beneficios de esta práctica. Entonces, la educomunicación por medio de prácticas adaptadas a las características del público, son útiles para superar las barreras de la comunicación unidireccional. Por ejemplo, en zonas rurales donde el acceso a información y recursos es limitado, las estrategias educomunicativas pueden incluir talleres itinerantes que combinen sesiones prácticas de bailoterapia con actividades educativas para explicar sus beneficios. Esto permite que la población no solo experimente la actividad, sino que también comprenda su impacto en la salud física, mental y emocional.

Uno de los fundamentos de la educomunicación es la aplicación de relatos culturales locales, los cuales refuerzan la relación entre las comunidades y las acciones impulsadas. Incorporar componentes culturales propios, como la música tradicional o las danzas tradicionales, en los programas de bailoterapia facilita que estas técnicas conecten intensamente con los individuos, fortaleciendo su identidad y sensación de pertenencia. Por ejemplo, en Ecuador, la aplicación de ritmos como el sanjuanito o la bomba en sesiones de bailoterapia no solo potencia la experiencia, sino que también reaviva costumbres que constituyen un componente fundamental del legado cultural de las comunidades indígenas y afroecuatorianas.

Los resultados esperados de integrar la educomunicación en programas de bailoterapia son significativos. En primer lugar, se busca una mayor inclusión, permitiendo que personas de todas las edades, condiciones sociales y contextos culturales accedan a esta práctica terapéutica (Paz, 2024). Asimismo, la participación activa en estos programas empodera a los individuos, convirtiéndolos no solo en beneficiarios, sino también en promotores de los efectos positivos del baile. Por último, el fortalecimiento de la identidad cultural a través de la integración de elementos locales convierte a la bailoterapia en una herramienta para preservar tradiciones y valores comunitarios.

### **3. 4 Comunicación y sostenibilidad cultural**

El desarrollo sostenible es aquel “desarrollo que satisface las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades” (Solano, 2008). Es decir, una actividad que al ser practicada no tenga impacto

negativo en las futuras generaciones. En este contexto, la bailoterapia se vuelve significativa, porque el baile es una de las manifestaciones más auténticas y universales de la identidad cultural.

Uno de los puntos más sobresalientes de la conexión entre la educomunicación y la sostenibilidad cultural es su habilidad para incorporar componentes culturales locales en técnicas terapéuticas como la bailoterapia. En este escenario, los ritmos, danzas y costumbres locales se transforman en el núcleo principal de las sesiones, no solo como un medio de expresión, sino también como un instrumento para vincular a las comunidades con su legado. Por ejemplo, en Ecuador, la inclusión de ritmos como el sanjuanito, la bomba o el pasillo en las clases de bailoterapia no solo fomenta el bienestar físico y mental de los asistentes, sino que también impulsa el orgullo cultural y robustece la identidad comunitaria. Esta integración permite que las nuevas generaciones se familiaricen con tradiciones que, de otro modo, podrían perderse en el tiempo, asegurando su continuidad en un mundo en constante cambio.

Adicionalmente, la educomunicación promueve la sostenibilidad cultural al incentivar la implicación activa de las comunidades en la generación y evolución de las actividades. En vez de establecer un patrón externo, este método motiva a los participantes a transformarse en promotores de su herencia cultural. . Un estudio realizado en la Universidad Técnica del Norte, en Ibarra, Ecuador, propone que, a través de la educomunicación y proyectos como la bailoterapia, se puede fomentar el acercamiento de la sociedad hacia la universidad, integrando ejercicio físico y baile para aumentar la participación comunitaria y fortalecer el vínculo entre la universidad y la sociedad (Ojeda, 2019). Las sesiones interactivas, los talleres participativos y las reuniones comunitarias son instrumentos esenciales para recolectar las contribuciones de los individuos, garantizando que los programas de bailoterapia representen las costumbres, principios y anhelos de cada comunidad. Este procedimiento no solo potencia la asimilación cultural, sino que también fortalece a las personas al proporcionarles un papel activo en la conservación de su legado.

Para concluir, la educomunicación no solo promueve el uso del baile como instrumento terapéutico, sino que también funciona como un instrumento esencial para la sostenibilidad cultural. Este método, al incorporar componentes locales, promover la implicación de la comunidad, ajustar las tradiciones a las circunstancias actuales y utilizar tecnologías modernas,

garantiza que las manifestaciones culturales, como las danzas tradicionales, continúen siendo pertinentes y significativas. En un mundo en el que las identidades culturales son constantemente cuestionadas, la educomunicación surge como un enlace que vincula a las comunidades con su pasado al mismo tiempo que las capacita para el futuro, asegurando la persistencia y la vitalidad de su herencia cultural.

### **3.5 La comunicación humana**

La comunicación y el saber comunicarse es algo fundamental para el desarrollo del ser humano, ya que permite la interacción del mismo, expresión de sentimientos, pensamientos e ideas mediante diversos canales y signos que fomentan la comunicación tal como lo explica La comunicación humana es una necesidad personal que presupone participación, diversidad, algo poseído solidariamente por varias personas, al menos dos, e implica al mismo tiempo unidad (García, M. 1995) la comunicación se vuelve una herramienta de conexión humana que permite a las personas interactuar y crear relaciones.

Por lo cual esto se vuelve una herramienta que fomenta la comprensión social y cultural del entorno en el que vivimos. Esto ha sido parte de la historia de las personas a lo largo de muchos años ya que ha sido a través de esto que se ha podido llegar a diálogos, obtener políticas, beneficios y a través de la cual se han realizado muchos proyectos con o sin fines de en busca de ayuda para fines y razones sociales. Tal como lo explica el autor la comunicación es una necesidad entre las comunidades y el entorno del ser humano y es la base fundamental de la interacción con el ser humano.

### **3.6 Comunicación tras COVID-19**

Es por esto que, cuando ocurrió la pandemia del COVID-19, se desencadenaron numerosos problemas relacionados con la autoestima y la interacción social. Esto afectó no solo a las personas que, de un momento a otro, dejaron de ver y hablar físicamente con otros, sino también, y de manera especialmente preocupante, a los niños que no pudieron interactuar con sus pares. Esta falta de contacto generó consecuencias significativas, como el retraso en el aprendizaje, la disminución de habilidades de socialización, el aumento de la ansiedad social, entre otros problemas emocionales y psicológicos. La pandemia dejó al descubierto una realidad contundente: la importancia fundamental del relacionamiento interpersonal y las consecuencias negativas de perder la comunicación cara a cara dentro del entorno cotidiano. Este escenario



evidenció un panorama que hasta entonces había sido poco contemplado y analizado, dejando en claro los profundos efectos de la desconexión interpersonal en las dinámicas sociales y en el desarrollo emocional.

No obstante, fue también durante la pandemia cuando se aceleró significativamente el proceso de digitalización. Muchas campañas educativas, sociales y comerciales se adaptaron rápidamente a los entornos virtuales, lo que permitió mantener ciertas formas de interacción y aprendizaje en un momento de aislamiento generalizado. Al regresar a la presencialidad, esta experiencia digitalizada permitió que muchos niños y adolescentes comprendieran con mayor rapidez las herramientas tecnológicas, aprovechando mejor las oportunidades que ofrecían. Esto marcó un cambio en la forma en que las nuevas generaciones interactúan con la información y los medios de comunicación.

Hoy en día, esta transición hacia lo digital ha transformado completamente la manera en que se masifica y viraliza cualquier tipo de contenido. Ya no se depende únicamente de los canales tradicionales de comunicación, sino que las redes sociales, junto con el poder de los influencers, juegan un rol crucial en la difusión y viralización de mensajes. Estas plataformas permiten que el contenido alcance a un público masivo en cuestión de minutos, redefiniendo la manera en que las personas consumen, comparten e interactúan con la información. Así, el impacto de la pandemia no solo resaltó los desafíos de la falta de interacción social, sino que también aceleró una transformación digital que sigue moldeando nuestras dinámicas de comunicación y conexión en la actualidad.

La bailoterapia desempeña un papel fundamental para las personas que lo practican como medio de comunicación ya que al ser un arte en el que no se necesita hablar para poder expresar los sentimientos y emociones, es un medio de comunicación más seguro para poder expresar lo más profundo de los sentimientos de las personas. Dentro de las estructuras de comunicación en donde constan emisor, canal y receptor se conectan directamente con el baile, de manera que inclusive esta estructura se replica dentro de los salones. Generalmente el instructor adapta su mensaje como lo son las coreografías o la enseñanza de los pasos a los receptores que son los alumnos y el público al que se dirige mediante los canales que se utilizan dentro de las clases que son la música y a través de la que con el ritmo se fomenta la expresión corporal. Una estrategia que se utiliza dentro del margen de la comunicación en estas dinámicas es la retroalimentación

que reciben de los receptores para poder hacer que dentro del ámbito de la bailoterapia todos se puedan sentir escuchados y también se sientan dentro de esta actividad integrados social y culturalmente. Esto es uno de los beneficios que podría acercarse bastante masificado lo cual es a través de una actividad física se puede tener beneficios físicos, psicológicos y hasta sociales.

### **3.7 La educomunicación en los colegios**

La educomunicación se la define como "educomunicación es un campo de estudios teórico-práctico que conecta dos disciplinas: la educación y la comunicación" (Barbas, A. 2012) en esta disciplina se busca unir tanto la comunicación con la educación y hacer de esta una sola para aprovechar las herramientas comunicativas y poder impulsar la educación a través de la misma se desarrolla el desarrollo humano. En la educomunicación se destaca y se unen conocimientos y habilidades en buscar solventar las necesidades tanto culturales como sociales de las personas. En el baile se puede tomar la educomunicación como una estrategia que busca unir tanto el bienestar físico como el psicológico y a través de este fortalecer los lazos sociales de los que lo practican.

Por ejemplo, un caso real dado en el Ecuador que ha sido trabajado y ha tenido éxito es el de 60 y piquito programa creado por el Patronato San José en conjunto con el Municipio de Quito en donde se busca rescatar el valor de los adultos mayores y darles un espacio en el que puedan realizar diversas actividades para que de esta manera tengan un grupo de apoyo dentro de su envejecimiento y así también unir en este espacio a personas que tienen vulnerabilidad y crear un grupo de apoyo con personas que tienen iguales condiciones por las que atraviesan en su cotidianidad. Esta iniciativa a causado que muchas de las personas que han asistido a este programa puedan distraerse y crear un grupo de apoyo en donde la base fundamental del mismo es la educomunicación que se desarrolla en el mismo, a través de prácticas que se adapten a dar un servicio de terapia a la comunidad que la ocupa y así, superar barreras como son la falta de conocimiento o información que puede desencadenar en condiciones humanas y sociales deplorables.

El baile es conocido como una de las mejores herramientas de expresión para fomentar la identidad cultural. En este caso, el baile puede ser una herramienta tanto presente como futura de la cultura que con este arte puede estar presente tanto en el pasado como en el futuro a través del mismo. Esto puede permitir que los receptores y practicantes puedan generar conversaciones

intergeneracionales, en las cuales las nuevas generaciones puedan aprender y entender de lo que se hacía antes y sobre todo revalorizar el patrimonio cultural y la identidad de cada uno de los países.

