

Diferencias en la expresión emocional entre mujeres practicantes de danza oriental y mujeres no practicantes de danza oriental en Bogotá Colombia.

Laura Martínez Figueroa

Asesor: Ángela María Trujillo Cano, Facultad de psicología,

Universidad de La Sabana.

Nota de autor

La presente tesis fue realizada por

Laura Martínez Figueroa, Facultad de Psicología, Universidad de La Sabana

Correspondencia: Laura Martínez, dirección electrónica: lauramafi@unisabana.edu.co

Asesor: Ángela María Trujillo Cano, Facultad de psicología, Universidad de La Sabana.

### Resumen

La expresión emocional se define como un comportamiento perceptible verbal y no verbal que comunica un estado afectivo interno (Riviello y Esposito, 2016), en ese sentido la danza es definida por Quiroga, Kreutz, Clift, y Bongard (2010) como una actividad humana global basada en la coordinación de movimientos voluntarios, sincronizados con estímulos externos como la música, usada como una técnica de proyección emocional ante la sociedad (Behera & Rangaiah 2014). Ahora bien, el propósito principal de esta investigación es determinar si existen diferencias en la expresión emocional, entre mujeres practicantes de danza oriental y mujeres no practicantes de danza oriental ni de otra actividad artística, para ello, la investigación se llevó a cabo mediante la metodología cuantitativa de tipo no experimental, descriptivo comparativo correlacional en la que se compararon dos grupos, el primero de ellos conformado por mujeres practicantes de danza oriental de Bogotá con edades entre los 20 y 40 años y por otro lado un grupo con mujeres con las mismas características demográficas con la condición de que no practican danza oriental ni otra actividad artística. Los resultados muestran que no existen diferencias significativas con respecto a la expresión emocional en mujeres que practican danza oriental y mujeres que no practican ninguna actividad artística. Por otro lado, existe relación entre la expresión emocional y los años de práctica dedicados a la danza oriental, como también se presenta una relación entre intensidad en la experiencia del sentimiento con los años de práctica de danza oriental en mujeres que practican dicha actividad, mientras que la frecuencia de la práctica de danza oriental y la edad de las mujeres no tiene relación con la expresión emocional.

Palabras clave: Expresión emocional, Danza oriental, Mujeres.

### **Abstract**

Emotional expression is defined as a perceptible verbal and non-verbal behavior that communicates an internal affective state (Riviello and Esposito, 2016), in that sense dance is defined by Quiroga, Kreutz, Clift, and Bongard (2010) as a global human activity based on the coordination of voluntary movements, synchronized with external stimuli such as music, used as a technique of emotional projection before society (Behera & Rangaiah 2014). However, the main purpose of this research is to determine if there is differences in emotional expression, between women practicing oriental dance and women who do not practice oriental dance or other artistic activity, for this, the research was carried out using the quantitative methodology of a non-experimental, descriptive comparative, correlational type, in which two groups were compared, the first of them consisting of women practicing oriental dance of Bogotá with ages between 20 and 40 years and on the other hand a group with women with the same demographic characteristics with the condition that they do not practice oriental dance or other artistic activity. The results show that there are no significant differences regarding to emotional expression in women who practice oriental dance and women who do not practice any artistic activity. On the other hand, there is a relationship between emotional expression and years of practice dedicated to oriental dance, as well as a relationship between intensity in the experience of feeling with the years of oriental dance practice in women who practice this activity, while that the frequency of oriental dance practice and the age of women is not related to emotional expression.

**Key words:** Emotional expression, Oriental dance, Women.

La expresión emocional como su nombre lo indica sirve para comunicar los estados emocionales de las personas. (Abell & Smith, 2016). La expresión emocional se define como un comportamiento perceptible verbal y no verbal que comunica un estado afectivo interno (Riviello & Esposito, 2016). Se entiende igualmente como un cambio comportamental, facial, vocal o postural asociado a una experiencia emocional (Gross & Jhon, 1995), esta habilidad ayuda a predecir la conducta de los demás y así guiar los propios comportamientos durante las interacciones sociales (Frijda & Mesquita, 1994; Izard, 2007).

Ahora bien, la expresión emocional se ha estudiado en diferentes contextos, como en el entorno educativo para el desarrollo integral de los estudiantes (Copaci, Soos & Rusu, 2017; Ritchie et al., 2016) en el contexto deportivo, en el que se evalúa la relación entre la expresión emocional y el desempeño deportivo de equipos de fútbol (Hopfensitz & Mantilla, 2018). además, ha sido abordado desde una perspectiva clínica en la que se relaciona con la personalidad (Berenschot et al., 2014), y de igual forma, ha sido abarcado desde el aspecto físico y biológico como la expresión facial relacionado con la inteligencia emocional (Mimrot, 2014; Poole, 2016).

