

Beneficios de la Danza Movimiento Terapia (DMT) en la Psicoterapia: Una Revisión Sistemática

Benefits of Dance Movement Therapy (DMT) in Psychotherapy: A Systematic Review

Gined Melo Morales¹, Diana Carolina Fandiño²

Resumen

La Danza Movimiento Terapia (DMT) es una forma de psicoterapia que utiliza el movimiento y la danza para promover la integración emocional, cognitiva, física, espiritual y social del individuo. El objetivo de este artículo fue identificar los efectos de la DMT en el marco de la psicoterapia, relacionando sus beneficios en términos emocionales, físicos, mentales y de bienestar general. Se examinaron 177 estudios empíricos publicados entre 2019 y 2024 sobre la aplicación de la DMT en contextos psicoterapéuticos. Los resultados evidencian que la DMT es una modalidad integral que promueve la conexión mente-cuerpo y facilita la expresión no verbal de experiencias que trascienden el lenguaje. La evidencia respalda su eficacia en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y esquizofrenia, así como en el abordaje del trauma, el duelo, el autismo, la demencia y los trastornos de la personalidad. Se reportan beneficios en el bienestar general, la regulación emocional, la conciencia corporal y la cohesión social, tanto en intervenciones individuales como grupales, y en formatos presenciales y en línea (tele-DMT). Aunque se identifican limitaciones metodológicas, como la heterogeneidad de diseños y el sesgo geográfico hacia Israel y Estados Unidos, los hallazgos consolidan a la DMT como una intervención terapéutica versátil, culturalmente adaptable y con amplio potencial de desarrollo.

Palabras claves: Alianza terapéutica, danzaterapia, expresión corporal, percepción del movimiento, psicoterapia.

Recibido: 01 de septiembre de 2025
Received: 01 September 2025

Aceptado: 03 de noviembre de 2025
Accepted: 03 November 2025

Abstract

Dance Movement Therapy (DMT) is a form of psychotherapy that uses movement and dance to promote the emotional, cognitive, physical, spiritual, and social integration of the individual. The aim of this article was to identify the effects of DMT in the context of psychotherapy, relating its benefits in emotional, physical, mental and general well-being terms. We examined 177 empirical studies published between 2019 and 2024 on the

¹ Comisaría de Familia del Municipio de Chinchiná
ginedmelo5@gmail.com

² Docente Facultad de Ciencias Sociales y Humanas Universidad de Manizales
dfandino@umanizales.edu.co

application of DMT in psychotherapeutic contexts. The results show that DMT is a comprehensive modality that promotes the mind-body connection and facilitates the nonverbal expression of experiences that transcend language. Evidence supports its efficacy in reducing symptoms of depression, anxiety, and schizophrenia, as well as in addressing trauma, grief, autism, dementia, and personality disorders. Benefits in general well-being, emotional regulation, body awareness, and social cohesion are reported in both individual and group interventions, and in face-to-face and online (tele-DMT) formats. Although methodological limitations are identified, such as heterogeneity of designs and geographic bias towards Israel and the United States, the findings consolidate DMT as a versatile, culturally adaptable therapeutic intervention with broad potential for development.

Keywords: Therapeutic alliance, dance therapy, body expression, movement perception, psychotherapy.

Introducción

La psicoterapia es un método de tratamiento basado en el diálogo entre un psicólogo y una persona, con el objetivo de abordar distintas problemáticas de salud mental y propiciar un cambio en los paradigmas, pensamientos y comportamientos presentes en la vida cotidiana y la estructura psicológica del individuo (American Psychological Association [APA], 2012). Según Torales y Cantero (2017), en la psicoterapia se han desarrollado distintos enfoques psicológicos desde diversas perspectivas teóricas que buscan explicar el comportamiento humano y los procesos mentales. Estos autores refieren que el psicoanálisis, fundado por Freud, se centra en el inconsciente y los conflictos internos; la terapia cognitivo-conductual se enfoca en cómo los pensamientos influyen en las emociones y conductas, buscando modificar creencias irracionales; por otro lado, el enfoque sistémico analiza las interacciones y patrones dentro de sistemas como la familia. Finalmente, los mismos autores refieren que los enfoques de tercera generación, como la terapia de aceptación y compromiso, promueven la aceptación de experiencias y el compromiso con valores personales; aunque estos enfoques difieren en sus

teorías, visiones antropológicas y cuestiones metodológicas, todos comparten un aspecto fundamental: se basan en el uso de la palabra y la escucha activa.

Lo anterior permite identificar la necesidad de trascender el uso del lenguaje verbal en los escenarios terapéuticos para incorporar otras formas de expresión que permitan generar cambios en los consultantes (Kleinlooh et al., 2022; Jorden, 2022). Es así como se da paso a las terapias corporales, en donde se resalta la importancia del cuerpo, tomado como un conjunto de experiencias y emociones (Dieterich-Hartwell et al., 2020), que funciona como puente entre el mundo psíquico y el mundo relacional del individuo.

La Danza Movimiento Terapia (DMT) es una forma de psicoterapia que utiliza el movimiento y la danza para promover la integración emocional, cognitiva, física, espiritual y social del individuo (American Dance Movement Association [ADTA], 2020). Su premisa se enfoca en la interconexión fundamental entre la mente y el cuerpo, destacando que cualquier influencia en uno inevitablemente afecta al otro. Por lo tanto, explorar el cuerpo de una persona permite acceder a su esfera

mental (Shuper Engelhard et al., 2021). La DMT reconoce la danza como un elemento esencial, empleando el movimiento corporal, la creatividad y la comunicación no verbal como instrumentos fundamentales para el proceso terapéutico (García-Medrano & Panhofer, 2020).