Por eso, en Ecuador en muchas de las bailoterapias se utiliza música tradicional como lo son la bomba o el san juanito, para que mientras aprendan y puedan trabajar sus cuerpos y mentes con la terapia, también puedan aprender sobre la cultura y los antepasados indígenas y afrodescendientes sobre los valores y tradiciones antiguas del país.

El baile se vuelve un método de comunicación no verbal para las personas. Tanto las que bailan como los que ven el baile, se pueden sentir identificados a través de la historia que el baile permite contar a través de las secuencias de movimientos y de la conexión que hay sobre la música. Es una fuente de expresión mucho más fuerte y que expresa muchas más cosas de las que se puede expresar a través del habla.

“El reconocimiento de la educomunicación como un derecho universal, promovido a través de acciones llevadas a cabo por numerosas organizaciones no gubernamentales que la adoptan como metodología de acción” (Oliveira, S. 2009), evidencia cómo esta estrategia ha trascendido en diversos ámbitos. La implementación de la educomunicación como un método de enseñanza se ha consolidado como una herramienta efectiva para abordar y concientizar sobre proyectos sociales. Su impacto no se limita únicamente a la transmisión de conocimientos, sino que también busca fomentar un cambio significativo en la percepción de problemáticas sociales, promoviendo el diálogo y la participación activa de las comunidades involucradas.

A través de medios de comunicación masivos, como los escritos, los digitales y la prensa en general, la educomunicación se ha transformado en un vehículo clave para amplificar las causas sociales, llevándolas más allá de los círculos especializados y posicionándolas como temas de interés y relevancia para toda la población. Estas plataformas no solo permiten difundir información, sino también generar conciencia, construir sentido crítico y movilizar a la sociedad hacia la acción colectiva. De esta manera, las organizaciones no gubernamentales han encontrado en la educomunicación no solo una metodología efectiva, sino también un puente para conectar las necesidades sociales con soluciones colaborativas que impulsen el cambio y el desarrollo sostenible.

La danza, debido a su impacto tanto en el ámbito físico como en el social, está siendo cada vez más implementada dentro de los programas académicos de los colegios. Este enfoque tiene como objetivo principal no solo contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, sino también ofrecerles herramientas que les permitan abordar de manera efectiva los desafíos emocionales y sociales que enfrentan en su entorno escolar. A través de la inclusión de actividades como la danza, los colegios buscan diversificar sus mallas curriculares, integrando materias que no solo fomenten el conocimiento empírico y científico, sino también aquellas que brinden un espacio para el desahogo emocional y que consideren de manera prioritaria los aspectos psicológicos de los estudiantes. Así, se propone un enfoque educativo más completo, que valore y promueva el desarrollo físico, psicológico y social de los alumnos.

Sin embargo, es importante resaltar que el potencial de la danza muchas veces se reduce únicamente a sus beneficios físicos, quedando subestimada su capacidad para impactar de manera significativa en el bienestar emocional y social. La danza, a través de la liberación de endorfinas, puede ser una herramienta poderosa para abordar problemas recurrentes en el entorno escolar, como el bullying y las dificultades en el relacionamiento adecuado entre compañeros. Estas problemáticas, que afectan profundamente el ambiente escolar, podrían ser mitigadas si se aprovechara el potencial de la danza para promover la empatía, la colaboración y el entendimiento mutuo entre los estudiantes.

Además, la implementación de enfoques innovadores como la educomunicación en los colegios puede enriquecer aún más estas iniciativas. La educomunicación, entendida como un enfoque interdisciplinario y transdisciplinario que integra la educación y la comunicación, utiliza herramientas como la danza para responder a las necesidades culturales y sociales de las comunidades educativas. En este sentido, la danza no solo se convierte en una actividad recreativa, sino también en un medio para transmitir conocimiento, valores y tradiciones. Por ejemplo, en el contexto de la bailoterapia en Ecuador, la incorporación de ritmos tradicionales como la bomba y el sanjuanito en las sesiones de danza no solo contribuye al bienestar físico de los estudiantes, sino que también fortalece su conexión con el patrimonio cultural y promueve un entendimiento intergeneracional.

Esta integración permite conectar diversas materias académicas, vinculando el significado histórico y cultural de los bailes con otras áreas del conocimiento. De esta manera, los

estudiantes no solo aprenden sobre movimientos y ritmos, sino también sobre la historia, los valores y las tradiciones asociados a ellos. Esto fomenta un aprendizaje más significativo y contextualizado, en el que la danza actúa como un puente entre el desarrollo personal, la apreciación cultural y la construcción de una comunidad escolar más inclusiva y cohesionada.

De esta forma, en los festivales interprovinciales, la danza se consolida como el principal atractivo y el espectáculo más esperado por el público. Esto se debe a que, aunque carece de palabras y no utiliza una comunicación verbal directa, es capaz de transmitir historias profundas, significativas y llenas de emoción. A través de sus movimientos, colores y ritmos, la danza logra conectar de manera especial con los asistentes, creando un puente entre las culturas representadas y aquellos que las presencian. Este arte, tan antiguo como la humanidad misma, tiene el poder de evocar sentimientos, despertar curiosidad y fortalecer los lazos culturales.

Además, es importante destacar que una de las maneras más efectivas de dar a conocer y popularizar las diversas culturas es mediante la promoción de sus valores y tradiciones, entre los cuales la danza ocupa un lugar privilegiado. Este lenguaje universal no solo comunica mensajes simbólicos, sino que también actúa como un vehículo para preservar la identidad cultural, permitiendo que cada región comparta sus particularidades y enriquezca el entendimiento mutuo entre comunidades. Por ello, la danza no es únicamente un entretenimiento, sino una herramienta poderosa que garantiza la transmisión y el reconocimiento de la riqueza cultural a través del tiempo.

En conclusión, la comunicación y sus múltiples expresiones, como la danza y la educomunicación, son elementos esenciales para el desarrollo humano y la construcción de una sociedad más cohesionada. La comunicación interpersonal permite la interacción, el entendimiento y la creación de vínculos, mientras que la danza se establece como una forma de comunicación no verbal que trasciende barreras culturales y sociales, ofreciendo una vía para la expresión emocional, el fortalecimiento de la identidad cultural y el entendimiento intergeneracional.

Durante la pandemia del COVID-19, quedó en evidencia la importancia de las interacciones cara a cara, pero también se aceleró la digitalización, transformando la manera en que las personas se relacionan y acceden a la información. Este proceso destacó el valor de enfoques como la educomunicación, que integra la educación y la comunicación para abordar

problemáticas sociales y culturales, fomentando el aprendizaje significativo y el cambio colectivo.

Por otro lado, la implementación de la danza como herramienta educativa en colegios y espacios comunitarios ha demostrado ser efectiva no solo para promover el bienestar físico, sino también para mejorar el desarrollo emocional y social de las personas, especialmente en niños y adolescentes. La bailoterapia, junto con la música tradicional, fortalece el patrimonio cultural, fomenta la integración social y contribuye al entendimiento de las tradiciones y valores de las comunidades.

En este contexto, es claro que la comunicación, en todas sus formas, sigue siendo el pilar que conecta a las personas, impulsa el cambio y preserva el legado cultural, mientras responde a las necesidades actuales de la sociedad de manera innovadora y transformadora.

## **CAPÍTULO IV**

### **CAMPAÑA ARMONI-K**

A partir de la exhaustiva investigación realizada, durante la cual se identificó que los adultos mayores enfrentan un creciente aislamiento social, junto con problemas de salud mental y física derivados de la falta de actividad y apoyo emocional, y dado que el contexto cultural de su generación ha promovido la represión emocional y la escasa búsqueda de ayuda psicológica, surge la campaña de educomunicación Armoni-K. Esta campaña busca ofrecer una alternativa terapéutica creativa a través del baile, fomentando su práctica como herramienta para mejorar tanto el bienestar físico como emocional de los adultos mayores, educando a la comunidad sobre sus beneficios y creando conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y emocionalmente equilibrado.

#### **Presentación de Armoni-K**

##### **4.1 Pertinencia, importancia y necesidad de la campaña**

La campaña de Armoni-K es pertinente ya que surge como respuesta a problemáticas contemporáneas relacionadas con el sedentarismo, el estrés, la ansiedad y la desconexión social, que afectan a gran parte de la población, especialmente a los adultos mayores.

En Ecuador, una proporción significativa de adultos mayores no practica actividad física de manera regular, lo cual se traduce en múltiples consecuencias para la salud física y mental, tomando en cuenta el sedentarismo que empiezan a tener los adultos mayores cuando se jubilan. En este ámbito, la bailoterapia se presenta como una alternativa terapéutica accesible, dinámica y efectiva, que no solo estimula el movimiento corporal, sino que también favorece la expresión emocional, la autoestima y el sentido de pertenencia comunitaria a través de los lazos que se generan durante las clases de baile.

A pesar de sus múltiples beneficios, la bailoterapia sigue siendo una herramienta poco difundida, y existe un vacío tanto en la comunicación de sus efectos como en su integración dentro de estrategias preventivas de salud. Por esta razón, dentro de Armoni-K tenemos una misión principal que es sensibilizar, educar y motivar a la comunidad a través de una propuesta comunicacional innovadora que combina contenido digital, testimonios, interacción social y espacios vivenciales. La estructura de esta utiliza una planificación detallada y estratégica que permite mantener el interés del público y generar impacto real y experiencial dentro de las personas que participan en Ritmo Vital.

Desde el ámbito académico, la campaña constituye una experiencia valiosa porque articula fundamentos teóricos de la psicología, el baile, la danza movimiento terapia, la medicina integrativa, la nutrición, la neurociencia y la educomunicación con una ejecución práctica de alto alcance. Es un ejemplo concreto de cómo la comunicación, cuando se aplica con sentido y conocimiento, puede convertirse en una herramienta de transformación social y también de ayuda social, también es importante recalcar que Armoni-K permite a sus creadoras desarrollar competencias profesionales esenciales como la gestión de campañas, el diseño de mensajes efectivos, el trabajo en equipo interdisciplinario y la vinculación con actores clave, lo que la convierte en un proyecto de alta relevancia tanto para la comunidad como para su formación profesional.

## **4.2 Enfoque Sostenible**

La iniciativa Armoni-K sigue una estrategia de sostenibilidad que coincide con el objetivo del plan 2030 de la ONU, que es garantizar que todos, sin importar su edad, tengan una vida saludable y un buen bienestar. Este objetivo reconoce que la buena salud no se trata solo de tener

atención médica disponible, sino también de hacer lugares, rutinas y formas de vida que nos ayudan a mantenernos saludables en el cuerpo, la mente y el espíritu. De esta idea, Armoni-K nace como una herramienta creativa que reúne el arte, la danza y la cultura como un medio para cambiar la sociedad. Sus efectos llegan no solo a las personas mayores sino también a sus familias y a la comunidad circundante. La campaña promovió la terapia de baile como una actividad de salud conveniente, interactiva y muy útil, particularmente en áreas donde las personas tienen pocas opciones para las terapias tradicionales. Las sesiones de movimiento, dirigidas por expertos en las diversas áreas, tienen como objetivo detener las enfermedades como la obesidad, la presión arterial alta y el estrés a largo plazo, al tiempo que ayudan a aliviar los problemas emocionales como la ansiedad y la tristeza, que se están convirtiendo en esta iniciativa hace una gran diferencia al facilitar que todos se unan a las actividades de bienestar, sin importar cuán mayores, cuáles son su salud o cuán tanto dinero tienen. Esta accesibilidad supera los obstáculos sociales y estructurales, lo que permite a aquellos que anteriormente fueron excluidos de la atención emocional y física para disfrutar de su derecho a una vida saludable. Armoni-K va más allá del aspecto físico, ya que también aumenta el bienestar mental y emocional al vincular la música, el ritmo y el cuerpo. Esta experiencia no solo reduce el estrés y facilita la tensión, sino que también ayuda a las personas a reconectarse con su verdadero ser, encontrar la felicidad y mejorar su sentimiento de ser parte de una comunidad. En una edad donde las personas adultas mayores se sienten solas, obtienen demasiada información y viven vidas aceleradas, estos problemas se vuelven aún más importantes. Armoni-K es una herramienta única y humana de lidiar con estos problemas. Simultáneamente, fomenta principios como la aceptación, la apreciación por los diferentes tipos de cuerpo y la comprensión compartida, lo que refuerza una cultura de salud a largo plazo, centrada en la prevención, el autocuidado y las conexiones emocionales. Este método respalda plenamente los objetivos del ODS 3, alentando un modelo de salud que se centra en las personas, las comunidades y la humanidad.