La expresión emocional ha sido analizada en diferentes poblaciones como en los adolescentes masculinos y sus amigos (Reigeluth, Pollastri, Cardemil & Addis, 2016) así como en los adolescentes y niños que practican video juegos (Gaetan, Brejard & Bonnet, 2016) o personas que padecen de diferentes enfermedades como el síndrome de colon irritable (Holmes et al., 2018), también, han sido estudiadas las diferencias entre el género femenino y masculino en la expresión emocional, dando a concluir que los hombres presentan experiencias emocionales más fuertes mientras que las mujeres presentan mayor expresión emocional y dichas diferencias dependen de emociones específicas (Deng, Chang, Yang, Huo & Zhou, 2016).

Es importante señalar que las dificultades en el manejo de la expresión y regulación emocional en adultos jóvenes está asociado a comportamientos sexuales riesgosos (Rizor, Callands, Desrosiers & Kershaw, 2017), de igual modo, se ha encontrado que la expresión emocional media la relación entre las experiencias de miedo, horror, e impotencia después de eventos adversos y el crecimiento que surge de situaciones de adversidad (Linley, Felus, Gillett & Joseph, 2011) asimismo, se ha encontrado que presentar actitudes negativas frente a la expresión emocional y evitar o controlar expresar las emociones puede generar adoptar la alimentación emotiva para disminuir la angustia emocional, predominante en las personas con sobrepeso y obesidad (Fox, Conneely & Egan, 2017; Samuel & Cohen, 2018).

La danza se ha considerado como una forma de expresión emocional, así como una técnica de proyección emocional ante la sociedad (Behera & Rangaiah, 2014), debido a que a través de ella se expresan diferentes emociones y pensamientos, por medio de movimientos corporales voluntarios y coordinados que se sincronizan con la música (Quiroga et al., 2010).

La danza también es definida como una forma de arte o un método de conexión cultural, comunicación espiritual, establecimiento de relaciones con otros, celebración de eventos especiales y facilitador en la psicoterapia etc. (Mastin, 2015). Ahora, cabe señalar la diferencia entre la danza y la danza terapia, pues esta última, es descrita como el uso psicoterapéutico del movimiento para desarrollar la integración emocional, cognitiva, física y social de un individuo según la Asociación Americana de Danza Terapia-AADA, (2016). Mientras que la psicología de la danza, se encarga de conocer y entender el efecto de esta misma en los aspectos emocionales, cognitivos y físicos que afecten el bienestar de la persona (Lovatt, 2018).

Investigaciones previas han encontrado una relación entre la danza y el desarrollo emocional, físico, el bienestar social y la calidad de vida (Burkhardt & Rhodes, 2012; Veromaa,

Kautianinen, Juonala, Rantanen, & Korhonen, 2017; Westheimer et al., 2015). Así mismo, los estudios sugieren que las actividades relacionadas con la danza pueden contribuir al aumento de la salud como lo muestran Padilla y Coteron (2013) quienes en su estudio de revisión, hallaron mejoras en los sujetos con respecto a diferentes indicadores de salud mental como el estado de ánimo, relaciones sociales, autoestima, emociones negativas, bienestar, calidad de vida, autoimagen corporal y confianza en sí mismos.

De igual manera, se encuentra un amplio repertorio de estudios con respecto a la danza como una intervención psicológica que influye positivamente en diferentes aspectos, como desórdenes neurológicos (Lossing, Moore & Zuhl, 2017), la cognición y el funcionamiento sensoriomotor en población adulta (Kshtriya, Barnstaple, Rabinovich & Desouza, 2015), beneficios a nivel físico, emocional, psicológico y social en personas que presentan Parkinson (Goulimaris, Mavridis, Genti, & Rokka, 2014; Mastin, 2015; Westheimer et al., 2015).

Siguiendo con la misma línea, se ha indagado la asociación entre la danza y el autoestima, la maduración emocional y la satisfacción de vida (Behera & Rangaiah, 2014). La expresión de emociones inducidas a través de la danza (Van Dyck, Maes, Hargreaves, Lesaffre & Leman, 2013) y las características en los movimientos de la danza que expresan una emoción determinada (Shikanai, Sawada & Ishii, 2013).

