Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Trabajo Fin de Máster

Eficacia de la danza como herramienta terapéutica multidisciplinar en la terapia infantil prepuberal, una revisión sistemática.

Presentado por: Lucia Martorell Ménsua

Tutor/a: Victoria Córdoba Castillo

Curso: Máster General Sanitario - PAUV

Convocatoria: 1ª Convocatoria

Fecha de entrega: 14/04/25

Resumen

La presente revisión sistemática trata de evaluar la eficacia de la danza como herramienta terapéutica multidisciplinar en la terapia infantil prepuberal. En las últimas décadas, se ha observado un aumento progresivo de los diagnósticos de trastornos de salud mental en menores de edad, a nivel internacional. Múltiples factores pueden agravar las problemáticas mentales de los menores y poner en riesgo la efectividad del tratamiento psicológico. Además, la incipiente pubertad, y los cambios físicos y emocionales que esta propicia, pueden hacer a esta población especialmente vulnerable al desarrollo de trastornos mentales. Estos datos plantean la necesidad de intervenciones efectivas para el afrontamiento de esta problemática social. La danza, como forma de expresión corporal, es una estrategia efectiva para mejorar el bienestar emocional, cognitivo y social de los niños. Para comprobar esto, se ha realizado un análisis de la literatura existente en materia de danza, siguiendo la metodología PRISMA 2020. Los estudios revelan que la danza impacta positivamente mejorando, predominantemente, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales, entre otras variables. Estos datos evidencian su potencial para fomentar la interculturalidad, facilitando la cohesión social, la normalización de su práctica y la eliminación de estereotipos de género, su poder multidimensional en las diferentes áreas del bienestar de los menores; y su carácter multidisciplinar, como una herramienta útil en diferentes disciplinas psicológicas. La danza muestra evidencias de eficacia como herramienta integral en la terapia infantil. Su adaptabilidad, accesibilidad y aplicabilidad, hacen de la danza una herramienta eficaz para diferentes contextos e individuos.

Palabras clave: niños, prepúberes, danza, eficacia, terapéutico y Danza Movimiento terapia (DMT).

Abstract

This systematic review aims to evaluate the effectiveness of dance as a multidisciplinary therapeutic tool in prepubescent child therapy. In recent decades, there has been a progressive increase in the diagnosis of mental health disorders among minors on an international scale. Multiple factors can worsen children's mental health issues and jeopardize the effectiveness of psychological treatment. Moreover, early puberty and the physical and emotional changes it entails can make this population particularly vulnerable to the development of mental disorders. These findings highlight the need for effective interventions to address this social issue. Dance, as a form of body expression, is an effective strategy to improve children's emotional, cognitive, and social well-being. To assess this, an analysis of the existing literature on dance has been conducted following the PRISMA 2020 methodology. Studies reveal that dance has a positive impact, predominantly enhancing emotional regulation and the development of social skills, among other variables. These findings demonstrate its potential to foster interculturality, promote social cohesion, normalize its practice, and eliminate gender stereotypes. Dance shows multidimensional power in various arrests of children's well-being and a multidisciplinary nature that makes it a useful tool indifferent psychological disciplines. Dance shows evidence of effectiveness as a comprehensive tool in child therapy. Its adaptability, accessibility, and applicability make dance an effective tool across diverse contexts and populations.

Keywords: children, prepubescent, dance, effectiveness, therapeutic, Dance Movement Therapy (DMT)

Índice:

1- Marco teórico.....1
1.1 Salud mental en la sociedad infantil..... 1
1.2 Psicopatología infantil, adolescencia y el inicio de la pubertad..... 2
1.3 Tratamientos psicológicos eficaces para las psicopatologías infantiles.....3
1.4 Las terapias artísticas y la Danza Terapia Movimiento (DMT).....4
1.5 Uso de la danza en contextos de intervención.....7
2- Objetivos.....9
3- Método..... 10
3.1. Fuentes de datos y procedimiento de búsqueda..... 11
3.2. Criterios de elegibilidad..... 12
3.3. Gestión de datos y selección de estudios..... 13
3.4. Evaluación de la calidad y codificación de los estudios.....14
4- Resultados.....15
4.1. Selección e inclusión de estudios.....15
4.2. Características de los estudios incluidos..... 16
4.3. Sinopsis de los estudios.....21
4.3.1. Estudios transversales..... 21
4.3.2. Estudios longitudinales.....22
4.3.3. Estudios experimentales entre grupos..... 23
4.3.4. Estudios experimentales aleatorizados..... 29
4.3.5. Principales características.....31
5- Discusión.....33
5.1 La interculturalidad de la danza..... 34
5.2 La danza como herramienta multidimensional.....36
5.3 La danza como herramienta multidisciplinar..... 41
6- Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación..... 43
7- Limitaciones de los hallazgos..... 44
8– Conclusiones.....45
9- Bibliografía.....48

1- Marco teórico.

"La expresión más auténtica de un pueblo está en sus danzas y su música. Los cuerpos nunca mienten." (Agnes De Mille)

1.1 Salud mental en la sociedad infantil.

En las últimas dos décadas, el diagnóstico de problemáticas de salud mental en menores ha aumentado de forma muy significativa en las consultas de psicología infantil. Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre un 10 y un 20% de niños a nivel mundial padecen una de las psicopatologías más comunes . Un 13% en nuestro territorio, según los datos de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y el Ministerio de Sanidad (AEP, 2022) (Informe Anual del Sistema Nacional de Salud, 2023). Además, los datos de la OMS, también revelan que el 50% de los trastornos mentales diagnosticados debutan antes de los 15 años, lo que enfatiza la importancia del diagnóstico y el tratamiento en las etapas iniciales de la vida (OMS, 2024).

Este aumento de los datos se sustenta en una infinidad de factores ambientales que poseen un impacto negativo y directo sobre la estabilidad y el desarrollo psicológico de los menores, como el estrés académico, el uso excesivo de tecnologías, la ausencia de interacción social o la violencia familiar, entre otros (American Psychiatric Association, 2020). Además, el COVID-19 y la pandemia, exacerbó dichas problemáticas afectando al bienestar emocional de los menores y aumentando la necesidad de intervenciones efectivas y adaptadas en consulta (Loade et al., 2020).

Entre las categorías diagnósticas con mayor prevalencia en la población clínica infantil y adolescente encontramos los trastornos de conducta, los trastornos de ansiedad, la depresión, los trastornos del desarrollo (como el trastorno del espectro autista o TEA), y los de eliminación, o de control de esfínteres (Fernández et al., 2000). Estos no siempre aparecen solos, sino que, además, pueden acompañarse de forma simultánea con otras tipologías de psicopatología, lo que llamamos comorbilidad, y que dificulta el trabajo terapéutico de los psicólogos y psiquiatras infantiles. Tanto la presencia de trastornos psicológicos, como su comorbilidad, ambos factores de riesgo, poseen una aparente relación con los casos de suicidio infantil.

El suicidio, y el intento de suicidio, constituyen un área de preocupación especial en la población infanto-juvenil; sin embargo, es un fenómeno poco estudiado en la población pediátrica, en menores de quince años de edad (Valdivia et al., 2001). Como se ha

comentado, su prevalencia está estrechamente vinculada a la presencia de trastornos psicológicos, según los datos reportados por las instituciones encargadas en evaluar los riesgos suicidas de los menores.

En el año 2020, la Fundación de Atención de Niños y Adolescentes en Riesgo (ANAR) atendió un 145% más de llamadas de menores con ideas o intentos de suicidio con respecto a los dos años previos, y esta tendencia ha ido empeorando con los años. Actualmente entre la población de jóvenes de 15 a 29 años, el suicidio es ya la segunda causa de fallecimiento, solo superada por los tumores malignos.

A día de hoy, según los datos reportados por la Fundación ANAR (2023), en España el número de llamadas de ayuda a menores ha aumentado significativamente, y por segundo año consecutivo, los problemas de salud mental se sitúan como el principal motivo de consulta de niños y adolescentes. El aumento más preocupante en salud mental son los casos de conducta suicida (ideación e intento), que supusieron el año pasado un total de 5198 casos, un 14% más que el año anterior. Pues, la mayoría de las personas que fallecen por suicidio, más del 90% de los casos, padecían un trastorno psicológico previo, diagnosticado o no. Y aunque esta no es la causa fundamental del suceso, porque no se sustenta en una causa única sino en una constelación de factores, es crucial identificar factores de riesgo previamente (Adán & Bernad, 2024).

Estos datos alarman el estado de gravedad de la situación actual y dejan relucir las limitaciones propias de las terapias psicológicas actuales de adaptarse a los nuevos obstáculos del desarrollo infantil, y más importante, de la evolución del ser humano como especie. La detección precoz y el buen funcionamiento de las terapias psicológicas actuales, deben de abordar adecuadamente los problemas de salud mental en niños y adolescentes para fundamentar un escenario de prevención del suicidio.

1.2 Psicopatología infantil, adolescencia y el inicio de la pubertad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), define la adolescencia como el periodo comprendido entre los 11 y los 19 años, aunque la clasifica en dos fases diferenciadas. Una primera fase prepuberal, la adolescencia temprana (11 a 14 años), y otra más reveladora de cambios, la adolescencia tardía (15 a 19 años). Algunos autores contemplan una fase intermedia de transición entre una y otra (Rodríguez & Rodríguez, 2015). Esta transición entre etapas se produce de manera gradual, duración que varía en función de la persona (Méndez, 2009). La pubertad en cambio, son todos aquellos cambios

que se producen como resultado del desarrollo de la adolescencia.

Según los datos proporcionados por la OMS, uno de cada siete jóvenes que comienzan la etapa puberal, es decir, jóvenes de entre 11 y 19 años de edad, padecen algún tipo de trastorno mental; representando esto el 15% de la carga mundial (OMS, 2024). La depresión, como el trastorno más común, aumenta su prevalencia de forma exponencial durante la adolescencia (Oteíza Collante et al., 2023).

Y es que la pubertad, es una etapa muy crítica para el desarrollo del individuo, caracterizada por cambios físicos y psicológicos muy significativos. Durante esta etapa, el aumento de la impulsividad, la construcción de la identidad y de la personalidad, y la autoestima, son factores que hacen a los menores ser particularmente vulnerables a desarrollar patologías mentales.

Los estudios sobre salud mental en adolescentes han otorgado importancia a este último factor, la autoestima, como especialmente significativo en aspectos como la adaptación social y emocional, así como valor de salud mental en general. La autoestima, también se relaciona con la capacidad para evaluar fortalezas y debilidades de uno mismo y la adaptación a nuevos contextos o situaciones.

Durante la etapa puberal, la falta de autoestima puede tender a distorsionar la imagen que captan sobre sí mismos los adolescentes, y en caso de la aplicación de un tratamiento psicológico, poner en riesgo el funcionamiento de este. Estos procesos pueden dificultar la creación de una relación terapéutica efectiva, y por ello verse dañado el triunfo de las intervenciones aplicadas (Montt & Chávez, 1996).

1.3 Tratamientos psicológicos eficaces para las psicopatologías infantiles.

En la actualidad, la vía convencional, y de más de evidencia científica, para el tratamiento de trastornos psicológicos en menores es la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), que otorga a los niños estrategias para afrontar situaciones de reto, mediante la reducción o eliminación de patrones, y facilita la flexibilidad cognitiva a través de la reestructuración de pensamientos (Aiguabella et al. 2018). De forma complementaria se hace uso de herramientas propias de otras disciplinas como la Terapia de Juego y la Terapia familiar, y en algunos casos del tratamiento farmacológico (National Institute for Health and Care Excellence, 2019).

Las guías del Instituto Nacional para la Excelencia en Salud y Atención, o también conocidas como las guías NICE, ofrecen recomendaciones a la hora de seleccionar un

tratamiento psicológico para la población infanto-juvenil basado en evidencia. Para los trastornos más prevalentes en dicha población, comentados anteriormente, la guía NICE coincide en todos los casos como tratamiento eficaz y de primera elección la Terapia Cognitivo- Conductual (Muratori & Levantini, 2024) (Grossi et al., 2024) (Silverman & Ginsburg, 2011) (Reynolds & Wilson, 2016) (NICE, 2022).

Como comentábamos anteriormente, la pubertad implica una transformación de los niños, no solo a nivel físico sino también hormonal y neurológico, lo que conlleva un desajuste emocional que potencia y predispone la aparición de trastornos psicológicos no presentes durante la edad infantil, o incluso potenciando la gravedad de problemáticas ya existentes. Este proceso de cambio puede dificultar la adaptación del tratamiento y la respuesta del paciente a la intervención terapéutica. La comprensión de dicho proceso de transformación, y el impacto en la salud mental de los jóvenes, deben de ser contempladas por las estrategias de intervención actuales y más efectivas.

Aunque la TCC ha demostrado una amplia efectividad en el tratamiento de psicopatologías infanto-juveniles, no obstante, muchos estudios concluyen que la adherencia al tratamiento psicológico de los infantes a este tipo de terapias es muy baja. E incluso la adherencia al tratamiento disminuye con el aumento de edad de la muestra. Es por ello que este escenario debe impulsar la búsqueda de alternativas terapéuticas que promuevan el bienestar integral de los menores a través de métodos, además de innovadores, accesibles para todos como por ejemplo, las terapias artísticas (Malchiodi, 2018).

1.4 Las terapias artísticas y la Danza Terapia Movimiento (DMT).

Las terapias artísticas son intervenciones que emplean diversas disciplinas artísticas para promover el bienestar global del individuo. Ofrecen un método alternativo de comunicación facilitando a los individuos la capacidad de explorar sus emociones, desarrollar sus habilidades sociales, reducir la ansiedad y aumentar su autoestima (Vrisaba & Yudiharso, 2021).

Pero, para comprender mejor el término arteterapia es necesario definir por separado arte y terapia. La palabra arte proviene de un antiguo vocablo de origen pre-helénico (“artao”), que viene a significar “aquello que debe ser juntado, unido” o “algo que une”. Es decir, es la unión entre la obra y el autor, un modo de comunicación que pretende expresar, dependiendo del tipo de arte, sus características, el autor y la obra en sí.

Se puede decir que el arte es todo aquello que da forma a lo que antes no la tenía, creando algo nuevo, creando un sentido en la obra y en la comunicación del autor mediante esta. El arte fomenta el pensamiento y todas sus habilidades, el cual no puede existir sin la capacidad de imaginar y simbolizar. Recientes investigaciones han comprobado que las experiencias artísticas mejoran funciones cognitivas como memoria y atención, y permiten una mayor regulación emocional en los individuos (Cueva Moncayo et al., 2024).

En la actualidad, las terapias artísticas o arteterapia, son consideradas muy efectivas por sus características únicas. Según Malchiodi (2012), la forma en que el cerebro y el cuerpo reaccionan al arte explica la eficacia de la arteterapia. El concepto "medicina mente-cuerpo" se utiliza para describir este enfoque, que sostiene que la mente tiene un impacto central en la salud corporal.

Una de estas características únicas de la arteterapia es su potencial facilitador de la expresión emocional, y es que el arte, permite a los pacientes abrirse y explorar sus sentimientos, acelerando así el proceso de evaluación y facilitando la posterior intervención (Malchiodi, 2012).

A continuación, se exponen los principales tipos de terapias artísticas respaldadas por las numerosas investigaciones científicas:

- Musicoterapia: Se define como la técnica que emplea el uso de la música (ritmo, melodía, sonido y armonía) para abordar necesidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales de los individuos como por ejemplo, la comunicación. Múltiples estudios evidencian su efectividad en el estado de ánimo y la reducción de la ansiedad, entre otras áreas de la salud (Bruscia, 1998).
- Arteterapia: Se define como la herramienta que recurre al proceso creativo del arte como método de mejora del bienestar global del individuo. Esta facilita la verbalización de emociones, la resolución de conflictos o la disminución del estrés (Malchiodi, 2003).
- Drama terapia: Se define como el método, que mediante el uso de las técnicas teatrales y/o dramáticas, contribuye al contexto terapéutico, promoviendo el crecimiento personal y la integración emocional del individuo (Jones, 2007). La investigación en este campo es muy limitada actualmente.
- Terapia Narrativa: Se define como la terapia que centra su atención en la reconstrucción de las historias personales de los individuos. Mediante la externalización de la información de problemáticas, los individuos pueden

redefinir y encontrar soluciones sin dificultad (White & Epston, 1990).

- Danza Terapia/ Danza Movimiento Terapia (DMT): Se define como, el uso del movimiento como recurso psicoterapéutico para promover la integración emocional, cognitiva, física y social del individuo. Esta terapia ha mostrado mucha eficacia en la mejora de la salud mental de los pacientes (Levy, 1992).

