

Transdigital[®]

revista científica



Volumen 6; Número 11; Enero-junio 2025

ISSN: 2683-328X

Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S. C.

La revista científica Transdigital es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C. Hasta ahora, la revista ha sido indizada en: Latindex, Dialnet, ERIHPLUS, REDIB, EuroPub, LivRe, AURA, Academic Resource Index (Research Bib), BASE, MIAR, OpenAire-Explore, Google Scholar, Refseek, ROAD, Sherpa Romeo, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, WorldCat, Dimensions, REBIUN, DARDO, Open Ukrainian Citation Index, Zeitschriften Datenbank y The University of Liverpool. Dirección oficial: Circuito Altos Juriquilla 1132. C.P. 76230, Querétaro, México. Tel. +52 (442) 301-3238. Página web oficial: www.revista-transdigital.org. Correo electrónico: aescudero@revista-transdigital.org. Editor en jefe: Alejandro Escudero-Nahón (ORCID: 0000-0001-8245-0838). Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-020912091600-102. International Standard Serial Number (ISSN): 2683-328X; ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (México). Responsable de la última actualización: Editor en jefe: Dr. Alejandro Escudero-Nahón. Todos los artículos en la revista Transdigital están licenciados bajo Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0). Usted es libre de: Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. La persona licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Lo anterior, bajo los siguientes términos: Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.



Transdigital[®]

revista científica

Sublimación y su impacto transformador
en la danza contemporánea

Sublimation and its transformative
impact on contemporary dance



Lucero del Pilar Miranda Diego*
Universidad Autónoma de Querétaro, México
ORCID: 0009-0004-7236-5831



Ana Cristina Medellín Gómez
Universidad Autónoma de Querétaro, México
cristina.medellin@uaq.edu.mx

Sublimación y su impacto transformador en la danza contemporánea

Sublimation and its transformative impact on contemporary dance

Resumen

Este artículo abordó la sublimación como un mecanismo transformador en el contexto de la danza contemporánea, analizando cómo los bailarines logran canalizar tensiones internas y emociones personales a través del movimiento. Este proceso creativo no solo refleja las influencias culturales y sociales de su tiempo, sino que también permite al intérprete interactuar de manera significativa con su entorno. La dualidad entre creador e intérprete resulta evidente en un escenario contemporáneo dominado por ideales estéticos inalcanzables y la saturación de estímulos visuales, fenómeno que complica tanto la percepción del público como la autopercepción del bailarín. Desde una perspectiva interdisciplinaria, este análisis consideró a la sublimación como un puente entre lo individual y lo colectivo, explorando su impacto tanto en la práctica artística como en sus aplicaciones terapéuticas. Se propone que la danza actúe como un espacio de expresión que trascienda las limitaciones verbales, fomentando un diálogo cultural y emocional que permita la integración de las experiencias personales en narrativas universales, enriqueciendo así tanto al intérprete como a su audiencia.

Palabras clave: sublimación, danza contemporánea, estética, cuerpo, cultura visual

Abstract

This article addressed sublimation as a transformative mechanism in the context of contemporary dance, analyzing how dancers manage to channel internal tensions and personal emotions through movement. This creative process not only reflects the cultural and social influences of its time but also allows the performer to meaningfully interact with their environment. The duality between creator and performer is evident in a contemporary setting dominated by unattainable aesthetic ideals and the saturation of visual stimuli, a phenomenon that complicates both audience perception and the dancer's self-perception. From an interdisciplinary perspective, this analysis considered sublimation as a bridge between the individual and the collective, exploring its impact on both artistic practice and its therapeutic applications. It is proposed that dance acts as a space for expression that transcends verbal limitations, fostering a cultural and emotional dialogue that allows for the integration of personal experiences into universal narratives, thus enriching both the performer and their audience.

Keywords: sublimation, contemporary dance, aesthetics, body, visual culture

1. Introducción

La danza ha trascendido su función de entretenimiento para convertirse en un medio de exploración identitaria, emocional y social. Más allá de ser una práctica artística, es un lenguaje que comunica experiencias humanas complejas, integrando corporalidad, estética y subjetividad. A lo largo de la historia, la danza ha evolucionado como un reflejo de los valores culturales y las tensiones sociales de cada época, consolidándose como un espacio en el que convergen creatividad, disciplina y expresión simbólica. En este contexto, la sublimación adquiere una relevancia particular, pues comprende la manera en que el movimiento dancístico canaliza tensiones internas y emociones personales, transformándolas en una práctica artística que no solo responde a influencias individuales, sino también a dinámicas sociales y culturales.