Por otra parte, existen estudios de tipo cualitativo en los que las mujeres reportan haber bailado durante los momentos más difíciles de sus vidas y con grandes desafíos como lo son el abuso y la muerte de un ser querido afirmando el poder de la danza como una herramienta útil para sentirse más empoderadas, aumentar su confianza en sí mismas como en los demás y por último, reemplazar emociones negativas por positivas (Leseho & Maxwell, 2010).

La danza tiene variaciones en cuanto a estilos y formas de danza. Así mismo se ha identificado que tiene diferentes beneficios según la población que la utiliza como se ha mencionado anteriormente. Este estudio se centrará en lo que se conoce como *Raqs sharqi* en Egipto que significa danza del este o danza oriental en árabe (Loiacono & Fallon, 2018), asimismo, conocida como la danza del vientre, danza árabe o del medio oriente (Moe, 2014) la cual está basada en diferentes danzas folclóricas y sociales del norte de África, Egipto y Turquía. Esta danza se caracteriza por el movimiento aislado de caderas, pecho y hombros, dichos movimientos fueron usados antiguamente dentro de celebraciones femeninas sobre fertilidad y ciclos de vida (Kraus, 2014).

Actualmente, la danza oriental sigue siendo predominantemente practicada por mujeres más que hombres, debido a que es útil como apoyo terapéutico para problemas de fertilidad, problemas durante el embarazo y post embarazo, beneficiosa para mujeres en etapa de menopausia y postmenopausia sobre todo, es valiosa para aquellas que deseen obtener más conciencia y conexión con ellas mismas (Cowan, 2016). Las mujeres adultas presencian bienestar a nivel físico, emocional, mental y espiritual como una modalidad holística (Bock & Borland, 2011; Moe, 2014).

La danza del oriental ha sido conceptualizada como sexualmente seductora y expresiva pero aun así ha demostrado tener una asociación con una imagen positiva del propio cuerpo y reducción de la auto objetivación. (Tiggemann, Coutts & Clark, 2014). Dentro del estudio de Moe (2012) las participantes veían la danza oriental como un camino hacia el empoderamiento así como una conexión con su cuerpo, experiencia sexual subjetiva, expresión emocional y construcción de relaciones de amistad, a su vez, Moe (2014) afirma que la danza oriental además de brindar sensación de empoderamiento, goce y comodidad, trae beneficios en cuanto a la

salud en general a las mujeres que han sido abusadas físicamente y mentalmente en sus relaciones.

En Colombia se ha estudiado la danza oriental desde la antropología con un enfoque etnográfico realizado por Vela (2018) para conocer la transformación del significado del cuerpo femenino en las prácticas de danza árabe, que dio como resultado la transformación en el sentido de adquirir mayor confianza y seguridad en sí mismas, de sus cuerpos y movimientos y con la sensación de libertad e independencia. Por otro lado, se ha estudiado la danza oriental como proyecto de desarrollo empresarial (Al-mutawa & Valdivieso, 2013), y como una estrategia para la reducción del estrés laboral (Gámez, 2013), pero, se desconoce su relación con la psicología, propiamente cual es la relación entre la expresión emocional de mujeres Colombianas y la danza oriental.

Así mismo, otros estudios realizados en Colombia con respecto a la inteligencia emocional que abarca la expresión emocional se han centrado en el contexto educativo en zonas rurales y urbanas del país (Herrera, Buitrago, Lorenzo & Badea, 2015), como también, se ha estudiado la influencia de la cultura en la inteligencia emocional dentro de ella, la expresión emocional (Gunkel, Schlägel & Engle, 2013). Pero no ha sido investigada la expresión emocional a nivel nacional exclusivamente y tampoco esta misma relacionada con la danza oriental como catalizador de la expresión emocional.

Por lo tanto el propósito principal de esta investigación es determinar si existen diferencias en cuanto a la expresión emocional, entre mujeres practicantes de danza oriental y mujeres no practicantes de danza oriental ni de otras actividades artísticas. Para el cual se espera encontrar diferencias significativas en cuanto a la expresión emocional, en especial se espera que las mujeres que practican danza oriental presenten mayores niveles de expresión emocional

que las mujeres que no practican dicha actividad. Este estudio pretende, igualmente, identificar si existen relaciones entre las características de la práctica de danza oriental y la expresión emocional y se espera encontrar relación entre las características de la práctica de danza oriental como la frecuencia, tiempo danzando, con la expresión emocional.