Este tipo de terapia facilita la expresión emocional del individuo, ya que puede expresar a través del cuerpo lo que no puede comunicar mediante palabras (Zimmermann & Mangelsdorf, 2020). Así, el movimiento se vuelve un lenguaje para acceder, procesar y transformar experiencias, emociones y relaciones (Bresler Nardi et al., 2023). Además, puede revelar aspectos inconscientes o bloqueados del yo, permitiendo que el individuo comunique y explore dimensiones de su experiencia que podrían ser inaccesibles a través del lenguaje verbal (Lotan Mesika et al., 2021).

La DMT ofrece una variedad de aplicaciones que fomentan el bienestar integral de las personas. Su aplicación puede realizarse tanto de manera individual como grupal, y es adecuada para personas de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores (Hyvönen et al., 2020). En un contexto individual, la DMT resulta especialmente útil para aquellos que tienen dificultades para expresar verbalmente sus emociones; por otro lado, en un contexto grupal, contribuye a la integración social (Bryl et al., 2022).

Un aspecto fundamental de la DMT es la relación entre el expresante y el terapeuta, la cual actúa como facilitadora de procesos de expresión, exploración y cambio terapéutico a través del movimiento (Zappa, 2021). En este sentido, el terapeuta utiliza su propio cuerpo como herramienta para reflejar, contener y

ampliar los movimientos de los expresantes (Karaferi et al., 2022). Además, aplica su conocimiento teórico sobre lo psicoterapéutico en un marco no verbal y kinestésico (Kita, 2020), apoyando así a los expresantes en la integración de sus experiencias y emociones a través del movimiento para alcanzar su bienestar integral (Biondo & Gerber, 2020).

Las terapias corporales incorporan diversas técnicas de movimiento. La improvisación, un componente clave de la DMT, posibilita que los expresantes experimenten el movimiento de manera libre y espontánea (Gutko et al., 2019). El grounding, definido como una presencia física y emocional constante, proporciona un sentido de soporte y conexión con el suelo, conocido también como "poner los pies en la tierra" (Pitluk et al., 2021). Por otro lado, el focusing permite a la persona acceder a una conciencia corporal especial denominada "felt-sense" (Yamada & Kawano, 2021). Por último, el movimiento auténtico, que implica la expresión de impulsos internos mediante el cuerpo, promueve la autoconciencia y la expresión espontánea (Lin & Payne, 2021).

La DMT ofrece múltiples beneficios para la salud mental. En primer lugar, se ha demostrado que puede reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar los sentimientos de bienestar (Bendel-Rozow, 2021). Además, alienta a las personas a conectarse con sus cuerpos y explorar sus emociones a través del movimiento, lo que contribuye a la autoconciencia corporal y a una mayor sensación de control sobre sus propias vidas (Kella et al., 2022). Asimismo, la DMT, por medio de la sincronización, puede fomentar la conexión, la empatía y el sentido de pertenencia, lo que a su vez promueve la comunicación interpersonal y

la conexión grupal (Shuper-Engelhard, 2020).

Teniendo en cuenta los antecedentes referidos, el objetivo de este artículo fue identificar los efectos de la DMT en el marco de la psicoterapia, relacionando sus beneficios en términos emocionales, físicos, mentales y de bienestar general.

Método

Se realizó una revisión sistemática basada en el método PRISMA. Se utilizó la base de datos Web of Science para identificar estudios relevantes sobre la aplicación de la DMT en contextos psicoterapéuticos. Para la búsqueda se emplearon los descriptores "Dance movement therapy" y "Psychotherapy" con el operador lógico AND, aplicando los siguientes filtros: ámbito de búsqueda (todos los campos); criterios de exclusión (artículos publicados en los últimos cinco años, documentos que no fueran revisiones sistemáticas y fuentes de acceso abierto).

Como complemento, se consultaron fuentes adicionales como las páginas oficiales de la American Dance Therapy Association (ADTA) y la American Psychological Association (APA), además de Google Scholar para ampliar la recopilación de artículos relevantes sobre psicoterapia utilizando "psicoterapia". Los textos consultados a través de estos medios fueron tres, los cuales se añadieron a la revisión.

Cada artículo se registró en una matriz de Microsoft Excel donde se documentaron las siguientes características: título del artículo, autores, palabras clave, resumen, síntesis de resultados, síntesis de conclusiones, referencia, país de origen, año de publicación, DOI y tipo de documento.

Durante el proceso de selección, se priorizó que los artículos se centraran específicamente en la DMT aplicada al tratamiento de diversas psicopatologías o problemas de interés en el ámbito de la psicología. Por lo tanto, se excluyeron los estudios que se enfocaban en el uso de la danza en contextos educativos o en la enseñanza de técnicas de danza, restringiendo la selección a investigaciones que aplicaban la DMT como una intervención terapéutica dirigida al mejoramiento de la salud mental y el bienestar de individuos de distintas edades y nacionalidades. La Figura 1 muestra el diagrama de flujo seguido en la selección de los artículos.

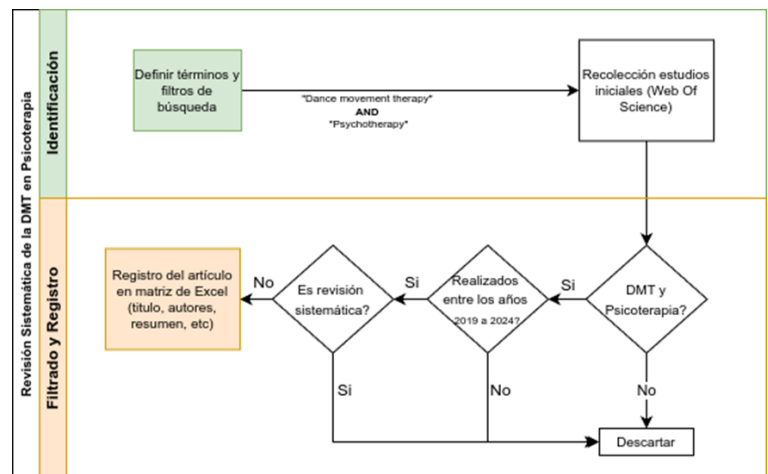


Figura 1.