Desde el psicoanálisis freudiano, la sublimación es un mecanismo de transformación mediante el cual los impulsos internos encuentran una vía de expresión socialmente aceptada. En el caso de la danza, esta capacidad de transmutación adquiere una dimensión estética y performativa, pues el cuerpo del bailarín se convierte en un espacio de resignificación donde la técnica y la emoción convergen. Esta interacción entre el ámbito personal y el colectivo es notoria en la danza contemporánea, pues este tipo de danza se caracteriza por desafiar narrativas tradicionales del cuerpo, la belleza y el movimiento. En este sentido, la sublimación no solo opera como un proceso intrapsíquico, sino también como un fenómeno que impacta la construcción de significados dentro de la práctica dancística, influyendo tanto en la experiencia del intérprete como en la percepción del espectador.

En un contexto dominado por ideales estéticos y saturación de estímulos visuales, el cuerpo del bailarín se enfrenta a diversas tensiones que influyen en su percepción y en la relación que establece con su imagen. La constante evaluación del cuerpo a través del espejo y la expectativa de alcanzar ciertos estándares físicos generan dinámicas que afectan el bienestar emocional y la autenticidad expresiva del intérprete. La danza, al situarse entre el arte y la disciplina corporal, plantea un desafío constante entre la autoimagen y la demanda de perfección técnica. En este sentido, la sublimación puede ser comprendida no solo como una vía de canalización emocional, sino también como un proceso que permite al bailarín negociar las exigencias del medio con su propia identidad, reconfigurando su relación con la corporalidad y la estética del movimiento.

Desde una perspectiva interdisciplinaria, este análisis abordó la sublimación como un puente entre lo individual y lo colectivo, explorando su impacto en la práctica artística y en sus aplicaciones terapéuticas. La danza, al trascender las limitaciones del lenguaje verbal, es un espacio de expresión en el que las experiencias personales pueden integrarse en discursos universales, facilitando un diálogo entre el intérprete, el público y el contexto sociocultural en el que se inscribe la obra. Al examinar la interacción entre la sublimación y la percepción del cuerpo en la danza contemporánea, este artículo tuvo el objetivo de reflexionar sobre el papel del movimiento como un medio transformador que permite a los bailarines resignificar su identidad y su relación con el entorno.

Esta investigación tuvo un enfoque teórico y metodológico que articuló el psicoanálisis, la teoría cultural y la práctica somática para proporcionar una visión integral del fenómeno de la sublimación en la danza. Se planteó la necesidad de revisar críticamente los estándares estéticos predominantes y su influencia en la percepción del cuerpo del bailarín, considerando cómo la sublimación opera al momento de configurar la identidad dancística y construir nuevas narrativas dentro de la escena contemporánea. Finalmente, se analizó la dimensión terapéutica del movimiento y su potencial para favorecer la integración emocional del intérprete, resaltando la capacidad de la danza para generar procesos de autoconocimiento y transformación subjetiva.

Este recorrido aportó herramientas conceptuales para comprender la danza no solo como una práctica artística, sino también como un espacio de exploración psíquica y corporal donde la sublimación actúa como un mecanismo que facilita la expresión, el desarrollo personal y la comunicación de experiencias que trascienden lo individual. Además, se convirtió en parte de una construcción cultural compartida.

2. Desarrollo del tema

2.1. Sublimación y su rol transformador

La sublimación es un concepto desarrollado por Sigmund Freud. Este se define como el proceso mediante el cual los impulsos considerados socialmente inaceptables se transforman en expresiones culturalmente aceptadas, como el arte. En el ámbito de las artes escénicas, particularmente en la danza, este concepto es significativo, pues se convierte en un puente entre la experiencia subjetiva del intérprete y la obra artística. El cuerpo del bailarín se transforma en una herramienta expresiva capaz de canalizar tensiones internas y conflictos emocionales hacia un lenguaje estético y cultural que trasciende las palabras.

En la danza contemporánea, la sublimación permite a los bailarines canalizar emociones intensas y deseos personales en movimientos coreográficos. Este proceso no solo facilita la creación artística, sino que también establece una conexión emocional entre el intérprete y el público. Freud (1930) señaló que la sublimación desplaza una pulsión hacia un objetivo distinto, que, si bien no es de naturaleza sexual, está relacionado a nivel psíquico. En este sentido, en la danza, la sublimación se convierte en una herramienta transformadora que integra lo personal y lo universal, permitiendo al bailarín explorar significados profundos en su práctica creativa. Este mecanismo psíquico no solo está presente en el proceso de composición y ejecución del movimiento, sino también en la recepción del público, que a su vez resignifica las emociones y conflictos plasmados en la obra escénica.