## **Método**

### **Tipo de estudio**

La presente investigación se llevó a cabo mediante la metodología cuantitativa de tipo no experimental descriptivo, correlacional el cual se caracteriza por describir variables y las relaciones que se dan de forma natural entre las mismas (Sousa, Driessnack & Costa, 2007). Para ello, se tuvo en cuenta dos grupos, de mujeres adultas provenientes de Bogotá Cundinamarca que no participen en clases de danza ni otra práctica artística y otro grupo de mujeres que participen en clases de danza oriental.

### **Participantes**

Se utilizó una técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia (Otzen & Manterola, 2017) para la cual se contó con una muestra total de 100 mujeres provenientes de Bogotá Cundinamarca con edades entre los 20 y los 40 años de edad, con una media de 28 años de edad y con una desviación estándar de 5,7. 50 de ellas participen en clases de danza oriental con más de un año de práctica y una práctica mínima semanal, y por otro lado 50 mujeres que no estuvieran participando en clases de danza oriental ni en otra actividad artística con regularidad como pintura, escultura, teatro etc.

### **Instrumento**

Con el fin de evaluar la expresión emocional se utilizó el Cuestionario de Expresividad de Berkeley (Gross & John, 1995) el cual cuenta con tres subescalas: expresividad negativa, que es la tendencia a expresar emociones negativas, por ejemplo: (“En algunas ocasiones lloro mientras veo películas tristes”) a partir de 6 ítems, la expresividad positiva, tendencia a expresar emociones positivas, por ejemplo: (“Cuando me siento feliz, mis”) medida con 4 ítems y fuerza de impulso, la cual se refiere a la intensidad de cómo el sujeto experimenta el sentimiento, por ejemplo: (“Experimento emociones fuertemente”) con 6 ítems, para un total de 16 ítems evaluados a través de una escala tipo Likert que va desde 1 punto (muy en desacuerdo) hasta 7 puntos (muy de acuerdo) (Brandão, Tavares, Schulz & Matos, 2016) además, el cuestionario presenta una consistencia interna adecuada ( $\alpha > .80$ ) y una fiabilidad test-retest adecuada ( $r = .86$ ) según Gross y John (1995).

### **Procedimiento**

El estudio se llevó a cabo en diferentes etapas, la primera de ellas, fue la ubicación de los participantes, para el caso de las mujeres que practicaran danza oriental fueron alumnas de 5 academias de danza oriental en Bogotá, Colombia, seguidamente se obtuvo el permiso de cada una de las academias y desde ahí se comenzó a asistir a las mismas en busca de las alumnas y profesoras de danza. De igual manera, el otro grupo de mujeres que no realizaba ninguna actividad artística con regularidad de la ciudad de Bogotá, pertenecían en su mayoría a la Universidad de la Sabana o estaban presentes en la biblioteca Julio Mario Santo Domingo.

Más adelante, se convocaron a las mujeres que cumplieran con los criterios de inclusión para participar en el estudio y se les entregó el consentimiento informado (anexo 1), en el que se les dio a conocer el estudio, sus derechos y deberes frente a la investigación si decidían

participar. Una vez completado este proceso, se inició con el diligenciamiento del cuestionario con la presencia de la investigadora para resolver dudas sobre el mismo, exceptuando 15 mujeres del total de las participantes completaron de forma online el cuestionario para su comodidad.

Una vez completados y calificados los cuestionarios de Expresividad de Berkeley, se llevó a cabo el análisis de los datos, el cual tuvo lugar a la prueba T de student para muestras independientes con el fin de conocer si existía una diferencia significativa entre los dos grupos muestrales, y posteriormente, se llevó a cabo la prueba de correlación de Spearman entre el grupo de mujeres que practican danza oriental para conocer si existía algún tipo de correlación entre las variables de la expresión emocional y las características de la práctica de danza oriental.

### **Resultados**

Para responder al objetivo principal del estudio, que era determinar las diferencias en la expresión emocional, entre mujeres practicantes de danza oriental y mujeres no practicantes de danza oriental ni de otras actividades artísticas, se llevó a cabo una comparación entre los dos grupos de mujeres a través de la prueba T de student para muestras independientes, la cual dio como resultado que no existen diferencias significativas para la media global de expresión emocional entre el grupo de mujeres que practican danza oriental y las mujeres que no practican esta ni otra actividad artística, como tampoco se encontraron diferencias significativas entre los dos grupos para las subescalas de expresión positiva, negativa y fuerza de impulso.

