
LA DANZA DEL VIENTRE: UN APRENDIZAJE EMOCIONAL

BELLY DANCE: AN EMOTIONAL LEARNING EXPERIENCE

Osvaldo Ortega Gaytán

¹Psicólogo, Centro de Estudios, Clínica e Investigación Psicológica, México.

Correspondencia

osvaldoortegagaytan96@gmail.com

ORCID

0009-0003-9045-3758

Resumen

Esta investigación aborda la danza del vientre como un espacio de aprendizaje significativo y experiencial en mujeres de 40 a 70 años, en la Unidad deportiva YMCA Ejercito Nacional. Desde un enfoque etnográfico se emplearon medios donde los hallazgos indican que la danza árabe genera un proceso integral de transformación: en el ámbito físico, se observa mejora en la postura, flexibilidad, coordinación y resistencia; en lo emocional, se favorece la autoestima, la confianza corporal y la expresión de sentimientos; en lo cognitivo, se fortalecen la atención, la memoria y la disposición para el aprendizaje; y en lo social, se construyen vínculos comunitarios, se mejora la comunicación y fortalece la interacción con la familia y el entorno cercano. Estos resultados confirman que la práctica de la danza árabe trasciende lo artístico para consolidarse como una herramienta pedagógica y terapéutica. El análisis de los datos se relaciona con los planteamientos de Ausubel (1968), Vygotsky (1978), Piaget (1976) y Bruner (1984), quienes explican cómo el aprendizaje se vincula con la experiencia previa, el entorno social y el descubrimiento guiado. Convirtiendo a la danza del vientre en un medio alternativo de educación no formal que promueve la equidad, la inclusión y el bienestar integral de mujeres que comúnmente son excluidas de procesos educativos transformadores. Concluyendo que el arte, en particular la danza, constituye un recurso valioso para fomentar aprendizajes significativos a lo largo de la vida, reafirmando la importancia de espacios comunitarios donde la educación y la cultura se entrelazan.

Palabras claves

Aprendizaje significativo, aprendizaje experiencial, Danza árabe, Bienestar integral, educación no formal.

Abstract

This research explores belly dance as a space for meaningful and experiential learning among women aged 40 to 70 at the YMCA Ejercito Nacional Sports Center. Using an ethnographic approach, the findings reveal that Arab dance fosters a holistic transformation process. Physically, it enhances posture, flexibility, coordination, and endurance. Emotionally, it boosts self-esteem, body confidence, and emotional expression. Cognitively, it strengthens attention, memory, and willingness to learn. Socially, it fosters community bonds, improves communication, and strengthens interaction with family and the immediate environment. These results confirm that the practice of Arab dance goes beyond artistic expression, establishing itself as both a pedagogical and therapeutic tool. Data analysis is grounded in the theories of Ausubel (1968), Vygotsky (1978), Piaget (1976), and Bruner (1984), who emphasize how learning connects with prior experience, social context, and guided discovery. Belly dance thus becomes an alternative form of non-formal education that promotes equity, inclusion, and the holistic well-being of women who are often excluded from transformative educational processes. In conclusion, art particularly dance emerges as a valuable resource for fostering lifelong meaningful learning, reaffirming the importance of community spaces where education and culture intertwine.

Keywords

Meaningful learning, experiential learning, Arab dance, holistic well-being, non-formal education.

DOI: <https://doi.org/10.56342/ recip.vol15.n30.2025.78>

Recibido: 18 de febrero de 2026 **Aprobado:** 13 de abril de 2026

Introducción

Esta investigación explora cómo el aprendizaje significativo puede generarse a través de la práctica de la danza del vientre en mujeres de entre 30 y 70 años. Desde un enfoque de aprendizaje experiencial, se analiza cómo los entornos no convencionales, como una clase de danza, permiten construir conocimientos valiosos y fomentar el desarrollo personal.

La danza del vientre se aborda no sólo como disciplina artística, sino como herramienta educativa que impulsa habilidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales. A través de la práctica, las participantes fortalecen su autoestima, sentido de pertenencia y bienestar, con impactos positivos en ámbitos como la vida familiar, afectiva y sexual.

El estudio se desarrolló en la Unidad Deportiva YMCA Ejército Nacional, en colaboración con las alumnas y la docente. A partir de la observación directa, se identificaron los factores que permiten transformar la experiencia artística en aprendizaje significativo.