Diagrama de flujo

Fuente: Elaboración propia.

Los estudios evaluados no presentaron conflictos de interés ni fuentes de financiación que pudieran introducir sesgos en los resultados. Los métodos utilizados fueron rigurosos, con coeficientes de confiabilidad adecuados, lo que garantiza la fiabilidad de los datos obtenidos. Además, los impactos reportados fueron apropiadamente dimensionados, sin evidencias de

exageraciones o distorsiones en los hallazgos.

Resultados

La estrategia de búsqueda documental se implementó en la base de datos Web of Science (WoS). La indagación inicial, utilizando el término principal "Dance movement therapy", arrojó un total de 1.214 artículos. Al aplicar el segundo filtro para incluir el campo de "psychotherapy", la muestra se redujo significativamente a 372 documentos. Posteriormente, la delimitación temporal a la producción científica más reciente, estableciendo un rango entre 2019 y 2024, concentró la muestra en 191 artículos. Finalmente, para asegurar la originalidad de la revisión y centrarse en la evidencia primaria, se excluyeron los documentos de tipo "review article", lo que resultó en una muestra final y definitiva de 177 artículos listos para el análisis documental.

La DMT es una modalidad terapéutica multifacética que integra aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales del individuo en el tratamiento (Gökçen et al., 2020; Suskin & Al-Yagon, 2020). Se describe como una terapia psicósomática transdisciplinar que aborda problemas mentales o físicos a través del movimiento, la danza y la improvisación (Yang & Li, 2022). La DMT se clasifica como una terapia de artes creativas, utilizando el movimiento de manera terapéutica para fomentar la integración emocional, cognitiva, física, espiritual y social de las personas (Pylvänäinen et al., 2020). Este enfoque combina los beneficios de la actividad física, la expresión creativa y el apoyo psicosocial, e implica una exploración tanto física como verbal de las experiencias que surgen durante la interacción basada en el movimiento (Bryl et al., 2022). Debido a su énfasis en

aspectos somáticos y psicológicos, la DMT se considera una modalidad adecuada para una amplia gama de poblaciones (Dieterich-Hartwell et al., 2020). Cabe destacar que las teorías y técnicas de la DMT se han desarrollado principalmente en América del Norte y Europa Occidental (Yamada & Kawano, 2021).

Ubicación geográfica de los estudios sobre DMT en psicoterapia

Según las fuentes consultadas, se han realizado aproximadamente diez estudios de autores provenientes de Israel, realizados en ese país o con población israelí. Por ejemplo, el estudio de Bendel-Rozow (2021) se realizó en Israel y examina el uso de la DMT como una intervención de recuperación explícita para adultos con enfermedades mentales graves. El estudio de Suskin y Al-Yagon (2020) aborda la aplicación de la DMT en mujeres ultraortodoxas de Israel, centrándose en una intervención grupal cuidadosamente diseñada y culturalmente informada. El objetivo fue mejorar la relación de las participantes consigo mismas a nivel corporal y psicológico, haciendo énfasis en la sensibilidad cultural, el uso de un protocolo manualizado y el enfoque en las percepciones subjetivas.

Por otro lado, Estados Unidos destaca en la investigación sobre DMT. En este contexto, Kurz (2020) llevó a cabo un estudio fenomenológico utilizando la investigación artística para comprender las experiencias corporales de mujeres con antecedentes de aborto espontáneo o muerte fetal. Además, Dieterich-Hartwell et al. (2020) proponen y aplican una guía estructurada pero adaptable de DMT, con un enfoque en la atención informada sobre el trauma, como medio para trabajar

terapéuticamente con la población de refugiados en Estados Unidos.

Áreas clínicas y poblaciones específicas

Los resultados demuestran la amplia aplicabilidad de la DMT y sus beneficios en una diversidad de contextos clínicos y poblaciones. La evidencia analizada respalda la eficacia de la DMT en la mitigación de sintomatología clínica, el fomento del bienestar general y la promoción de cambios a nivel terapéutico y personal. Además, se ha identificado su efectividad en el tratamiento de diversas condiciones de salud mental y física.

Depresión

Las investigaciones revisadas sugieren que la DMT es una intervención prometedora para reducir los síntomas de la depresión en diversas poblaciones y contextos, ya sea como terapia independiente o como complemento al tratamiento habitual. Por ejemplo, Lin y Payne (2021) examinaron la hipótesis de que el enfoque BodyMind (TBMA), una modalidad de la DMT, podría disminuir los síntomas depresivos en mujeres taiwanesas que presentaban síntomas médicamente inexplicables. Asimismo, Lotan Mesika et al. (2021) desarrollaron un modelo grupal de DMT adaptado para adultos diagnosticados con depresión durante la pandemia de COVID-19. Los resultados de este estudio indicaron que el modelo incrementó la motivación de los pacientes, lo que condujo a una mayor experiencia de vitalidad y alivió los síntomas depresivos. Aithal et al. (2023) exploraron las experiencias de cuidadores de niños con TEA, quienes tienen alto riesgo de padecer depresión por el estrés que conlleva su rol. Al asistir a grupos de DMT, se encontró que estos apreciaron la naturaleza creativa y expresiva de la intervención para promover su bienestar emocional y social.

Hyvönen et al. (2020) llevaron a cabo un ensayo controlado aleatorio multicéntrico en Finlandia que investigó directamente los efectos de la DMT en participantes diagnosticados con depresión. Encontraron una mayor reducción de los síntomas de depresión y de los indicadores de malestar físico y psicológico en el grupo que recibió DMT más el tratamiento habitual, en comparación con el grupo de solo tratamiento habitual. Kella et al. (2022) identificaron perfiles de participantes con depresión que se beneficiaron de la DMT, sugiriendo que la intervención puede ser efectiva para diferentes niveles de depresión. Pylvänäinen et al. (2020) se enfocaron en cómo los perfiles de imagen corporal se asocian con cambios en la depresión entre los participantes en un grupo de DMT. Los autores concluyeron que el tratamiento con DMT es efectivo para aliviar los síntomas de depresión y fomentar una imagen corporal más positiva.