#### **4. 3 Enfoque Social**

El motivo de esta campaña surge debido a que, tras la jubilación, los adultos mayores enfrentan soledad, pérdida de su círculo social y falta de propósito, lo que impacta negativamente su bienestar físico y emocional, aumentando el riesgo de enfermedades. A lo largo de la investigación, se comprobó que este grupo etario es el que menos accede a servicios de salud



mental, debido al contexto en el que crecieron, el cual censuraba la expresión de sentimientos y priorizaba el silencio. Este comportamiento genera que la terapia, como concepto, no esté presente o incluso sea percibida como innecesaria, a pesar de que acudir al psicólogo es la principal manera de evitar problemas mentales como depresión y ansiedad. Como consecuencia, los índices de ansiedad, estrés y depresión en los adultos mayores aumentan constantemente.

Además, la cuestión psicológica no es el único problema; el envejecimiento físico también es una consecuencia de la falta de actividad física en este grupo. Esto afecta diversas áreas del cuerpo, como el desgaste de las articulaciones, problemas en las rodillas, enfermedades cardiovasculares y presión alta, entre otras. La inactividad física contribuye a un estilo de vida cada vez más sedentario. Por otro lado, con el paso de los años, su círculo social se reduce, lo que genera altos índices de soledad.

Es importante destacar que sin el apoyo familiar, promover una solución resulta complicado. Por ello, esta campaña tiene como objetivo crear una alternativa comunicacional de terapia creativa que eduque a la comunidad sobre los beneficios físicos y psicológicos del baile en la vida del adulto mayor.

#### **4.4 Enfoque Comunicacional**

La campaña Armoni-K se estructuró en dos ejes comunicacionales fundamentales: la educomunicación y la colaboración con profesionales de la salud. El primer eje se centró en educar tanto a los adultos mayores como a sus núcleos familiares sobre los beneficios de la bailoterapia, adaptando la información a las necesidades específicas de cada grupo. La educomunicación permitió integrar diferentes disciplinas para que los adultos mayores no solo comprendieran los beneficios físicos del baile, sino que también recibieran herramientas para mejorar su bienestar emocional. Las sesiones educativas se dividieron en dos partes: la primera consistió en una charla sobre los beneficios físicos del baile, enfocándose en aspectos como la salud cardiovascular, la flexibilidad y la mejora de la movilidad, mientras que la segunda parte fue un taller psicológico orientado a fortalecer la autoestima, gestionar emociones y ofrecer estrategias para enfrentar el aislamiento social y el estrés.

El segundo eje de la campaña se basó en la colaboración con profesionales de la salud, lo que resultó esencial para garantizar la efectividad y sostenibilidad del proyecto a largo plazo. Se establecieron alianzas con psicólogos clínicos, nutricionistas y fisioterapeutas, quienes trabajaron en conjunto con los centros comunitarios y las familias para asegurar que los adultos mayores tuvieran acceso a apoyo profesional en salud mental y física. De esta manera, Armoni-K no solo promovió una práctica saludable, sino que también creó una red de apoyo constante para los participantes, proporcionando un entorno más inclusivo y saludable, y fortaleciendo la relación entre la bailoterapia y la atención integral.

Para lograr la difusión del mensaje y garantizar que llegara a una audiencia amplia, se utilizaron medios tradicionales como radio, radio digital, canales de televisión y prensa escrita. Estos medios permitieron promover la campaña y sensibilizar a la comunidad sobre los beneficios de la bailoterapia para la salud integral de los adultos mayores. A través de estas plataformas, se comunicaron los beneficios de la actividad y se promocionaron los eventos y talleres presenciales que se realizaron.

Dentro de las actividades presenciales, se organizaron cinco talleres dirigidos a adultos mayores, uno de ellos en la Fundación La Pastoral, que incluyó una clase de baile seguida de una reflexión sobre las emociones antes y después del taller. Esta combinación de actividad física y reflexión emocional fue fundamental para ayudar a los adultos mayores a integrar los beneficios del baile en su vida diaria. Además, se llevaron a cabo cuatro talleres adicionales en el Colegio Rudolf Steiner, orientados a estudiantes, con el objetivo de involucrar a los más jóvenes en la importancia de la salud integral y fomentar un enfoque intergeneracional hacia el bienestar.

Un evento abierto a todo el público, que contó con la participación de 12 expertos en nutrición, psicología clínica y danza movimiento terapia, permitió que los asistentes pudieran interactuar con los profesionales, aprender sobre los beneficios de la bailoterapia y participar en una clase de baile. Este evento se convirtió en un espacio de aprendizaje y conexión para la comunidad, permitiendo que todos los asistentes experimentaran de manera directa los efectos positivos de la actividad.

Además, se realizó una activación en la Basílica del Voto Nacional, abierta a todo el público, que incluyó una clase de baile y una charla con una experta en danza movimiento terapia. Esta activación fue clave para generar mayor visibilidad y participación en la campaña, proporcionando un espacio en el que los asistentes pudieron conocer más a fondo cómo la bailoterapia puede ser utilizada para mejorar tanto la salud física como emocional.

A lo largo de estas actividades, se recogió un valioso feedback de los participantes, quienes mostraron un alto nivel de satisfacción con la campaña. Comentarios como "Deberían hacer esto cada 15 días" y "Felicitamos a la campaña por hacer un proyecto para los adultos mayores" reflejan el impacto positivo que tuvo Armoni-K en la comunidad. Estos comentarios no solo validan la relevancia de la campaña, sino que también evidencian la necesidad de continuar promoviendo la integración de la bailoterapia como una herramienta terapéutica accesible y efectiva para mejorar el bienestar integral de los adultos mayores.

#### **4. 5 Investigación Cualitativa**

Para comprender la problemática y el público objetivo de la campaña, se llevó a cabo una investigación cualitativa que comenzó con un análisis teórico.

##### **Revisión Teórica**

A partir de la revisión teórica detallada en el contexto de la bailoterapia, se estableció la base de la investigación cualitativa, estructurada en torno a cinco ejes temáticos clave. Primero, se reconoció que la bailoterapia tiene un enfoque holístico que combina los beneficios del ejercicio físico con los de la liberación emocional. Este enfoque ha ganado popularidad por su capacidad para integrar cuerpo, mente y espíritu, promoviendo la salud integral en diversas poblaciones .

En segundo lugar, la investigación destacó que la bailoterapia es una práctica accesible a personas de todas las edades y condiciones, lo que facilita su adopción en diversas culturas y contextos sociales. Su accesibilidad ha sido clave en su expansión en América Latina, particularmente en países como Ecuador, donde se ha utilizado tanto en centros comunitarios como en programas de salud pública.

El tercer eje identificó los beneficios físicos de la bailoterapia, que incluyen la mejora de la salud cardiovascular, la flexibilidad y la coordinación. Estos beneficios la posicionan como una opción efectiva para la prevención y rehabilitación de enfermedades físicas, particularmente en adultos mayores y personas con condiciones como la diabetes y enfermedades cardiovasculares .

En el ámbito emocional y psicológico, la bailoterapia ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés, el aumento de la autoestima y el desarrollo de la inteligencia emocional. Además, su formato grupal favorece la interacción social, lo que es particularmente valioso para combatir el aislamiento social, un problema común en los adultos mayores.

Por último, se subrayó el papel de la educomunicación en la promoción de la bailoterapia. A través de estrategias de comunicación, esta práctica puede sensibilizar a las comunidades sobre sus beneficios, facilitando su adopción tanto a nivel individual como colectivo. La educomunicación no solo promueve la salud física, sino que también contribuye a la cohesión social, especialmente en comunidades vulnerables .

#### **4. 6 Investigación**

- Recopilar experiencias y testimonios sobre cómo el baile ha sido utilizado como terapia para adultos mayores, enfocándose en aquellos que han superado dificultades de salud física y mental a través de esta práctica.
- Identificar el conocimiento y la percepción que tiene la sociedad sobre la bailoterapia como alternativa terapéutica, evaluando si están al tanto de sus beneficios y si consideran que es una opción accesible en su vida cotidiana.
- Determinar si los profesionales de la salud (traumatólogos, fisioterapeutas, psicólogos clínicos, expertos en danza movimiento terapia, etc.) reconocen la bailoterapia como una opción viable y eficaz para el tratamiento de problemas físicos y emocionales en adultos mayores, y si existen conocimientos sobre su implementación en comunidades vulnerables.
- Evaluar la efectividad de la bailoterapia de bajo impacto desde el punto de vista profesional, en particular en cuanto a su accesibilidad para adultos mayores con

limitaciones físicas, y cómo esta terapia puede ser integrada en su rutina diaria sin generar efectos adversos.

- Explorar qué tipo de mensajes y enfoques de comunicación resultan más efectivos para sensibilizar tanto a los profesionales de la salud como a la comunidad en general sobre los beneficios de la bailoterapia como una herramienta terapéutica accesible y transformadora.
- Recopilar testimonios y opiniones de personas que han utilizado el baile como terapia, pero que no sabían previamente que esta opción estaba disponible para su bienestar físico y emocional, y cómo esta información podría haber influido en su decisión de adoptar esta práctica.
- Investigar si los adultos mayores reconocen tener problemas relacionados con su salud integral y si existen barreras o desconocimiento en cuanto a las opciones terapéuticas que pueden mejorar su calidad de vida a través del movimiento y la interacción social.
- Promover la bailoterapia como una opción válida y accesible de terapia creativa, contribuyendo a la sensibilización y educación de la comunidad y los profesionales de la salud sobre su importancia en la mejora de la salud integral de los adultos mayores.

#### **4.7 Metodología**

La investigación se dividió en dos técnicas cualitativas, adaptadas a los públicos investigados.

##### ***Grupo Focal***

Se realizaron dos grupos focales: uno con 8 participantes del grupo No Limit de Bongo Dance Center y otro con 6 bailarines regulares de Mambuco Dance Center. El objetivo fue obtener testimonios sobre el impacto del baile en la vida de las personas y cómo esta actividad influye en su bienestar físico y emocional.