El presente trabajo de fin de máster centra su interés en la Terapia de la Danza Movimiento. Según la American Dance Therapy Association (2021), la Danza Movimiento Terapia (DMT) se define como la técnica que reconoce que los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y perceptuales están interrelacionados con la experiencia, de la persona, y fomentan el procesamiento emocional de la experiencia física con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar mental (Stewart, 2025). Además de estos aspectos, la Asociación Europea de Terapia de Movimiento y Danza (EADMT) incorpora otro aspecto muy importante, y es la integración espiritual (EADMT, 2018).

Algunas preguntas surgen en la presente investigación: ¿ qué es lo que tiene la danza que la hace tan especial para el ser humano? ¿Qué funciones o necesidades tiene que cubrir la danza en las sociedades? ¿Cómo puede tener tal impacto como para incluso ser utilizada como herramienta de terapia psicológica eficaz?

La danza aparece en la historia de todas las sociedades y culturas, podemos incluso afirmar que es una condición innata de los seres humanos. Pues los bebés, ya en sus primeros días de vida, presentan la capacidad de diferenciar ritmos y sincronizar sus movimientos con estos a medida que se desarrolla el control motor sobre sus extremidades (Laland, Wilkins y Clayton, 2016) (Lovatt, 2018).

Aunque es evidente que ciertas especies han mostrado la capacidad para moverse y desplazarse de forma rítmica, como loros, delfines, ratas o focas (Patel et al., 2009); la capacidad para bailar parece haber sido muy rara entre los primates, lo que puede sugerir que apareció de manera independiente en el linaje humano (Lameira et al., 2019)

Algunas investigaciones han tildado a la danza de herramienta social, con funciones como la de exhibición durante el cortejo, de atracción con fines reproductivos y de mantenimiento de la especie (Lovatt, 2018). Brown et al. (2005), sugieren en sus investigaciones que la danza puede haber evolucionado como seña de aptitud física y de estado de salud, lo cual potencia la atracción física y psicológica, y fomenta la reproducción y perpetuación de la especie.

Otras teorías plantean que la danza, históricamente, ha servido como herramienta de cohesión social. Esta permite la comunicación no verbal entre miembros de una misma comunidad, transmitiendo información cultural de identidad para la sociedad, emociones y narrativas colectivas. La danza, ha sido utilizada en infinidad de rituales. Además, la utilización de movimientos sincronizados aumenta la producción de endorfinas en los individuos, lo cual motiva las sensaciones de placer y el desarrollo de comportamientos prosociales. En resumen, desempeña un papel fundamental en la creación de identidades culturales y la transmisión de conocimientos intergeneracionales (Hanna, 1987).

A modo de síntesis, la danza posee una función social muy importante. Como animales sociales, ante nuevos retos de la sociedad, la especie ha desarrollado mecanismos que le facilitan desenvolverse en situaciones sociales cada vez más complejas, haciendo estas habilidades cruciales para la supervivencia. Esta función podría explicar las evidencias actuales sobre el efecto de la danza en aspectos de interacción social y salud mental.

1.5 Uso de la danza en contextos de intervención.

La danza, más allá de una consecución de movimientos, es una forma de expresarse, comunicarse o presentarse en respuesta a estímulos externos, internos o ambos. Con respecto a la influencia de la práctica de la danza sobre el estado psicológico, varios estudios informan de un impacto positivo en distintos componentes del mismo, y resaltan su poder de intervención. La danza, tanto como terapia única o como terapia complementaria, se ha aplicado de forma muy amplia en el tratamiento clínico, y sus beneficiarios abarcan personas de todas las edades (Panagiotopoulou, 2018).

Es sabido que la actividad física tiene un efecto beneficioso sobre el estado general del bienestar psicológico de los individuos. La práctica regular de actividad física, no solo mejora la forma física, sino que contribuye a una mejor autopercepción de la salud, una reducción en los niveles de estrés, y un aumento significativo del bienestar psicológico (Jiménez et al., 2008). Kandora et al. (2020) confirman que tan solo una hora de actividad física diaria puede reducir en 10% las probabilidades de desarrollar una psicopatología mental. La danza, como actividad física, promueve la salud física, ya que aporta los mismos beneficios que se esperan cuando se practica cualquier otro tipo de ejercicio físico (Roca-Amar & García-Alandete, 2024). Pero, además, también contribuye, al igual que otras, a una percepción de bienestar psicológico.

Autores como Padilla y Coterón (2013), en su revisión no sistemática respecto a la

intervención en danza, encontraron resultados positivos en diversos indicadores de salud mental: estado de ánimo, nivel de energía, estrés, ansiedad, angustia, autoestima, relaciones interpersonales, etc. Así mismo, Koch et al. (2019) también contribuye a la investigación en danza otorgando resultados positivos en la calidad de vida, el estado depresivo o la ansiedad.

Otros estudios como los de Modelo y López (2013), también destacan el potencial terapéutico de la danza en la salud mental. Resaltan datos bioquímicos de importancia que fundamentan este potencial, como la concentración de serotonina y dopamina, que aumentan mediante la utilización de estas prácticas; y mejoran los síntomas depresivos.

García-Díaz (2018) también llegó a conclusiones muy positivas en su investigación experimental con 57 adultos que padecían trastornos de ansiedad. Tras una intervención con Danza Movimiento Terapia (DMT), pudo observar cómo los niveles de ansiedad disminuían, y cómo afloran emociones negativas reprimidas durante mucho tiempo, como la ira.

Basándose en la premisa de la danzaterapia, la expresión corporal puede facilitar procesos terapéuticos profundos, contribuir a la calidad de vida y al bienestar psicológico de pacientes con diversas psicopatologías. Por su accesibilidad, la danza ha sido utilizada en multitud de casos otorgando resultados muy beneficiosos.

Existe una amplia investigación acerca del efecto de la danza sobre la sintomatología de trastornos psicológicos como el Trastorno del Espectro Autista (TEA). Esta psicopatología, que se caracteriza por dificultades de interacción social y comunicación, procesamiento sensorial y presencia de comportamientos estereotipados, muestra mejoras muy alentadoras en la bibliografía de danza terapia.

Los artículos revisados en dicha investigación enfatizaron que la DMT pone atención a la experiencia corporal y a las sensaciones físicas que son de utilidad para individuos que tienen dificultades para reflexionar sobre sus emociones, pensamientos y sentimientos (Shuper Engelhard, 2019).

Como se comentaba anteriormente, la danza, además posee una gran importancia en el desarrollo de las sociedades, pues en estas, las ceremonias de danza acompañan siempre eventos importantes de la vida de los individuos que la conforman. Contribuyen tanto a la integración interpersonal como a la integración del individuo en el entorno. Por ello, desde la perspectiva de intervención, a nivel social, la danza, podría considerarse como una herramienta terapéutica dentro de la evolución de las sociedades (Fein, 2004).

Entre otras investigaciones, podemos resaltar la escasez de prácticas en cuanto a la

aplicación de la danza para el tratamiento del trauma, y del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) que este puede desarrollar. Una revisión de Tomaszewski et al. (2023) concluye acerca de la utilidad de la danza para mejorar síntomas asociados al trauma, como la evitación y los fenómenos disociativos. Pero esta, reitera la necesidad de realizar nuevas investigaciones cuantitativas sobre el impacto de la danza terapia como tratamiento para el trauma, ya que relativamente pocos estudios reportaron realmente la reducción significativa de los síntomas específicos del trauma (Tomaszewski et al., 2023).

En vista de la importancia, y del aumento de la prevalencia, de las problemáticas de salud mental en la población infantil, la interferencia de la etapa puberal en las intervenciones psicológicas, y las recientes evidencias de efectividad multidisciplinar de la danza como herramienta terapéutica en el tratamiento psicológico, consideramos necesario realizar una revisión sistemática de la literatura hasta el momento actual, para evaluar su impacto en la población infantil.

2- Objetivos.

La síntesis de la presente revisión trató de analizar la investigación existente sobre la efectividad de la danza como herramienta terapéutica multidisciplinar, en el ámbito de la rehabilitación y tratamiento de la Terapia Psicológica Infantil en menores de 15 años, edad relativa de inicio de la pubertad. Y, de forma complementaria, promover la utilización de la danza como herramienta habitual en contextos de intervención, sean cuales sean sus características.

El objetivo general de la siguiente revisión sistemática es el de observar y valorar la efectividad de la danza como una herramienta terapéutica multidisciplinar de intervención en el desarrollo de los menores, en una población infantil por debajo de los 15 años de edad, y desde la perspectiva de la terapia psicológica infantil. Para alcanzar este, son fundamentales los siguientes objetivos específicos:

- Obtener un conocimiento detallado sobre la evidencia científica de la danza como herramienta multidisciplinar.
- Comprobar la relación entre la mejora del estado psicológico de los niños, con o sin diagnóstico de patologías, y la práctica de danza.
- Analizar los beneficios que estas prácticas aportan a los menores en su estado de bienestar.

- Concienciar acerca de la importancia de la práctica de las actividades físicas y artísticas en edad escolar.

3- Método.

Una revisión sistemática tiene como particularidad la capacidad de identificar la literatura científica existente sobre un tema de interés. Es decir, realiza un análisis sobre los resultados de los estudios cuidadosamente diseñados y disponibles hasta la fecha, para proporcionar un alto nivel de evidencia comprobada sobre la eficacia de una intervención concreta en el ámbito de la salud (Mesa, 2013).

En el proceso de elaboración de esta revisión, se llevó a cabo una búsqueda sistemática de artículos científicos siguiendo la metodología PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Este método asegura un proceso riguroso, transparente y reproducible en la identificación, selección y síntesis de la evidencia científica encontrada acerca del beneficio terapéutico de la danza en la terapia infantil.

Para alcanzar el objetivo de la revisión sistemática se ha recurrido a la herramienta metodológica PICO, que estructura la pregunta inicial de investigación para dotar a la búsqueda de una base sólida con la que iniciar el proceso. De esta manera se garantiza el buen diseño de la investigación, así como los pasos a seguir para iniciar este y el posterior análisis de los resultados encontrados (Page et al., 2021).

Respondiendo a la pregunta PICO, el diseño de la revisión se centra en resolver: ¿La danza posee efectividad como herramienta terapéutica multidisciplinar de intervención para la mejora psicológica de los niños o menores de 15 años de edad en terapia infantil?

Tabla 1 *Preguntas de investigación según el método PICO*

Elemento	Descripción
P (Población/Problema/Paciente)	Niños menores de 15 años de edad
I (Intervención)	Danza, intervención basada en danza o Danza Movimiento Terapia (DMT) empleada como herramienta terapéutica multidisciplinar
C (Comparación)	No intervención, terapia tradicional infantil o formas de intervención terapéutica no basadas en danza.
O (Outcome/Resultado)	Mejora del estado y bienestar psicológico en población infantil

Por todo ello, a continuación, abordaremos los procesos que integran la revisión

realizada. Para ello se comentarán las fuentes de datos y los procedimientos de búsqueda utilizados, los criterios de elegibilidad de los estudios, la gestión de los datos, la selección de dichos estudios, y la evaluación de la calidad y la codificación de estos.

3.1. Fuentes de datos y procedimiento de búsqueda.

La búsqueda se centró en tres variables principales de investigación y en su relación con la bibliografía. Las variables son: La Danza, las Terapias Artísticas y la Infancia.

La ecuación de búsqueda fue diseñada utilizando términos clave relacionados con los conceptos principales del estudio: danza, danza movimiento terapia (DMT), terapias artísticas, y niños e infancia. Aunque en el inicio de este trabajo se utilizó otra ecuación de búsqueda, otorgándole importancia al concepto de efectividad, la ecuación tuvo que ser adaptada para obtener mayor cantidad de evidencia, pues al incluir el término efectividad (efficacy) a la ecuación de búsqueda, las bases de datos otorgaban escasos resultados. Al realizar la ecuación con carácter más general los resultados han sido más adaptados a los objetivos de la revisión.

Tabla 2 *Términos de la ecuación de búsqueda*

Palabras clave	Key words
Terapias Artísticas	Terapias Artísticas
Danza	Dance
Danza Movimiento Terapia (DMT)	Dance Movement Therapy (DMT)
Danza Terapia	Dance Therapy
Niños	Children
Infancia	Childhood

Además, para la búsqueda, se limitaron los idiomas al español y al inglés. Y se emplearon las combinaciones de palabras clave con los operadores booleanos (AND, OR).

Finalmente se utilizó la siguiente ecuación de búsqueda: ("dance" OR "dance movement therapy" OR "DMT") AND ("children" OR "childhood" OR "infants") AND (“artistic therapies”)

Este procedimiento de investigación se realizó utilizando las principales fuentes de información o bases de datos de influencia científica, tanto en el ámbito de la psicología clínica como algunas otras de carácter multidisciplinar. La selección se realizó mediante un

barrido de artículos y estudios de las siguientes bases de datos:

- Dialnet
- PubMed
- PsycINFO
- Scopus
- Web of Science
- Psychology and Behavioral Sciences Collection.

Complementariamente a este proceso de búsqueda y selección, se examinaron las citas y referencias bibliográficas pertenecientes a las publicaciones destacables de este proceso de investigación. En estas se pudieron destacar dos artículos de importancia para la revisión, y que fueron inicialmente incluidos en la selección.

3.2. Criterios de elegibilidad.

Para garantizar la relevancia y calidad de los estudios seleccionados, se aplicaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Estudios publicados entre 2014 y 2025, hasta el mes de febrero.
- Estudios publicados en inglés o español.
- Estudios con diseño empírico (cuantitativo, cualitativo o mixto).
- Estudios que aborden específicamente la efectividad de la danza o la danza movimiento terapia como herramienta terapéutica psicológica en niños o en población infantil.
- Estudios cuya muestra analizada está compuesta por niños menores de 15 años de edad.

Criterios de exclusión:

- Estudios centrados en rehabilitación motora.
- Estudios cuya muestra está compuesta por adultos o jóvenes.
- Estudios cuya muestra está compuesta por niños mayores de 15 años de edad.

- Estudios de más de 10 años de antigüedad.
- Estudios de revisión sistemática, narrativa o teórica.
- Tesis y trabajos de fin de grado.
- Estudios duplicados entre las bases de datos.
- Estudios sin resumen o abstract disponibles.

- Estudios relacionados con otros temas no vinculados al objetivo de la revisión.

3.3. Gestión de datos y selección de estudios.

A continuación, se realiza una explicación detallada del origen de los artículos incluidos en la selección final, y el proceso por el cual fueron seleccionados. En primer lugar, se creó un listado con un número mínimo de bases de datos para obtener la información de carácter científico que conformaría la revisión. En este listado se incluyeron bases de datos de evidencia psicológica y también multidisciplinar. El listado incluyó: PubMed, Dialnet plus, Psycinfo, Scopus, Web of Science y Psychology and Behavioral Sciences Collection.

En la base de datos de PubMed, una vez introducida nuestra ecuación de búsqueda, se encontraron un total de 30 artículos. Después de aplicar los filtros de año de publicación (2014- 2025), de presencia de abstract o resumen y de disponibilidad en español e inglés como idiomas, se obtuvieron 18 resultados. Una vez realizada la lectura inicial de título y resumen, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión establecidos, y se seleccionaron un total de 4 artículos.

En la base de datos de Dialnet plus, con la misma ecuación de búsqueda, se encontraron un total de 346 documentos. Tras la aplicación de los filtros de año de publicación, presencia de abstract e idiomas, se obtuvieron 184 artículos. Estos fueron sometidos a los criterios de inclusión y exclusión, y tras la lectura inicial de título y resumen, se seleccionaron 28 artículos.

En cuanto a la base de datos de Psycinfo, se encontraron un total de 1.236 resultados iniciales, tras la aplicación de los primeros filtros de año de publicación, presencia de abstract e idioma, se seleccionaron 422 artículos. De estos, y una vez aplicados los criterios de exclusión e inclusión, y la lectura inicial de título y resumen, se seleccionaron 45 artículos.

En la base de datos de Scopus se obtuvieron 3.247 resultados inicialmente al introducir la ecuación de búsqueda. Después de introducir los filtros de año de publicación, idioma y presencia de abstract, se obtuvieron un total de 135 documentos, de los cuales, tras aplicar los filtros de inclusión y exclusión, y la lectura inicial de título y resumen se

seleccionaron 13 artículos para la revisión.

En la base de datos de Web of Science se encontraron un total de 2.763 artículos. Tras aplicar los filtros iniciales se obtuvieron 855 resultados. Una vez aplicados los filtros de inclusión y exclusión, y la lectura de título y resumen, se seleccionaron para la revisión un total de 62 artículos.

Por último, se llevó a cabo una búsqueda en la base de datos Psychology and Behavioral Sciences Collection. En esta, se encontraron un total de 162 resultados. Después de aplicar los filtros iniciales, la búsqueda presentó 86 artículos, de los cuales fueron seleccionados 5, tras la lectura inicial de título y resumen, y la aplicación de filtros de exclusión e inclusión.