Esquizofrenia

Varios estudios han investigado la aplicación de la DMT en personas con esquizofrenia, abordando tanto los síntomas negativos como el funcionamiento psicosocial. Un estudio se centró en el desarrollo de un protocolo de tratamiento de DMT de sesión única para personas con esquizofrenia aguda (Biondo & Gerber, 2020). Otro estudio evaluó los efectos de un programa grupal de DMT de 10 semanas sobre los síntomas negativos y el funcionamiento psicosocial (Bryl et al., 2022). También se investigó la eficacia de la DMT orientada a objetivos sobre la sintomatología y la remisión funcional en personas con esquizofrenia. Gökçen et al. (2020) y Karaferi et al. (2022) examinaron cómo la pintura facilitó intervenciones de DMT con una artista con esquizofrenia, observando una conexión entre la

experiencia corporal, el arte y la realidad que contribuyó al afrontamiento y la resiliencia. Bendel-Rozow (2021) investigó un programa de DMT orientado a la recuperación en adultos con condiciones severas de salud mental, hallando resultados similares a un grupo de control activo en medidas de recuperación y participación, lo que sugiere que la DMT es apropiada para apoyar el proceso de recuperación.

Ansiedad

Los hallazgos de la literatura revisada indican que la DMT ofrece múltiples beneficios para la reducción de la ansiedad y el manejo de los síntomas ansiosos. Estos beneficios se agrupan en la reducción directa de la ansiedad y el estrés, la mejora de la regulación emocional, el abordaje de las manifestaciones somáticas y fisiológicas, y la creación de un entorno terapéutico seguro. Bresler Nardi et al. (2023) exploraron las manifestaciones físicas y mentales de la ansiedad en niños durante sesiones de DMT, identificando temas relacionados con la conexión, la presencia, la independencia y la liberación. Hyvönen et al. (2020), en su estudio sobre la depresión, también midieron síntomas de ansiedad, observando una reducción en el grupo de DMT. Suskin y Al-Yagon (2020) investigaron un protocolo de DMT sensible a la cultura con mujeres judías ultraortodoxas, encontrando una reducción significativa en el estrés percibido.

Refugiados y sobrevivientes con trauma complejo

La literatura revisada también evidencia el potencial de la DMT como un enfoque terapéutico valioso para individuos que han experimentado traumas psicológicos y para refugiados. La DMT ha facilitado la comunicación y la conexión a través de la acción y las experiencias compartidas en

refugiados, ayudando a liberar tensión, restaurar la confianza y expresar emociones difíciles (Dieterich-Hartwell et al., 2020; García-Medrano & Panhofer, 2020). Dumaresq (2023) llevó a cabo un proyecto de investigación doctoral utilizando DMT con mujeres que pasan por el sistema de justicia penal en Australia. Una preocupación central de esta investigación fue el trauma experimentado por estas mujeres, que a menudo incluía traumas relacionales complejos, abuso y violencia. Kurz (2020) llevó a cabo un estudio fenomenológico que exploró las experiencias corporales de mujeres con antecedentes de aborto espontáneo o muerte fetal. Esta investigación reconoce el trauma, el dolor y el impacto psicosocial asociados con la pérdida del embarazo y sugiere que las intervenciones con DMT pueden utilizarse para apoyar la curación y la reencarnación en estas personas. Lauffenburger (2020) analiza los fundamentos neurobiológicos del trauma y cómo la DMT puede ser particularmente efectiva para abordarlo al centrarse en las sensaciones y los impulsos motores del cuerpo, que a menudo se ven afectados por experiencias traumáticas. Además, Dieterich-Hartwell et al. (2020) enfatizan la importancia de una atención basada en el trauma que sea culturalmente sensible, informada somáticamente y fundamentada en las fortalezas y recursos de la población, particularmente en el contexto de refugiados. Jorden (2022) aborda el trauma de forma central, en particular el trauma colectivo, racial y sistémico derivado de la opresión, y cómo esto debe ser considerado en la práctica de la DMT.

Niños

La DMT se ha investigado en niños con diversas necesidades, incluyendo aquellos con problemas de regulación emocional,

problemas conductuales, agresión, dificultades de aprendizaje y en unidades psiquiátricas (Shuper-Engelhard & Vulcan, 2022). Los beneficios incluyen mejoras en la autopercepción, las habilidades de equilibrio, el movimiento espacial, la reducción de la agresión y las habilidades sociales (Yang & Li, 2022). Técnicas como el espejo, la sincronización cuerpo a cuerpo y el juego de movimiento han demostrado fomentar la empatía y la conexión. La DMT grupal remota también se ha explorado, enfatizando el juego y el uso de objetos como plataformas de expresión (Shuper Engelhard & Yael Furlager, 2021).

Trastorno del Espectro Autista (TEA)

Diversos estudios han explorado el uso de la DMT en el contexto del TEA, no solo en personas diagnosticadas, sino también en sus cuidadores. Aithal et al. (2023) evaluaron la experiencia de padres de niños con TEA que participaron en grupos de DMT, encontrando que los cuidadores percibieron la intervención como positiva, reconociendo tanto sus beneficios como sus desafíos. Desde una perspectiva corporal, Sengupta y Banerjee (2020) destacan que la DMT promueve la conciencia sensorial y favorece la interacción social mediante el uso del tacto y el movimiento. En el caso de adultos con TEA, Shuper Engelhard y Vulcan (2021) subrayan el papel del cuerpo en la comprensión de la complejidad del trastorno, sugiriendo el potencial de la DMT para mejorar la calidad de vida y las relaciones de pareja. Por otro lado, Moo y Ho (2023) investigaron los efectos de la tele-DMT, proponiendo que esta modalidad puede favorecer el desarrollo social y el bienestar emocional de niños con TEA, así como fortalecer el vínculo entre padres e hijos. Sin embargo, también señalaron que, si bien la tele-DMT puede

ser una alternativa válida de manera provisional o complementaria, la intervención presencial continúa ofreciendo beneficios únicos en términos de conexión e impacto terapéutico.