Con el fin de identificar si existen relaciones entre las características de la práctica de danza y la expresión emocional, se llevó a cabo la prueba de correlación de Spearman entre el grupo de mujeres que practican danza oriental únicamente como se muestra en la tabla 1 se obtuvo que la edad no se correlaciona con la expresión emocional, al igual que la frecuencia de

baile con la expresión emocional, pues el p valor es mayor a alfa de 0,01 y 0,05. Por otro lado, se observa que los años bailando se correlaciona con el aumento de la expresión emocional global con una significancia de 0,05, al igual que los años bailando se correlaciona con la subescala de intensidad de impulso en la expresión emocional con una significancia de 0,05 como se observa en la tabla 1.

Tabla 1

*Prueba de correlaciones de Spearman entre el grupo de mujeres que practica danza oriental.*

|                        | Tiempo | Frecuencia | Media global | Expresión positiva | Expresión negativa | Intensidad de impulso |
|------------------------|--------|------------|--------------|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Edad                   | 0,022  | -0,081     | 0,22         | 0,13               | 0,144              | 0,214                 |
| Tiempo danzando        | 1      | ,397**     | ,304*        | 0,159              | 0,196              | ,328*                 |
| Frecuencia de practica |        | 1          | 0,108        | 0,104              | -0,018             | 0,112                 |
| Media global           |        |            | 1            | ,756**             | ,798**             | ,732**                |
| Expresión positiva     |        |            |              | 1                  | ,464**             | 0,158                 |
| Expresión negativa     |        |            |              |                    | 1                  | ,537**                |
| Fuerza de impulso      |        |            |              |                    |                    | 1                     |

\*\* =  $P < 0,01$ ; \* =  $P < 0,05$

*Nota.* Los resultados provienen de los datos relacionados a la práctica de danza oriental de las participantes y sus puntajes con respecto al cuestionario de expresión emocional.

## Discusión

Respondiendo al propósito principal de esta investigación, el cual era determinar las diferencias en la expresión emocional, entre mujeres practicantes de danza oriental y mujeres no practicantes de danza oriental ni de otras actividades artísticas, los resultados sugieren que no existen diferencias en la expresión emocional entre las mujeres que practican danza oriental y las mujeres que no practican ninguna actividad artística, esto puede explicarse debido a la existencia de diferentes factores internos que influyen en la expresión emocional como la personalidad y la autoestima (Yanxia, Jiamei, Nianqu & Bihua, 2018), así mismo los factores externos como el ambiente social en el que las participantes se encuentran (Van Kleef & Fischer, 2016).

Ahora bien, respondiendo a un segundo objetivo dentro del estudio, el cual era identificar si existen relaciones entre las características de la práctica de danza oriental y la expresión emocional, los resultados muestran la existencia de varias relaciones, la primera de ellas se refiere a los años de práctica danzando, pues a medida que aumentan los años danzando incrementa la expresión emocional en mujeres que practican danza oriental; lo anterior apoya lo expuesto por Quiroga, et al. (2010) quienes encontraron en su estudio que los individuos que dedican más tiempo a la danza reportan mayores beneficios positivos en las siguientes áreas: emocional, físico, espiritual, social, autoestima y estrategias de afrontamiento.

De igual modo, los resultados del estudio muestran que la intensidad de impulso aumenta a medida que se incrementan los años de práctica de danza oriental, en otras palabras, aumenta la intensidad de cómo el sujeto experimenta el sentimiento a medida que aumentan los años de práctica de danza oriental. Por otro lado, en los resultados se distingue que la frecuencia en la práctica de danza oriental no presenta una relación con la expresión emocional. Así mismo, se encontró que no existe una relación entre la edad y la expresión emocional en mujeres que

practican danza oriental, lo cual se opone a lo expuesto por Robertson y Hopko (2009) quienes encontraron una relación entre la edad y la expresión de emociones negativas en sujetos que no practican danza oriental.

Dentro de las limitaciones del estudio se encuentra la posible influencia de otras estrategias no artísticas que las mujeres no practicantes de danza oriental utilicen para expresar sus emociones, por lo tanto para futuras investigaciones podría ser útil recoger más información sobre las estrategias utilizadas con respecto a la expresión emocional, así mismo para nuevas investigaciones se puede añadir realizar la evaluación de otras variables como las estrategias de afrontamiento, personalidad u otras facetas de la emoción como la regulación emocional, igualmente, para obtener mayor profundidad acerca la expresión emocional podría ser pertinente el uso de entrevistas que proporciona una metodología cualitativa.

Como conclusión se puede establecer que no existen diferencias significativas con respecto a la expresión emocional en mujeres que practican danza oriental y mujeres que no practican danza oriental ni otra actividad artística, pero si existe relación entre la expresión emocional y los años de práctica dedicados a la danza oriental, además, existe una relación entre intensidad en la experiencia del sentimiento con los años de práctica de danza oriental en mujeres que practican dicha actividad, mientras que la frecuencia de la práctica de danza oriental y la edad de las mujeres no tiene relación con la expresión emocional.