Además de los resultados de las bases de datos, se incluyeron en la presente revisión sistemática dos artículos encontrados en la revisión de las referencias bibliográficas de algunas de las publicaciones más relevantes.

La suma de todos los artículos extraídos de las bases de datos (155), y los artículos identificados en la bibliografía de otras fuentes (2), hacen un total de 157 artículos.

Finalmente, se configuró una lista inicial de artículos seleccionados para la revisión. Esta lista estaba conformada por un total de 157 artículos, tras la lectura global de dichos artículos se descartaron, mediante filtros de inclusión y exclusión, 136 artículos.

En conclusión, la revisión sistemática se basó en la información extraída de los 19 artículos seleccionados. A continuación, se muestra una tabla resumen de los artículos finales que fueron utilizados para la revisión de las diferentes fuentes de datos de evidencia.

3.4. Evaluación de la calidad y codificación de los estudios.

Los estudios seleccionados fueron sometidos a un análisis exhaustivo para comprobar la calidad de la información. Para ello se evaluaron aspectos como: las variables analizadas, el método empleado y los resultados obtenidos en la investigación.

La génesis de esta revisión sistemática estuvo basada en múltiples variables. Entre ellas destacamos el año de publicación, en el cual se contemplaban investigaciones con un máximo de 10 años de antigüedad, la edad promedio de los participantes, en la cual se contemplaban estudios con muestras de niños, niñas y adolescentes menores a 15 años de edad, para evitar la influencia del proceso puberal en los resultados de la investigación; y los resultados obtenidos en cuestiones de salud mental, para asegurar el cumplimiento de los

objetivos de la revisión.

A estas, se le suman variables de importancia como la metodología utilizada en cada investigación (transversal, longitudinal, experimental entre grupos o experimental aleatorizado) o los criterios de inclusión y exclusión, comentados anteriormente.

4- Resultados.

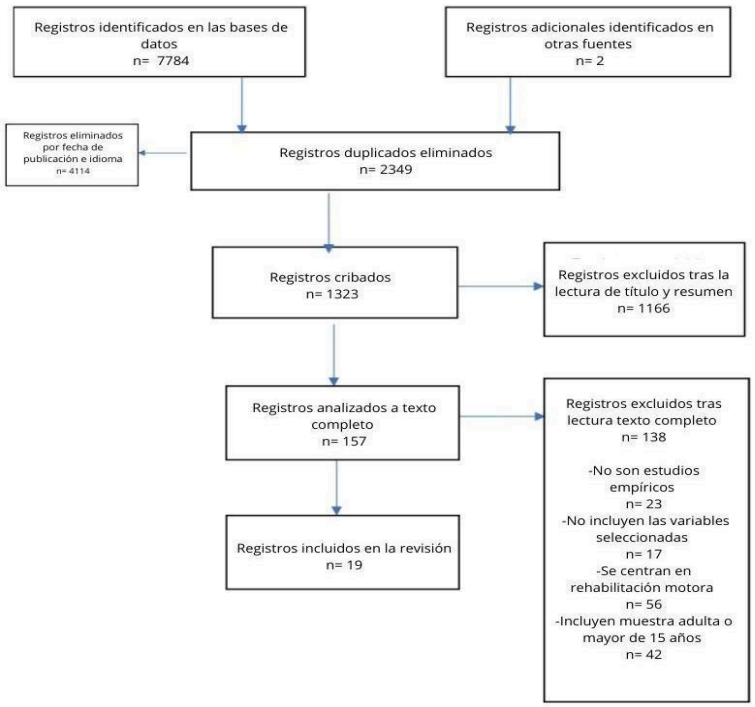
4.1. Selección e inclusión de estudios.

La selección de los artículos que conformarán la revisión final, se realizó mediante la lectura de título y resumen de los obtenidos durante la fase de búsqueda. Durante esta fase, se evaluó la relevancia de cada artículo para la génesis de la revisión y la relación entre las variables de interés dentro de estos. Se descartaron aquellos que no cumplían con los criterios de inclusión, y aquellos que tenían menos interés para la investigación.

Una vez realizada la preselección, se procedió a revisar de forma exhaustiva el texto completo de cada artículo, con el objetivo de evaluar su calidad metodológica, así como su capacidad para proporcionar información nueva en el proceso de investigación. Durante esta fase, y para descartar aquellos artículos que no concordaban con los requisitos de la revisión, se emplearon de nuevo los criterios de inclusión y exclusión definidos previamente. Finalmente se seleccionaron un total de 19 artículos científicos para la génesis de la siguiente revisión sistemática.

A continuación, se presenta el diagrama de flujo que resume de manera global el procedimiento de selección de los estudios incluidos en la revisión.

Figura 1 *Diagrama de flujo de los artículos incluidos en la revisión.*



4.2. Características de los estudios incluidos.

Las principales características de los estudios incluidos en la revisión se presentan en la siguiente tabla 3. Esta tabla, estructurada de forma cronológica en función del año de publicación de los estudios, también clasifica los estudios por características tales como, tipo de muestra, país de realización del estudio, tipología de estudio, objetivos y principales resultados. Con este formato tabla, se puede realizar una evaluación comparativa inicial entre los estudios más recientes y los más antiguos, y contemplar su evolución a lo largo del tiempo.

Tabla 3 *Tabla resumen de los artículos incluidos en la revisión.*

ESTUDIO	MUESTRA	PAÍS	TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS
Li et al., 2025	La muestra se compone de 1261 niños con una edad media de 10 años, y denominados como "left-behind" (LCB), dejados al cuidado de un familiar por migración laboral de los padres	China, provincia de Hunan	Estudio experimental aleatorizado	Comprobar la efectividad de una intervención de 16 semanas de danza en la reducción de la soledad y el aumento de la autoestima en niños "left-behind". Además, comprobar la relación entre soledad y autoestima	La soledad y la autoestima obtuvieron resultados negativos en correlación. La danza resultó ser una estrategia de intervención efectiva y fácil de implementar que mejorar la salud mental de los niños, pues el grupo experimental mostró un aumento de la autoestima y una reducción de la soledad
Pandya, 2024	La muestra se compone de 173 niños de entre 10 y 13 años de edad. Se dividen en grupo experimental y grupo control. Algunos de ellos eran de EEUU, otros de UK y otros de Kenia. Solo 145 realizaron el estudio completo	India	Estudio experimental aleatorizado	Evaluar el impacto que poseen las clases de danza en la resiliencia y los comportamientos prosociales de los niños sur-asiáticos en la diáspora	Se obtienen mejoras significativas en los datos de resiliencia y comportamientos prosociales tras la intervención en danza y en comparación con el grupo control. Las niñas mostraron datos superiores a los niños, y los niños con estudios superiores y dominio de varios idiomas también mostraron datos superiores

Zhou et al., 2024	La muestra está compuesta por 405 niños de entre 9 y 13 años, de 6 escuelas diferentes de Hunan, China. Los estudiantes eran “left-behind” (niños, cuyos padres emigraron para trabajar)	China, provincia de Hunan	Estudio experimental entre grupos	Evaluar, mediante la utilización de actividades deportivas artísticas, el efecto de estas en la autoeficacia académica, la autoestima y el sentimiento de soledad en niños “left-behind”	Las actividades deportivas artísticas mostraron mejoras en autoeficacia académica y autoestima. Se observó de forma estadística la relación entre la autoestima y la autoeficacia académica en la reducción de la soledad y la mejora del bienestar psicológico de los menores. Un pito de danza (latinoamericana) mostró mejor efectividad en datos de desarrollo psicológico y en autoestima
Kotaman et al., 2024	La muestra está compuesta por 107 niños en edad preescolar	Turquía	Estudio experimental entre grupos	Evaluar los efectos de un programa de danza en habilidades prosociales, timidez y agresividad en niños preescolares. Además, evaluar la relación entre la participación de los menores en actividades de danza y la reducción de agresividad y timidez, y por ello mejora de habilidades sociales	El estudio muestra que la danza es una herramienta efectiva para la socialización de los menores y para la reducción de comportamientos conflictivos. Los datos mostraros reducción significativa de timidez y agresividad y aumento significativo de habilidades sociales
Fan & Ko, 2023	La muestra está compuesta por 3 niños con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA), a lo largo 7 meses en un centro de rehabilitación infantil	China	Estudio longitudinal	Explorar la mejora de las habilidades verbales, no verbales y relacionales de niños con TEA al recibir terapia de movimiento/danza	El estudio mostró mejoras significativas en habilidades verbales (comprensión de la lengua, expresión verbal y capacidad para iniciar conversaciones) y no verbales (lenguaje corporal e interacción física), aparición de nuevos comportamientos relacionados con juegos imaginativos y diversos y mejora en la expresión emocional incluyendo la manifestación de empatía y vinculación afectiva hacia terapeutas y cuidadores
Moo & Ho, 2023	La muestra está compuesta por 5 familias (padres e hijos) inicialmente, pero solo 2 completaron todo el programa. Los menores, de edades entre 6 y 9 años, poseían el diagnóstico de Trastorno del espectro autista (TEA), con niveles diferentes de capacidad verbal y dificultades del aprendizaje.	Reino Unido	Estudio transversal	Explorar los beneficios de la terapia de movimiento y danza (DMT), en modalidad telemática, en niños con TEA y sus padres	Se comprobaron mejoras en el desarrollo social, un incremento en el disfrute y una mejor comprensión mutua entre padre e hijos. Además, se reforzaron las relaciones familiares y se interiorizaron nuevas ideas sobre el aprendizaje y la comunicación

Morris et al., 2023	La muestra está compuesta por 35 niños, con edades comprendidas entre los 8 y los 10 años (grupo de niños en casa y grupo de niños en la escuela)	Reino Unido	Estudio experimental entre grupos	Investigar la eficacia y potencial de un videojuego de ejercicio basado en danza ("Just Dance") para mejorar las habilidades de comunicación social en niños autistas en hogar y escuela	El estudio sugiere que el videojuego "Just Dance" es una intervención prometedora para mejorar las habilidades de comunicación social en niños autistas, aunque se recomienda realizar ensayos controlados aleatorizados más grandes
Tomescu et al., 2023	La muestra está compuesta por 30 niños institucionalizados sin psicopatologías de edades entre 11 y 12 años. La muestra estaba compuesta por 17 niñas y 13 niños	Rumanía	Estudio experimental entre grupos	Comprobar los beneficios de la danza deportiva en el desarrollo de estrategias de aprendizaje en niños institucionalizados	El estudio mostró mejoras significativas en las estrategias de estudio de los menores y en la efectividad de estas ante las pruebas académicas y las dificultades para concentrarse. Las niñas obtuvieron mejores resultados
Bégel et al., 2022	La muestra está compuesta por 7 niños con problemática cerebrales de desarrollo de edades comprendidas entre 7 y 11 años (2 niñas y 5 niños)	Francia	Estudio experimental entre grupos	Investigar acerca del efecto de la danza en habilidades como sincronización sensoriomotora, motoras, cognitivas y sociales en niños con problemáticas cerebrales de desarrollo	Este estudio reveló mejoras en la sincronización, en el equilibrio y en la flexibilidad cognitiva. Además, mostró mejoras en las habilidades sociales y en la cognición social global. Estos efectos se mantuvieron a largo plazo durante 2 meses después de la intervención
Chichinina et al., 2022	La muestra está compuesta por 86 niños de edades comprendidas entre 5 y 6 años, con desarrollo típico	Rusia	Estudio experimental entre grupos	Explorar la relación entre la asistencia a clases de danza, fuera del currículo académico, y la mejora de funciones ejecutivas en edad preescolar. Comparar con grupo control	El estudio no mostró diferencias estadísticamente significativas entre el grupo que asistió a las clases de danza y el grupo que no asistió
Ginman et al., 2022	La muestra está compuesta por 59 niños de edades comprendidas entre 10 y 11 años (25 niñas y 35 niños)	Finlandia	Estudio experimental entre grupos	Explorar los efectos de las intervenciones artísticas en capacidades sociales de interacción asociadas al movimiento, en niños normativos.	El estudio mostró mejoras estadísticamente significativas en la capacidad para reconocer la interacción social basada en movimientos corporales en los niños que había recibido la intervención artística, a diferencia de los que no las habían recibido
Moula et al., 2022	La muestra está compuesta por 16 niños de edades comprendidas entre los 7 y lo 9 años, con dificultades emocionales y de comportamiento leve (12 niñas y 4 niños)	Reino Unido	Estudio experimental aleatorizado	Evaluar la viabilidad y aceptabilidad de la DMT escolarizada en niños con dificultades de comportamiento y emocionales. Investigar el poder potenciador de calidad de vida de la DMT en dichos niños	El estudio mostró mejoras en el funcionamiento vital y el bienestar percibido y mejoras en la duración del sueño nocturno de los niños tras la intervención. Se observó una reducción de las dificultades emocionales y de comportamiento, y en cuanto a calidad de vida no se observaron resultados estadísticamente significativos. En las entrevistas personales se observaron resultados positivos en cuanto a autoexpresión, regulación emocional, autoestima, estrés y desarrollo de relaciones positivas

Shuper-Engelhard & Vulcan, 2022	La muestra está compuesta por 14 niños de edad preescolar (6-7 años), lo cuales provenían de hogares con nivel socioeconómico medio-alto y sin antecedentes de problemáticas emocionales o psicológicas	Israel	Estudio experimental entre grupos	Examinar las cualidades que la DMT (danza movimiento terapia), en formato remoto, tiene sobre un grupo de niños pequeños durante la etapa de COVID-19, como técnica de intervención que facilita la expresión emocional.	El formato de DMT en remoto permitió observar las dinámicas familiares y las necesidades emocionales en tiempo real. Estas observaciones mostraron mejoras en la expresividad emocional, descubrimiento del cuerpo y procesamiento de miedos y necesidades, lo cual mejoró la cohesión grupal familiar. La danza mejora la expresividad emocional mediante el cuerpo.
Zinelabidine et al., 2022	La muestra está compuesta por 41 niños con una edad media de 10.30 años (21 niños y 20 niñas)	Túnez	Estudio experimental aleatorizado	Evaluar el efecto de un programa de danza de tipo aeróbico, como complemento a la educación física escolar, en el funcionamiento y desarrollo de las funciones ejecutivas (memoria de trabajo, inhibición	El estudió mostró resultados estadísticamente significativos en las tres dimensiones de las funciones ejecutivas. Se mostraron mejoras en la inhibición (prueba de Stroop), la flexibilidad cognitiva y la memoria de trabajo
Aithal et al., 2021	La muestra está compuesta por 26 niños de edades comprendidas entre los 8 y los 13 años, con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA)	Reino Unido	Estudio experimental aleatorizado	Examinar los efectos que produce la Danza Movimiento Terapia (DMT) en aspectos como el bienestar social y emocional de niños con TEA	Este estudio mostró resultados estadísticamente significativos. Se observaron mejoras en el bienestar social y emocional de los menores y se concluyó que la intervención con DMT era prometedora para mejorar la calidad de vida de grupos vulnerables de jóvenes
Filippou et al., 2020	La muestra está compuesta por 260 estudiantes de octavo grado de secundaria (26 niñas y 134 niños), edades de entre 13 y 14 años	Grecia	Estudio experimental entre grupos	Evaluar el efecto de un programa interdisciplinario de danza griega folclórica, que incluyen temas de historia y geografía, sobre la orientación hacia metas y el nivel de ansiedad de estudiantes de secundaria	El estudio mostró mejoras en niveles de ego-fortalecimiento y ego-protección, de desarrollo personal y aceptación social. Se observaron también disminuciones en los niveles de ansiedad somática y cognitiva, y las diferencias de género otorgaron más autoconfianza a los niños que a las niñas
Shen et al., 2020	La muestra está compuesta por 60 niños de preescolar, de edades aproximadas a los 4 años	China	Estudio experimental entre grupos	Investigar el efecto del entrenamiento o práctica de street-dance en las funciones ejecutivas de niños de preescolar. Se valoran dimensiones como: inhibición de estímulos, memoria de trabajo, atención ejecutiva y flexibilidad cognitiva	Los resultados del estudio mostraron un resultado muy prometedor con respecto al entrenamiento en street-dance y la mejora de funciones ejecutivas. Se observaron mejoras en todas las dimensiones, todas con resultados estadísticamente muy significativos
Abilleira González et al., 2017	La muestra está compuesta por 74 niños de edades comprendidas entre 7 y 12 años (45 niños de un colegio y 29 niños de dos escuelas de danza)	España	Estudio transversal	Evaluar la relación entre el autoconcepto de los alumnos de primaria y la práctica de danza. Comparar la práctica de danza con otras actividades físicas practicadas por el alumnado	La danza no muestra datos relevantes de mejora comparados con otras actividades físicas. Aunque la dimensión (felicidad-satisfacción) del autoconcepto se ve más favorecida por la práctica de danza

Greaves & Svence, 2016	La muestra está compuesta por 19 niños de 1º grado, de edad comprendida entre los 6 y los 7 años	Letonia	Estudio experimental entre grupos	Examinar los cambios en las competencias emocionales y sociales de niños de 1º grado después de haber realizado una intervención con TANZPRO- Biodanza	En cuanto a las dimensiones de competencia emocional como la regulación emocional, los niños mostraron mejoras significativas, a diferencia del grupo control. El comportamiento prosocial también mostró mejoras a diferencia del grupo control, además de en la dimensión de comportamiento internalizado y externalizado. Para determinar niveles de ansiedad, el cortisol en saliva mostró una disminución significativa a diferencia del grupo control.