Demencia

Charras et al. (2020) evaluaron la viabilidad de intervenciones de danza en personas con demencia en centros de día, observando mejoras en bienestar, cohesión grupal y lenguaje, con posibles efectos a largo plazo, aunque con limitaciones metodológicas. Por otro lado, Yamada y Kawano (2021) exploraron, mediante un estudio de caso, cómo la danza tradicional puede activar la sabiduría en adultos mayores japoneses con demencia, destacando el valor de la expresión corporal, la empatía cinestésica y el simbolismo cultural en la DMT.

Trastornos de la personalidad

La DMT integra enfoques corporales y estrategias cognitivas para promover la sanación. Esta disciplina ha ganado reconocimiento por su uso de intervenciones basadas en la danza, como la improvisación y la coreografía, que permiten a las personas sumergirse completamente en el movimiento. Estas técnicas también facilitan una distancia artística de las experiencias dolorosas. La coreografía, por ejemplo, es especialmente útil para personas con trastorno límite de la personalidad, ya que ayuda a mejorar funciones como la regulación emocional y la capacidad de mentalización, las cuales suelen estar deterioradas en esta población (Kleinlooh et al., 2022).

DMT en modalidad online

La DMT ha implementado adaptaciones al formato en línea, abordando diversas poblaciones y contextos (García-Medrano,

2021). Los estudios sobre esta modalidad incluyen adultos que recibieron psicoterapia individual o participaron en grupos abiertos, niños con trastorno del espectro autista en diadas padre-hijo (Moo & Ho, 2023) o grupos (Shuper-Engelhard & Vulcan, 2022), y participantes con trastorno de despersonalización-desrealización que realizaron tareas de danza/movimiento autoadministradas desde casa, sin la presencia de un instructor (Millman et al., 2023). Estas intervenciones en línea se han llevado a cabo mediante plataformas digitales como Google Meet y sesiones de vídeo individuales. Una característica común en este entorno es la mayor atención a las expresiones faciales y la parte superior del cuerpo (García-Medrano, 2021; Yariv et al., 2021). Sin embargo, se han identificado desafíos inherentes, como la distancia física, la dificultad para capturar el cuerpo completo o la elección entre la expresión facial y el movimiento corporal total en pantalla, así como las interrupciones del entorno doméstico y la complejidad de generar experiencias sincronizadas (Moo & Ho, 2023). La recolección de datos, en algunos casos, se ha basado en autoinformes, diarios de terapia y observaciones de movimiento, estas últimas a menudo limitadas por el encuadre de la cámara. Dichas investigaciones exploran la viabilidad y las particularidades de la DMT en un entorno digital.

Estrategias y técnicas clave en DMT

Movimiento expresivo y danza (improvisación, danza libre y coreografía): Este es el pilar fundamental de la DMT, donde el movimiento y la danza son el medio principal para la expresión y el procesamiento (Lauffenburger, 2020). La improvisación de movimiento y la danza libre se utilizan para fomentar un

repertorio de movimiento saludable, desarrollar la autenticidad, evocar el compromiso emocional y explorar experiencias internas (Kleinlooh et al., 2022). La coreografía permite a los participantes crear danzas para narrar, integrar estados del yo, mejorar la autoeficacia y la regulación emocional, y abordar funciones ejecutivas (Re, 2021; Vaysse, 2020). Esta concretización de aspectos internos a través del movimiento es un factor de cambio clave en la DMT.

Sintonización y Empatía Cinestésica (Espejo o Mirroring y Co-participación): Esta es una técnica relacional y neurofisiológica central para la conexión terapéutica y es explícitamente identificada como un factor de cambio (Estel & Koch, 2023). Implica que el terapeuta refleje los movimientos del participante de manera empática y sintonizada, lo que ayuda a construir rapport, fomentar la empatía y crear un "ambiente de contención" seguro (Dieterich-Hartwell et al., 2020). El terapeuta se co-participa intercinestésicamente en las expresiones corporales del paciente, apoyando la comprensión emocional y la sincronización social (Philipsen & Katila, 2021; Sengupta & Banerjee, 2020).

Conciencia Corporal Profunda (Somatosensorial, Interocepción y Enraizamiento o Grounding): Esta técnica es un mecanismo crucial de la DMT para el autoconocimiento y la autorregulación, y se alinea con el factor de cambio "Embodiment" (corporalización) (Estel & Koch, 2023). Se enfoca en aumentar la conciencia de las conexiones mente-cuerpo, las expresiones no verbales y la capacidad de percibir y regular las propias señales corporales (Millman et al., 2023; Bellemans et al., 2022). La interocepción, es decir, la conciencia de las sensaciones

internas del cuerpo, es un aspecto central en la DMT informada sobre el trauma (Dumaresq, 2023). El enraizamiento o "grounding" es una cualidad fundamental del movimiento que puede ser evaluada empíricamente para reflejar la estabilidad física y la capacidad de expresión emocional (Shuper Engelhard et al., 2021; Pitluk et al., 2021).

Beneficios de la DMT

Las fuentes revelan el potencial terapéutico multifacético de la DMT en diversas poblaciones y contextos. Los hallazgos de las investigaciones examinadas convergen en la identificación de beneficios significativos en las dimensiones psicológica, física, social y de bienestar general, lo que consolida a la DMT como una intervención integradora valiosa.