### Referencias

- Abell, C., & Smith, J. (Eds.). (2016). *The Expression of Emotion: Philosophical, Psychological and Legal Perspectives*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Al-mutawa, H., & Valdivieso, L, F. (2013). *Comunicación y arte: Un camino para formar comunidad colombo-Árabe*. (Tesis de pregrado). Universidad de La Sabana. Chia, Colombia.
- Asociación Americana de danza terapia. (2016). *Facts*. Estados Unidos: Asociación americana de danza terapia. Recuperado de <https://adta.org/faqs/>.
- Behera, S., & Rangaiah, B. (2014). Relationship between Emotional Maturity and Life Satisfaction among Traditional Dancers of Odisha. *Journal of Psychosocial Research*, 9(1), 163-170. Recuperado de <http://search.ebscohost.com.ez.unisabana.edu.co/login.aspx?direct=a9h&AN=97347466&lang=es&site=ehost-live&scope=site>
- Berenschot, F., Aken, M., Hessels, C., Castro, B., Pijl, Y., Montagne, B., & Voorst, G. (2014). Facial emotion recognition in adolescents with personality pathology. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 23(7), 563-70.  
doi:<http://dx.doi.org.ez.unisabana.edu.co/10.1007/s00787-013-0487-6>
- Bock, S., & Borland, K. (2011). Exotic identities: Dance, difference, and self-fashioning. *Journal of Folklore Research: An International Journal of Folklore and Ethnomusicology*, 48(1),1-36.

- Brandão, T., Tavares, R., Schulz, M., & Matos, P. M. (2016). Measuring emotion regulation and emotional expression in breast cancer patients: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43,114-127. doi: 10.1016/j.cpr.2015.10.00
- Burkhardt, J., & Rhodes, J. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review, *Arts & Health*, 4(2), 148-161, doi: 10.1080/17533015.2012.665810.
- Copaci, I., Soos, A., & Rusu, A. (2017). Romanian translation and linguistic validation of the civic attitudes and skills questionnaire: implications for pre-service teachers evaluation. *Journal of psychological and Educational Research*.
- Cowan, R. (2016). Belly dance and its links to body psychotherapy, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 11:4, 235-248, doi: 10.1080/17432979.2016.1145140
- Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M., & Zhou, R. (2016). Gender Differences in Emotional Response Inconsistency between Experience and Expressivity. *PloS ONE*, 11(6), 1-12. <https://doi-org.ez.unisabana.edu.co/10.1371/journal.pone.0158666>
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The Social Roles and Functions of Emotions. In S Kitayama & H. R. Markus (eds.), *Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influence*. (pp51-87). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Fox, S., Conneely, S., & Egan, J. (2017). Emotional expression and eating in overweight and obesity, *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 5:1, 337-357, doi:10.1080/21642850.2017.1378580.

- Gaetan, S., Brejard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.027>
- Gómez, M. A. (2013). *Plan de negocio para la creación de una empresa dedicada al bienestar laboral en Colombia, a través de la implementación de actividades dinámicas como la danza, yoga y pilates*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- Goulimaris, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of physical education and sport*. 14(2), 277 - 284, doi:10.7752/jpes.2014.02042.
- Gross, J.J., & Jhon, O.P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and individual differences*, 19(4), 555-568.
- Gunkel, M., Schlägel, C., & Engle, R. (2013). Culture's Influence on Emotional Intelligence: An Empirical Study of Nine Countries. *Journal of international Management*. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.intman.2013.10.002>.
- Herrera, L., Buitrago, R., Lorenzo, O., & Badea, M. (2015) Socio-Emotional Intelligence in Colombian Children of Primary Education. An Analysis in Rural and Urban Settings. *Procedia Social and Behavioral Sciences*.4-10.
- Holmes, H., Thakur, E., Carty, J., Ziadni, M., Doherty, H., Lockhart, N., Schubiner, H., & Lumley, M. (2018). Ambivalence over emotional expression, social constraints, and trauma as moderators of emotional awareness and expression training and relaxation