Su dimensión artística se complementa con un valor terapéutico. Los bailarines, al sublimar sus experiencias a través del movimiento, procesan emociones complejas y superan conflictos internos. Este enfoque es evidente en las prácticas somáticas, donde los procesos creativos se centran en la autopercepción y la

exploración introspectiva, más allá del escenario. Estas prácticas destacan cómo el movimiento puede ser un vehículo para la sanación emocional y el autoconocimiento, enfatizando la capacidad de la danza para integrar mente y cuerpo. En este contexto, la sublimación facilita la gestión emocional del intérprete y permite una reconfiguración de la identidad a través del arte, pues dota al bailarín de una mayor comprensión sobre su propia subjetividad y la manera en que esta interactúa con su entorno.

La sublimación refleja la interacción entre el cuerpo del bailarín y su entorno cultural. En la danza contemporánea, esta interacción trasciende el ámbito artístico, permitiendo la crítica, la reflexión y la generación de nuevos significados culturales. En otras palabras, *la sublimación no implica una pérdida de intensidad, sino un cambio en la dirección de las pulsiones hacia metas culturalmente valoradas*. A través de este proceso, los bailarines transforman sus tensiones internas en un lenguaje corporal que comunica los valores y los conflictos de su tiempo, convirtiendo cada interpretación en una manifestación del inconsciente colectivo.

Desde una perspectiva sociocultural, la sublimación en la danza es un acto de resistencia y afirmación identitaria. En un mundo donde las normas y las convenciones sociales restringen la expresión individual, la danza es un espacio de libertad donde el cuerpo se convierte en un canal para la disidencia, la memoria y la reivindicación de diversas subjetividades. Este carácter subversivo de la sublimación se evidencia en propuestas coreográficas que abordan temáticas políticas, de género y de justicia social, utilizando el movimiento como un lenguaje que interpela y desafía los discursos hegemónicos.

En el contexto de la formación dancística, reconocer el papel de la sublimación enriquece estrategias pedagógicas y metodológicas. La incorporación de enfoques psicológicos en la enseñanza de la danza podría fomentar una comprensión más profunda de los procesos internos de los estudiantes, permitiendo que el aprendizaje se desarrolle de manera integral. La sublimación, en este caso, podría ser vista como un recurso para gestionar la ansiedad escénica, el perfeccionismo y las presiones del medio profesional, dotando a los bailarines de herramientas para su bienestar emocional y su desarrollo artístico.

La sublimación no solo es un mecanismo para la creación artística, sino también una herramienta transformadora que conecta las experiencias personales del intérprete con las narrativas culturales de su entorno. Este fenómeno resalta la capacidad del cuerpo humano para trascender las limitaciones físicas y verbales, consolidando a la danza como un medio privilegiado para explorar y expresar lo que trasciende las palabras. La comprensión y la aplicación consciente de la sublimación en la danza no solo enriquece la práctica artística, sino que también fortalece su impacto en la esfera social, psicológica y cultural, reafirmando su relevancia en la construcción de nuevas formas de subjetividad y expresión humana.

2.2. El cuerpo y la imagen en la danza

El cuerpo del bailarín es su principal instrumento para expresarse y, al mismo tiempo, un reflejo de significados culturales, familiares y sociales. En la danza esta interacción genera una relación compleja entre el intérprete y el espejo, una herramienta crucial para el perfeccionamiento técnico, pero también un elemento que devuelve una percepción cargada de expectativas externas. Guillén (1997) consideró que *el espejo es un lugar desde donde descubre su propia imagen* (p. 229), pues funciona como un medio para el desarrollo técnico, pero también como un recordatorio de los estándares estéticos impuestos por la sociedad. En este sentido, el espejo no solo opera como un recurso de autoevaluación, sino también como un factor que condiciona la autopercepción del bailarín, generando tensiones entre la propia imagen y la representación idealizada de la corporalidad en la danza.

Los espejos instalados en los salones de danza, aunque necesarios, refuerzan una dualidad en la percepción del bailarín. Por un lado, promueven la autoconciencia técnica, y por otro, generan insatisfacción corporal al proyectar imágenes distorsionadas por ideales culturales y de la industria del entretenimiento. Esta relación entre la autoimagen y los estándares de perfección técnica generan a una desconexión entre la percepción del cuerpo y la identidad corporal. La constante evaluación del cuerpo en movimiento, mediada por el espejo, intensifica la dicotomía entre el cuerpo real y el cuerpo representado, generando un proceso de alienación que impacta tanto en la construcción de la identidad del bailarín como en su bienestar emocional.