Beneficios en el bienestar general

De manera holística, la DMT promueve el bienestar general y una mejor calidad de vida (Arboleda Sánchez et al., 2024). Se asocia con un aumento de la vitalidad, descrita como la sensación de estar vivo y los modos de experimentar esa vitalidad (Bendel-Rozow, 2021; Hyvönen et al., 2020; Kedem & Regev, 2021). La DMT apoya los procesos de recuperación y afrontamiento, lo que incluye la estabilización de síntomas, la optimización del funcionamiento psicosocial y el logro de la remisión funcional en casos de esquizofrenia (Gökçen et al., 2020). Asimismo, impulsa la motivación para el cambio, la esperanza, la autodirección, el empoderamiento y la responsabilidad (Bendel-Rozow, 2021). Las actividades de DMT son percibidas como divertidas, atractivas y creativas, lo que fomenta la participación y la expresión artística (Moula et al., 2022; Bryl et al., 2022; Shuper-Engelhard & Vulcan, 2022).

Beneficios psicológicos

La DMT ha demostrado eficacia en la reducción de síntomas depresivos, con evidencia de disminuciones significativas en las puntuaciones de depresión durante o después de las intervenciones, así como una mejora general del estado de ánimo (Hyvönen et al., 2020). En el ámbito de los trastornos de ansiedad y el estrés, contribuye a disminuir la ansiedad, reducir el estrés percibido y aliviar la angustia psicológica (Bendel-Rozow, 2021; Kedem & Regev, 2021; Lin & Payne, 2021). En niños con síntomas de ansiedad, se han observado transiciones positivas desde la desconexión hacia la conexión, y de la evitación hacia la presencia y la independencia (Bresler Nardi et al., 2023). En pacientes con esquizofrenia, se han reportado mejoras significativas en la reducción de síntomas negativos, en la psicopatología general y, en algunos casos, en la remisión funcional (Gökçen et al., 2020). Aunque un estudio indicó que los datos cuantitativos no mostraron una mejora ni un empeoramiento en el estado clínico, sus hallazgos cualitativos sugirieron mejoras en el funcionamiento psicosocial y el manejo de los síntomas (Bryl et al., 2022). Otro hallazgo recurrente es la mejora en la regulación y la conciencia emocional (Bellemans et al., 2022; Estel & Koch, 2023; Moula et al., 2022; Yang & Li, 2022), lo que facilita el reconocimiento y el procesamiento de emociones, y reduce la alexitimia (Pitluk et al., 2021). También se ha observado un aumento en la autoeficacia y la autoestima (Suskin & Al-Yagon, 2020; Kleinlooh et al., 2022), así como una percepción positiva del propio yo en niños (Kedem & Regev, 2021). En el contexto del trauma y el duelo, la DMT ha ofrecido apoyo en el procesamiento del duelo por pérdida gestacional, facilitando la aceptación de la pérdida y la reducción de síntomas

psicosomáticos (Kurz, 2020). También contribuye a la capacidad de los individuos para manejar el estrés asociado a síntomas médicamente inexplicables (Lin & Payne, 2021) y puede disminuir comportamientos agresivos y problemas conductuales en niños (Bellemans et al., 2022; Kedem & Regev, 2021; Yang & Li, 2022).

Beneficios físicos

La DMT fomenta una profunda conciencia corporal e interocepción, entendida como la capacidad de sintonizar con las señales internas del cuerpo (Hyvönen et al., 2020; Lin & Payne, 2021; Yang & Li, 2022; Estel & Koch, 2023; Pitluk et al., 2021; Kleinlooh et al., 2022; Millman et al., 2023). Se ha documentado una mejora en la función motora y el movimiento, que incluye habilidades de equilibrio, conciencia espacial y un repertorio de movimiento saludable (Bendel-Rozow, 2021; Moo & Ho, 2023; Kedem & Regev, 2021; Sengupta & Banerjee, 2020). La práctica de la DMT se asocia con la reducción de la tensión física y la promoción de la relajación (Dumaresq, 2023; Dieterich-Hartwell et al., 2020). Adicionalmente, se ha encontrado que la DMT es efectiva para reducir el dolor y la fatiga, como la fatiga relacionada con el cáncer en pacientes sometidas a radioterapia (Vardhan et al., 2022). La mejora de la imagen corporal y el fomento de la atención y el cuidado del cuerpo son resultados consistentes (Suskin & Al-Yagon, 2020). El concepto de "grounding", que representa una presencia física y emocional estable, también se ha validado empíricamente a través de la DMT (Shuper Engelhard et al., 2021).

Beneficios sociales

La DMT mejora significativamente la conectividad interpersonal y la comunicación, facilitando la expresión y la

comprensión no verbal (Bendel-Rozow, 2021; Bryl et al., 2022; Dieterich-Hartwell et al., 2020; Kedem & Regev, 2021; Sengupta & Banerjee, 2020; Yang & Li, 2022). Contribuye al funcionamiento social (Bendel-Rozow, 2021; Bryl et al., 2022; Gökçen et al., 2020), al desarrollo de habilidades sociales en niños (Kedem & Regev, 2021) y a la cohesión grupal (Suskin & Al-Yagon, 2020). La alianza terapéutica es un factor clave para crear un contexto seguro que permita la experimentación con nuevos comportamientos (Bellemans et al., 2022; Dumaresq, 2023). La DMT ha demostrado ser un medio eficaz para la intervención de apoyo en nuevos entornos para migrantes (García-Medrano & Panhofer, 2020) y para mujeres ultraortodoxas, lo que destaca su sensibilidad cultural y su capacidad para conectar con los orígenes culturales de los participantes (Suskin & Al-Yagon, 2020). Además, fortalece la empatía y la capacidad de establecer relaciones (Kedem & Regev, 2021; Estel & Koch, 2023; Sengupta & Banerjee, 2020).