4.3. Sinopsis de los estudios.

Como se puede observar en la tabla 2, los 19 artículos seleccionados para la revisión sistemática presentan una diversidad de tipologías de estudio. Entre todos se pueden observar 2 estudios transversales, 1 estudio longitudinal, 11 estudios experimentales entre grupos y 5 estudios experimentales aleatorizados.

Estas tipologías facilitan una comprensión más profunda de la metodología realizada y de la relación entre las variables estudiadas, otorgando una visión más amplia de la eficacia de la danza como herramienta terapéutica de menores.

A continuación, y para facilitar el entendimiento de los resultados de la revisión, analizaremos los estudios incluidos por tipologías, destacando las características de interés para la revisión.

4.3.1. Estudios transversales.

Los estudios transversales son aquellas investigaciones observacionales que recolectan los datos de una población específica en un único momento, es decir, mide en un momento exacto el valor de una variable, sin realizar seguimientos a largo plazo. Su principal objetivo es analizar la prevalencia en una variable, condición, rasgo, enfermedad u otra, de una población determinada.

En la revisión podemos encontrar dos estudios de tipología transversal. En primer lugar, en el estudio Abilleira González et al. (2017), el más antiguo de estos, se analizaron los resultados de 74 niños, estudiantes de Educación Primaria, y de edades comprendidas entre 7 y 12 años, que participaron en un diseño comparativo de actividad física. El estudio pretendía analizar el impacto de la danza en el autoconcepto de alumnos de primaria, en comparación con otras prácticas físicas. La muestra fue dividida en diferentes grupos en función de la actividad física practicada. Para evaluar el impacto de la danza en el autoconcepto se utilizaron cuestionarios estandarizados de medición del autoconcepto, como el Cuestionario de Autoconcepto AF-5, que evalúa dimensiones como: autoconcepto académico, social, emocional, familiar y físico. Los resultados no mostraron valores estadísticamente significativos en el autoconcepto global de los niños que practican danza en contraposición al resto de actividades. Aunque la danza sí presentó mejoras en la dimensión de felicidad-satisfacción de la muestra analizada, el estudio concluye acerca de la inexistencia de impacto de la danza en el autoconcepto en comparación con otras actividades físicas.

En segundo lugar, Moo & Ho (2023) trataron de estudiar el impacto de la danza en las habilidades sociales de los niños, estos en un contexto tan problemático como fue el periodo del COVID-19. Su objetivo era proporcionar psicoterapia de movimiento basado en danza (DMP) en línea a niños con trastorno del espectro autista y a sus padres, durante la pandemia de COVID-19, explorando beneficios y desafíos. La muestra se compuso por cinco familias, que involucraron a parejas padre-hijo, de niños de edad entre 5 y 11 años, con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA). Se realizaron las sesiones de tele-DMP en línea mediante videoconferencia Zoom, una vez por semana, dedicando entre 45 minutos y 1 hora a cada una, y durante 6 semanas consecutivas. Una vez comenzadas las sesiones, tres familias se dieron de baja y solo finalizaron el estudio dos familias. Para analizar los resultados se emplearon entrevistas a los padres, y análisis de movimientos basados en el PCMS (Child-Parent Movement Scale). Los resultados del estudio mostraron que la terapia tele-DMP obtiene múltiples beneficios en los niños con autismo. Los datos evidencian la mejora de habilidades en los niños de interacción social, en el vínculo padre e hijo, en el entendimiento y la comprensión mútua. Aunque enfrenta desafíos en la modalidad en línea, por la distancia física y el entorno doméstico, la tele-DMP demostró poseer un impacto positivo en el desarrollo social y emocional de los menores.

4.3.2. Estudios longitudinales.

Los estudios longitudinales son aquellas investigaciones que realizan mediciones a lo largo de un período de tiempo. Su principal objetivo es observar y analizar como un dato, variable, constructo, o grupo de factores, de una población determinada, evolucionan a lo largo del tiempo. Estos permiten examinar tendencias, efectos a largo plazo y relaciones causales de determinados comportamientos o intervenciones, y hacer predicciones sobre la influencia o efectos de factores específicos.

En relación a esta tipología de estudio, la revisión solo incluye 1 artículo longitudinal. En este, Fan & Ko (2023), estudiaron el impacto de la Danza Movimiento Terapia en la comunicación y desarrollo social de niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA), a través de la medición de sus habilidades de comunicación verbal, no verbal y relacional. Para evaluar esto se empleó una muestra de 3 niños de origen chino, de edades comprendidas entre 4 y 5 años. Posteriormente, los niños recibieron un total de 19 sesiones individuales de 60 minutos de DMT durante 7 meses consecutivos, incluyendo técnicas como el *mirroring*, o espejeo, la interacción con objetivos para la danza y los juegos de imaginación.

Tras esto, se evaluaron los resultados mediante la realización de entrevistas a los cuidadores principales, y la visualización de las grabaciones de video de las sesiones de danza, lo cual facilitaba la evaluación mediante el instrumento de medición del lenguaje *Verbal Behavior Milestones Assessment and Placement Program (VB-MAPP).* Tanto el seguimiento continuo del proceso de sesiones de DMT, como las mediciones realizadas antes y después de la terapia permiten considerar este estudio como longitudinal. Finalmente, los resultados otorgaron datos muy positivos en cuanto al uso de la DMT. Los niños mostraron mejoras en áreas de la comunicación verbal y no verbal, en inicio de nuevas conductas de interacción social y en expresión emocional. Los niños mejoraron la comunicación y las interacciones reforzando así su capacidad para relacionarse socialmente.

4.3.3. Estudios experimentales entre grupos.

Los estudios experimentales entre grupos, son aquellas investigaciones que manipulan una o más variables independientes para observar el efecto que poseen sobre una o más variables dependientes, comparando dos o más grupos diferentes de muestra. Es decir, que los diferentes grupos de muestra son expuestos a diferentes condiciones para evidenciar el efecto de la manipulación de variables. Se suele emplear para evidenciar la relación causal entre variables, ya que permite evaluar el impacto de una tipología de intervención en comparación a otras.

En este contexto, el estudio de Shen et al. (2020) trató de examinar el impacto del entrenamiento en danza urbana en el desarrollo de las funciones ejecutivas de niños preescolares, analizando el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva. Para ello, se reclutó una muestra de 60 niños de entre 4 y 5 años de edad y se dividieron en dos grupos: grupo danza urbana (30 niños) y grupo control sin danza (30 niños). Los menores que recibieron sesiones de danza, lo hicieron durante 8 semanas, 3 veces por semana y dedicando aproximadamente entre 40 y 50 minutos. Mientras tanto, el grupo control realizaba actividades escolares habituales, sin danza. La evaluación se realizó a partir de cuatro pruebas: Go-Nogo Task, que mide el control inhibitorio, Attention Network Test (ANT), que evalúa la atención ejecutiva, Dimension Change Card Sort (DCCS), que evalúa la flexibilidad cognitiva y Backward Digit Span Task (DCCS), que mide la memoria de memoria de trabajo. Finalmente, los resultados mostraron que el grupo que recibió sesiones de danza mostró mejoras significativas en todas las pruebas: control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva, a diferencia del grupo control que no presentó cambios relevantes. Esto sugiere que la danza urbana es una técnica efectiva para potenciar el desarrollo de las habilidades ejecutivas

durante la infancia temprana.

En la línea de investigación de las funciones ejecutivas, en el estudio de Chichinina et al. (2022) exploraron la relación entre la práctica de danza y el desarrollo de las funciones ejecutivas en niños de preescolar. Para ello, el estudio analizó a una muestra de 86 niños de entre 5 y 6 años. Esta muestra fue dividida en dos grupos, uno que asistió a clases extracurriculares de danza durante seis meses, y el otro no realizó ninguna actividad extracurricular. Con el objetivo de evaluar esto, se emplearon las subpruebas de evaluación de medición de funciones ejecutivas del instrumento de medida NEPSY-II: memoria de trabajo, inhibición de estímulos y flexibilidad cognitiva. Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas en las funciones ejecutivas entre los niños que asistían a clases de danza y los que no asistían. Se planteó como posible limitación el contexto educativo y familiar, ya que estos pueden influir de forma más positiva en el desarrollo de habilidades que la participación en danza. Se hace especial hincapié en la necesidad de realizar estudios de otras características que planteen el control de dichas variables de interferencia.

Por otro lado, el estudio de Filippou et al. (2020) analizó, en Grecia, 260 estudiantes de 8º grado de secundaria, entre 13 y 14 años, con el objetivo de evaluar el efecto de la práctica de danza tradicional griega con la orientación de metas y los niveles de ansiedad. La muestra fue dividida en dos grupos: el grupo experimental participó en un programa interdisciplinario de danza tradicional griega con historia y geografía, y el grupo control recibió educación física convencional con clases tradicionales de danza, ambos durante 4 semanas. Para la evaluación se emplearon dos cuestionarios validados: el “Goal Orientation”, que evaluó metas de aprendizaje, de aceptación social y de orientación al ego, y el “Competitive State Anxiety Inventory-2”, que midió el nivel de ansiedad somática, cognitiva y en relación a la autoconfianza. Las mediciones se realizaron antes y después del programa. Los resultados mostraron datos estadísticamente significativos en relación a la disminución de ansiedad somática y cognitiva en el grupo experimental, además de aumento de autoconfianza, desarrollo personal y social, y reducción de la orientación al ego. También se mostraron diferencias grandes en género, incrementando más la autoconfianza en niños que en niñas. Estos datos evidenciaron que el programa interdisciplinario de danza tradicional griega tiene un impacto positivo en los menores, reduciendo los niveles de ansiedad y mejorando la autoconfianza y motivación.

En relación a las habilidades sociales, el estudio de Ginman et al. (2022) trató de investigar si las intervenciones basadas en música, movimiento y música-movimiento, en el contexto académico, podían mejorar capacidades de reconocimiento social, basadas en

movimiento corporal, en niños. Para esto, el estudio, analizó una muestra de 59 niños, de entre 9 y 11 años, de una escuela primaria de Finlandia. La muestra fue dividida en cuatro grupos: grupo música, grupo movimiento, grupo música y movimiento y grupo control. Los grupos participantes de música, movimiento o música-movimiento, recibieron sesiones de dichas disciplinas de 15 minutos, tres veces por semana, durante un año a lo largo de la enseñanza regular. Todos los grupos fueron evaluados con una prueba de reconocimiento de interacción social, antes y después de la intervención. Esta prueba, mediante representaciones en puntos de luz de dos figuras humanas, recrea situaciones de interacción o no interacción. Finalmente, los resultados mostraron que los tres grupos de intervención obtuvieron datos de mejoras significativas en la capacidad de reconocimiento de interacción social, basada en el movimiento. Estos datos también posicionaron ligeramente al grupo música-movimiento como el mejor grupo en valores, y concluyeron acerca de la utilidad de la intervención de música y danza en el aula, como herramienta que contribuye a la mejora de interacciones sociales en niños. El desarrollo correcto de esta capacidad puede desarrollar habilidades sociales y emocionales adaptativas en los niños en crecimiento.

Otro estudio que abordó el impacto en habilidades sociales es el de Kotaman et al. (2024), que trataron de demostrar el impacto de un programa de danza de habilidades sociales, prosociales, agresividad y timidez de niños durante la primera infancia. Para eso, seleccionaron una muestra de 107 niños, que se dividieron en grupo experimental y grupo control. El grupo experimental participó en un programa de danza de 8 semanas de duración, con dos actividades semanales individuales, grupales y en parejas de aproximadamente 25 minutos. Mientras que el grupo control no participó en ningún programa. La medición fue posible a partir de la herramienta escala de Evaluación de Conductas Sociales de Profesor (TASBS). Esta escala fue empleada tanto antes como después de la intervención. Finalmente, el grupo experimental, a diferencia del grupo control, mostró mejoras en habilidades prosociales y una disminución de los valores de agresividad y timidez. El programa de danza resultó ser una intervención efectiva para fomentar la mejora de las habilidades sociales y disminuir conductas agresivas o tímidas en niños de infancia temprana.

En esta misma línea Morris et al. (2023), realizaron un estudio de investigación con el objetivo de evaluar la potencial eficacia de un videojuego basado en danza (“Just Dance”) en diversos entornos, para la mejora de habilidades comunicativas y sociales en niños con trastorno de espectro autista (TEA). La investigación empleó una muestra de 4 niños en un entorno doméstico, con edad media de 8,25 años, y 31 niños en un entorno escolar, con edad media 10,87 años. Los niños fueron divididos en función del entorno, doméstico y escolar, y

ambos grupos realizaron las sesiones de danza. En el entorno escolar se realizaron 5 sesiones semanales de 10 minutos de duración, y en el entorno doméstico se realizaron 2 sesiones semanales de 25 minutos. Las sesiones consistían en bailar canciones dentro del videojuego sincronizando movimientos rítmicos entre los participantes. Para evaluar las sesiones se emplearon cuestionarios completados por padres en casa y maestros en la escuela, Escala de Regulación Emocional y Habilidades Sociales (ERSSQ-P/T), observaciones directas y entrevistas semiestructuradas. Los resultados no solo mostraron la viabilidad del videojuego en ambos entornos para el disfrute de los menores, sino que además, los datos, mostraron mejoras en habilidades de comunicación social según las evaluaciones y el aumento del interés social. Padres y maestros coincidieron en la importancia de preparar a los niños a adaptarse a sus necesidades, y en la utilidad y flexibilidad del juego para la aceptación por parte de los menores.

Otro estudio que investiga el impacto social es el de Greaves & Svence (2016), que investigó los cambios en las competencias emocionales y sociales de niños mediante un programa de TANZPRO-biodanza. La muestra, compuesta por dos grupos (experimental y control) de niños de entre 6 y 7 años de edad, fue expuesta a un programa de 22 sesiones de TANZPRO-biodanza, de música, movimiento y contacto físico, durante todo un año escolar. Tras aplicar el programa se evaluaron competencias sociales y emocionales mediante cuestionarios a padres como el “Emotion Questionnaire” o la Escala SDQ que mide fortalezas y dificultades. Con estos instrumentos se evaluaron variables como emocionalidad y regulación emocional, y comportamiento prosocial y problemas de conducta. Además, se midieron niveles de cortisol en saliva para monitorear los cambios fisiológicos derivados del estrés. Los resultados mostraron que el grupo experimental, que sí había sido expuesto al programa, obtenía mejoras significativas en regulación emocional y comportamiento prosocial, además de disminuir los comportamientos internalizados, a diferencia del grupo control. Los datos de cortisol en saliva también mostraron resultados de una disminución del estrés en el grupo experimental. En cambio, el grupo control presentó valores de deterioro de regulación emocional y aumento de problemas internalizados. Estos datos concluyen acerca de la efectividad del programa de TANZPRO-biodanza como herramienta para fortalecer competencias sociales y emocionales en niños pequeños.

En cambio, Zhou et al. (2024) investigaron recientemente el impacto de la actividad deportiva artística, como la danza latina o la gimnasia aeróbica, en el rendimiento académico, autoestima y soledad de niños chinos LBC, es decir, niños “dejados atrás” por sus progenitores al emigrar en busca de trabajo.

En el estudio participaron 405 niños de entre 9 y 13 años, durante tres meses consecutivos, que fueron divididos en dos grupos, en función de la actividad artística realizada, uno para Gimnasia Aeróbica y otro para Danza Latina. Las sesiones de actividad artística se distribuyeron dos veces por semana con una duración aproximada de una hora y media por sesión. Posteriormente a esto, se emplearon cuestionarios estandarizados, la Escala de Autoeficacia Académica de Morgan-Jinks, la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Soledad y Satisfacción Social de Asher. Los resultados mostraron que los niños no sólo redujeron su sensación de soledad, sino que además mejoraron datos de autoeficacia académica y autoestima. Estos datos concluyen de forma muy positiva acerca del impacto de las actividades artísticas en contextos educativos para mejorar resultados académicos y psicológicos de colectivos vulnerables como los niños LBC.