- training for individuals with irritable bowel syndrome. *General Hospital Psychiatry*.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2018.05.002>
- Hopfensitz, A., & Mantillab, C. (2018). Emotional expressions by sports teams: An analysis of World Cup soccer player portraits. *Journal of Economic Psychology*.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.joep.2018.04.008>
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on psychological science*, 2(3), 260-280.
- Kraus, R. (2014). Transforming spirituality in artistic leisure: How the spiritual meaning of belly dance changes over time. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(3), 459.  
doi:<http://dx.doi.org.ez.unisabana.edu.co/10.1111/jssr.12136>
- Kshtriya, S., Barnstaple, R., Rabinovich, D., Desouza, J. F. (2015). Dance and aging: A critical review of findings in neuroscience. *American Journal of Dance Therapy*, 37(2), 81-112.  
doi:<http://dx.doi.org.ez.unisabana.edu.co/10.1007/s10465-015-9196-7>
- Leseho, J. & Maxwell, J. R. (2010). Coming alive: Creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance and Counselling*, 38(1), 17 – 30. doi: 10.1080/03069880903411301
- Linley, A., Felus, A., Gillett, R., & Joseph, S. (2011). Emotional Expression and Growth Following Adversity: Emotional Expression Mediates Subjective Distress and is Moderated by Emotional Intelligence, *Journal of Loss and Trauma*, 16:5, 387-401, doi: 10.1080/15325024.2011.572036.

- Loiacono, V. & Fallon, J. M. (2018). Intangible Cultural Heritage Beyond Borders: Egyptian Bellydance (Raqs Sharqi) as a Form of Transcultural Heritage, *Journal of Intercultural Studies*, 39(3), 286-304, doi: 10.1080/07256868.2018.1463842.
- Lossing, A., Moore, M. & Zuhl, M. (2017). Dance as a treatment for neurological disorders, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 12(3), 170-184, doi:10.1080/17432979.2016.1260055
- Lovatt, P. (2018). *Dance Psychology The science of dance and dancers*. Norfolk, United Kingdom: Dr Dance Presents.
- Mastin, T. M. (2015). *The perceived effects of dance for individuals with parkinson's disease and healthy amateurs* (Tesis doctoral). University of Denver, Estados Unidos. Recuperado de: <https://search-proquest.com.ez.unisabana.edu.co/docview/1728037530?accountid=45375>
- Mimrot, B. H. (2014). Recognition of emotions from facial expressions as a function of emotional intelligence. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 273-279. Recuperado de: <https://search-proquest.com.ez.unisabana.edu.co/docview/1629407844?accountid=4537>
- Moe, A. M. (2012). Beyond the belly: An appraisal of middle eastern dance (aka belly dance) as leisure. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 201-233. doi:<http://dx.doi.org.ez.unisabana.edu.co/10.1080/00222216.2012.11950262>
- Moe, A. M. (2014). Healing Through Movement: The Benefits of Belly Dance for Gendered Victimization. *Affilia: Journal of Women & Social Work*, 29(3), 326-339. <http://doi-org.ez.unisabana.edu.co/10.1177/0886109913516454>

- Moe, A. M. (2014). Sequins, Sass, and Sisterhood: An Exploration of Older Women's Belly Dancing. *Journal of Women & Aging*, 26:1, 39-65, doi:10.1080/08952841.2014.854574.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
- Padilla, C., & Coterón, J. (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.
- Poole, E. A. (2016). Seeing emotions: A review of micro and subtle emotion expression training. *Cultural Studies of Science Education*, 11(3), 823-835.  
doi:<http://dx.doi.org.ez.unisabana.edu.co/10.1007/s11422-015-9698-0>
- Quiroga, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance: An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149-163.
- Reigeluth, C. S., Pollastri, A. R., Cardemil, E. V., & Addis, M. E. (2016). "Mad scared" versus "I was sad": Emotional expression and response in urban adolescent male. *Journal of Adolescence*, 49, 232-243. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ez.unisabana.edu.co/docview/1792212353?accountid=45375>
- Ritchie, S. M., Hudson, P., Bellocchi, A., Henderson, S., King, D., & Tobin, K. (2016). Evolution of self-reporting methods for identifying discrete emotions in science classrooms. *Cultural Studies of Science Education*, 11(3), 577-593.  
doi:<http://dx.doi.org.ez.unisabana.edu.co/10.1007/s11422-014-9607-y>

