EXPERIENCIAS Y PERCEPCIONES PSICOSOCIALES DE LA DANZA AÉREA EN ADULTOS JÓVENES DEL COLECTIVO VÉRTIGO

Autora: Amandith Gabriela Duran Ruiz, Universidad de Pamplona, amandith.duranrui@unipamplona.edu.co

Resumen

Introducción:

La danza aérea es una práctica que integra arte, deporte y expresión corporal, donde no solo se requiere desarrollar condiciones físicas, sino que también hay una conexión entre la mente y el cuerpo, aunque hay beneficios en el ámbito físico, se nota una ausencia significativa en la comprensión de las dimensiones psicosociales en la población de adultos jóvenes.

Objetivo:

La presente investigación tuvo como propósito Explorar las Experiencias y Percepciones Psicosociales de la Danza Aérea en Adultos Jóvenes del Colectivo Vértigo de Pamplona, Norte de Santander. Teniendo en cuenta lo anterior.

Metodología:

Se empleó una metodología cualitativa con enfoque fenomenológico descriptivo y alcance transversal, utilizando como técnica de recolección de información una entrevista semiestructurada aplicada a seis participantes.

Resultados:

Los resultados que se extraen de la red semántica permitieron identificar impactos positivos en categorías como la motivación, el autoconcepto, el impacto integral, las relaciones sociales y el sentido de pertenencia. Sin embargo, en la categoría de regulación emocional se observó que, aunque los participantes reconocen los beneficios que implica la danza aérea como liberar el estrés y desconectarse de sus preocupaciones, persisten en algunos de ellos temores como el miedo a las alturas, la ansiedad escénica y la frustración, a partir de estas necesidades identificadas, se pudo implementar una estrategia psicosocial dirigida al manejo de la ansiedad, el estrés, la acrofobia y el pánico escénico.

Conclusiones:

Se concluye que la danza aérea genera bienestar psicosocial en múltiples dimensiones, pero la regulación emocional requiere atención específica dentro de la práctica.

Palabras clave: Danza aérea, psicosocial, adultos jóvenes, regulación emocional, bienestar psicosocial.

Referencias bibliográficas

García, M. y Caldito, M. (2022). La Kinesfera como espacio para aprendizaje. *Creative Commons.* [Archivo PDF]

García, J. y Roca, A. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología.* 17(1). [Archivo PDF]

Rozas, V. y Enciso, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Revista de Investigación en Salud.* 8(22). [Archivo PDF]

Serrano, J. (2023). Lo Psicosocial, una aproximación conceptual desde la psicología conductual. [Trabajo de grado]. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). [Archivo PDF]

Vera, P. y Mogollón, O (2024). ABC de la investigación. (1ª ed.). *Sello Editorial Unipamplona.* [Archivo PDF]