Discusión

La presente revisión documental tuvo como objetivo identificar los efectos y beneficios de la DMT en el contexto de la psicoterapia. Los hallazgos confirman que la DMT es una modalidad terapéutica integral y multifacética que reporta beneficios significativos en las dimensiones emocional, cognitiva, física y social (Gökçen et al., 2020; Yamada & Kawano, 2021). Los resultados demuestran su eficacia en la reducción de síntomas de depresión (Hyvönen et al., 2020; Lin & Payne, 2021) y ansiedad (Bresler Nardi et al., 2023), así como en la mejora de la psicopatología general en individuos con esquizofrenia (Biondo & Gerber, 2020; Karaferi et al., 2022).

Adicionalmente, contribuye al incremento del bienestar general y a la cohesión social de los participantes (Aithal et al., 2023; Dieterich-Hartwell et al., 2020).

Convergencia con la Literatura y Mecanismos Validados

Los hallazgos de esta revisión convergen ampliamente con el marco teórico que postula la necesidad de trascender los límites de las psicoterapias basadas exclusivamente en la palabra (Biondo & Gerber, 2020; Lauffenburger, 2020). La evidencia confirma que la DMT se establece como un lenguaje corporal que permite expresar y procesar experiencias y contenidos que no logran emerger en el diálogo verbal (Zimmermann & Mangelsdorf, 2020), lo que explica su eficacia en la reducción de síntomas clínicos al posibilitar el acceso a dimensiones profundas y a menudo inconscientes.

Esta efectividad se fundamenta en el principio central de la DMT: la interconexión mente-cuerpo (ADTA, 2020). Los beneficios se manifiestan de manera integral, demostrando que la mejoría en un dominio afecta directamente a los otros (Lebre et al., 2020). La eficacia se relaciona con la capacidad de la intervención para fomentar la conciencia corporal profunda, donde la interocepción y el grounding (sentido de estabilidad física y emocional) emergen como factores de cambio decisivos (Shuper Engelhard et al., 2021; Pitluk et al., 2021).

Adicionalmente, se valida la relación terapéutica encarnada (embodied alliance). El uso de la sintonización, el mirroring y la empatía cinestésica (Kedem & Regev, 2021; Estel & Koch, 2023) corrobora que la alianza no es únicamente un vínculo interpersonal, sino un proceso corporal activo donde el terapeuta

participa de manera sincrónica, generando seguridad y contención (Zappa, 2021).

Tensión metodológica y limitaciones del estudio

Esta revisión amplía el conocimiento existente al resaltar la amplia aplicabilidad de la DMT en poblaciones clínicas complejas, como personas con esquizofrenia (Gökçen et al., 2020), trastornos de la personalidad (Kleinlooh et al., 2022) o sobrevivientes de trauma complejo (Dieterich-Hartwell et al., 2020). Además, la incorporación de modalidades en línea (tele-DMT) representa una innovación metodológica que, si bien tiene el potencial de incrementar la accesibilidad, plantea desafíos sobre la pérdida de la cinestesia plena (Moo & Ho, 2023).

Sin embargo, el cuerpo de literatura evidencia una tensión metodológica en la implementación, que oscila entre los enfoques altamente estructurados (Gökçen et al., 2020) y aquellos basados en la improvisación espontánea (García-Medrano & Panhofer, 2020). Esta tensión se ve mitigada por el imperativo de la sensibilidad contextual, que requiere adaptaciones culturales específicas (Suskin & Al-Yagon, 2020).

A pesar de sus contribuciones, esta revisión presenta limitaciones inherentes. En primer lugar, se identificó un sesgo geográfico significativo, ya que la mayoría de los estudios provienen de Israel y Estados Unidos, lo que restringe la generalización de los beneficios. En segundo lugar, la heterogeneidad metodológica —que incluye ensayos controlados, estudios fenomenológicos y cualitativos— impidió realizar una síntesis cuantitativa rigurosa. Finalmente, gran parte de los beneficios se midieron a través de autoinformes verbales (p. ej., escalas de

síntomas), lo que limita la capacidad de capturar objetivamente el proceso de cambio no verbal y cinestésico, núcleo de la intervención (Shuper Engelhard et al., 2021).

Las sugerencias para futuras investigaciones, derivadas de los presentes resultados, enfatizan la necesidad de incrementar el rigor metodológico (Aithal et al., 2023; Bryl et al., 2022; Gökçen et al., 2020) mediante la realización de estudios más amplios con muestras grandes, una duración extendida del tratamiento —con sugerencias de hasta 52 semanas (Bryl et al., 2022)— y la inclusión de grupos de control activos, junto con estrategias de aleatorización para mitigar el sesgo (Bryl et al., 2022; Gökçen et al., 2020).

Es fundamental cuantificar y validar los mecanismos terapéuticos (Bellemans et al., 2022; Estel & Koch, 2023; Pitluk et al., 2021) específicos de la DMT, como el embodiment (Estel & Koch, 2023; Millman et al., 2023; Pitluk et al., 2021), la interocepción (Bellemans et al., 2022; Millman et al., 2023), la sincronía (Kedem & Regev, 2021; Sengupta & Banerjee, 2020) y la alianza terapéutica (Bellemans et al., 2022; Kedem & Regev, 2021), mediante el desarrollo de herramientas de evaluación especializadas para el análisis del movimiento y la expresión no verbal (Bryl et al., 2022; Lebre et al., 2020; Pitluk et al., 2021). Se recomienda, además, protocolizar y adaptar las intervenciones (Bryl et al., 2022; Kleinlooh et al., 2022; Suskin & Al-Yagon, 2020) para poblaciones diversas y con necesidades complejas (Aithal et al., 2023; Bendel-Rozow, 2021; Kurz, 2020; Suskin & Al-Yagon, 2020; Yamada & Kawano, 2021), incluyendo trastornos de la personalidad (Kleinlooh et al., 2022), grupos culturalmente específicos, y condiciones

como el trastorno de estrés postraumático (TEPT) o el duelo (Kurz, 2020). Finalmente, se insta a investigar la eficacia de la DMT en entornos remotos (Bryl et al., 2022; Garcia-Medrano, 2021), realizar estudios de seguimiento a largo plazo (Bryl et al., 2022; Gökçen et al., 2020; Hyvönen et al., 2020) y de costo-efectividad (Bryl et al., 2022) con el fin de consolidar evidencia sólida y aplicable en distintos contextos.