Se retoman teorías clave del aprendizaje significativo y experiencial, destacando el rol del docente, la importancia del vínculo pedagógico y el cuerpo como mediador del conocimiento. Finalmente, se reivindica el valor del arte como espacio de aprendizaje y empoderamiento para mujeres que, por edad o contexto, suelen quedar fuera de los modelos educativos tradicionales.

Objetivo general

- Analizar las transformaciones que experimentan en sus vidas las mujeres, entre 40 y 70 años, que practican la danza árabe en el deportivo de la YMCA Ejército Nacional.

Objetivos específicos.

- Conocer las percepciones que tienen las mujeres cuando se interrelacionan en un grupo de danza árabe.
- Comprender la experiencia comunitaria que tienen las practicantes de danza árabe del deportivo YMCA Ejército Nacional.

Método

El desarrollo se basó en una metodología etnográfica, permitiendo una aproximación profunda y contextualizada al fenómeno de estudio. Comprendiendo así, las experiencias desde la perspectiva de las participantes, respetando su entorno social, cultural y emocional, lo que garantiza una observación más fiel a su realidad.

La etnografía, siendo una herramienta de la antropología, permite al investigador integrarse en la comunidad, observando, interactuando y participando en sus dinámicas cotidianas. En este caso, la comunidad estudiada fue un grupo de mujeres de la clase de danza árabe en la Unidad Deportiva YMCA Ejército Nacional. La participación directa del investigador dentro de las clases, así como en las conversaciones informales con las participantes se extendió por un año tres meses. La aceptación del investigador por parte del grupo fue rápida, porque su presencia

resultó novedosa: a las participantes les llamaba la atención que un hombre se integrara a una actividad comúnmente asociada al ámbito femenino, como lo es la danza árabe. Este elemento favoreció la interacción y permitió generar un vínculo de confianza, dando espacios de diálogo espontáneo y auténtico, fundamentales para el desarrollo del trabajo etnográfico.

Pues, uno de los principios fundamentales de esta metodología es la suspensión de juicios personales por parte del investigador, quien debe mantener una actitud abierta, respetuosa y empática para evitar que sus propias creencias contaminen la interpretación de los datos. Además, se reconoce la necesidad de adaptar el proceso investigativo a la dinámica del grupo, permitiendo que el trabajo de campo sea flexible y responda a los acontecimientos emergentes.

Se emplearon instrumentos como la observación directa, entrevistas informales, registros de campo y conversaciones previas y posteriores a las clases. También se utilizó un diario de campo para documentar el desarrollo de las sesiones, los comportamientos del grupo y los cambios observados en las participantes a lo largo del tiempo. A través de estas herramientas, se pudo capturar no solo la evolución técnica en la práctica de la danza, sino también los efectos emocionales, sociales y físicos que esta actividad generó en las mujeres.

Más allá del aspecto físico y artístico, se reveló como una herramienta integradora que fortaleció la autoestima, la comunicación y la identidad de las participantes. Los elementos utilizados en clase como las fajillas de monedas, el velo o los crócalos se integraron progresivamente, facilitando el control corporal, la coordinación y la expresión individual. Esta progresión técnica también permitió observar cómo se iban construyendo aprendizajes significativos, tanto en lo personal como en lo grupal.

Proporcionando un marco adecuado para explorar el impacto de la danza como una práctica educativa no formal, al mismo tiempo que respetó y valoró las voces, vivencias y transformaciones de las mujeres participantes.

Con base en la metodología seleccionada el enfoque dentro del trabajo de investigación se centra en el cualitativo por los medios que se utilizaron dentro la investigación etnográfica:

Naturaleza del fenómeno estudiado: Se busca comprender a profundidad las vivencias, percepciones, interacciones, emociones y transformaciones personales y sociales de un grupo de mujeres mediante la danza árabe.

Interacción directa: El investigador se integra en el entorno de estudio; clases de danza, para observar, convivir y participar.

Análisis de significados y contextos: Se exploran los sentidos que las participantes otorgan a la práctica de la danza como experiencia terapéutica y social, más allá de variables medibles.

Uso de herramientas como lo fueron la observación participante, entrevistas, diario de campo, interacción cotidiana, etc.