##### ***Entrevistas***

Se llevaron a cabo 13 entrevistas con diversos expertos: 2 traumatólogos, 3 psicólogos clínicos, 1 bailarín profesional, 2 nutricionistas, 2 bailarinas, 1 madre de un niño con síndrome de Down que baila, y 2 expertas en danza movimiento terapia. Estas entrevistas tuvieron como fin

entender si el baile es una terapia creativa viable y efectiva, analizando sus beneficios tanto físicos como psicológicos.

## **Resultados**

- **Reconocimiento de los Beneficios del Baile:** Existe un reconocimiento generalizado de que el baile tiene un impacto positivo en la salud emocional, física y social de los participantes, especialmente en adultos mayores y jóvenes.
- **Normalización de la Bailoterapia:** A pesar de sus beneficios, la bailoterapia no siempre es vista como una opción terapéutica válida dentro del sistema de salud convencional, siendo aún un enfoque poco reconocido por algunos profesionales de la salud.
- **Mejoras Físicas y Cognitivas:** Los niños que participaron en los grupos focales reportaron mejoras significativas en su condición física, capacidad cognitiva (habilidad para vocalizar y formar oraciones) y bienestar general, destacando que sienten una sensación de "volar" cuando bailan.
- **Impacto Emocional y Social:** Los alumnos de Mambuco indicaron que bailar les ayuda a reducir el estrés y mejorar sus relaciones familiares, destacando la creación de amistades y el sentido de inclusión en el grupo, sin importar su raza, género o edad.
- **Colaboración Interdisciplinaria:** Se sugiere la necesidad de vincular la bailoterapia con profesionales de la salud (psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas) para garantizar un enfoque integral en el tratamiento de adultos mayores y otros grupos vulnerables.
- **Beneficios Físicos para Adultos Mayores:** Los traumatólogos y fisioterapeutas coinciden en que el baile es una actividad de bajo impacto que mejora la flexibilidad, fuerza muscular y coordinación en adultos mayores, contribuyendo a la prevención de caídas y enfermedades articulares como la artritis.
- **Beneficios Psicológicos en Adultos Mayores:** El baile ha demostrado ser efectivo en la reducción de la ansiedad y el estrés en adultos mayores, mejorando su autoestima y bienestar emocional, y ayudando a combatir el aislamiento social.
- **Sensibilización y Educomunicación:** La educomunicación juega un papel crucial para sensibilizar a la comunidad sobre los beneficios del baile como terapia creativa. Se debe

utilizar un lenguaje accesible y empoderador para promover la bailoterapia entre adultos mayores y sus familias.

- Recomendaciones para la Implementación: Es fundamental incluir la bailoterapia en programas de salud pública y bienestar, vinculando a los profesionales de la salud con instituciones y comunidades para garantizar su implementación efectiva como terapia accesible para todos.

#### **4. 8 Diseño, planificación y ejecución de Armoni-K**

Una vez establecido la relevancia del tema, el enfoque sostenible, la causa social, la importancia de la comunicación para abordar la problemática y los ejes investigativos, se procedió al desarrollo de la campaña.

#### **4. 9 Nombre, concepto y mensaje**

La campaña lleva por nombre **Armoni-K**, reflejando la integración armoniosa de cuerpo y mente a través de la bailoterapia. El concepto central de la campaña se basa en ofrecer una terapia accesible que brinda un espacio sin barreras, permitiendo a los adultos mayores enfocarse en su bienestar integral. A través del baile, buscamos promover tanto la salud física como emocional, brindando a los participantes la oportunidad de reconectar con ellos mismos y mejorar su calidad de vida.

#### 4. 10 Logo y línea gráfica



*Ilustración 1 Logo Armoni-K*

El logo de Armoni-K se construye a partir de un concepto que celebra el poder del movimiento como herramienta de conexión emocional, libertad y expresión. La tipografía elegida es Satira March, una fuente elegante y fluida que transmite sofisticación sin rigidez. La letra A, destacada en el diseño, toma una forma ondulada inspirada en el movekit, simulando una gráfica de movimiento corporal o incluso un latido, que representa la vida activa, la vitalidad y la energía de quienes participan en nuestros talleres.

El trazo continuo que acompaña a la palabra remite directamente a la fluidez de la danza y al vaivén emocional que se vive a través del cuerpo en movimiento. Aunque el logo se mantiene monocromático para resaltar su elegancia, conceptual y visualmente se vincula con la esencia de Armoni-K: romper con lo tradicional, conectar con lo humano y acercar la danza como un acto terapéutico y accesible para todos.

En contraste con campañas más convencionales, Armoni-K se aleja de la sobriedad clásica de la danza para abrazar una estética más cercana, emocional e inclusiva, donde el diseño se convierte en un reflejo de nuestro mensaje principal: el movimiento sana, conecta y transforma.



#### 4. 11 Mapa de públicos

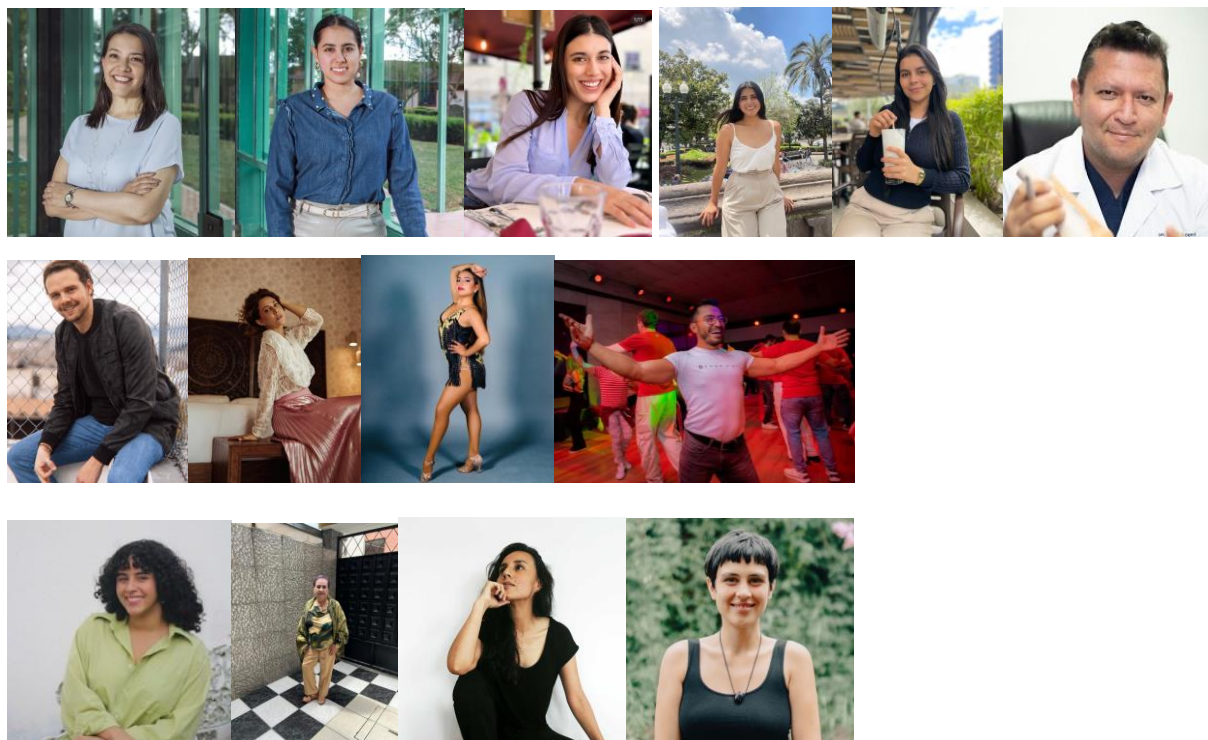
<b>Grupos de interés</b>	<b>Actores</b>	<b>Interés de posición</b>	<b>Posición</b>	<b>Interés</b>	<b>Influencia</b>
<b>Público objetivo</b>	Adultos mayores	Recibir información y conocimiento acerca del baile como terapia física y mental.	Grupo objetivo de la campana.  ACTIVA	Alto	Muy influyente
<b>Público secundario</b>	Núcleo familiar adultos mayores.	Comprender y apoyar el proceso terapéutico de sus familiares a través de la danza.	Núcleo de apoyo.  PASIVA	Alto	Muy influyente
<b>Profesionales de la salud</b>	Bailarines, médicos traumatólogos, médicos generales, nutricionistas, psicólogos.	Dar a conocer y validar los beneficios terapéuticos a través de cada rama de especialidad sobre la bailoterapia como alternativa complementaria de la salud.	Aliados expertos.  ACTIVA	Alto	Influyente

<b>Formadores de imagen</b>	Medios de comunicación, personajes influyentes en la comunidad.	Difundir el mensaje y generar respaldo público a la propuesta.	Voceros de campana.  ACTIVA	Alto	Influyente
<b>Red de visibilización</b>	Academias de baile, colegio Rudolf Steiner, La Pastoral.	Apoyar y visibilizar la iniciativa como parte de una comunidad.	Comunidad aliada.  Activa	Alto	Influyente

El público objetivo principal de la campaña, a quiénes se dirige y por quiénes se realiza, fueron las personas adultas mayores, ya que son ellas las receptoras directas del mensaje y de los beneficios de la propuesta. A través de Armoni-K se busca entregarles una alternativa de bienestar integral, utilizando el baile como una herramienta terapéutica tanto física como mental, que les permita reconectar con su cuerpo, su entorno y sus emociones.

El siguiente es un público secundario, conformado por los núcleos familiares cercanos a las personas adultas mayores. Dentro de este grupo se encuentran hijas, hijos y especialmente nietos, quienes participaron junto a sus abuelas y abuelos en los talleres organizados. Este enfoque permitió establecer una conexión emocional más profunda, generando un entorno de confianza, acompañamiento y contención que refuerza el impacto positivo del movimiento.

En cuanto a los públicos influyentes, uno de los más relevantes son los profesionales de la salud convocados a la campaña. En el caso de Armoni-K, este público incluyó especialistas en áreas como psicología, nutrición, medicina general y fisioterapia, quienes participaron en contenidos informativos y respaldaron la propuesta desde un enfoque técnico. Su validación permitió fortalecer la credibilidad del mensaje y ampliar su alcance dentro de comunidades más amplias.



Armoni-K contó con la participación de un equipo multidisciplinario de profesionales que respaldaron el baile como herramienta terapéutica desde distintos enfoques. En el área de la salud, se integraron expertas en nutrición como Mónica Villar y Belén Ocampo, ambas docentes de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), así como psicólogas clínicas con enfoque en bienestar emocional como Samantha Campuzano, Andrea Granizo e Isabel Checa, especializada en adultos mayores. También se contó con la colaboración de los médicos generales Edinson Durán, traumatólogo, y David Klaic, quien además tiene formación en danza. Todos ellos aportaron desde su conocimiento científico en entrevistas y contenidos que reforzaron los beneficios físicos y mentales del movimiento.

Junto a ellos, participaron especialistas del ámbito artístico y corporal, quienes desde su experiencia profesional en la danza enriquecieron la campaña con una perspectiva emocional y vivencial. Entre ellos se destacan Magaly Llumpanta y Rafaella Tomaseli, expertas en danza-movimiento terapia y movimiento libre, así como bailarinas e influencers como Dina Dubnitsky, Mariuxi Barros, David Durango, Camila Risquez y Martha de la Cruz, quienes compartieron sus vivencias y conocimientos a través de entrevistas e interacciones con el público. Esta

combinación de saberes permitió que Armoni-K comunique su mensaje con solidez, sensibilidad y cercanía, promoviendo el movimiento como un acto de salud, expresión y conexión humana.