En esta misma línea de investigación del impacto de la danza en el contexto educativo, estudios como el de Tomescu et al. (2023), evalúan el impacto de la danza deportiva en estrategias de aprendizaje, ansiedad e incluso desarrollo de inteligencias múltiples, de niños institucionalizados. Para analizar esto, se evaluaron 30 niños, institucionalizados en Rumanía, de 11 a 12 años de edad, sin aparentes discapacidades intelectuales. En el estudio, todos los niños realizaron sesiones de 60 minutos del programa de danza deportiva, con bailes europeos y latinos (Vals, Tango, Foxtrot, Samba, Rumba, etc.) dos veces por semana durante 6 meses.

Para la evaluación se empleó el instrumento School Motivation and Learning Strategies Inventory (SMALSI), que mide estrategias de estudio y gestión del tiempo, motivación académica, ansiedad y dificultades de concentración. Los resultados mostraron mejoras significativas en relación a estrategias de estudios, destacando las niñas sobre los niños, y mostraron reducción en problemáticas de concentración y ansiedad. El baile deportivo es un recurso aparentemente muy útil para mejorar la motivación, las estrategias de aprendizaje y controlar la ansiedad derivada de las tareas académicas en niños institucionalizados contribuyendo a su integración escolar.

Unos años antes, el estudio Shuper-Engelhard & Vulcan (2022), analizó una muestra de 14 niños preescolares, de entre 6 y 7 años de edad, que provenían de hogares con un nivel socioeconómico medio-alto; y sin antecedentes psicológicos. Esta muestra, que fue reclutada a través de redes sociales y referidos de otros padres, fue analizada con el objetivo de explorar los efectos de la Danza Movimiento Terapia (DMT) como herramienta de prevención de dificultades futuras y como medio para procesar contenidos emocionales que pudieran desencadenar una crisis, en entornos remotos.

La muestra fue dividida en dos grupos, y se aplicó el programa en ambos. Las sesiones remotas de DMT se realizaron dos veces por semana durante tres semanas, dedicando a las

sesiones aproximadamente entre 30 y 40 minutos. Se evaluó su impacto en la expresión emocional y el desarrollo del vínculo terapéutico durante la pandemia del COVID-19.

Para el análisis se emplearon observaciones directas de dos observadores diferentes, y diarios de reflexión. El estudio trató de analizar tres cuestiones dentro del objetivo de la investigación, la expresividad emocional mediante el cuerpo, el descubrimiento y ocultamiento del cuerpo, y el uso de accesorios como objetivos proyectivos y el procesamiento del contenido psicológico relacionado con la pandemia.

La investigación mostró mejoras en expresión de contenido emocional y psicológico mediante el cuerpo, facilitó el entendimiento de los menores en cuanto a "presencia y ausencia" de objetos y cuerpos; lo cual permitió procesar miedos o necesidades, y mostró una gran importancia en la presencia de accesorios y objetivos proyectivos como mediadores de la expresión. Estos datos indican que, pese a la distancia física, la DMT remota es una herramienta efectiva para facilitar la expresividad emocional de los menores en situaciones de confinamiento.

En cambio, Bégel et al. (2022) se centraron en evidenciar el poder de un protocolo de entrenamiento basado en danza en habilidades motoras en niños con anomalía del desarrollo cerebral (ADC). Este estudio, en su mayoría, centró la atención a la sincronización sensoriomotora (SSM) también otorga evidencia de mejoras cognitivas y sociales.

En la investigación participaron 7 niños de edades entre 7 y 11 años, con anomalía cerebrales del desarrollo, con diagnóstico de ataxia cerebelar y coordinación deficiente (grupo CEREB), y 19 niños neurotípicos sin anomalías (grupo CONTROL). Ambos grupos participaron en las actividades de entrenamiento, durante 7 semanas consecutivas con 2 sesiones semanales de 90 minutos, con el objetivo de comparar sus resultados tras la medición.

Los métodos de evaluación se basaron en pruebas de sincronización musical (SSM), subpruebas y baterías de evaluación de movimiento e imitación (M-ABC-II), evaluaciones neuropsicológicas de flexibilidad cognitiva, inhibición y fluidez verbal, y cuestionarios de evaluación de funciones ejecutivas, habilidades sociales y ansiedad.

Las mediciones se realizaron antes, durante (a los dos meses de iniciar la intervención) y después de la intervención. Los resultados demostraron el impacto positivo de la danza en niños con anomalías cerebrales de desarrollo, mostrando mejoras significativas en habilidades musicales, de equilibrio y flexibilidad cognitiva y de habilidades sociales. Los efectos fueron visibles en la segunda medición, a los dos meses de iniciar el programa.

4.3.4. Estudios experimentales aleatorizados.

Los estudios experimentales aleatorizados, también llamados controlados, son los estudios más rigurosos para comprobar relaciones causa y efecto entre variables. Sus principales características son: la asignación aleatoria de los participantes en diferentes grupos de medición, la comparación entre grupos, la presencia de un grupo control que no recibe la intervención, tratamiento, o recibe placebo; las mediciones antes y después de la intervención, el control de las variables externas para reducir sesgos y la evidencia en causalidad.

En cuanto a esta tipología de estudios podemos encontrar el de Aithal et al. (2021), que trataron de evaluar el efecto de una intervención basada en movimiento y danza (Danza Movimiento Terapia o DMT) en el bienestar social y emocional de niños diagnosticados de Trastorno del Espectro Autista (TEA). Para comprobar el efecto de la danza, se analizaron a 26 niños de edades entre 8 y 13 años, del noroeste de Inglaterra. Esta muestra fue dividida en dos grupos, un grupo recibió la intervención DMT y el otro grupo no recibió ninguna intervención sustitutiva.

La intervención con el grupo experimental se realizó durante 10 sesiones de 40 minutos aproximadamente, dos veces por semana. Posteriormente, toda la muestra fue evaluada mediante el Cuestionario de Comunicación Social (SCQ) y el Cuestionario de Fortalezas y Dificultades (SDQ), que respondieron padres y profesores. Los resultados mostraron datos estadísticamente significativos en mejora de habilidades sociales y de comunicación en el grupo que recibió la intervención DMT, en comparación con el otro grupo. Estos valores otorgan una visión muy prometedora de la danza como herramienta para mejorar las habilidades sociales de niños con TEA.

En esta línea, Moula et al. (2022), trataron de evidenciar la viabilidad y aceptabilidad del tratamiento DMP (danza movimiento psicoterapia), evaluando la mejora de constructos como calidad de vida, funcionamiento vital, bienestar general, dificultades emocionales y conductuales y sueño en niños de primaria. Para esto, el estudio analizó una muestra de 16 niños de entre 7 y 9 años de edad, con dificultades emocionales y conductuales leves, asignados aleatoriamente a un grupo de DMP. La muestra fue dividida en dos grupos, uno para la intervención y otro para control, y las sesiones de DMP fueron aplicadas al grupo de intervención durante 8 semanas, durante una hora semanal. El grupo control no recibió ninguna intervención.

Para evaluar los resultados se hizo uso de cuestionarios estandarizados, EQ-5D, CORS y SDQ, biomarcadores de medición del suelo con Fitbits, entrevistas y observaciones directas. Las mediciones se realizaron antes, después y hasta 6 meses después de la intervención. Los

resultados mostraron que la DMP mejoró en el grupo de intervención los datos de bienestar general, funcionamiento vital, duración del sueño y dificultades conductuales y emocionales. En cambio, en calidad de vida, no se mostraron resultados estadísticamente significativos. Los niños, se sentían más seguros, expresivos y con más autoestima, y los resultados se mantuvieron hasta 6 meses después de la intervención.

En cambio, el estudio de Pandya (2024), realizó una investigación acerca del poder de la danza personalizada en la resiliencia y el comportamiento prosocial de niños del sur de Asia con padres en la diáspora. Este concepto hace alusión a la disgregación o dispersión de grupos étnicos o religiosos, que han abandonado su lugar de procedencia, y se encuentran repartidos por el mundo.

Para alcanzar este objetivo fue necesario analizar a una muestra de 173 niños de entre 10 y 13 años, con padres que residen en la diáspora (Miami, Chicago, Birmingham y Nairobi). Tras realizar dos grupos aleatorios con la muestra, grupo intervención y grupo control, el grupo de intervención recibió clases de danza online durante 20 semanas, 2 veces por semana durante aproximadamente 30 minutos; además se incluyeron tareas para casa. Tras esto, se emplearon instrumentos de medida como cuestionarios en líneas a partir de herramientas como el Child and Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R) y el Prosocial Behavior Scale (PBS), antes y después de la intervención de danza.

Finalmente, los resultados mostraron mejoras significativas en resiliencia y comportamientos prosociales de los niños integrantes del grupo de intervención, en comparación con el control. Además, los resultados posicionan a las niñas por encima de los niños en todos los datos, y también mostraron mayor mejoría en los niños con padres con estudios superiores y que hablaban más de un idioma. Tras el análisis de los resultados, la danza demuestra ser una herramienta de intervención eficaz para mejorar la resiliencia y la prosocialidad en niños inmigrantes del sur de Asia.

Otro estudio que evidencia el efecto de la danza en niños con padres inmigrantes, es el de Li et al. (2025). En este estudio el objetivo fue evaluar el impacto de una intervención basada en danza en relación con la soledad y la autoestima, y el general el bienestar mental, de niños “left-behind” (LBC), es decir, de niños cuyos padres han emigrado por trabajo. Para esto, se reclutó a una muestra de 1.270 niños “left-behind” de 14 ciudades diferentes de China.

Esta muestra fue dividida en dos grupos, grupo experimental con intervención basada en danza, y grupo control sin intervención. El grupo experimental realizó la intervención en danza latina (Cha cha cha) durante 16 semanas, con 5 sesiones semanales de 45 minutos cada una. Los métodos de evaluación empleados fueron la Escala de Soledad Infantil (CLS), la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) y el Cuestionario sociodemográfico. Se realizaron

mediciones antes, durante y después de la intervención a ambos grupos. Finalmente, los resultados mostraron disminución significativa de la sensación de soledad y aumento de la autoestima del grupo experimental, en comparación con el grupo control que no obtuvo cambios significativos. La danza se presenta como una intervención efectiva para reducir la soledad y aumentar la autoestima de niños “left-behind”.

Por último, otro estudio que evaluó el impacto de la danza en las funciones ejecutivas fue el de Zinelabidine et. al (2022). En este estudio, el objetivo fue examinar los efectos de un programa de danza aeróbica en las funciones ejecutivas, memoria de trabajo, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva, de un grupo de 47 niños de entre 9 y 11 años.

La muestra fue dividida en grupo experimental, que participó en el programa de danza de 8 semanas, y en grupo control que ni participó ni recibió ninguna actividad complementaria. Ambas fueron analizadas, antes y después del programa, con las mismas tres herramientas de medida estándar: el Trail-Making Test (TMT) para flexibilidad cognitiva, el Stroop Test para control inhibitorio y el Digit Recall Test para memoria de trabajo. Los resultados evidenciaron la mejora del grupo experimental de forma significativa en flexibilidad cognitiva, control inhibitorio y memoria de trabajo a diferencia del grupo control. La danza aeróbica muestra evidencias para ser contemplada como herramienta de mejora de funciones ejecutivas en niños, y se sugiere introducirla en los programas escolares de la asignatura de educación física.

4.3.5. Principales características.

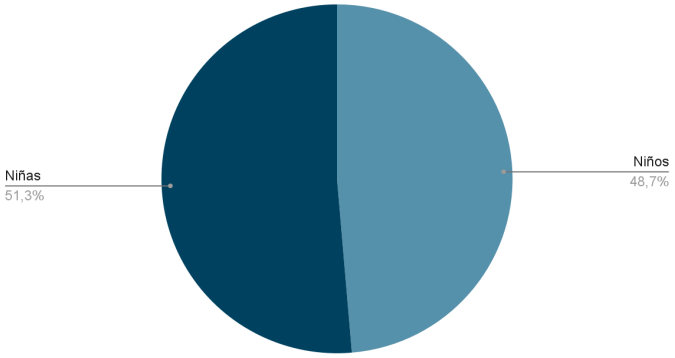
Los estudios presentan una serie de características especialmente destacables que se comentan a continuación. En base a estas características se comparan los estudios, y se introduce la discusión posterior.

En relación a las características de la muestra, y siguiendo los criterios de inclusión de la revisión, las muestras que analizan los estudios poseen características similares. Las muestras están compuestas por niños menores de edad, por debajo de los 15 años de edad. Algunos de estos estudios analizan participantes de edad preescolar, como Fan & Ko (2023) y Shen et al. (2020) que estudian muestras de entre 4 y 5 años, o Chichinina et al. (2022) que analiza muestra de entre 5 y 6 años. Y otros analizan participantes más cercanos a la etapa prepuberal, como Filippou et al. (2020) que estudia muestra de entre 13 y 14 años, o Tomescu et al. (2023) que utiliza muestra de entre 11 y 12 años.

En cuanto a la muestra de sujetos que participaron en las investigaciones se observa un total de 2.658 niños, que distribuidas por género presentan un total de 1.298 niños, es decir un 48,83% de niños de género masculino, y un total de 1.370 niñas, es decir un 51,54% de niñas

de género femenino. En cuanto a la edad de los participantes, todas comprendidas entre los 4 años y los 14 años de edad, todos ellos datos aproximados, pues algunos de los estudios no proporcionan información acerca de las edades concretas de los menores. A continuación, la Figura 2, representa gráficamente la distribución de la muestra por género, en porcentajes.

Figura 2 *Gráfico de distribución de la muestra por género.*



En relación a las variables analizadas en los estudios podemos observar que existe una gran amplitud de variables, y algunas de ellas se repiten de forma moderada. En su mayoría, entre los estudios se observa un gran interés en las funciones ejecutivas de los menores (Chichinina et al., 2022; Shen et al., 2020; Zinelabidine et al., 2022), el desarrollo social y comunicativo (Aithal et al., 2021; Bégel et al., 2022; Fan & Ko, 2023; Ginman et al., 2022; Greaves & Svence, 2016; Kotaman et al., 2024; Moo & Ho, 2023; Morris et al., 2023; Padya, 2024), el rendimiento escolar o académico (Tomescu et al., 2023; Zhou et al., 2024), la calidad de vida o bienestar general (Aithal et al., 2021; Moula et al., 2022) y algunos otros aspectos psicológicos relacionados con la identidad y la autoestima (Allibeira González et al., 2017; Li et al., 2025; Zhou et al., 2024;). De forma paralela, algunos de estos estudios de investigación también tratan de evidenciar el impacto de la danza en aspectos psicológicos como los niveles de ansiedad o estrés (Filippou et al., 2020; Greaves & Svence, 2016), los sentimientos de soledad (Li et al., 2025; Zhou et al., 2024), las problemáticas emocionales (Moula et al., 2022; Shuper- Engelhard & Vulcan, 2022), los comportamientos prosociales (Padya 2024; Kotaman et al., 2024) y la orientación a metas (Filippou et al., 2020). Además, uno de estos artículos también centra su atención en la investigación del impacto motor de la danza, y aunque no es el objetivo de la revisión, también otorga significado al conjunto de mejoras que proporciona la danza como actividad física (Bégel et al., 2022).

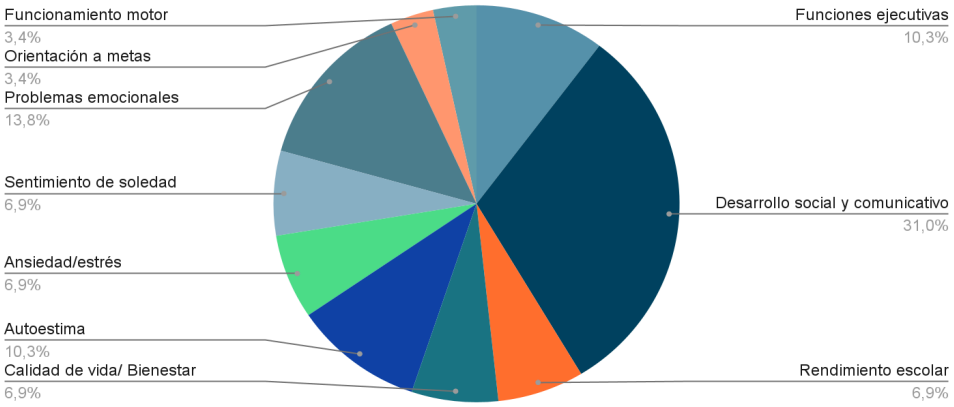
Aunque, por la naturaleza de esta revisión, los estudios e investigaciones que solo abordan el impacto motor de la danza en la muestra fueron excluidos, en esta se incluye este

último, Bégel et al. (2022), por su interés en el efecto de la danza en otros constructos cognitivos y sociales de importancia para este trabajo.

