

Beneficios de utilizar la danza para abordar los efectos del estrés tóxico y el trauma

SANTA
MONICA
COLLEGE
DANCE
DEPARTMENT

Desarrollado por Desmonette Hazly, MA, MSW, PhD

El estrés tóxico y el trauma suelen quedar alojados en el cuerpo, y la danza puede ayudar a las personas a liberar ese trauma, regular su sistema nervioso y volver a reconectar con su ser físico.

BENEFICIOS FÍSICOS Y SENSORIALES:

- **Recuperar el cuerpo:** La danza ofrece una forma segura y placentera de volver a habitar el cuerpo, facilitando una relación sana con uno mismo.
- **Liberar trauma y tensión acumulados:** El movimiento permite procesar y soltar tensiones físicas y emocionales profundas.
- **Mejorar el estado de ánimo:** Al bailar, se liberan endorfinas y otras hormonas que elevan el ánimo, ayudando a sentirse mejor y a reducir el peso de los pensamientos angustiantes.
- **Desarrollar conciencia corporal:** La danza invita a prestar atención a las sensaciones, la respiración y la postura. Este mayor autoconocimiento ayuda a identificar respuestas al trauma y a incorporar nuevas estrategias para tranquilizarse.
- **Fortalecer la conexión mente-cuerpo:** La danza favorece la integración de los aspectos físicos, emocionales y cognitivos de la persona, lo cual resulta fundamental para una recuperación integral.

BENEFICIOS EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS:

- **Expresión no verbal:** La danza brinda una vía creativa y no verbal para manifestar sentimientos y vivencias complejas que pueden estar reprimidas o resultar difíciles de expresar con palabras.
- **Regulación emocional:** El ritmo de la danza puede contribuir a equilibrar el sistema nervioso, que suele quedar alterado o bloqueado tras experiencias traumáticas. Esto favorece una sensación de calma y ayuda a estabilizar el estado de ánimo.
- **Empoderamiento y autoestima:** A través del movimiento, las personas pueden recuperar el control sobre su cuerpo que el trauma les arrebató. Al adquirir nuevas habilidades y sentirse más seguras en su propio cuerpo, aumentan su autoestima y confianza.

BENEFICIOS SOCIALES E INTERPERSONALES:

- **Crear relaciones seguras:** En un entorno seguro, la danza puede facilitar la conexión y la empatía entre las personas, ayudando también a quienes han sufrido traumas a sentirse comprendidos y fortalecidos.
- **Fomentar la comunidad:** El baile en grupo puede generar un sentido de pertenencia y comunidad, fundamental para el proceso de sanación.
- **Mejorar las habilidades interpersonales:** La danza permite practicar límites saludables y la interacción social en un ambiente creativo y respetuoso.



JUNTA DIRECTIVA DEL DISTRITO DE LOS COLEGIOS COMUNITARIOS DE SANTA MONICA:
Dr. Sion Roy, Presidente; Dr. Tom Peters, Vicepresidente; Dr. Luis Barrera Castañón; Anastasia Foster; Dra. Nancy Greenstein; Dra. Margaret Quiñones-Perez; Rob Rader; Sophia Manavi, Representante Estudiantil; Kathryn E. Jeffery, Ph.D., Superintendente/Presidenta Santa Monica College | 1900 Pico Boulevard, Santa Monica, CA 90405 | smc.edu



DANCE IS
GREAT
MEDICINE
LIVE. LOVE. DANCE.
SANTA MONICA COLLEGE