La campaña de Armoni-K contó con dos tipos de formadores de imagen fundamentales para la difusión del mensaje y el fortalecimiento de la comunidad: los creadores de contenido digital y los medios de comunicación tradicionales.

Por un lado, se colaboró con reconocidos influencers y figuras públicas como *Damián Bernal “El Champ”*, *Foodie Víctor*, *Shany Nadan*, *Charlie Sebastián*, *Paula Brito*, *Dina Dubnitsky*, *Daniel Barreno*, *Sofía Palacios*, *Caro Castillo* y *Chris Bonilla*, quienes compartieron contenido de la campaña en sus redes sociales, especialmente en Instagram. Estas cuentas, seguidas por miles de personas, en su mayoría jóvenes y adultos interesados en el bienestar y el arte, fueron clave para generar comunidad digital y viralizar el mensaje sobre la importancia del movimiento como terapia física y emocional.

Por otro lado, el segundo grupo de formadores de imagen estuvo conformado por medios de comunicación tradicionales, en los cuales Armoni-K tuvo presencia en radios y televisión a nivel nacional. Entre ellos destacan: *Radio HCJB*, *Radios Majestad*, *Radio Ponte Once*, *Radio Centro*, *Radio Católica Nacional*, *Telesucesos*, *My Own Boss Radio*, *Canal 1* y *Diario El Metro*. Estas apariciones permitieron llegar a un público más amplio y diverso, fortaleciendo la credibilidad de la campaña y su impacto en la comunidad.

Finalmente, un público clave para la campaña fueron las entidades vinculadas a la danza y a la comunidad, ya que a través de ellas se facilitó el acceso al público objetivo y se generaron espacios de aprendizaje y conexión. En el caso de Armoni-K, se establecieron alianzas con academias como *Mambuco Dance Corp* y *Bongó Dance Center*, donde se realizaron talleres prácticos dirigidos a personas adultas mayores. Además, se trabajó con instituciones educativas como el *Colegio Rudolf Steiner* y la *Pastoral San Juan de Cumbayá*, lo que permitió extender el impacto de la campaña a espacios comunitarios y escolares.

Durante estas jornadas, se identificó un aspecto fundamental: las personas adultas mayores, quienes fueron el foco de la campaña, comparten gran parte de su tiempo y vínculos emocionales con sus nietos. Este hallazgo llevó a integrar a los niños y jóvenes en los talleres, desarrollados especialmente en el Colegio Rudolf Steiner, donde se promovió un encuentro intergeneracional a

través del movimiento y la danza como medio de conexión afectiva, salud física y bienestar emocional.

#### **4. 12 Planificación de la campaña: Objetivos, Estrategias, Tácticas e Impactos**

##### **Objetivo General**

Diseñar una campaña de comunicación integral para promover el uso de la bailoterapia como herramienta de bienestar físico, emocional y social, y sensibilizar a la población sobre sus beneficios terapéuticos en un periodo de 3 meses en la ciudad de Quito. Esta campaña estuvo enfocada especialmente en adultos mayores y sus núcleos familiares, con un enfoque intergeneracional y comunitario.

Para alcanzar este objetivo, Armoni-K se estructuró en tres fases, cada una alineada a objetivos específicos: concienciación, activación e incidencia comunitaria. A continuación, se expone cada objetivo secundario en función de su fase y cómo se logró a lo largo del proceso de ejecución de la campaña.

##### **4.13 Fase de Calentamiento**

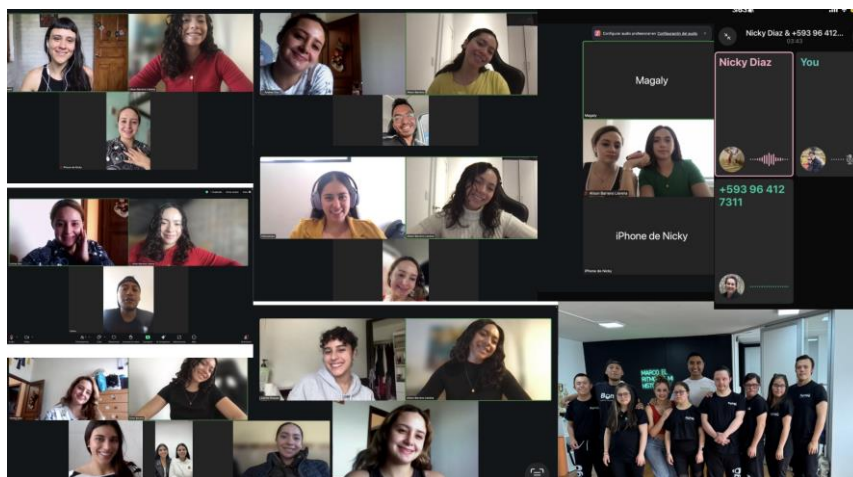
El primer momento de desarrollo de la campaña fue la Fase de Calentamiento, en la que se sentaron las bases para toda la ejecución del proyecto. Esta fase estuvo enfocada en la preparación inicial: establecer contactos, generar alianzas y construir la planificación para su implementación.

##### ***Objetivo 1***

El primer objetivo específico de esta fase fue identificar actores clave del entorno de la salud física, mental y emocional, así como especialistas en danza, movimiento consciente y educomunicación. Se establecieron vínculos con 14 profesionales expertos en psicología, nutrición, medicina y danza terapia, y 4 aliados estratégicos: dos academias y dos clubes comprometidos con el bienestar integral.

- A. Este objetivo se alcanzó a través de contacto directo con los expertos, así como mediante plataformas como LinkedIn e Instagram, donde se envió una presentación comprensiva del proyecto Armoni-K, explicando su propósito, impacto y público objetivo.

- B. Luego, se compartieron las expectativas del proyecto y se generó un espacio de diálogo para explorar cómo podríamos colaborar mutuamente. Esta etapa fue clave para establecer una relación basada en la confianza, el respeto profesional y el compromiso con la salud a través del baile.



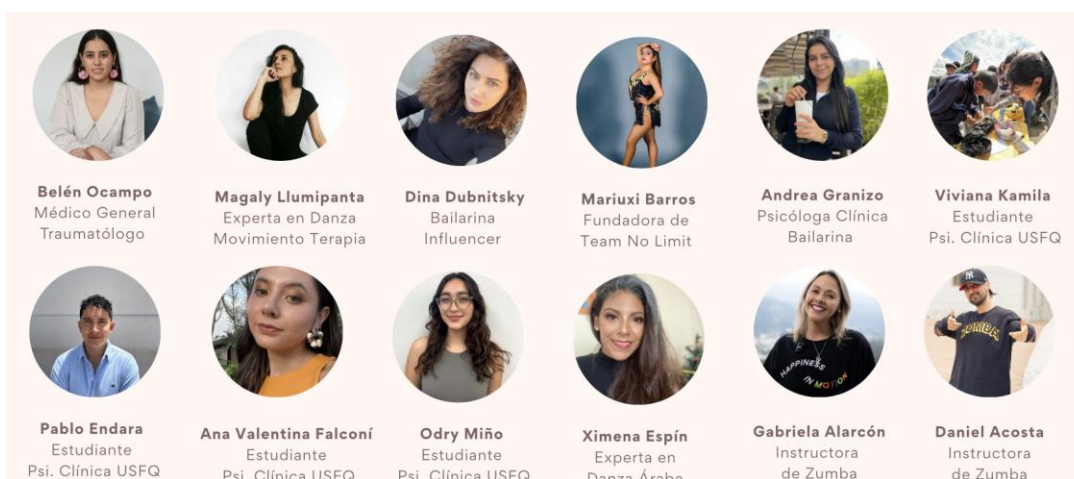
*Ilustración 2 Evidencia reuniones para investigación*

Gracias a estas dos tácticas, se obtuvieron resultados concretos y esenciales para la campaña:

- Se generó un acuerdo con Magaly Llumipanta, experta en danza movimiento terapia, quien participó en los cuatro talleres escolares y en la activación en la Basílica del Voto Nacional, guiando sesiones reflexivas y de conexión a través del cuerpo.
- Se consolidó una alianza con Zumba by Eclipse, quienes ejecutaron una activación de baile durante el evento final, promoviendo la energía colectiva y el disfrute activo del movimiento.
- El equipo coordinador de esta fase estuvo conformado por: Magaly Llumipanta, Nicolle Díaz, Alison Barreno y Gabriela Alarcón.
- Se estableció un acuerdo con Mariuxi Barros, fundadora de Bongó Dance Center, para la participación del equipo No Limits Team, conformado por bailarines con síndrome de Down, quienes ofrecieron una presentación especial durante el evento final, demostrando la inclusión y el poder sanador del baile.
- Con Dina Dubnitsky, influencer y bailarina, se acordó su asistencia al evento final, donde brindó un testimonio sobre cómo el baile ha sanado procesos emocionales en su vida.

- Belén Ocampo, nutricionista, participó en una charla dentro del evento final y se acordó con ella la organización de un taller sobre cómo alimentarse correctamente antes de una sesión de baile.
- Andrea Granizo, psicóloga clínica, también asistió al evento final, en el cual compartió una charla especializada sobre cómo la psicología percibe al baile como una terapia complementaria eficaz para tratar diversas condiciones emocionales.

Gracias a esta Fase de Calentamiento, Armoni-K se consolidó con una red robusta de profesionales, testimonios auténticos y alianzas clave, que sentaron una base sólida para posicionar el baile como una herramienta terapéutica, emocional y transformadora dentro del núcleo familiar y comunitario.



*Ilustración 3 Listado de expertos aliados*

#### 4. 14 Fase de Movimiento

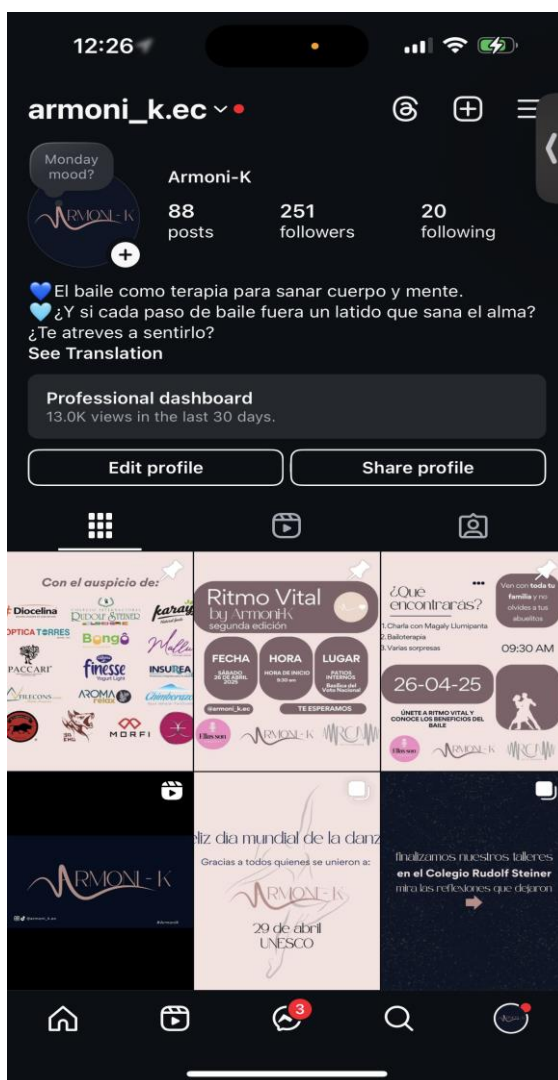
La siguiente fase del desarrollo de la campaña fue la Fase de Movimiento, cuyo objetivo principal fue planificar y ejecutar las actividades de difusión digital para generar expectativa, posicionar la identidad de Armoni-K y construir una comunidad en redes sociales.