También, es necesario comentar, que durante el proceso de búsqueda, artículos de estas características, que otorgaban más importancia a los efectos potenciadores de la danza en los aspectos motores y físicos, a proporción, su presencia era mucho mayor. La danza, como actividad física, a lo largo de la historia ha sido mucho más investigada como potenciador físico para el ser humano, que como herramienta de mejora de aspectos psicológicos y emocionales.

En la actualidad, esto está cambiando, y se comienzan a investigar más variables relacionadas con la danza. A continuación, la Figura 3, representa gráficamente la distribución de la muestra , en porcentajes, por variables analizadas.

Figura 3 *Gráfico de distribución de la muestra por variables analizadas.*



5- Discusión.

El uso de la danza como instrumento terapéutico, ha adquirido un creciente reconocimiento en la práctica clínica y en la literatura científica, por su naturaleza multidimensional. El movimiento, y el acompañamiento musical, la constituyen como una herramienta muy versátil para el desarrollo humano. La danza posee un impacto muy positivo en los individuos, contribuye al desarrollo de habilidades motoras, sociales, cognitivas y emocionales, haciendo de ella una intervención holística adaptable a cualquier contexto y necesidad (Roca-Amat & García-Alandete, 2024).

El análisis detallado de la literatura científica actual sobre la eficacia de la danza como herramienta terapéutica en la terapia infantil de niños menores de 15 años, o en etapa

prepuberal, refiere una gran variedad de factores que influyen en su eficacia.

5.1 La interculturalidad de la danza.

En primer lugar, la danza ha demostrado ser efectiva en diferentes contextos culturales, mostrando efectividad intercultural. Su práctica es tan antigua como la historia de la evolución humana, y su percepción y uso, también está predeterminado por el contexto cultural y las normas sociales. Cada una otorga una función específica a la danza dentro de la sociedad. En algunas sociedades, la danza se emplea como acompañamiento festivo a un ritual o acto religioso, otras la emplean como acto de expresión artística o entretenimiento en sí, otras la emplean como canal comunicativo, otras como forma de crear una identidad cultural, mientras que otras la emplean como forma de socializar y hacer cohesión grupal, ya sea como celebración o como protesta. No obstante, el uso más importante o significativo es su aplicación para la salud y el bienestar (Bayas et al., 2015).

La danza, posee representación en todas las sociedades, y ha formado parte del desarrollo y evolución de todas ellas. Por ello, muchos autores coinciden en cuanto al efecto positivo de la danza en individuos de diferentes edades, con o sin patologías, en diferentes contextos culturales, y con diferentes niveles socioeconómicos.

La literatura de esta revisión incluye estudios con muestras de diferentes edades, de entre 4 y 14 años, y condiciones clínicas, como el Trastorno del Espectro Autista (TEA) (Aithal et al., 2021; Moo & Ho, 2023; Morris et al., 2023), los trastornos emocionales y/o conductuales (Moula et al., 2022) o las anomalías del desarrollo (Bégel et al. 2022).

Asimismo, se pueden identificar diferencias sociodemográficas, como las muestras de niños cuyos padres forman parte de la diáspora. En dos investigaciones de la revisión, (Zhou et al., 2024 y (Li et al., 2025), los sujetos analizados eran niños en situación de “left-behind”, o también catalogados como niños LBC, es decir, niños “dejados atrás” por padres que migran por cuestiones laborales. En base a los datos positivos en relación a la eficacia de la danza, proporcionados por dichos estudios dispares, se puede concluir que la danza muestra evidencia de eficacia independientemente de los factores contextuales considerados.

Los estudios analizados en esta revisión provienen de países con características muy dispares, entre ellos: China, India, Turquía, Reino Unido, Rumanía, Francia, Rusia, Islandia, Israel, Túnez, Grecia, España y Letonia. Si bien, la mayoría de los estudios provienen de Europa, los dos países con mayor investigación son China, con cuatro estudios incluidos en la revisión (Fan & Ko, 2023; Li et al., 2025; Shen et al., 2020; Zhou et al., 2024), y Reino Unido, con otros

cuatro (Aithal et al., 2021; Moo & Ho, 2023; Moula et al., 2022; Morris et al., 2023) . Estos estudios son también los más recientes por su fecha de publicación y por lo tanto incluyen la información más actual. Además, todos ellos asemejan sus conclusiones en relación a la eficacia de la danza como elemento terapéutico en niños menores.

Tanto el proceso de búsqueda que constituye esta revisión, como los datos que aportan los estudios incluidos en esta, muestran la importancia, el interés y la concepción de la danza de ciertos países en referencia a otros.

No obstante, aunque China y Reino Unido encabezan la lista de los países con mayor volumen de investigación en danza en esta revisión, no se puede afirmar categóricamente que estos sean los países con mayor producción científica en danza a nivel global. Actualmente, los datos muestran que no existen estadísticos precisos que identifiquen los países con mayor volumen de investigación en este ámbito. Sin embargo, diversos estudios destacan a Reino Unido, Países Bajos y países escandinavos como pioneros en el sector. En contraste, la investigación en países de habla hispana ha comenzado a desarrollarse muy recientemente (Botana & Alvarez, 2020).

En esta línea, entre los estudios incluidos en la revisión pertenecientes a nuestro territorio, destaca el estudio de Abilleira Gonzalez et al. (2017), el único de estos que trata de investigar la eficacia de la danza en España. Aunque esta investigación, realizada en Vigo, remarca ciertas ideas similares a los estudios más recientes, algunas otras de sus conclusiones no otorgan indicios de efectos positivos de la danza en niños, pero en comparación con otras actividades físicas.

Esta investigación publicada en el año 2017, y por ello la más antigua de la revisión, podría ofrecer datos relativamente antiguos como para comprender el papel actual de la danza en la sociedad; o podrían estar centrado el foco de atención en capacidades que son beneficiadas de igual manera por la danza que por cualquier otra actividad física. Algunas de sus conclusiones muestran un impacto positivo de la danza en dimensiones del autoconcepto relacionados con felicidad y satisfacción, a diferencia de otras prácticas físicas. Pero el estudio no obtiene mejoras estadísticamente significativas en el resto de las dimensiones del autoconcepto.

Por lo tanto, Abilleira González et al. (2017) concluyen acerca de la inexistencia de indicios de que la danza mejora el autoconcepto de los menores, pero otorgan los posibles sesgos de la investigación a que la muestra de cada actividad física tenía características muy dispares. Esta complejidad de la muestra dificulta obtener datos estadísticamente relevantes para evidenciar la eficacia de la danza en comparación con otras actividades físicas. A esta poca variabilidad de muestra, podrían sumarse sesgos propios de otros factores que influyen de

forma indirecta en la investigación, como la presencia o ausencia de la música en la realización de la actividad física, o la similitud de algunas prácticas físicas como la gimnasia rítmica o el patinaje artístico, que poseen bases técnicas muy cercanas a la danza. Este estudio de investigación, es el único de la revisión que no concluye de forma positiva hacia el efecto de la danza.

Los estudios revisados sugieren que esta dimensión cultural dota a la danza de una característica notable de adaptación al medio, convirtiéndola en una herramienta y procedimiento eficaz en una amplia variedad de contextos, lo que refuerza su validez como herramienta terapéutica a nivel global.

5.2 La danza como herramienta multidimensional.

En segundo lugar, la danza también obtiene evidencia de eficacia multidimensional. Si bien, tradicionalmente, la danza ha sido asociada principalmente con las artes escénicas, su potencial como actividad beneficiosa para la salud ha ganado reconocimiento con el avance y conceptualización de las ciencias de la salud. No fue hasta la década de 1950, cuando su naturaleza curativa comenzó a generar suspicacia entre las investigaciones que la evaluaban en un mero ámbito físico, evidenciando su impacto en el desarrollo integral del ser humano. En este sentido, la danza como disciplina terapéutica, contribuye a múltiples dimensiones del bienestar general de los individuos, abarcando aspectos motores, cognitivos, emocionales y sociales (Alpert, 2011).

En cuanto a su potencial en la dimensión motora del ser humano, los estudios e investigaciones en danza han demostrado que contribuye al desarrollo de habilidades motoras como la sincronización sensoriomotora. La danza, como actividad física, es tan beneficiosa como cualquier otra actividad, mejora la flexibilidad, aumenta la fuerza y el tono muscular, mejora la resistencia y el equilibrio y contribuye a la conciencia espacial (Alpert, 2011). Según los estudios de Bégel et al. (2022) la danza fortalece la coordinación muscular y la coordinación de los movimientos, y mejora la integración sensorial. En su estudio se investigó una muestra de niños con problemáticas cerebrales que poseían dificultades para emplear sus habilidades motoras de forma efectiva. La aplicación de un programa de danza mostró resultados positivos en la mejora de coordinación, equilibrio y flexibilidad.

En la génesis del presente trabajo, casi la totalidad de estudios que fueron evaluados en la búsqueda inicial fueron descartados por abordar en exclusividad la eficacia de la danza como una herramienta de mejora física en menores. En síntesis, aunque esta revisión no poseía como objetivo demostrar la eficacia de la danza a nivel motor, las evidencias hasta la fecha refutan su eficacia como actividad física además de recreativa también en un plano

terapéutico.

Atendiendo a los aspectos psicológicos o emocionales, en relación con uno de los objetivos principales de la presente revisión, comprobar la relación entre la mejora del estado psicológico de los niños, con o sin diagnóstico de patologías, y la práctica de danza; a continuación se realiza un análisis de los aspectos psicológicos y emocionales que la evidencia resalta en la revisión.

El desarrollo de las habilidades y competencias emocionales de los menores se encuentran en pleno auge durante la infancia. Los niños comienzan experimentando emociones básicas y, a través de incipientes interacciones sociales van indagando en su complejidad, aprendiendo a gestionarlas y expresarlas. Estas competencias, no solo les permiten enfrentarse a las dificultades que se les presentan, y a tomar las mejores decisiones para enfrentarlas, sino que además, les facilitan la creación de interacciones sociales que les permiten adaptarse al medio (Salas Román et. al, 2022).

Entre los artículos de esta revisión se pueden encontrar conclusiones alentadoras acerca del papel de la danza como potenciador de las competencias emocionales. Shuper-Engelhard & Vulcan (2022), que trataron de investigar el impacto de un programa de Danza Movimiento Terapia (DMT) en los problemas emocionales de los menores, y en la capacidad para afrontar dificultades. Los resultados de su estudio mostraron como la danza puede mejorar la expresión emocional y psicológica mediante el cuerpo, y mejorar el procesamiento de las necesidades y los miedos de los menores.

El estudio de Aithal et al. (2021) también concluyó de manera muy positiva acerca de las capacidades emocionales de los menores tras la utilización de un programa de DMT. Los resultados de su estudio mostraron mejoras en el bienestar emocional y social de los niños, a través de sus interacciones sociales y de la comunicación de sus emociones.

Por otro lado Moula et al. (2022) también trato de evidenciar el poder de la danza en las competencias emocionales. Su estudio orientado a analizar el efecto de un programa de DMT en niños con dificultades emocionales y conductuales leves, mostró mejoras en el afrontamiento de la dificultades de ambas índoles, entre otras variables, como la duración del sueño, el funcionamiento vital y la percepción del bienestar general.

De igual manera, los estudios de Greaves & Svence (2016) que emplearon la disciplina de TANZPRO-Biodanza, demostraron que la danza impacta positivamente sobre las competencias emocionales de los menores, mejorando datos de regulación emocional y comportamiento prosocial, y disminuyendo conductas problemáticas como los comportamiento internalizados y los niveles de estrés, que fueron analizados inicialmente en el cortisol en saliva de los niños.

En conjunto, estos datos y resultados, refuerzan la pertinencia de la danza como herramienta de intervención viable para potenciar la salud emocional y psicológica, mostrando su eficacia en la mejora de las habilidades emocionales de los menores.

En relación al desarrollo de habilidades cognitivas en los menores, los estudios revelan ciertas evidencias de eficacia en favor de la danza. Shen et al. (2020) destacan el efecto de la danza urbana en las funciones ejecutivas de los menores, obteniendo resultados significativamente positivos en control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva.

La investigación de Zinelabidine et al. (2022), también analiza estas funciones mediante la utilización de la danza aeróbica, evidenciaron el efecto de la danza en la mejora de estas mismas dimensiones de las funciones ejecutivas.

Mientras que, por otro lado, la investigación de la revisión de Chichinina et al. (2022) muestra datos en contraposición a los estudios de Shen et al. (2020) y Zinelabidine et al. (2022). Chichinita et al. (2022) no sólo no muestran evidencias de eficacia, sino que además planean un sesgo que puede estar influyendo en otros estudios que evalúan las funciones ejecutivas en niños, y es el medio de aplicación. Los diferentes medios que ejercen impacto positivo en las funciones ejecutivas, como el medio escolar o el familiar, pueden generar interferencia a la hora de evaluar el impacto de la danza únicamente.

Otra variable ampliamente evaluada en los estudios de esta revisión, es la ansiedad. La ansiedad es una experiencia compleja que involucra procesos psicológicos y cognitivos en el acto de defenderse frente a una amenaza (Londoño et al., 2005)

En el estudio de Filippou et al. (2020), con su programa de danza tradicional griega, analiza los cambios en los niveles de ansiedad, y la orientación a metas, otro constructo psicológico en relación con procesos cognitivos. Sus investigaciones en menores cerca de la etapa prepuberal (13-14 años de edad), evidenciaron mejoras en autoconfianza, motivación, desarrollo personal y social; y mejoras en los niveles de orientación al ego y nivel de ansiedad, con valores indirectos. Tras la aplicación del programa de danza, los valores de orientación a metas y nivel de ansiedad, optimizaron las habilidades cognitivas de los menores y los dotaron de capacidades de adaptación académica.

Por otro lado, Tomescu et al. (2023) también evalúan los cambios en los niveles de ansiedad relacionados con procesos cognitivos de funcionamiento escolar, las estrategias de aprendizaje. En este estudio los menores experimentaron un descenso notable de los valores de ansiedad percibidos, lo que contribuyó significativamente al desarrollo de estrategias de aprendizaje de adaptación al ámbito escolar.

Algunos estudios que tratan de dimensionar el impacto de la danza en las habilidades

cognitivas de los menores han evidenciado también su influencia en constructos psicológicos estrechamente relacionados, como el rendimiento académico. Dado que la infancia es una etapa ampliamente estudiada por investigadores en términos de desarrollo, resulta inevitable no abordar aspectos del contexto escolar. El entorno académico para los menores no solo mide el nivel de productividad de estos, sino que además, exige la aplicación de una amplia variedad de competencias en pleno desarrollo para atender las demandas del proceso educativo.

En la investigación de Zhou et al. (2024) centra su foco en la utilización de la actividad deportiva artística, con disciplinas como la danza latina y la danza aeróbica, para evaluar la mejora del rendimiento académico, entre otras variables como la autoestima y la sensación de soledad, de menores en situación de "left-behind". Zhou y colaboradores, (2024) demostraron que la danza no solo mejora el nivel de autoestima y disminuye la sensación de soledad de los menores "dejados atrás" por sus progenitores, sino que también mejora el rendimiento académico de los menores integrándolos en la escuela ordinaria y fomentando el desarrollo de habilidades cognitivas necesarias para adaptarse al medio escolar.

Resultados similares presenta el estudio de Tomescu et al. (2023) que aplicó la danza deportiva para comprobar su impacto en el desarrollo de estrategias de aprendizaje, relacionándolo con la teoría de las inteligencias múltiples. Los niños institucionalizados evaluados mejoraron sus estrategias de estudio, disminuyeron problemáticas relacionadas con la concentración, y obtuvieron valores positivos de motivación, de nuevo habilidades y estrategias de gran relevancia para el desarrollo cognitivo de los menores y su adaptación al medio escolar.

En la labor por observar las evidencias en los aspectos sociales, la literatura científica actual refleja un predominante enfoque de la investigación en la comprobación de la eficacia de la danza en el desarrollo de habilidades sociales. Existe un gran porcentaje de estudios que centran su atención en las habilidades sociales de los menores y en sus procesos comunicativos. Esta tendencia se fundamenta en la importancia de dichas habilidades durante la infancia, y la posterior adolescencia.

Debido a la fase de desarrollo en la que se encuentran los menores, etapa prepuberal, las habilidades sociales, y su adaptación con estas al medio, es crucial para que los niños interioricen las dinámicas que sustentan la sociedad colectiva. Durante esta etapa de desarrollo los individuos aprenden a interactuar con otros individuos en el medio, estableciendo las bases de su integración y funcionamiento en la sociedad (Saiz- Colomina et al., 2021).