En este sentido, Guillén (1997) señaló que *la imagen del espejo permite reconocerse como cuerpo y como totalidad, diferenciando lo que es y lo que no es* (p. 229), pero también actúa como un espacio donde se imponen expectativas externas que afectan la relación del bailarín con su cuerpo. La tensión entre la percepción subjetiva y la imagen reflejada puede desencadenar dinámicas de autocritica exacerbada, afectando la confianza y la seguridad del intérprete en su propia corporalidad. La presión por alcanzar ideales estéticos estrictos vincula el éxito artístico con la conformidad a estándares que a menudo son inalcanzables.

Este fenómeno no solo afecta la salud física y emocional de los intérpretes, sino que también perpetúa un ciclo de insatisfacción corporal que tiene consecuencias en su desarrollo artístico y personal. Guillén (1997) señaló que *el cuerpo porta signos* (p. 232). Estos se alinean y modelan en discursos culturales sobre dieta, vestimenta y belleza. En consecuencia, la danza es un espacio donde los cuerpos son disciplinados según parámetros normativos, limitando la exploración de identidades corporales diversas y restringiendo la expresión genuina del intérprete. Este proceso, promovido tanto por la formación académica como por la industria cultural, refuerza la idea de que la excelencia en la danza está intrínsecamente ligada a una apariencia física específica, lo que restringe la inclusión y la diversidad dentro del campo artístico.

El impacto de estos estándares no se limita al ámbito de los bailarines, pues también afecta al público al reforzar ideales inalcanzables de belleza y corporalidad. La danza, al ser un vehículo de expresión colectiva, refleja

estos problemas al proyectar cuerpos que, aunque técnicamente perfectos, perpetúan una visión limitada de la diversidad corporal. En este sentido, la representación de ciertos tipos de cuerpos en escenarios y medios de comunicación normaliza un canon estético excluyente, que no solo afecta a los bailarines, sino también a la percepción que el público tiene de su propia corporalidad. Guillén (1997) destacó que *la danza es una construcción colectiva; es el vehículo de manifestación de un entramado de deseos, sostenido por una multiplicidad de miradas* (p. 235). Asimismo, la danza configura el modo en que los bailarines se perciben a sí mismos y moldea las narrativas culturales sobre el cuerpo, pues reproduce esquemas excluyentes o limitantes.

En este contexto, es crucial repensar la relación del bailarín con su cuerpo y su entorno cultural. Fomentar una percepción corporal saludable y diversa enriquece a la danza y promueve la autenticidad y la expresividad del cuerpo humano. Esto permite a la danza consolidarse como un espacio donde se desafían las narrativas culturales limitantes, ofreciendo nuevas perspectivas sobre la corporalidad y la identidad en el arte. La incorporación de enfoques pedagógicos que prioricen la diversidad corporal y el bienestar emocional del intérprete redefine los paradigmas tradicionales de la formación en danza, generando un impacto positivo tanto en los bailarines como en el público. Además, cuestionar los discursos normativos sobre el cuerpo dentro de la danza podría abrir nuevas posibilidades creativas, permitiendo que el arte dancístico evolucione hacia formas de expresión más incluyentes y representativas de la pluralidad humana.

2.3. Ruido visual y cultura contemporánea

La sociedad contemporánea se encuentra inmersa en un entorno sobrecargado de información visual que condiciona la manera en que los individuos perciben y comprenden las manifestaciones artísticas. Virilio (2001) definió este fenómeno como *ruido visual*, refiriéndose a la saturación de estímulos sensoriales que, en muchos casos, afectan la capacidad de atención y la profundidad de la experiencia estética. En este contexto, la danza, como disciplina artística que integra lo visual y lo escénico, enfrenta retos significativos derivados de un entorno mediático que privilegia la inmediatez y la fragmentación de la experiencia sensorial del espectador. La manera en que el público interactúa con la danza está mediada por este exceso de información visual. Esto suscita interrogantes en torno a las estrategias que los coreógrafos y los bailarines emplean para preservar la conexión emocional y conceptual con sus audiencias.