##### **Objetivo II**

Lograr una comunidad digital sólida en Instagram y TikTok, alcanzando al menos 200 seguidores como meta principal, mediante contenido estratégico que vincule emocional y conceptualmente a la audiencia con la campaña.

Durante esta fase se implementaron dos tácticas diferenciadas, adaptadas a las características de dos redes sociales: Instagram y TikTok.

- A. Instagram fue nuestro canal principal. Aquí se concentró el contenido de valor orientado a generar una conexión con nuestra comunidad, dar a conocer la esencia de Armoni-K, presentar a nuestros aliados y difundir los eventos y actividades del proyecto.

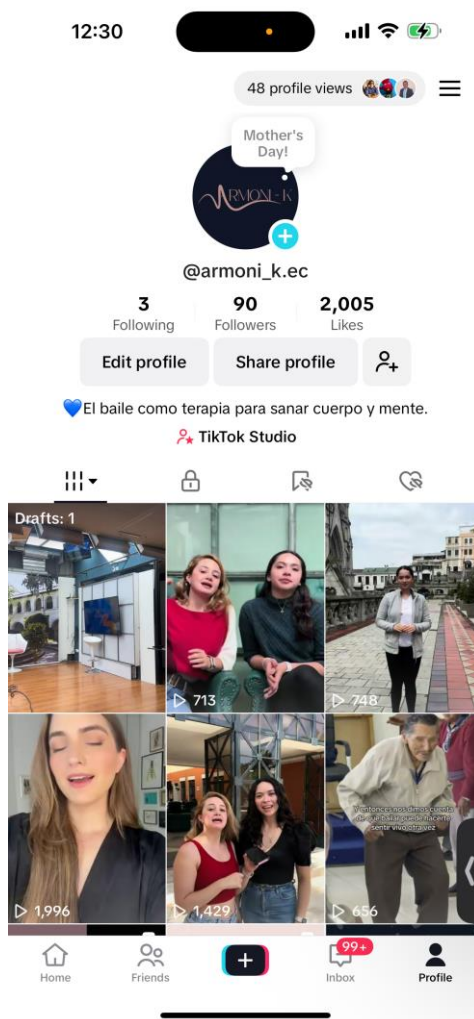


*Ilustración 4 Feed de Instagram*

- B. TikTok se enfocó en una estrategia más emocional y narrativa, apelando al sentimentalismo a través de vivencias reales vividas por nosotras como gestoras de la



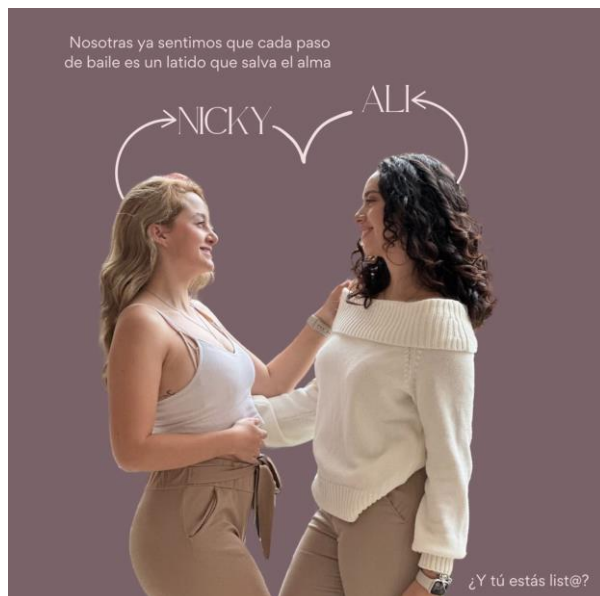
campana. Este canal permitió mostrar el detrás de cámaras del proceso, los retos personales y el impacto humano del proyecto.



*Ilustración 5 Feed de TikTok*

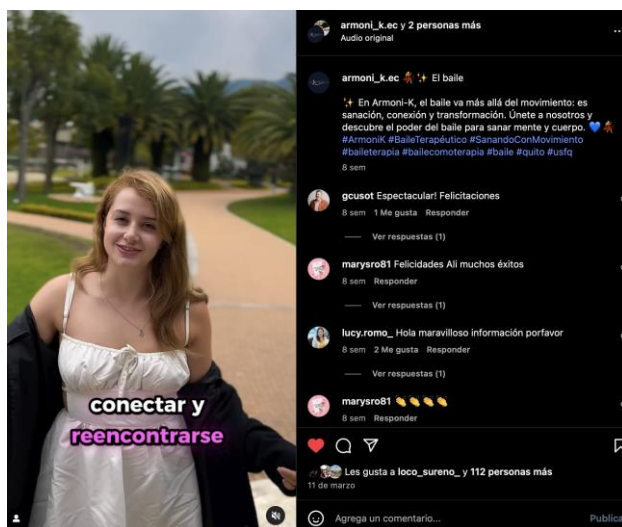
Dentro de Instagram, se ejecutaron múltiples tácticas:

- Lanzamiento de reels institucionales, en donde las gestoras de Armoni-K (Nicolle Díaz y Alison Barreno) utilizaron su imagen para explicar los objetivos del proyecto, invitar a los eventos y realizar recaps de los talleres, activaciones y actividades principales.



*Ilustración 6 Lanzamiento de campaña*

- Sesión informativa, compuesta por varios posts educativos sobre los beneficios del baile y su impacto en la salud física, mental y emocional de las personas.



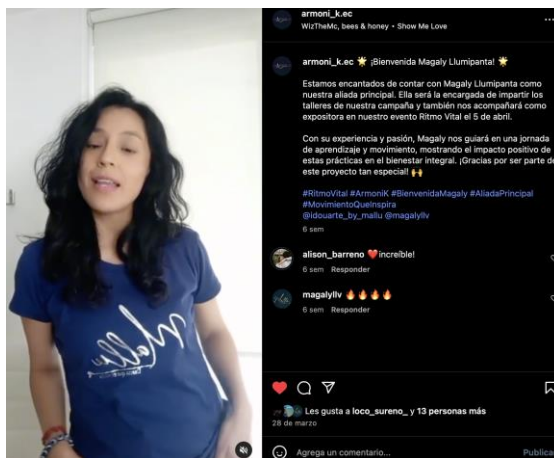
*Ilustración 7 Sesión Informativa*

- Presentación de ponentes, a través de una serie de publicaciones que incluían la biografía y trayectoria profesional de cada colaborador, visibilizando su rol dentro de Armoni-K y su aporte desde la psicología, nutrición o danza.



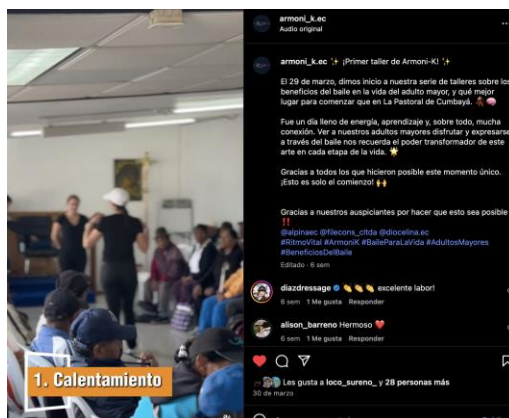
*Ilustración 8 Presentación María Belen Ocampo*

- Videos testimoniales de ponentes, quienes enviaron clips invitando personalmente al evento final Ritmo Vital, lo cual reforzó la conexión con la audiencia y aportó legitimidad a la campaña.



*Ilustración 9 Invitación Magaly Llumipanta*

- Recaps de actividades, donde se documentaron los momentos más destacados de los talleres escolares, las activaciones (como en la Basílica del Voto Nacional) y el evento de cierre. Estas publicaciones evidenciaron el impacto real del proyecto en cada fase ejecutada.



*Ilustración 10 Taller 1 La Pastoral*

#### 4. 15 Resultados:

Esta fase superó al 100% las metas establecidas, logrando:

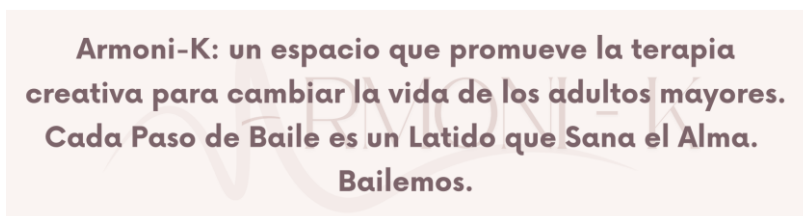
- En Instagram: 251 seguidores, 45 000 cuentas alcanzadas y 45 000 visualizaciones.
- En TikTok: 90 seguidores, 15 000 cuentas alcanzadas y 15 000 visualizaciones.

Estos resultados reflejan el alcance, la conexión emocional y el impacto comunicacional de Armoni-K en el entorno digital, logrando no solo visibilidad, sino también participación activa de la comunidad.

#### **Objetivo III**

Generar conciencia sobre el sedentarismo y la soledad que viven los adultos mayores en Ecuador, y posicionar el baile como una herramienta de terapia física y mental, generando expectativa acerca del trabajo de Armoni-K con esta comunidad vulnerable, mediante la presencia en al menos 6 medios de comunicación tradicionales y digitales en los días previos al desarrollo de las actividades.

- A. La táctica fue el envío de un boletín de prensa oficial y el contacto directo con los medios de comunicación, a través de llamadas personalizadas, para asegurar su cobertura y difusión del proyecto.



Bailemos. Una palabra simple, pero con un poder inmenso. Es el llamado de Armoni-K, una campaña que busca transformar la percepción del envejecimiento en Ecuador y ofrecer a los adultos mayores una vida activa, saludable y digna a través del baile como terapia física y emocional.

El envejecimiento en Ecuador es un desafío creciente. Según datos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), la población de adultos mayores ha aumentado en la última década, pero los programas para garantizar su bienestar siguen siendo insuficientes. Armoni-K surge como una solución accesible y efectiva, promoviendo la bailoterapia no solo como entretenimiento, sino como una herramienta terapéutica que mejora la salud cardiovascular, la movilidad y la fuerza, mientras combate la ansiedad, la depresión y el

### *Ilustración 11 Boletín de Prensa*

El objetivo fue alcanzado al tener presencia en los siguientes medios:

- Radio HCJB
- Radio Majestad
- Radio Ponte Once
- Radio Centro
- Radio Católica Nacional
- Telesucesos
- My Own Boss Radio
- Canal Uno
- Diario El Metro



*Ilustración 12 Presencia Diario El Metro*

Esta cobertura permitió amplificar el mensaje de Armoni-K a través de medios tradicionales, reforzando la visibilidad del proyecto y generando interés y participación en las actividades dirigidas a los adultos mayores.