Sujetos

La fase práctica se desarrolló con la participación total y voluntaria de treinta mujeres quienes cumplen con las características necesarias para el objetivo del estudio. Todas se encuentran dentro del rango de edad establecido, de 30 a 70 años, y forman parte del grupo de danza árabe en el contexto específico donde se llevó a cabo el trabajo de campo.

Las colaboradoras fueron seleccionadas bajo un muestreo por conveniencia, criterio que se justifica por la accesibilidad, cercanía y disposición que han mostrado hacia el investigador, así como por su participación constante en las clases y su vínculo directo con la práctica de la danza. Esta elección se basa en fundamentos metodológicos planteados por autores como Creswell (2008), McMillan y Schumacher (2001), quienes respaldan la utilidad de este tipo de selección en investigaciones cuando el propósito es obtener información rica y contextualizada.

Instrumento

Explorando las transformaciones que experimentan las mujeres se utilizó una entrevista y encuesta semiestructuradas permitiendo recoger relatos, percepciones y experiencias de las participantes, manteniendo la flexibilidad propia del enfoque cualitativo. Complementando la observación participante y directa del investigador, permitiendo profundizar en aspectos culturales y sociales relevantes para el estudio.

Procedimiento de la recolección de la información

Con el inicio de la clase de danza árabe, se dio comienzo a un proceso de observación y participación directa que permitió un acercamiento natural tanto a la disciplina como a sus integrantes. Este contacto directo tuvo como propósito analizar los efectos físicos, emocionales y cognitivos que la práctica de esta danza podría generar en mujeres dentro del rango de edad establecido para el estudio.

Durante las primeras tres semanas, se observaron dinámicas grupales marcadas por la reserva y una convivencia limitada entre las alumnas, a pesar de que varias ya compartían otras actividades. No obstante, con el avance de las clases, se hicieron evidentes las primeras expresiones de incomodidad física y agitación, además de conversaciones espontáneas que abordaban el estigma social alrededor de practicar un baile catalogado como “sensual” en edades consideradas por algunos como inapropiadas. Aun así, las participantes comenzaron a defender su decisión, expresando que el disfrute y bienestar personal eran más importantes que las críticas externas.

Las próximas cuatro semanas, el ambiente del grupo se tornó más cercano y colaborativo. El uso de materiales como el velo y el pandero se volvió más fluido, y surgieron iniciativas para crear nuevas coreografías. La motivación se fortaleció, no sólo desde la técnica, sino también desde el compromiso y gusto hacia la clase. Aunque al principio hubo resistencia a presentarse en público, el entusiasmo aumentó cuando las alumnas comenzaron a probarse los vestuarios y a ensayar en grupo, lo que incrementó su confianza.

La participación en eventos culturales en la Unidad de Camomila fue un punto significativo. Las mujeres manifestaron gran satisfacción por haber podido presentarse, superando sus propios nervios. Las conversaciones en clase giraban ahora en torno a los elogios recibidos de familiares y nuevas formas de conexión con seres queridos, como nietas interesadas en aprender a bailar con ellas.

Hacia la recta final del periodo de observación, penúltimas cuatro semanas, se evidenció una autonomía creciente en el grupo. Las alumnas eran capaces de ensayar por su cuenta, corregirse mutuamente, y organizarse sin depender totalmente de la profesora, quien adoptó un rol más observador. Además, comenzaron a notar mejoras significativas en su condición física como aumento de flexibilidad, resistencia, pérdida

de peso y alivio de molestias físicas, así como beneficios emocionales y sociales: mayor autoestima, energía, motivación e incluso revitalización en sus relaciones personales y familiares.

Este entorno favorable y la convivencia desarrollada durante el periodo de clases facilitaron el momento de invitar a las participantes a formar parte oficialmente de la investigación. Con la aprobación del coordinador de actividades y de la profesora, así como el consentimiento de cada una de las colaboradoras, se dio paso a una segunda fase: la aplicación de los instrumentos se realizó respetando su privacidad, integridad y tiempos. Todo se desarrolló bajo un horario flexible, previamente acordado con las colaboradoras, garantizando que se lleven a cabo en un ambiente cómodo y accesible para ellas. Primeramente, la encuesta semiestructurada se hizo el mismo salón de clases, distribuidas en grupos y tiempos adaptados para respetar la dinámica del grupo.