Uno de los desafíos en el diseño coreográfico radica en la forma en que el movimiento es percibido dentro de los espacios escénicos convencionales. La danza contemporánea, caracterizada por su exploración del espacio y la corporalidad, puede encontrar limitaciones en la disposición arquitectónica de los teatros tradicionales. Un ejemplo paradigmático es el diseño de los teatros italianos, donde la visibilidad del cuerpo en movimiento puede verse restringida, especialmente cuando las coreografías utilizan planos bajos o alejan la acción del campo de visión frontal del espectador. En este sentido, Foster (1996) enfatizó la necesidad de repensar los dispositivos

espaciales y escénicos con el fin de facilitar experiencias más inclusivas y significativas. La reformulación del espacio escénico no solo responde a una preocupación estética, sino que también implica una reconsideración del vínculo entre el cuerpo danzante y su relación con el espectador.

En respuesta a estos desafíos, la incorporación de medios digitales amplió las posibilidades expresivas de la danza, expandiendo sus límites visuales y sonoros. Esta integración tecnológica no solo transforma la representación del movimiento, sino que también genera nuevas formas de interacción entre el cuerpo físico y su extensión virtual. Laban (1966), pionero en el análisis del movimiento, argumentó que la danza no puede ser comprendida exclusivamente desde la corporalidad, sino que debe considerarse en relación con el espacio y el tiempo. En la era digital, estas coordenadas tradicionales son reformuladas a través de la incorporación de tecnologías que permiten la creación de narrativas híbridas, en las cuales la presencia física del bailarín se entrelaza con su representación audiovisual. Estas exploraciones no solo buscan adaptarse al ruido visual contemporáneo, sino que también lo problematizan, al integrar estrategias tecnológicas que amplifican la expresividad y la comunicación en la danza.

Desde una perspectiva fenomenológica, Merleau-Ponty (1945) subrayó la relevancia de la percepción sensorial como mediadora en la experiencia del ser en el mundo. En el contexto de la danza contemporánea, esta idea es clave para analizar cómo el cuerpo del intérprete se convierte en un canal para reconfigurar la experiencia perceptiva del espectador. La interacción entre el cuerpo y los entornos saturados de estímulos visuales genera nuevas formas de comunicación sensorial, en las que la coreografía no solo responde a las condiciones del entorno, sino que busca reconfigurar la sensibilidad del público. De este modo, la práctica coreográfica no se limita a un ejercicio de adaptación a la era digital, sino que propone una resignificación del espacio y la percepción en la experiencia dancística.

La integración de elementos tecnológicos en la danza responde a las demandas de un entorno cultural sobresaturado de estímulos y redefine las fronteras de la disciplina, planteando interrogantes sobre qué se entiende por danza en la contemporaneidad. La convergencia entre lo escénico y lo digital crea nuevas formas de comunicación artística para establecer un diálogo con un público habituado a consumir información de manera fragmentada y acelerada. Foster (1996) señaló que la danza no es solo una forma de arte visual; es una experiencia encarnada que trasciende los límites de la percepción sensorial convencional.

En este sentido, la danza contemporánea sobrevive en un entorno mediático dominado por el ruido visual, sino que lo reconfigura y lo trasciende, consolidándose como un lenguaje visual y corporal que desafía las dicotomías tradicionales entre lo artístico y lo tecnológico. A través de esta intersección entre tecnología, corporalidad y percepción sensorial, la danza emerge como un espacio de resistencia y experimentación que revaloriza la experiencia encarnada en un mundo saturado de estímulos fragmentados.

2.4. Danza como medio de expresión

La danza no solo es una forma de arte escénico, sino también un poderoso medio de expresión emocional y exploración interna. A través del movimiento, el bailarín canaliza tensiones emocionales y personales, facilitando un proceso análogo al psicoanálisis, en el que el cuerpo se convierte en un lenguaje simbólico para acceder a dimensiones inconscientes del ser. Guillén (1997) estableció que las secuencias de movimiento en la danza pueden equipararse a las palabras en la terapia psicoanalítica, donde el cuerpo actúa como un canal de liberación de tensiones y de articulación de significados profundos. Este enfoque resalta la importancia del entrenamiento somático en la danza, pues facilita el autoconocimiento y la expresión artística, promoviendo una integración entre mente y cuerpo que trasciende lo meramente técnico.

Desde la perspectiva neurocientífica, se evidenció que el movimiento rítmico activa áreas del cerebro vinculadas con la memoria emocional, la empatía y la autorregulación. LeDoux (1996) sostuvo que estas áreas, situadas en el sistema límbico, desempeñan un papel crucial en la conexión entre emoción y acción. Esto explica cómo la danza permite el procesamiento emocional tanto en el ejecutante como en el espectador. En este marco, la danza actúa como un puente entre lo individual y lo colectivo, permitiendo que a través del cuerpo en movimiento se genere una comunicación profunda y empática, en la que la expresión del bailarín se encuentra con la sensibilidad del público, estableciendo así un diálogo que va más allá de las palabras.