- Riviello, M. T., & Esposito, A. (2016). *On the perception of dynamic emotional expressions: A cross-cultural comparison*. United Kingdom: Springer.
- Rizor, A., Callands, T., Desrosiers, A., & Kershaw, T. (2017). (S)He's Gotta Have It: Emotion Regulation, Emotional Expression, and Sexual Risk Behavior in Emerging Adult Couples. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 24(3), 203-216, doi:10.1080/10720162.2017.1343700
- Robertson, S, M, C., & Hopko, D, R. (2009). Experiential avoidance: A moderator of the relationship between age and emotional expression, *Aging & Mental Health*, 13(4), 611-618, doi: 10.1080/13607860902774477.
- Samuel, L., & Cohen, M. (2018). Expressive suppression and emotional eating in older and younger adults: An exploratory study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 78,127-13.
- Shikanai, N., Sawada, M., Ishii, M. (2013). Development of the Movements Impressions Emotions Model: Evaluation of Movements and Impressions Related to the Perception of Emotions in Dance. *Journal Nonverbal Behaviour*. 37(2), 107-121 doi:10.1007/s10919-013-0148-y
- Sousa, V., Driessnack, M., & Costa, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: Diseños de investigación cuantitativa. *Rev Latino-am Enfermagem*, 15(3), 1-6.
- Tiggemann, M., Coutts, E., & Clark, L. (2014). Belly dance as an embodying activity: A test of the embodiment model of positive body image. *Sex Roles*, 71(5-8), 197-207. doi:http://dx.doi.org.ez.unisabana.edu.co/10.1007/s11199-014-0408-2

- Van Dyck, E., Maes, P., Hargreaves, J., Lesaffre, M., Leman, M. (2013). Expressing Induced Emotions Through Free Dance Movement. *Journal Nonverbal behavior*. (37),175–190  
doi:10.1007/s10919-013-0153-1
- Van Kleef, G. A., & Fischer, A. H. (2016). Emotional collectives: How groups shape emotions and emotions shape groups, *Cognition and Emotion*, 30(1), 3-19,  
doi:10.1080/02699931.2015.1081349.
- Vela, P. F. (2018). *Danzando con la tribu. La transformación del significado de los cuerpos femeninos en el American Tribal Style* (Tesis de pregrado). Universidad del Rosario. Bogotá, Colombia.
- Veromaa, V., Kautianinen, H., Juonala, M., Rantanen, A., & Korhonen, P. E. (2017). Self-rated health as an indicator of ideal cardiovascular health among working-aged women. *Scandinavian Journal Of Primary Health Care*. 35(4),322-328
- Westheimer, O., McRae, C., Henchcliffe, C., Fesharaki, A., Javaid, M., Glazman, S., & Bodis-Wollner, I. (2015). Dance for PD: A preliminary investigation of effects on motor function and quality of life among persons with Parkinson's disease. *Journal of Neural Transmission*. 122(9), 1263-1270. doi 10.1007/s00702-015-1380-x
- Yanxia, W., Jiamei, L., Nianqu, C., & Bihua, X. (2018). The influence of extraversion on emotional expression: A moderated Mediation Model. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 46(4), 641-652.

## Anexos

### Anexo 1

#### Consentimiento informado

Tengo la claridad de que el propósito de esta investigación es estudiar la expresión emocional en mujeres provenientes de Bogotá con edades comprendidas entre los 20 y 30 años. Comprendo que para tal fin, debo diligenciar por completo un cuestionario sobre expresión emocional con honestidad.

Entiendo que, si me siento incomoda en algún momento durante el desarrollo del cuestionario, tengo el derecho de hacérselo saber al investigador. Así mismo, comprendo que puedo manifestar mis dudas frente al cuestionario, para ser aclaradas. Puedo contactarme en cualquier momento antes o después de la prueba con Laura Martínez Figueroa al correo [lauramafi@unisabana.edu.co](mailto:lauramafi@unisabana.edu.co).

Comprendo que si accedo a participar de este estudio como participante de la presente investigación, será necesario que tome aproximadamente 15 minutos de mi tiempo y de forma continua para que el cuestionario sobre expresión emocional pueda ser ejecutada correctamente.

Comprendo que si firmo este documento debo responder las preguntas hechas por los investigadores de manera sincera y rigurosa. También comprendo que puedo abandonar la prueba en cualquier momento y que esto no tendrá repercusiones negativas de ningún tipo. Así, no estoy obligado a firmar este documento.

Entiendo que toda la información será registrada de manera anónima, entonces, mi identidad no será revelada. Además toda la información será tratada únicamente con fines académicos.

Tengo claro que la responsable de la investigación es Laura Martínez Figueroa identificada con C.C. 1020804097 estudiante del programa de pregrado de Psicología de la Universidad de la Sabana, en el municipio de Chía, Cundinamarca.

Yo, \_\_\_\_\_ identificada con C.C #  
\_\_\_\_\_ estoy de acuerdo con lo expresado en este documento y acepto,  
voluntariamente, ser participante de esta investigación.

\_\_\_\_\_

Firma