



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

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

Eje temático: Complejidad Social e Interdisciplinariedad

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, por lo tanto, 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, 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.

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. 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]



PSYCHOSOCIAL EXPERIENCES AND PERCEPTIONS OF AERIAL DANCE AMONG YOUNG ADULTS IN THE VÉRTIGO GROUP

Authors: Amandith Gabriela Duran Ruiz, University of Pamplona,
amandith.duranrui@unipamplona.edu.co

Thematic area: Complexity Social and Interdisciplinary

Aerial dance is a practice that combines art, sport and physical expression, requiring not only physical fitness but also a connection between mind and body. Although there are physical benefits, there is a significant lack of understanding of the psychosocial dimensions among young adults; therefore, the aim of this research was to explore the psychosocial experiences and perceptions of aerial dance among young adults in the Vértigo collective in Pamplona, Norte de Santander. With this in mind, a qualitative methodology with a descriptive phenomenological approach and a cross-sectional scope was employed, using semi-structured interviews with six participants as the data collection technique.

The findings derived from the semantic network revealed positive impacts in areas such as motivation, self-concept, overall impact, social relationships and a sense of belonging. However, in the category of emotional regulation, it was observed that, although participants recognise the benefits of aerial dance, such as relieving stress and disconnecting from their worries, some of them continue to experience fears such as fear of heights, stage fright and frustration. Based on these identified needs, a psychosocial strategy aimed at managing anxiety, stress, acrophobia and stage fright was implemented. It is concluded that aerial dance generates psychosocial well-being across multiple dimensions, but emotional regulation requires specific attention within the practice.

Keywords: Aerial dance, psychosocial, young adults, emotional regulation, psychosocial well-being.



Bibliographical references

García, M. and Caldito, M. (2022). The Kinesphere as a space for learning. Creative Commons. [PDF file]

García, J. and Roca, A. (2024). Psychological Benefits of Dance: A Systematic Review. Writings on Psychology. 17(1). [PDF file]

Rozas, V. and Enciso, E. (2025). Psychological well-being: a theoretical review. Journal of Health Research. 8(22). [PDF file]

Serrano, J. (2023). The Psychosocial: a conceptual approach from behavioural psychology. [Undergraduate thesis]. National Open and Distance University (UNAD). [PDF file]

Vera, P. and Mogollón, O (2024). The ABCs of Research. (1st ed.). Unipamplona Publishing House. [PDF file]