La recolección de datos se completó posteriormente con la entrevista semiestructurada fuera de las instalaciones, en un ambiente relajado, permitiendo que las mujeres compartieran sus experiencias con libertad. Esta dinámica permitió una interacción más natural entre el investigador y las participantes, facilitando la obtención de datos más precisos, honestos y significativos en relación con la experiencia vivida a través de la práctica de la danza del vientre.

Este proceso cerró con su participación voluntaria en el evento "La Noche Hawaiana", el cual funcionó como una demostración práctica del aprendizaje adquirido, pero también como un reflejo del proceso de transformación vivido a lo largo de estos meses de estudio.

Análisis de la información

La experiencia desarrollada durante las clases de danza árabe en la YMCA ha permitido apreciar profundamente los múltiples beneficios que esta disciplina aporta a sus participantes, más allá del plano físico, abordando aspectos psicológicos, emocionales, sociales y culturales. Durante el periodo de observación, se evidenció un ambiente de confianza, motivación, respeto y crecimiento colectivo. Las clases fueron estructuradas, pero al mismo tiempo flexibles, permitiendo la expresión libre del cuerpo y la mente.

Efecto integral en las participantes

A través de las entrevistas se pudo constatar que la danza árabe ha tenido un efecto transformador en la vida de las participantes. Cada una con historias distintas, contextos diversos y trayectorias únicas, coinciden en que la práctica de esta danza les permitió:

1. Redescubrir y aceptar su cuerpo.
2. Mejorar su salud física y emocional.
3. Fortalecer su autoestima y seguridad.
4. Reforzar su vida sexual y afectiva.
5. Potenciar su capacidad de socialización y su desempeño familiar y laboral.
6. Superar prejuicios relacionados con la edad, la figura corporal o la expresión femenina.

Muchas de ellas ingresaron a las clases por curiosidad, por recomendación de amigas o como una forma alternativa de ejercitarse. Sin embargo, lo que inicialmente

fue un interés recreativo se transformó en una experiencia de aprendizaje profundo, vivencial y significativa.

Resultados

La integración de las entrevistas y resultados de la encuesta confirma que la práctica de la danza árabe favorece un aprendizaje significativo y experiencial. Las participantes reportan mejoras físicas evidentes, como mayor flexibilidad y reducción de dolores, además de un crecimiento emocional importante, reflejado en una mayor autoestima y aceptación corporal.

El aprendizaje se construye a partir de la interacción social y cultural, donde el grupo y el entorno facilitan el desarrollo cognitivo y emocional, fortaleciendo la comunicación y las relaciones personales. La encuesta revela una percepción positiva en la convivencia familiar y la motivación para continuar aprendiendo, lo que valida las teorías de Ausubel, Vygotsky, Novak y Piaget en este contexto.

El cambio en la percepción personal incluye la superación de inseguridades y miedos sociales, mejorando así, el bienestar integral de las participantes y sus relaciones afectivas y laborales.

1. Condición física mejorada: Mayor flexibilidad, alivio de molestias corporales y mejor postura.
2. Incremento de autoestima: Aceptación corporal, seguridad y mayor expresión personal.
3. Mejor comunicación y relaciones: Fortalecimiento del vínculo familiar, social y de pareja.
4. Bienestar emocional: Mayor tolerancia a la frustración, reducción de ansiedad y temor social.
5. Motivación para el aprendizaje continuo: Deseo de seguir desarrollándose y estableciendo nuevas metas.

Igualmente, la Tabla 1 muestra el vínculo de las experiencias de las alumnas con las teorías del aprendizaje consideradas, permitiendo identificar cómo dichas vivencias reflejan procesos de aprendizaje significativo, experiencial y humanista. Facilitando una comprensión más clara del impacto integral de la danza árabe en su desarrollo personal y social.

Tabla1.
Vínculo entre experiencia de las alumnas y las teorías del aprendizaje.