Entre los estudios de la revisión que evalúan las habilidades sociales podemos encontrar múltiples evidencias en favor de la danza. Fan & Ko (2023) comprobaron el impacto de una intervención DMT (Danza Movimiento Terapia) en el desarrollo social y comunicativo de

un colectivo de niños con Trastorno del Espectro Austista. La danza muestra valores de eficacia estadísticamente significativa, pues mejora aspectos verbales y no verbales, mejora la expresión emocional y potencia el inicio de nuevas interacciones sociales. También Moo & Ho (2023) mostraron resultados positivos de mejora de habilidades sociales en niños con dicha patología, y además evidenciaron que la danza fomenta el vínculo padre e hijo a través de la comprensión y el entendimiento.

Junto con estos, otros estudios de la revisión como Aithal et al. (2021); Bégel et al. (2022); Ginman et al. (2022); Kotaman et al. (2024) y Morris et al. (2023) también concluyen de manera similar a las investigaciones de Fan & Ko (2023). Aithal et al. (2021), evaluaron el bienestar social y emocional, y los resultados aportaron mejoras en habilidades sociales y de comunicación. Ginman et al. (2022), en cambio, no solo evidenció el impacto de la danza en el desarrollo de aspectos sociales, sino que demostró que la utilización del movimiento físico en danza potencia el reconocimiento social basado en el movimiento, dotando a los menores de capacidad para identificar interacciones sociales a través del movimiento de los cuerpos.

Bégel et al. (2022), que centró la mayoría de su investigación en evidenciar los efectos de la danza en la movilidad de los menores, sin embargo, también obtuvo valores de mejora en habilidades sociales. Y Morris et al. (2023), con objetivos similares, aplicó un programa de danza en remoto mediante un videojuego de fama mundial ("Just Dance"), también expuso valores de mejora en habilidades sociales e interés social de los menores. Igulamente, Kotaman et al. (2024), además de evidenciar mejoras en el desarrollo de habilidades sociales de los menores y en datos de agresividad y timidez, también demostró que la danza potencia actitudes prosociales que pueden contribuir a la armonía social y ciudadana. Estas conclusiones sobre prosocialidad posicionan a la danza como un elemento potenciador de la cohesión y la integración social.

Otro factor que influye positivamente en la eficacia de la danza es su amplia variedad de tipologías. En los artículos de la revisión, además de incluir intervenciones basadas en danza como la Danza Movimiento Terapia (DMT) o programas de intervención basados en movimiento y música, los investigadores emplearon una gran selección de disciplinas de danza, entre estas podemos observar: la danza urbana o street-dance, la danza latina (ChaChaChá), la biodanza, la danza aeróbica, la danza tradicional griega y la danza deportiva o danza de salón. Los distintos estilos de danza pueden producir efectos diferenciados en el desarrollo infantil. Mientras que la danza urbana muestra ser efectiva en las funciones ejecutivas (Shen et al., 2020), la danza aeróbica o la danza latina han mostrado mejoras en autoestima y rendimiento académico de niños vulnerables (Zhou et al., 2024).

En función del país de origen, o el contexto cultural, la danza posee un impacto

diferente sobre la adherencia al tratamiento de los menores. Además, los tipos de danza se adaptan al contexto facilitando la aplicación del programa y la familiaridad de los participantes con las actividades realizadas. Las diferentes disciplinas revelan de nuevo la adaptabilidad de la danza al contexto, y resaltan el poder de la danza como codificador somático de conocimiento. Es decir, la danza, mediante la utilización del cuerpo y el movimiento, puede actuar como vehículo en la adquisición, integración y consolidación de nueva información. El aprendizaje se refuerza a través de la experiencia física y sensorial de la danza, promoviendo la adquisición y consolidación de conocimientos de manera más efectiva (Anttila, 2018).

En esta línea, el estudio de Filippou et al., (2020) trata de ampliar la intervención de una mera actividad física a una experiencia cultural. En sus investigaciones, la danza tradicional griega, no solo facilita la actividad física y el desarrollo psicológico de aspectos de importancia, sino que además fomenta en los individuos más pequeños, el interés por la historia y la evolución de la cultura propia de la región. Los conocimientos culturales que transmite la danza se consolidan en los participantes, dotándolos de información sobre sus orígenes y constituyendo una sociedad más cohesionada y formada.

5.3 La danza como herramienta multidisciplinar.

En tercer lugar, la danza ha mostrado evidencias de eficacia multidisciplinar. Y es que, el uso de la danza se aborda en diferentes áreas de la psicología infantil e impacta en múltiples facetas de desarrollo de los menores. Los estudios que muestran su aplicabilidad en diferentes contextos y áreas de la psicología, evidencian la eficacia de la danza como herramienta multidisciplinar para la intervención en menores.

A modo de síntesis, en cuanto a la psicología clínica, la danza ha mostrado eficacia en el tratamiento de ansiedad (Filippou et al., 2020; Tomescu et al., 2023), autoestima (Li et al., 2025; Zhou et al., 2024), soledad (Li et al, 2025; Zhou et al., 2024) y problemáticas emocionales (Aithal et al., 2021; Greaves & Svence, 2016; Moula et al., 2022; Shuper-Engelhard & Vulcan, 2022), entre otras. Además, en poblaciones con patologías identificadas, supone la rehabilitación de capacidades de gran utilidad para la mejora de la calidad de vida de los menores, como la mejora en habilidades sociales y comunicativas en menores con Trastorno del Espectro Austista (TEA) (Chichinina et al., 2022; Moo & Ho, 2023; Morris et al., 2023) , la mejora en dificultades emocionales y conductuales también en menores con dichas problemáticas (Moula et al., 2022) o la mejora de habilidades sociales en menores con anomalías del desarrollo (ADC) (Bégel et al., 2022).

En cuanto al contexto escolar, la psicología educativa ha empleado la danza como herramienta para mejorar habilidades de desarrollo social (Aithal et al., 2021; Bégel et al.,

2022; Fan & Ko, 2023; Ginman et al., 2022; Greaves & Svence, 2016; Kotaman et al., 2024; Moo & Ho, 2023; Morris et al., 2023). Las habilidades sociales permiten a los menores adaptarse de forma eficiente al medio escolar e interactuar correctamente con el objetivo de afrontar las exigencias del medio. Para ello la danza también fomenta actitudes de afrontamiento y toma de decisiones (Filippou et al., 2020), orientando a los menores hacia las metas y mejorando los niveles de motivación necesarios para afrontarlas. Además, en el contexto educativo, los menores deben completar tareas de productividad y alcanzar los niveles de rendimiento académico óptimos para su desarrollo. En este plano, la danza también potencia habilidades como la resiliencia (Pandya, 2024), que mejoran el rendimiento académico de los menores (Zhou et al., 2024) y facilita el desarrollo de estrategias de aprendizaje (Tomescu et al., 2023).

En referencias a su utilidad en la psicología social, la danza ha evidenciado su potencial como herramienta integradora y facilitadora de la cohesión social. Su aplicación en este contexto permite considerarla como un recurso eficaz en la inclusión social de colectivos infantiles en riesgo de exclusión. Diversas investigaciones han remarcado su impacto en la reducción de los índices de soledad percibidos por los menores (Li et al., 2025; Zhou et al., 2024) así como en la mejora de habilidades sociales y comportamiento prosociales (Kotaman et al., 2024; Padya, 2024). Estos efectos han sido especialmente observados en poblaciones con niveles socioeconómicos por debajo de la media, o en situaciones de vulnerabilidad, como menores en condición de “self-behind” (Li et al., 2025; Zhou et al., 2024).

En relación con los hallazgos presentados en la presente revisión sistemática, es relevante señalar la existencia de estudios previos similares que abordan la temática tratada. Un ejemplo de esto es la revisión sistemática realizada por Rodríguez et al., (2024), en la que se explora la danza, y se analizan los beneficios que aportan los programas de intervención en danza a la salud de los escolares que la practican. Esta revisión, al igual que la presente, centra su foco en indagar acerca del impacto de la danza en las diferentes áreas de desarrollo de los menores. Sin embargo, la gran diferencia entre ambas revisiones es la importancia que se le otorga a la perspectiva corporal o física de los resultados obtenidos.

Rodríguez et al., (2024) revelan que la danza mejora la actividad física, la composición corporal y la condición aeróbica de los menores, reduciendo los riesgos a sufrir obesidad. Además, sus resultados también revelan que la danza obtiene beneficios en autoestima, autoeficacia, motivación y rendimiento académico en el plano de la salud mental, y mejora las relaciones interpersonales, la cohesión social y el clima del aula, en relación a los aspectos de socialización de los menores. También podemos encontrar algunos puntos de confluencia entre ambas revisiones como por ejemplo, los hallazgos en relación con la brecha de género asociada

a la práctica de danza, la edad de las muestras analizadas que coinciden en ser menores de 14 años, la metodología empleada mediante las directrices PRISMA 2020, la amplitud de estudios incluidos en la revisión que concluyen de forma positiva acerca de los beneficios de la danza para los menores; y la conciencia acerca de la importancia de incluir la danza en más contextos de intervención. Aunque ambos estudios comparten ciertas similitudes, el plano corporal o físico se descartó en la presente revisión con el objetivo de evaluar más ampliamente el efecto de la danza en la salud mental de los menores.

En conclusión, las evidencias analizadas a lo largo de esta revisión reflejan la complejidad de la danza desde una perspectiva intercultural, multidimensional y multidisciplinar. La danza muestra resultados alentadores en su eficacia en diferentes contextos, participantes, áreas, disciplinas y capacidades, evidenciando su poder terapéutico en la terapia infantil y contribuyendo al conocimiento en este campo. Esta revisión subraya la importancia de abordar la terapia desde enfoques integradores que afronten los retos que surgen en escenarios cada vez más globalizados y culturalmente diversos de la terapia infantil.

6- Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación.

Los hallazgos destacados de la presente revisión refuerzan la importancia de la danza como herramienta multidimensional en contextos de intervención. En particular, se puede destacar el trabajo de Morris et al., (2023), que implementó como práctica de danza un videojuego basado en dicha actividad, el mundialmente famoso “Just Dance”. Este videojuego consiste en seguir el ritmo de la música y reproducir una coreografía idéntica a la que aparece en pantalla, a mejor realización de la coreografía en tiempo y música mayor puntuación obtiene en el videojuego. El uso del videojuego demostró eficacia en la mejora de habilidades sociales en los niños, al igual que otras intervenciones basadas en danza que se representan en estudios de esta revisión.

Este tipo de tecnologías, no solo puede facilitar el acceso a la danza en los contextos clínicos, sino que puede ser un recurso útil para contexto educativos, superando las barreras propias de la implantación de la danza en las aulas, como la falta de infraestructuras. Su formato online, que facilita su aplicación a distancia, puede acercar esta disciplina a poblaciones o contexto de difícil acceso.

Desde una perspectiva clínica, la danza se consolida como una estrategia efectiva para fomentar la expresión emocional, la regulación y la interacción social, lo que permite la

integración de los menores al medio que los rodea. En esta línea, futuras investigaciones podrían centrarse en evaluar el impacto a largo plazo de la práctica de danza en la salud mental infantil y su sostenibilidad en el tiempo, con estudios de carácter longitudinal que muestren evidencias a través de los años.

Además, otro aspecto de interés a evaluar en el impacto a largo plazo de la danza, es el cambio de perspectiva de esta en la sociedad. La percepción estereotipada de la danza en la actualidad, la reduce a una actividad exclusivamente femenina, generando estigma y juicio social a aquellos hombres que la practican (Clegg et al., 2017). Por ello, su práctica podría modificar a largo plazo las concepciones erróneas, facilitando su normalización y su aceptación como actividad física al mismo nivel que otras muchas prácticas y sin distinción de género.

En resumen, la danza y las nuevas tecnologías pueden ofrecer un potencial significativo en la intervención clínica y educativa. No obstante, es fundamental continuar investigado acerca de su impacto en diferentes poblaciones y contextos, garantizando la formación de profesionales que maximicen sus beneficios para los menores.

7- Limitaciones de los hallazgos.

La observación crítica del proceso de creación de la presente revisión resalta ciertos sesgos que pueden interactuar con los resultados generales, limitando los hallazgos y poniendo en duda su veracidad.

En primer lugar, es de importancia comentar la naturaleza de los estudios incluidos en la revisión. Algunas de estas investigaciones emplean en la fase de evaluación herramientas subjetivas de análisis de datos, como escalas autoadministradas o cuestionarios. Esta tipología de metodología de evaluación, aunque proporciona información sobre la percepción de los participantes, puede introducir sesgos en la interpretación de los resultados y comprometer la validez de las conclusiones ofrecidas. Asimismo, los propios participantes pueden dimensionar de forma incorrecta su percepción sobre el estudio, y manipular de forma inconsciente los datos y conclusiones que se extraen de la investigación (Fan & Ko, 2023; Zhou et al., 2024).

En relación también a la naturaleza de los estudios incluidos en la revisión, es necesario destacar la tipología de diseños que se emplean en la metodología de las investigaciones. La mayoría de estudios identificados para la presente revisión tienen un carácter experimental, o transversal. Apenas un solo estudio es de carácter longitudinal, lo cual impide analizar de forma extensa la evolución de los efectos de la danza a largo plazo (Filippou et al., 2020; Tomescu et al., 2023). Esto también representa una limitación para la extracción de conclusiones sobre los beneficios de la danza, particularmente al comparar sus efectos

derivados de su aplicación en un momento puntual, con aquellos que resultan de sus prácticas sostenidas en el tiempo como hábito. Los resultados no permiten esclarecer si la mejora de las múltiples habilidades de los menores se mantienen sin la práctica continua de danza (Kotaman et al., 2024).

En segundo lugar, es necesario destacar otra limitación muy significativa para el estudio, la heterogeneidad de los diseños y contextos. Las sustanciales diferencias de los entornos en los que se analiza el efecto de la danza puede hacer variar los resultados. En el contexto escolar, las intervenciones se centran en mejorar habilidades sociales cruciales para el desarrollo interpersonal, en cambio, en entornos clínicos el objetivo es evidenciar mejoras en aspectos emocionales y/o conductuales (Shen et al., 2020). Esta variabilidad puede complicar la generalización de conclusiones acerca de los hallazgos, y otorga importancia a la consideración del contexto en la interpretación de resultados.

Por último, es relevante comentar, que aunque los resultados de la revisión ponen de manifiesto el positivo poder de la danza en el desarrollo infantil, es necesario realizar más investigación sustentandose en metodologías de estudio más rigurosas. Además, es esencial explorar con mayor precisión la relación entre la duración y la frecuencia de la práctica de danza, con el fin de optimizar su aplicabilidad en futuras intervenciones.

8– Conclusiones.

En base a los objetivos planteados en la presente revisión sistemática se ha podido comprobar mediante evidencia que la danza constituye una herramienta terapéutica eficaz y multidisciplinar en la intervención infantil. Los resultados expuestos por los estudios incluidos en la revisión muestran diversos aspectos que refutan dicha afirmación desde diferentes perspectivas científicas.

En lo que respecta a su aplicación, la danza ha demostrado ser eficaz en diferentes contextos. En el contexto escolar, la danza demuestra ser un recurso valioso para el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y psicológicas, de gran importancia para la adaptación a las exigencias académicas y sociales del entorno, y crucial para la gestión emocional en el desarrollo de la personalidad y la identidad.

En el contexto familiar, la danza facilita la comunicación interpersonal y la cohesión familiar, lo que refuerza y fortalece las relaciones entre los miembros de la familia y fomenta el desarrollo de habilidades afectivas y relacionales, en este contexto aparecen los patrones de apego.

Y por último, en el contexto clínico, la danza se presenta como un recurso significativo

para la ventilación emocional a través del movimiento, fomentando la identificación, expresión y comunicación.

Desde una perspectiva multidisciplinar, la danza ha demostrado su eficacia en el desarrollo infantil de múltiples dimensiones: física, cognitiva, social y emocional. Esta versatilidad y su amplitud de acción la convierten en una herramienta de intervención altamente flexible y accesible, capaz de adaptarse a distintos marcos culturales, y potenciando la interculturalidad de los protocolos y herramientas de tratamiento. Esta característica le permite su uso como medio de expresión universal rompiendo las barreras lingüísticas y culturales, y acercando las naciones.

La danza, además, se caracteriza por ser una intervención de carácter sostenible en el tiempo, que posee una naturaleza lúdica y atractiva para la infancia como objeto de juego, y favorece la adherencia a largo plazo.

No obstante, es importante señalar que para que la danza sea aplicada de forma efectiva, se requiere de una formación específica y una profesionalidad propia para su aplicación en el ámbito terapéutico.

A pesar de que en ciertos territorios la danza aún no cuenta con el reconocimiento necesario, su integración en programas o protocolos de intervención puede generar un impacto positivo para los menores que se encuentran en la etapa infantil.