Por otro lado, la práctica de la danza somática enfatiza la importancia de la escucha interna del cuerpo, promoviendo movimientos espontáneos que emergen de la autopercepción y la introspección. Eddy (2009) destacó que mejora la técnica del bailarín y fomenta un proceso terapéutico, permitiendo abordar emociones complejas y traumas a través de una exploración consciente del movimiento. En este sentido, Foster (1996) subrayó que el movimiento no es solo una acción física, sino un acto cargado de significado emocional y cultural. Esto reforzó la idea de que la danza trasciende su dimensión estética para convertirse en un medio de transformación personal y social.

En el ámbito clínico, la danza somática demostró ser eficaz en el tratamiento de trastornos emocionales y psicológicos. Koch et al. (2014) evidenciaron que el movimiento creativo y rítmico reduce síntomas de ansiedad, depresión y estrés, pues facilita una reconexión entre el cuerpo y las emociones. Este enfoque terapéutico se sustentó en la idea de que el cuerpo no solo refleja las tensiones internas, sino que también posee la capacidad de liberarlas a través del movimiento consciente y estructurado. En consecuencia, la danza no solo se consolida como una expresión artística, sino también como una herramienta terapéutica que favorece el bienestar integral del individuo.

La dimensión colectiva de la danza refuerza su capacidad de unir a las personas en torno a experiencias compartidas. Foster (1996) enfatizó que la danza es una construcción colectiva que permite a los individuos encontrar un sentido de pertenencia a través del movimiento. La conexión entre lo individual y lo colectivo, lo

artístico y lo terapéutico, posiciona a la danza como un medio para explorar las complejidades del cuerpo y la emoción en el contexto contemporáneo. Desde la práctica somática hasta las propuestas escénicas, la danza se afirma como una herramienta transformadora que promueve la integración física, emocional y social.

Sin embargo, la danza, como disciplina artística, también enfrenta tensiones derivadas de los estándares contemporáneos de belleza, los cuales están vinculados al entretenimiento y a representaciones idealizadas de los cuerpos. La imagen del bailarín, promovida como un ideal de perfección, es utilizada por la industria para reforzar expectativas inalcanzables que condicionan la percepción del cuerpo y su valor artístico. Guillén (1997) destacó que *hay cuerpos alienados en el exceso de un discurso que se impone en la dieta, vestimenta, ejercicio, cosméticos, ideales de belleza y en otras áreas* (p. 232). Esto evidenció cómo las dinámicas culturales contemporáneas imponen significados que frecuentemente trascienden la identidad física y emocional del bailarín.

En este sentido, la danza debe ser redefinida desde una perspectiva inclusiva que valore la diversidad de cuerpos y experiencias. Romper con las narrativas limitantes de la imagen corporal implica reconocer que la danza no debe ser definida por estándares estéticos impuestos, sino por la multiplicidad de historias y significados que los cuerpos pueden comunicar. Guillén (1997) sostuvo que *la danza es una construcción colectiva; es el vehículo de manifestación de un entramado de deseos, sostenido por una multiplicidad de miradas* (p. 235). En esta línea, Foster (1996) y Eddy (2009) propusieron que un enfoque somático en la danza es una alternativa poderosa, pues promueve la autopercepción y la integración mente-cuerpo como herramientas para construir una relación más saludable y auténtica con la propia corporalidad.

Promover una visión inclusiva de la corporalidad en la danza no solo enriquecerá el arte, sino que también permitirá crear un vínculo más genuino entre intérpretes y audiencias. Esta transformación es fundamental para reimaginar la danza como un espacio de resistencia cultural, donde el cuerpo se celebre en su autenticidad y potencial creativo, trascendiendo los límites impuestos por la sociedad contemporánea.

3. Conclusiones

La danza trasciende las fronteras del entretenimiento para convertirse en un medio transformador que conecta lo personal con lo colectivo, lo corporal con lo cultural. Desde sus orígenes, las prácticas dancísticas constituyeron una vía privilegiada para la expresión de experiencias individuales y sociales, funcionando como un espejo que refleja las complejidades de cada época. A través de la sublimación, los bailarines canalizan tensiones internas y emociones personales en movimientos cargados de significado, creando un lenguaje estético que comunica los valores y las contradicciones de su tiempo.