**Objetivo IV**

Determinar el contenido para las sesiones educativas Armoni-K en Quito, adaptado a cada público objetivo, mediante reuniones personalizadas realizadas una semana antes de cada sesión educativa.

- A. La táctica fue mantener reuniones individuales con cada persona responsable de impartir una sesión educativa, con el fin de asegurar que el contenido estuviera alineado con los principios del movimiento terapéutico y el enfoque integral de la danza como herramienta de salud física y emocional.

Como parte de este objetivo, se generaron dos contactos institucionales clave:

- Se estableció relación con el Colegio Rudolf Steiner, donde se mantuvo una reunión con la Magíster Karla Cevallos. En este encuentro, se compartieron los objetivos de la campaña Armoni-K y el interés por trabajar con su comunidad estudiantil más cercana. Dado que se trata de un colegio con enfoque IB (Bachillerato Internacional), con una fuerte presencia del arte a través de la danza, las artes plásticas y la música, el colegio mostró gran interés en acoger el taller de danza movimiento terapia para sus alumnos, validando la propuesta desde su dimensión educativa y emocional.

- Adicionalmente, se generó contacto con Josué, representante de la Pastoral San Juan de Cumbayá, con quien se socializó la importancia de la danza en adultos mayores como herramienta terapéutica para combatir el sedentarismo, la soledad y promover el bienestar emocional. Como resultado de esta gestión, se recibió una apertura total para realizar talleres regulares con adultos mayores dentro de sus instalaciones, fortaleciendo el impacto social del proyecto.

Este objetivo permitió adaptar cada sesión educativa a las características del entorno en el que se impartió, garantizando así un abordaje personalizado, efectivo y con propósito.

#### **4. 15 Fase expresión**

##### ***Objetivo V***

Implementar talleres educativos con enfoque en la bailoterapia como herramienta de bienestar físico y emocional, dirigidos a adultos mayores y estudiantes en las ciudades de Quito, con el fin de promover el movimiento como terapia, generar espacios de reflexión, y evidenciar el impacto del baile en la salud integral.

El objetivo se cumplió mediante dos líneas de acción: una con adultos mayores y otra con población estudiantil.

- A. En Quito, el primer taller se realizó en la Pastoral San Juan de Cumbayá, dirigido a adultos mayores que asisten regularmente cada 15 días a esta institución. La actividad consistió en una sesión de una hora de bailoterapia, que incluyó no solo baile, sino también estiramientos y movimientos funcionales que los participantes pueden aplicar en su vida diaria para aliviar dolencias comunes en rodillas, espalda, piernas y brazos.
- Además, se ofreció un desayuno completo como lunch, compuesto por frutas, sánduche, yogurt y cereal, gracias al apoyo de los patrocinadores.
- En total, se trabajó con 100 adultos mayores, con el apoyo de 5 ayudantes de la pastoral y 5 miembros del staff de Armoni-K, generando una experiencia cálida, inclusiva y terapéutica.





*Ilustración 13 Taller La Pastoral*

- B. En el Colegio Rudolf Steiner, se realizaron 4 talleres con 4 cursos diferentes de estudiantes de entre 10 y 14 años. Cada sesión buscó concientizar sobre el baile como terapia, explorar conceptos de danza movimiento terapia y facilitar espacios de reflexión, expresión corporal y conexión emocional. Las actividades fueron dirigidas de la mano de la experta Magaly Llumipanta, y contaron con el apoyo de 2 profesores del colegio.
- Al igual que en la Pastoral, se ofreció un lunch a todos los participantes, proporcionado por nuestros patrocinadores.
  - En total, se impactó a 128 estudiantes en un entorno educativo que valoró el arte como vehículo de salud, vínculo social y transformación emocional.



*Ilustración 14 Taller Rudolf Steiner*



Esta Fase de Expresión permitió trasladar los valores de Armoni-K a la práctica, conectando con las personas desde el cuerpo, el movimiento y la comunidad, y demostrando que la danza puede ser una forma efectiva, empática y sostenible de cuidar la salud mental y física.

### ***Objetivo VI***

Vincular a psicólogas, nutricionistas y facilitadoras del movimiento con públicos de edades mixtas, para que los participantes de la campaña puedan explorar de forma abierta la danza como una herramienta de terapia física y mental.

Parte fundamental de Armoni-K fue facilitar el acceso a profesionales de la salud y del movimiento que puedan brindar acompañamiento a personas provenientes de entornos de alta presión emocional o física, especialmente en los espacios educativos de Quito.

Esta vinculación no solo tuvo un enfoque terapéutico, sino también formativo, ya que se buscó que los participantes identificaran figuras de referencia “de confianza” a quienes puedan acudir en caso de necesitar apoyo nutricional, psicológico o físico a través del baile.

Uno de los logros más significativos fue el trabajo colaborativo con Magaly Llumipanta, especialista en danza movimiento terapia, y Zumba by Eclipse, quienes no solo impartieron sesiones y activaciones dentro de los talleres, sino que además se posicionaron como referentes accesibles para continuar el acompañamiento post-campaña. Dar a conocer el trabajo de ambas fue una prioridad, ya que representan caminos reales para mantener una rutina de bienestar basada en el cuerpo, la emoción y el movimiento.

Este objetivo fue alcanzado, ya que al finalizar cada sesión educativa se entregó a todos los participantes —incluyendo maestras, directoras y asistentes— el contacto directo de las psicólogas, nutricionistas y facilitadoras que formaron parte del equipo de Armoni-K. De esta manera, se garantizó una continuidad posible del proceso iniciado, promoviendo una red de apoyo más allá de la campaña.

### ***Objetivo VII***

Visibilizar la danza como herramienta de bienestar en espacios públicos mediante activaciones urbanas.

Como parte de nuestra estrategia para acercar la danza a más personas y promoverla como una herramienta de bienestar, realizamos una activación urbana en un espacio simbólico y abierto al público: la explanada de la Basílica del Voto Nacional. Este evento reunió a 50 asistentes, de los cuales el 80% fueron adultos mayores, reafirmando así nuestro compromiso con el bienestar integral de esta población.

La activación fue posible gracias al valioso apoyo de Radio Católica Nacional y del medio Ellas Son Podcast, quienes nos ofrecieron generosamente el espacio para llevar a cabo esta experiencia significativa. Una vez más, trabajamos junto a la profesional Magaly Llumipanta, quien dirigió un calentamiento físico y brindó una charla sobre los beneficios del baile como terapia. Luego, disfrutamos de una hora de zumba a cargo del grupo Zumba by Eclipse, con una rutina dinámica que incluyó distintos ritmos y ejercicios en grupo para fortalecer la interacción social y el sentido de comunidad.

Al finalizar el evento, entregamos a los asistentes un refrigerio patrocinado por nuestros auspiciantes, así como una tote bag con recuerdos de la campaña. Los resultados fueron muy positivos, ya que logramos convocar y conectar directamente con nuestro público objetivo, fortaleciendo el impacto de Armoni-K como una propuesta accesible, cercana y transformadora.



*Ilustración 15 Vibrando Activación*

### ***Objetivo VII***

Organizar y ejecutar un evento de cierre con al menos 60 asistentes interesados en el objetivo de la campaña, con el propósito de consolidar el mensaje de Armoni-K: bailar libre de presiones, expectativas y prejuicios, a través de la vivencia artística, el movimiento colectivo y la reflexión compartida.

Este evento, titulado Ritmo Vital, se llevó a cabo el sábado 5 de abril de 2025 en el patio del Da Vinci, segundo piso de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). Se estructuró como un espacio híbrido que combinó talleres reflexivos y presentaciones artísticas, reuniendo a expertos, artistas, aliados estratégicos y comunidad general en una celebración del baile como herramienta de salud integral.

La jornada contó con:

- Tuvimos 18 expertos que ofrecieron intervenciones breves y potentes sobre los beneficios de la danza en áreas como la salud mental, la salud física, el envejecimiento activo, la conexión emocional, la autoestima y el trabajo terapéutico con poblaciones vulnerables.



*Ilustración 16 Asistentes de Ritmo Vital*

- Una programación artística variada y de alto impacto, con presentaciones de:  
El Club de Salsa de la USFQ, con 1 presentación.



*Ilustración 17 Club de Salsa*

- El Club de Tango de la USFQ, con 3 presentaciones.



*Ilustración 18 Club de Tango*

Bongó Dance Center junto al equipo No Limits Team, quienes realizaron una emotiva puesta en escena inclusiva que visibilizó el poder del movimiento en cuerpos diversos.



*Ilustración 19 Bongo Dance Center*

Ximena Danza Consciente, con 1 presentación.



*Ilustración 20 Alumna de Ximena Danza Consciente*

- Dos stands activos durante el evento:



Aroma Relax, marca dedicada al bienestar emocional a través de esencias naturales.

Jochu Tattoo, emprendimiento de arte corporal que promueve la expresión personal y la estética libre de juicios.

- Kits con auspicios de las 20 marcas que nos apoyaron para cada uno de los asistentes.



*Ilustración 21 Kits de Ritmo Vital*

#### **4. 17 Resultados:**

El evento fue un éxito rotundo, superando la meta inicial, con un total de 118 asistentes, quienes participaron activamente y recibieron el mensaje central de la campaña: la danza es una herramienta de salud, transformación y conexión para todos.

## CONCLUSIONES

La bailoterapia se presenta como una herramienta integral que combina los beneficios del movimiento físico, la expresión emocional y la conexión social, posicionándose como una alternativa terapéutica con un impacto significativo en la salud integral y el bienestar comunitario. Este trabajo ha demostrado cómo, a través de su enfoque holístico, la bailoterapia no solo mejora la condición física de los individuos, sino que también aborda dimensiones emocionales y sociales, creando una sinergia entre cuerpo, mente y espíritu. Su capacidad para reducir el estrés, fomentar la autoestima, fortalecer la inteligencia emocional y promover la interacción social la convierte en una práctica clave para enfrentar los retos contemporáneos de salud pública, especialmente en un mundo donde el sedentarismo, las enfermedades crónicas y los trastornos mentales son cada vez más comunes (Delgado, Coll & Zabala, 2011).

Desde una perspectiva física, la bailoterapia mejora significativamente la salud cardiovascular, aumenta la flexibilidad y la fuerza muscular, y fomenta la coordinación motriz, aspectos esenciales para combatir enfermedades relacionadas con estilos de vida sedentarios. En términos psicológicos, su capacidad para liberar endorfinas, dopamina y serotonina proporciona beneficios tangibles en la reducción de la ansiedad y la depresión, mejorando el estado de ánimo general. Esto permite que las personas enfrenten mejor sus desafíos diarios y desarrollen resiliencia emocional, un elemento crítico en el contexto postpandemia. Además, al ser una actividad grupal, fortalece los lazos comunitarios, creando espacios inclusivos donde los participantes pueden construir redes de apoyo mutuo, esenciales para combatir el aislamiento y fomentar un sentido de pertenencia.

El impacto cultural y social de la bailoterapia también es notable. Como una práctica arraigada en la expresión artística, el baile tiene un poder único para conectar a los individuos con sus raíces, mientras promueve valores como la solidaridad y la inclusión. Esto la convierte en una herramienta no solo para mejorar la salud individual, sino también para fortalecer el tejido social en comunidades diversas. En contextos donde el acceso a servicios de salud es limitado, la bailoterapia ofrece una solución accesible y económica, capaz de ser implementada en espacios públicos con recursos mínimos.