Es por ello, que la presente revisión, además de evidenciar la eficacia de la danza como agente terapéutico, pretende resaltar la importancia de los profesionales en danza como agentes comunicadores de esta, cuyo papel trasciende el ámbito lúdico y de entretenimiento. Estos profesionales juegan un rol fundamental en la transmisión de la danza, y su valor debe ser reconocido también en contextos terapéuticos y sociales.

Por este motivo, este trabajo pretende generar conciencia sobre la importancia de la concepción de la danza como recurso terapéutico, promoviendo su integración en programas de intervención, independientemente del ámbito de aplicación. Además, como se comentaba anteriormente, la práctica de danza como elemento terapéutico, puede contribuir a normalización de la práctica de esta en la sociedad, liberándola de estereotipos asociados a la feminidad y ofreciendo un tipo de actividad física creativa y original, polivalente en muchos escenarios y poblaciones.

En conclusión, la danza se posiciona como una herramienta terapéutica integral y eficaz en la terapia infantil. Su implementación en los contextos cotidianos de los menores pueden potenciar sus efectos terapéuticos y contribuir significativamente a su desarrollo y

bienestar general. Su utilización tanto en sujetos patológicos como normativos, promueve los estándares de vida saludable propuestos por la Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. En resumen, la danza, actividad que combina movimiento, expresión y socialización, se presenta como una herramienta de intervención, adaptable, moldeable, asequible y efectiva para el tratamiento de menores en etapa prepuberal.

9- Bibliografía.

Abilleira González, M., Fernández Villarino, M. A., Ramallo Painceiro, S., & Prieto Troncoso, J. (2017). Influencia de la danza en el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas. Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity, 3(3), 554–568. https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2244

Adán, J. C. M., & Bernad, B. M. (2024). ¿Es posible prevenir el suicidio?: Análisis y reflexiones en torno a las segundas víctimas. *Encuentros multidisciplinares*, *26*(76), 10.

Aithal, S., Karkou, V., Makris, S., Karaminis, T., & Powell, J. (2021). A dance movement psychotherapy intervention for the wellbeing of children with an autism spectrum disorder: a pilot intervention study. *Frontiers in psychology*, *12*, 588418.

Alpert, P. T. (2011). The health benefits of dance. Home Health Care Management & Practice, 23(2), 155-157.

American Dance Therapy Association. (2021). *What is dance/movement therapy?* Recuperado de https://adta.memberclicks.net/

American Psychiatric Association. (2020). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM 5®). American Psychiatric.

Anttila, E. (2018). The potential of dance as embodied learning. *Proceedings of a body of knowledge - Embodied Cognition and the Arts conference CTSA UCI 8-10 Dec 2016.* University of California https://escholarship.org/uc/item/3s7118mr

Atencia-Rodriguez, M. E., García-Pérez, L., Puga-González, E., & Padial-Ruz, R. (2024). Dance Intervention Programs And Their Health Benefits In School Children: Systematic Review Programas De Intervención En Danza Y Sus Beneficios Para La Salud En Escolares: Revisión Sistemática. Retos, 56, 925-930.

Asociación Española de Pediatría. (2022). *La pandemia ha provocado un aumento de hasta el 47% en los trastornos de salud mental en los menores*. Recuperado de https://www.aeped.es/noticias/pandemia-ha-provocado-un-aumento-hasta-47-en-los-trastornos-salud-mental-en-los-menores

Bayas, R., Aguaguiña, S., Dillon, S., & Moyano, L. (2025). La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. Esprint Investigación, 4(1), 142-153. https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.101

Bégel, V., Bachrach, A., Dalla Bella, S., Laroche, J., Clément, S., Riquet, A., & Dellacherie, D.

(2022). Dance improves motor, cognitive, and social skills in children with developmental cerebellar anomalies. *The Cerebellum*, *21*(2), 264-279.

Botana, M., & Álvarez, I. (2020). Investigación performativa en doctorados en danza en España. La Investigación En Danza. Monográficos De Arte, 9, 423–428.

Bresler Nardi, A., Shuper Engelhard, E., & Bat Or, M. (2023). Analyzing therapy logs: Mapping physical and mental manifestations of anxiety among children undergoing dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, *45*(1), 3-19.

Brown, S., Martinez, M. J., & Parsons, L. M. (2005). The neural basis of human dance. Cerebral Cortex, 16(8), 1157-1167. https://doi.org/10.1093/cercor/bhj057

Bruscia, K. E. (1998). Defining Music Therapy. Barcelona Publishers.

Chichinina, E., Bukhalenkova, D., Tvardovskaya, A., Semyonov, Y., Gavrilova, M., & Almazova, O. (2022). The Relationship between Executive Functions and Dance Classes in Preschool Age Children. *Education Sciences*, *12*(11), 788.

Chilton, G., Vaudreuil, R., Freeman, E. K., McLaughlan, N., Herman, J., & Cozza, S. J. (2021). Creative Forces programming with military families: Art therapy, dance/movement therapy, and music therapy brief vignettes. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, *7*(3), 104-113.

Clegg, H., Owton, H., & Allen-Collinson, J. (2017). Challenging conceptions of gender: UK dance teachers' perceptions of boys and girls in the ballet studio. Research in Dance Education, 19(2), 128–139. https://doi.org/10.1080/14647893.2017.1391194

Fan, X., & Ko, K. S. (2023). Dance/Movement Therapy for Children with Autism Spectrum Disorder in China: Clinical Case Study. *American Journal of Dance Therapy*, *45*(2), 191-210.

Fein, H. (2004). Creative dance and movement in group work. Kiryat Bialik.

Fernández, M. A., Martínez-Arias, R., & Rodríguez-Sutil, C. (2000). Prevalencia de trastornos psicológicos en niños y adolescentes, su relación con la edad y el género. *Psicothema*, 525-532.

Filippou, F., Rokka, S., Pitsi, A., Koupani, A., Masadis, G., Karagiannidou, V., Samara, E., Varsami, D., & Filippou, D.-A. (2020). The effect of an interdisciplinary Greek traditional dance programme on Middle School students' goal orientation and anxiety. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, *88*(1), 18–30.

https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0022

Fundación ANAR. (2023). *Informe anual sobre la infancia en España 2023*. Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo. https://www.anar.org

García-Díaz, S. (2018). The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state. Arts in Psychotherapy, 58, 17–26. https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.004

Ginman, K., Anttila, E., Juntunen, M. L., & Tiippana, K. (2022). Classroom-Integrated Movement and Music Interventions and Children's Ability to Recognize Social Interaction Based on Body Motion. Education Sciences, 12(12), 914.

Greaves, V., Stueck, M., & Svence, G. (2016). Changes of 1st grade school children's emotional and social competences in TANZPRO-Biodanza intervention group. In *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 1, pp. 344- 356).

Grossi, D., et al. (2024). *Exploring the Link Between Psychopathic Traits, Social Dominance Orientation, Externalizing Problems, and Prosocial Behavior in Adolescents*. Journal of Clinical Medicine, 13(23), 7489

Hanna, J. L. (1987). To dance is human: A theory of nonverbal communication. University of Chicago Press.

Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? [Psychological well-being and healthy habits: Are they associated with physical exercise?] International Journal of Clinical and Health Psychology, 8(1), 185-202.

Jones, P. (2007). Drama as Therapy: Theory, Practice and Research. Routledge.

Kandola, A., Lewis, G., Osborn, D. P., Stubbs, B., & Hayes, J. F. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. The Lancet Psychiatry, 7(3), 262-271.

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. Frontiers in Psychology, 10:1806.

Doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806

Koch, S. C., Mehl, L., Sobanski, E., Sieber, M., & Fuchs, T. (2015). Fixing the mirrors: A feasibility study of the effects of dance movement therapy on young adults with

autism spectrum disorder. *Autism*, *19*(3), 338-350.

Kotaman, H., İnceoğlu, S. Ö., & Kotaman, Ş. (2024). Dancing program and young children 's social development. *Current Psychology*, 1-9.

Kiskeri Aiguabella, A., Serrat Sastre, L., Días ARNAL, G. y Schalanger, K. (2018). Terapia Breve-Resolución de Problemas/MRI y Terapia Cognitivo-Conductual. Una Comparación Sucinta de Modelos. *Revista de Psicoterapia, 29*(119), 273-286.

Laland, K., Wilkins, C., & Clayton, N. (2016). The evolution of dance. Current biology: CB, 26(1), R5–R9.

doi: https://doi.org/10.1016/j.cub.2015.11.031

Lameira, A. R., Eerola, T., & Ravignani, A. (2019). Coupled whole-body rhythmic entrainment between two chimpanzees. Scientific Reports, 9(1), 18914.

Levy, F. J. (1992). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance.

Li, X., Yang, Q., Long, J., Zhou, L., Lu, C., Zhou, Z., ... & Dong, W. (2025). Effects of a 16- week dance intervention on loneliness and self-esteem in left behind children: a randomised controlled trial. *Scientific Reports*, *15*(1), 3268.

Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. Bmj, 339.

doi: https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100

Loades, M.E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M.N., Borwick, C., & Crawley, E. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2020 Nov;59(11):1218-1239.e3.

doi: 10.1016/j.jaac.2020.05.009.

Londoño, N. A., Vargas, C. Á., Bustamante, P. L., & Gómez, S. P. (2005). Distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada. Informes psicológicos, 7, 123-136.

Lovatt, P. (2018). *Dance psychology*. Lulu. com.

Malchiodi, C. A. (2003). Handbook of Art Therapy. The Guilford Press.

Malchiodi, C. A. (2018). Creative arts therapies and arts-based research. Handbook of arts-based research, 68-87.

Malchiodi, C. A. (2012). *Art therapy and health care*. En *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 29(3), 145-148.
https://doi.org/10.1080/07421656.2012.705560

Méndez, P. (2009). Factores psicológicos en la adolescencia. *Anales de Pediatría Continuada*, *7*(4), 239-242.

Mesa, N. F. (2013). ¿Revisión sistemática o revisión narrativa? *Ciencia y Salud virtual*, *5*(1), 1-4.

Ministerio de Sanidad. (2023). *Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023*. Recuperado de https://sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2023/INFORME_ANUAL_2023.pdf

Moledo, C. P., & López, J. C. (2013). ¿ Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 194-197.

Moncayo, I. C., Pinargote, K. P. M., Cevallos, D. F. Q., González, J. A. L., & Guagchinga, K.A. C. (2024). Influencia de la Arteterapia en las Funciones Cognitivas de los Adultos Mayores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(6), 1849-1870.

Montt, M. E., & Chávez, F. U. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. Salud mental, 19(3), 30-35.

Moo, J. T., & Ho, R. T. (2023). Benefits and challenges of tele-dance movement psychotherapy with children with autism and their parents. *Digital Health*, *9*, 20552076231171233.

doi: https://doi.org/10.1177/20552076231171233

Morris, P. O., Hope, E., Foulsham, T., & Mills, J. P. (2023). Exploring the use of a dance- based exergame to enhance autistic children's social communication skills in the home and school environments: a feasibility study. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1-18.

Moula, Z., Powell, J., Brocklehurst, S., & Karkou, V. (2022). Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioral difficulties. *Frontiers in Psychology*, *13*, 883334

doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883334

Muratori, P., & Levantini, V. (2024). Recent Advances in Treating Psychiatry Disorders in Children and Adolescents: From Theory to Practice. Journal of Clinical Medicine, 13(23), 7489

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2021). Guidelines on mental health and psychological treatments. NICE. https://www.nice.org.uk

Nemetz, L.D. Fran J. Levy: Dance/Movement Therapy: A Healing Art. 2nd Revised Edition 2005. *American Journal of Dance Therapy,* 30, 50–52 (2008). https://doi.org/10.1007/s10465-008-9048-9

Organización Mundial de la Salud. (2024). La salud mental de los adolescentes. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 16 de marzo de 2024 de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Oteíza Collante M, Méndez I, Santamarina Pérez P, Romero S. Los trastornos depresivos de la infancia y la adolescencia. Principales signos de alerta. Orientación para el tratamiento. Rev Pediatr Aten Primaria. 2023;25:83-93.

Padilla Moledo, C., & Coteron Lopez, J. (2013). Can we improve mental health dancing?: A systematic review.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron I., Hoffman, T. C., Mulrow, C. D., …& Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Revista Española de Cardiología, 74(9), 790-799.

Pandya, S. P. (2024). Children of South Asian-Origin Parents in the Diaspora: Dance, Resilience, and Prosociality. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1-22.

Panagiotopoulou, E. (2018). Dance therapy and the public school: The development of social and emotional skills of high school students in Greece. *The Arts in Psychotherapy*, *59*, 25-33.

Patel, A. D., Iversen, J. R., Bregman, M. R., & Schulz, I. (2009). Experimental evidence for synchronization to a musical beat in a nonhuman animal. Current Biology: CB, 19(10), 827–830. https://doi.org/10.1016/j.cub.2009.03.038

Reynolds, W. M., & Wilson, M. (2016). Evidence-based treatments for depression in children and adolescents. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 45(1), 3-21.

Roca-Amat, A. & García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. Escritos de Psicología – Psychological Writings, 17(1), 9-20.

https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027

Rodríguez, M. E. A., Pérez, L. G., González, E. P., & Ruz, R. P. (2024). Dance intervention programs and their health benefits in school children: systematic review. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (56), 925-930.

Saiz-Colomina, P., Giménez-Meseguer, J., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. (2021). Beneficios de la danza sobre las habilidades sociales y emocionales en Educación Física en la etapa de Educación Primaria. Un análisis cualitativo. Transformar, 2(4), 35–46. Recuperado de https://revistatransformar.cl/index.php/transformar/article/view/42

Salas Román, N., Alcaide Risoto, M., & Moraleda Ruano, Á. (2022). Desarrollo de habilidades socio-emocionales en el alumnado de educación infantil. Revista Prisma Social, (37), 82–98. Recuperado a partir de https://revistaprismasocial.es/article/view/4396

Shao, S. (2021). Intervention effect of dance therapy based on the Satir Model on the mental health of adolescents during the COVID-19 epidemic. Psychiatria Danubina, 33(3), 411–417. https://doi.org/10.24869/psyd.2021.411

Shen, Y., Zhao, Q., Huang, Y., Liu, G., & Fang, L. (2020). Promotion of street-dance training on the executive function in preschool children. *Frontiers in psychology*, *11*, 585598.

Shuper Engelhard, E. (2019). Dance movement psychotherapy for couples (DMP-C): systematic treatment guidelines based on a wide-ranging study. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, *14*(4), 204-217.

Shuper-Engelhard, E., & Vulcan, M. (2022). Dance movement therapy with children: Practical aspects of remote group work. *Children*, *9*(6), 870.

Silverman, W. K., & Ginsburg, G. S. (2011). *Treating anxiety and depression in children and adolescents: An evidence-based guide*. Guilford Press.

Stewart, C. (2025). Abstracts from the 2024 research and thesis poster session of the 59th annual American dance therapy association conference, moving through to regenerate: Dance/movement therapy, October 24–27, 2024. American Journal of Dance Therapy. https://doi.org/10.1007/s10465-025-09413-7

Tache-Codreanu, D.-L., & Tache-Codreanu, A. (2024). Acting and dancing during the COVID- 19 pandemic as art therapy for the rehabilitation of children with behavioural disorders living in socially disadvantaged environments. Children (Basel, Switzerland), 11(4), 461. https://doi.org/10.3390/children11040461

Tomaszewski, C., Belot, R. A., Essadek, A., Onumba-Bessonnet, H., & Clesse, C. (2023). Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review. European Journal of Psychotraumatology, 14(2). https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2225152

Tomescu, G., Stănescu, M. I., Manos, M., Dina, L., & Aivaz, K. A. (2023). Using Dancesport as an Educational Resource for Improving Institutionalized Children 's Learning Strategies. *Children*, *10*(6), 1039.

Valdivia, M., Edner, D., Fierro, V., Gajardo, C., & Miranda, R. Hospitalización por intento de suicidio en población pediátrica. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*. 2001;39(3):211-18.

Vrisaba, N. A., & Yudiharso, A. (2021). Systematic Review of Art Therapy in Children with Autism Spectrum Disorder (ASD). Insight J. Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 17, 403–429.

Weitz, N., & Opre, A. (2022). Combining Dance/Movement Therapy with Cognitive Behavioral Therapy in Treatment of Children with Anxiety Disorders: Factors Explaining Therapists' Attitudes. *American Journal of Dance Therapy*, *44*(2), 186-209.

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. Norton & Company.

Zhou, Y., Ferraro, F. V., & Fan, C. (2024). Artistic sports activities effectiveness for enhancing students' academic performance among left-behind children: mediating effects of loneliness. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1366501.

Zinelabidine, K., Elghoul, Y., Jouira, G., & Sahli, S. (2022). The effect of an 8-week aerobic dance program on executive function in children. *Perceptual and Motor Skills*, *129*(1), 153-175.