Este proceso de transmutación emocional y simbólica convierte a la danza en un arte que, lejos de ser una mera ejecución de técnicas codificadas, opera como una herramienta de construcción identitaria y un espacio de resistencia ante las imposiciones culturales. Freud (1930) subrayó que la sublimación no implica una pérdida de intensidad emocional, sino una transformación de las pulsiones hacia metas culturalmente valoradas. En este sentido, la danza reafirma su capacidad de actuar como un puente que conecta al intérprete con su entorno cultural y emocional, permitiéndole articular discursos sobre su propia subjetividad y sobre el contexto sociocultural en el que se inscribe.

En la actualidad, los bailarines enfrentan desafíos relacionados con los estándares estéticos impuestos por la industria del entretenimiento y las redes sociales, que perpetúan ideales inalcanzables de perfección corporal. Estas exigencias no solo afectan la percepción del cuerpo del intérprete, sino que también influyen negativamente en su salud mental y emocional. Además, fomentan insatisfacción corporal y trastornos psicológicos. Por ejemplo, la dismorfia corporal y los trastornos alimentarios.

Bordo (1993) señaló que estas normas se inscriben en el cuerpo del bailarín como exigencias que refuerzan dinámicas de poder y control, particularmente sobre las mujeres. Este fenómeno, amplificado por lo que Virilio (2001) describe como *ruido visual*, revela la urgencia de cuestionar y transformar las narrativas culturales que limitan la diversidad y la autenticidad corporal. Asimismo, las expectativas impuestas sobre los bailarines no solo afectan su bienestar psicológico, sino que también condicionan la manera en que el público percibe y valora los cuerpos en escena, perpetuando representaciones hegemónicas que excluyen a aquellos que no se ajustan a los cánones dominantes.

La integración de enfoques somáticos y la reconexión mente-cuerpo es una alternativa para resistir estas presiones y generar una práctica dancística más inclusiva y respetuosa con la diversidad corporal. Eddy (2009) señaló que las prácticas somáticas fomentan la autopercepción y el autoconocimiento corporal, permitiendo a los bailarines desarrollar una relación más saludable con su cuerpo y su práctica artística. Este tipo de entrenamiento favorece el bienestar físico y emocional del intérprete e introduce una visión más holística del movimiento, donde la técnica y la expresividad dejan de concebirse como elementos opuestos para integrarse en un proceso de aprendizaje interdependiente.

Además, estos métodos promueven un enfoque inclusivo y diverso que celebra la autenticidad y la expresividad del cuerpo humano, superando las limitaciones impuestas por los estándares hegemónicos. La aplicación de estos enfoques en la enseñanza y en la creación coreográfica posibilita la emergencia de nuevas estéticas que desafían los discursos normativos sobre el cuerpo y el movimiento, enriqueciendo el panorama de la danza contemporánea. La dimensión terapéutica de la danza, respaldada por estudios en neurociencia como los de Koch et al. (2014), subrayaron su capacidad para activar áreas del cerebro relacionadas con la memoria emocional y la empatía.

Esto demostró cómo el movimiento contribuye al bienestar del intérprete y construye conexiones significativas entre audiencias e intérpretes, promoviendo un sentido de comunidad y pertenencia. En este sentido, la danza es una práctica de cuidado y de sanación, tanto a nivel individual como colectivo, pues integra emociones, vivencias y subjetividades diversas dentro de un espacio compartido de creación y expresión. Las prácticas dancísticas que incorporan elementos de danza-movimiento terapia son eficaces en contextos de rehabilitación y desarrollo personal, reafirmando el potencial de la danza como una herramienta transformadora con impacto en múltiples dimensiones de la vida humana.

Finalmente, es imperativo que la danza continúe evolucionando como un espacio inclusivo que valore la diversidad y rechace los cánones restrictivos. La formación de bailarines, coreógrafos y pedagogos debe orientarse a comprender los discursos corporales que circulan en la sociedad, fomentando prácticas que favorezcan la equidad y la representación de múltiples identidades. En este sentido, Foster (1996) concluyó que la danza es una construcción colectiva que refleja las complejidades de la cultura, la emoción y el cuerpo. Este enfoque subrayó la necesidad de promover un arte que celebre la pluralidad de corporalidades, no como limitaciones, sino como expresiones únicas del potencial humano.

De esta manera, la danza no solo seguirá siendo un medio transformador, sino también un espacio de resistencia cultural que desafíe las normas hegemónicas y amplíe los horizontes de la expresión artística y social. En la medida en que la danza asuma su papel como un campo de experimentación estética y política, podrá consolidarse como un espacio de resignificación en el que los cuerpos, lejos de ser objetos de control y homogeneización, se conviertan en agentes activos de su propia representación y de la configuración de nuevas posibilidades expresivas.