La comunicación y la educación juegan un rol esencial en su difusión. Estrategias educomunicativas permiten sensibilizar sobre sus beneficios, superando barreras culturales, económicas y sociales. En este sentido, la educomunicación se convierte en un puente clave para

facilitar su acceso, especialmente en comunidades vulnerables, promoviendo políticas públicas y programas comunitarios que fomenten el bienestar integral y reduzcan los costos del sistema de salud.

En este marco, la campaña Armoni-K demostró que la danza puede ser una poderosa herramienta de transformación social y bienestar. Logró romper barreras intergeneracionales, uniendo a niños, jóvenes y adultos mayores en torno al movimiento como lenguaje común. Esta convergencia permitió construir espacios verdaderamente inclusivos, donde cada persona se sintió parte de una comunidad y experimentó los beneficios terapéuticos del baile.

La campaña también visibilizó y fortaleció a aliados estratégicos, como Magaly Llumipanta y Zumba by Eclipse, reconocidos por los participantes como referentes confiables para continuar procesos de salud y bienestar. Además, la educomunicación se consolidó como una estrategia efectiva mediante contenidos accesibles y emocionales, articulando redes sociales, talleres presenciales y medios tradicionales.

Uno de sus logros más destacados fue la construcción de una comunidad digital activa que compartió experiencias y participó activamente en espacios virtuales, fortaleciendo el sentido de pertenencia. Asimismo, el evento Ritmo Vital mostró que la danza no es solo entretenimiento, sino una herramienta para cuestionar estereotipos, sanar emocionalmente y reunir a la comunidad en torno a un propósito común.

Armoni-K dejó además un modelo replicable y adaptable, con una estructura por fases, enfoque integral y alianzas estratégicas que permiten escalar la experiencia a otros contextos. En todos los espacios generados, el cuerpo se reivindicó como un territorio de sanación y empoderamiento, donde el movimiento fortaleció la autoestima, permitió expresar emociones y recuperar el control del bienestar personal.

En conclusión, la bailoterapia trasciende su definición como actividad recreativa para convertirse en una herramienta poderosa de transformación personal y social. Su capacidad para combinar beneficios físicos, emocionales y culturales la posiciona como una solución innovadora y sostenible a los desafíos contemporáneos de salud pública. Además, su integración en políticas públicas representa una inversión estratégica para garantizar el acceso universal a prácticas de bienestar, fomentando una sociedad más saludable, resiliente y conectada. En un mundo en constante cambio, la bailoterapia y experiencias como Armoni-K se erigen como puentes



esenciales entre la salud, la comunicación y la cultura, ofreciendo una alternativa inclusiva y efectiva para mejorar la calidad de vida y fortalecer el desarrollo comunitario.

## REFERENCIAS

- Agudelo, D., Buela-Casal, G., & Spielberger, C. D. (2007). Ansiedad y depresión: El problema de la diferenciación a través de los síntomas. *Medigraphic.com*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2007/sam072e.pdf>
- Aguilera, M. (2011). Enfoque holístico de una terapia natural efectiva: La bailoterapia. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210611.pdf>
- Ajjan, D. (s. f.). La curación natural del estrés, la ansiedad y la depresión. *Robinbook*.
- Alpert, P. (2011). The health benefits of dance. *Home Health Care Management & Practice*. <https://doi.org/10.1177/1084822310384689>
- Barbas, A. (2012). Educomunicación desarrollo, enfoques y desafíos en un mundo interconectado. *Unirioja.es*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4184243>
- Barragán, A., & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Barrientos, M. (2014). Isadora Duncan y su danza. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5270449.pdf>
- Barros, C. (2011). Historia de la danza: Evolución y usos culturales del baile. *Editorial Movimiento*.
- Bermúdez, M., Teva, I., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre la inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
- Berns, G. S., & Ariely, D. (2010). Neuromarketing: The hope and hype of neuroimaging in business. *Nature Reviews Neuroscience*. <https://doi.org/10.1038/nrn2795>
- Borea, F. & Canella, R. (2001). **Análisis del libro : ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN de R. A. Pérez Gonzalez (Primera parte).**  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35326056/hologramatica2-V1\\_pp131-160-libre.pdf?1414599792=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHologramatica2\\_V1\\_pp131\\_160.pdf&Expires](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35326056/hologramatica2-V1_pp131-160-libre.pdf?1414599792=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHologramatica2_V1_pp131_160.pdf&Expires)

=1733551443&Signature=VgK8IpaHBIQ1yCgtPYqcHptsShVabrmxx6oUuUriZdrt1  
 Q16jRt82BcG4dNnQzzcqdZL39Bu-  
 MEDmOX8F652BxDIS1~Yfy8Opra9RxmrGq19diU-  
 73QmoOIavtnZJl3AW6zJ9Plp24SljFAWODQlbv0hP6fGyJ4reORDQ9YK60PkdgD  
 x2-76Qc45ZqBEQ-  
 V7GneT0EMTxCE6E9iFTpgooDOVe2eEbNZiO7Ti5gI7vohTtRHDA~JyDyXu7zuk  
 vTiYn481lcx2hLxJ6M9zTif6o~F3KK3-  
 pSChhoVDAC5oeTi3iNCCtOdR71SJ6X0ruuEBB7ukTD0vwCn1PW82uw\_\_&Key  
 -Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Carmen Padilla Moledo, J. C. L. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: Una revisión

sistemática. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290038>

Cruz, F. Z. (2023). Influencia de la bailo actividad como método antidepresivo en los adolescentes. *Revista*

*Mentor*. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6588/5512>

Damian, P., & Damian, K. (1995). Aromaterapia: El olor y la psique: Utilización de los aceites esenciales. *Inner Traditions*.

Domínguez, M., et al. (2023). El proceso de aprendizaje basado en la respuesta operante y estímulo reforzante: Un estudio comparativo.

Donoso, A. (2003). La enfermedad de

Alzheimer. *Scielo.cl*. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272003041200003&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272003041200003&script=sci_arttext&tlng=pt)

Garcia, M. (1995). COMUNICACION y RELACIONES INTERPERSONALES. Unirioja.es.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2790951.pdf>

García, M. (2010). Trastornos del estado de ánimo puerperio: Factores psicosociales predisponentes. *UCM*

*Repositorio*. <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/84331f50-58da-432f-81d5-4ba65a15d042/content>

- Gazte, A. (2016). Crece el porcentaje de jóvenes que practican danza. *Gazteaukera*. <https://www.gazteaukera.euskadi.eus/noticia/2016/dia-de-la-danza/webgaz00-ovjconte/es/>
- Gil Madrona, P., Gutiérrez Marín, E. C., & Madrid López, P. D. (2013). Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: La experiencia en clases de iniciación al baile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 83–88. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177821>
- González, L. V. (2018). Disciplinas de la danza. *Asisebaila*.
- Herrería, A. (2021). Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. *Repositorio UISek*. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4248/1/Ana%20Daniela%20Herrería%20Terán.pdf>
- <https://revistasoj.s.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/175/171>
- Ibor, M. (2007). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. *Anales de Medicina Interna (Madrid, Spain: 1984)*, 24(5), 209–211. <https://doi.org/10.4321/S0212-71992007000500001>
- Jiménez, A. (2017). Análisis del aporte de la bailoterapia al fortalecimiento del tejido social en el GAD del cantón Mejía, parroquia Machachi, período 2015–2017. *PUCE Repositorio*. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/25b977c3-5ed5-49ca-a106-85fb5dd9e6ee/content>
- La Colección, D. E. (s. f.). Si sientes que determinadas situaciones. *Cdnstatics.com*. Recuperado el 23 de noviembre de 2024, de [https://pladlibroscl0.cdnstatics.com/libros\\_contenido\\_extra/36/35243\\_EMOCIONES\\_EXPRESADAS\\_EMOCIONES\\_SUPERADAS.pdf](https://pladlibroscl0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/36/35243_EMOCIONES_EXPRESADAS_EMOCIONES_SUPERADAS.pdf)
- Lacárcel Moreno, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20, 213–226. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138>
- Martínez, M., et al. (2014). Uso de terapias alternativas: Desafío actual en el manejo del dolor. *Scielo*. [https://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v21n6/07\\_revision2.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v21n6/07_revision2.pdf)

- Mediavilla, D. (2024). David López, psiquiatra: “Quizá te vendría mejor un grupo de amigos que un antidepresivo”. *El País*. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-11-13/david-lopez-psiquiatra-quiza-te-vendria-mejor-un-grupo-de-amigos-que-un-antidepresivo.html>
- Meekums, B., Karkou, V., & Nelson, E. A. (2015). Dance movement therapy for depression. *The Cochrane Library*, 2016(6). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd009895.pub2>
- Menéndez, A. (2014). Bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico de la flexibilidad articular en los pacientes del área de rehabilitación física del hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, en el cantón Chone durante el periodo del mes mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013. *ULEAM Repositorio*. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/3553>
- Monsalve, B. (2013). Bailoterapia, una actividad física para mantener un cuerpo sano dirigida a mujeres de 45–60 años del cantón Cuenca. *UPS Repositorio*. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/5119>
- Muévete para vencer la depresión. (2024). *Diario Sanitario*. <https://diariosanitario.com/ejercicio-para-la-depresion-baile/>
- Núñez, B. (2023). Efecto del baile sobre la salud mental en adolescentes: Una revisión sistemática. *UNIA Repositorio*. <https://dspace.unia.es/handle/10334/8619>
- Ojeda, V. (2016). Educomunicación y bailoterapia como estrategias para fortalecer la Relación Universidad-Sociedad.
- Oliveira, S. (2009). Caminos de la educomunicación: utopías, confrontaciones, reconocimientos. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/pdf/1051/105112060015.pdf?utm>
- OMS. (2023). Depressive disorder (depression). *Who.int*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Ortiz, A. (2023). ¿Qué hormonas se liberan al bailar? *Ritmos de España*. <https://ritmosdeespana.com/que-hormonas-se-liberan-al-bailar/>
- Paz, S. (2024). La educomunicación como herramienta para la formación de competencias transversales en estudiantes de una universidad privada de Guayaquil, 2023-2024.

<https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/7315/PAZ%20GUERRA%20STALYN%20ISRAEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rivera, J. (2009). El baile y la relajación: Medios eficaces para disminuir el estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *UMAG*

*Repositorio*. [http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/rivera\\_barrientos\\_2009.pdf](http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/rivera_barrientos_2009.pdf)

Sánchez, L. (2019). Cómo dejar de tomar antidepresivos (sin recaer otra vez en la depresión). *Diario Femenino*.

Soares, I. O. (2017). Mas afinal, o que é educomunicacao? Núcleo de Comunicacao e Educacao da Universidade de Sao Paulo NCEUSP.

<http://www.usp.br/nce/wcp/arq/textos/27.pdf>

Solano, D. (2008). Estrategias de comunicación y educación para el desarrollo sostenible.

<https://policycommons.net/artifacts/8880258/estrategias-de-comunicacion-y-educacion-para-el-desarrollo-sostenible/9730931/>

Soljancic, M. (2011). Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. *BVSALUD*. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n2/a09.pdf>

Viñasco, A. (2021). 10 beneficios de bailar, según la ciencia. *Muy*

*Salud*. <https://muysalud.com/salud/beneficios-bailar-ciencia/>