Clasificación	Teoría	Interpretación
Libertad de expresión, Comunicación, Sexualidad - Pareja, Interacción familiar	David Ausubel (1968 / 1983) – Aprendizaje significativo	El aprendizaje se vuelve significativo cuando el estudiante está motivado, relaciona el conocimiento con sus experiencias previas y lo aplica en otros contextos de su vida cotidiana.
Igualdad de género, Convivencia social, Seguridad, Autoimagen, Comunicación	Lev Vygotsky (1978 / 1979) – Aprendizaje sociocultural	La interacción social y el contexto cultural permiten el desarrollo cognitivo. El aprendizaje se potencia con la participación y el intercambio con otros, generando conocimientos sólidos.
Condición física, Crecimiento personal, Autoestima, Apariencia física, Sexualidad - Pareja	Joseph Novak (1988 / 1998) – Aprendizaje humanista y significativo	El aprendizaje se relaciona con la emoción y el autoconocimiento. Promueve un desarrollo personal integral y fortalece la autoestima mediante la construcción activa de significado.
Autoestima, Apariencia física, Tolerancia a la frustración, Temor social	Jean Piaget (1973 / 1976) – Aprendizaje vivencial	A través de experiencias directas, el estudiante asimila y adapta conocimientos. La vivencia promueve la construcción de significados desde lo personal y el contexto.
Comunicación, Sexualidad - Pareja	Jerome Bruner (1984) – Aprendizaje por descubrimiento	El alumno construye el conocimiento utilizando el análisis, la indagación, la creatividad y el instinto, desarrollando habilidades para resolver problemas y adaptarse a diferentes situaciones.

Nota: Estos resultados muestran que la danza árabe es una herramienta efectiva para el desarrollo integral, promoviendo cambios positivos tanto en el ámbito físico como en el emocional y social.

Conclusiones

Se confirma que el proceso estudiado favorece un aprendizaje significativo mediante la participación del aprendiz, fomentando la creatividad, interacción social y resolución de conflictos. Las nuevas habilidades motrices y cognitivas adquiridas contribuyen a una mejor adaptación personal y social. Además, el proceso genera motivación y crecimiento personal que impactan positivamente en áreas como la vida sexual, laboral y familiar.

El contexto social influye fuertemente en el aprendizaje, fortaleciendo o limitando la disposición al cambio. La autoestima de las participantes mejoró notablemente, al igual que su percepción corporal y emocional, gracias a la experiencia vivencial y el apoyo recibido. La danza también favoreció la salud física al reducir molestias musculares y mejorar la postura.

El proceso favoreció la reflexión sobre igualdad de género y talentos, y fortaleció la convivencia y comunicación familiar. La motivación surgió tanto del profesorado como del entorno cercano, consolidando la participación y el compromiso.

Finalmente, el aprendizaje significativo es un proceso continuo, accesible a cualquier edad y contexto, y puede aplicarse a otros tipos de danza y poblaciones para futuras investigaciones.

Referencias

- Amonarriz Lecuona, L. (2011). La experiencia corporal como medio para el aprendizaje significativo individual y colectivo. *Afluir: Revista de Investigación y Creación Artística*, pp. 125–135.
- Briceño Alcaraz, G. (2006). De una tradición del Medio Oriente al oficio: La inserción de la danza del vientre en el campo de la producción cultural en México. *La Ventana: Revista de Estudios de Género*, (24), 343–376. <https://www.redalyc.org/pdf/884/88402413.pdf>
- Ferreira Urzúa, M. (s.f.). Un enfoque pedagógico de la danza, pp. 9–21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3237201>
- Guevara, M. (2017, octubre 15). Belly dance: Una terapia alternativa contra el cáncer. *Milenio*. <https://www.milenio.com/estilo/belly-dance-una-terapia-alternativa-contr-el-cancer>
- Moreira, M. A. (2012). Al final, ¿qué es aprendizaje significativo? *Qurrriculum: Revista de Teoría, Investigación y Práctica Educativa*, (25), 29–56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3943478>
- Rodríguez, R. M. (2011). Uniendo arte y ciencia a través de la danza movimiento terapia. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, pp. 1–3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675957>
- Forte Lopes, V. F., & Bueno Neme, C. M. (2016). Experiencias de danzaterapia de mujeres que han sufrido cáncer de mama: Un estudio fenomenológico. *Psicooncología*, 13(1), 151–163. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2016.v13.n1.52494
- Pawelek Gómez, J. (s.f.). El aprendizaje experiencial, pp. 2–19. http://www.ecominga.uqam.ca/ECOMINGA_2011/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_5/1/3.Gomez_Pawelek.pdf
- Sheik Eldin, O. (2006). La danza más antigua del mundo: El origen de la "danza del vientre", pp. 277–283. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3608640>.