Referencias

- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. University of California Press.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1), 5–27.
- Foster, H. (1996). *The Return of the Real: The Avant-Garde at the End of the Century*. MIT Press.
- Freud, S. (1930). *Civilization and Its Discontents*. En J. Strachey (Ed. y Trad.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 21, pp. 64–145). Hogarth Press.
- Guillén, C. (1997). *El cuerpo y la danza: Ensayos sobre antropología del movimiento*. Editorial Gedisa.

Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy, 41*(1), 46–64.

Laban, R. (1966). *Choreutics*. Anotado y editado por Lisa Ullmann. MacDonald and Evans.

LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.

Virilio, P. (2001). *The information bomb*. Verso Books.



Transdigital[®]

editorial

La Editorial *Transdigital* publica libros de carácter científico y académico. Se pueden publicar tesis de posgrado, una vez sometidas al sistema de evaluación de pares de doble ciego. Servicios:

- Gestión del International Standard Book Number (ISBN), del Digital Object Identifier (DOI) y del código de barras.
- Diseño gráfico
- Servicio de corrección de estilo y redacción.
- Dictaminación de la revisión por pares en doble ciego hecha por miembros del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII) de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) de México.
- Alojamiento permanente del libro en la editorial *Transdigital* (www.editorial-transdigital.org)
- Distribución gratuita en *Dialnet*, *Google Books*, *Google Play* y *SCRIBD*.
- Distribución a precio mínimo en *Amazon Kindle* (cuota que pagan los lectores de *Kindle*).

La editorial *Transdigital* está en el Registro en el Padrón Nacional de Editores como agente editor Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C., con el Dígito Identificador 978-607-99594. Además, está afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) con el número 4069, de conformidad con el artículo 17 de la Ley de Cámaras Empresariales y sus Confederaciones en vigor. Y está en el Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas (RENIECYT) de la SECIHTI de México con el folio: RENIECYT 2400068.



Transdigital[®]

congreso virtual

El Congreso Virtual *Transdigital* se realiza anualmente de manera totalmente virtual (www.congreso-transdigital.org). Este evento tiene el objetivo de reunir resultados parciales o finales de investigaciones empíricas, documentales o ensayos científicos sobre temas y desafíos que involucran a la tecnología y la transformación digital en sociedad.

Está dirigido a investigadores(as), docentes de todas las modalidades y niveles del sistema educativo, estudiantes de pregrado y posgrado, gestores(as) educativos(as), directivos(as) y demás profesionales interesados(as) en la investigación empírica y documental sobre el uso de la tecnología y la transformación digital en diversos ámbitos sociales, por ejemplo, la salud, el ocio, el turismo, las finanzas, la educación, el desarrollo comunitario, la industria, etcétera.

La inscripción por texto, con un máximo de tres autores(as) da el derecho de publicar la ponencia como capítulo de libro académico en la editorial *Transdigital*, una vez que ha sido admitida por el Comité Científico; además se otorgan certificados de ponencia y asistencia. Ese libro cuenta con International Standard Book Number (ISBN), Digital Object Identifier (DOI) y código de barras.

El Congreso Virtual *Transdigital* es una iniciativa que está inscrita en el Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas (RENIECYT) de la SECIHTI de México con el folio: RENIECYT 2400068.



Transdigital[®]

revista científica

La revista científica *Transdigital* es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua, de manera que se reciben textos durante todo el año. Es editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C. Evalúa los textos con el sistema de pares de doble ciego. Se admiten Artículos de investigación y Ensayos científicos originales.

El proceso de publicación es expedito y, en promedio, los textos se publican tres meses después de que han sido recibidos. El Consejo científico y el Comité editorial se compone por distinguidas y distinguidos académicos de talla nacional e internacional. Cuenta con la Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-020912091600-102, International Standard Serial Number (ISSN) 2683-328X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Hasta ahora, está indizada en Latindex, Dialnet, ERIHPLUS, REDIB, EuroPub, LivRe, AURA, Academic Resource Index (ResearchBib), MIAR, OpenAire-Explore, Refseek, Sherpa Romeo, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, ZDB Zeitschriften Datenbank, WorldCat, Dimensions, The University of Liverpool, Discovery, Erasmus University Rotterdam, Mir@bel, REBIUN, DARDO, UOCI, LatinRev, ROAD, Google Scholar, Crossref, Scite, Lens, Internet Archive, BASE, etc.

El costo de publicación puede ser consultado en: www.revista-transdigital.org