Conclusiones

La DMT se configura como una modalidad psicoterapéutica de carácter integral, en tanto favorece la articulación entre las dimensiones emocional, cognitiva, social y física a partir de la conexión mente-cuerpo. Su principal aporte radica en generar un espacio en el que el movimiento y la expresividad corporal adquieren centralidad, permitiendo el acceso y procesamiento de contenidos subjetivos que difícilmente pueden elaborarse mediante el lenguaje verbal. De esta manera, la DMT amplía los recursos terapéuticos disponibles, ofreciendo un enfoque complementario que fortalece los procesos de simbolización, la construcción de significados y la integración de la experiencia vivida.

Entre las principales barreras metodológicas identificadas en el desarrollo de esta revisión se encuentra la limitada disponibilidad de acceso abierto a las revistas especializadas que publican de manera recurrente sobre la temática abordada. Esta restricción dificultó la recopilación de investigaciones recientes y pertinentes. Asimismo, al aplicar el criterio de exclusión de artículos de revisión para centrarse únicamente en estudios empíricos, fue necesario descartar un porcentaje considerable de los

documentos inicialmente recolectados, lo cual redujo el espectro de análisis y pudo haber limitado la amplitud de los hallazgos.

La revisión evidencia limitaciones metodológicas que requieren mayor rigor científico. Se recomienda que futuras investigaciones incluyan diseños controlados, protocolos sistematizados y manualizados, así como métodos mixtos de recolección y análisis de datos. Estos avances facilitarán la comprensión de los procesos terapéuticos de la DMT, mejorarán la validez de los resultados y ampliarán su aplicabilidad en diversos contextos clínicos y culturales.

La revisión documental concluye que la DMT exige una transformación fundamental en el rol del terapeuta, superando el paradigma centrado en la palabra y la escucha activa. El terapeuta evoluciona del "oído" a la cinestesia, utilizando su propio cuerpo como

instrumento principal de contención, reflejo y co-participación. Este cambio se valida en la alianza terapéutica encarnada (embodied alliance), donde la empatía cinestésica se convierte en el factor de cambio relacional esencial, demostrando que el conocimiento terapéutico debe expandirse a un marco no verbal y somático.

Referencias

- American Dance Therapy Association. (2020). *What is dance/movement therapy?* <https://www.adta.org/>
- Aithal, S., Karkou, V., Makris, S., Karaminis, T., & Powell, J. (2023). Supporting the wellbeing of caregivers of children on the autism spectrum: A qualitative report on experiences of attending group dance movement psychotherapy. *PLOS ONE*, 18(8), e0288626. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288626>
- Arboleda Sánchez, V. A., Hernando, D., & Marín, A. (2024). Efectos de la danza en los procesos cognitivos. *Medicina Clínica y Social*, 5(1), 33–47. <https://orcid.org/0009-0000-3387-1601>
- Bellemans, T., Peters-Scheffer, N., Didden, R., Traas, R., & van Busschbach, J. T. (2022). Psychomotor therapy for individuals with mild intellectual disabilities or borderline intellectual functioning presenting anger regulation problems and/or aggressive behaviour: A qualitative study on clients' experiences. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 47(1), 74–86. <https://doi.org/10.3109/13668250.2021.1899561>

- Bendel-Rozow, T. (2021). Recovery-oriented dance movement therapy group with adults coping with severe mental health conditions: A controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101830>
- Biondo, J., & Gerber, N. (2020). Single-session dance/movement therapy for people with acute schizophrenia: Development of a treatment protocol. *American Journal of Dance Therapy*, 42(2), 277–295. <https://doi.org/10.1007/s10465-020-09341-8>
- Bresler Nardi, A., Shuper Engelhard, E., & Bat Or, M. (2023). Analyzing therapy logs: Mapping physical and mental manifestations of anxiety among children undergoing dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 45(1), 3–19. <https://doi.org/10.1007/s10465-023-09380-x>
- Bryl, K., Bradt, J., Cechnicki, A., Fisher, K., Sossin, K. M., & Goodill, S. (2022). The role of dance/movement therapy in the treatment of negative symptoms in schizophrenia: A mixed methods pilot study. *Journal of Mental Health*, 31(5), 613–623. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757051>
- Charras, K., Mabire, J. B., Bouaziz, N., Deschamps, P., Froget, B., de Malherbe, A., Rosa, S., & Aquino, J. P. (2020). Dance intervention for people with dementia: Lessons learned from a small-sample crossover explorative study. *The Arts in Psychotherapy*, 70, 101676. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101676>
- Ching, J., Londoño, A., Molitor, N., & Ritz, M. (2012). *Entendiendo la psicoterapia*. American Psychological Association.
- Dieterich-Hartwell, R., Goodill, S., & Koch, S. (2020). Dance/movement therapy with resettled refugees: A guideline and framework based on empirical data. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 101664. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101664>
- Dumaresq, E. (2023). Fun, fitness, and relaxation: Using participatory research to explore dance/movement therapy with women navigating the criminal justice system in Australia. *American Journal of Dance Therapy*, 45(2), 169–190. <https://doi.org/10.1007/s10465-023-09386-5>
- Estel, S. M., & Koch, S. C. (2023). Wirkfaktoren von Tanz- und Bewegungstherapie im klinischen Kontext [Therapeutic factors of dance and movement therapy in a clinical context]. *Die Psychotherapie*, 68(4), 280–288. <https://doi.org/10.1007/s00278-023-00661-x>
- García-Medrano, S. (2021). Screen-bridges: Dance movement therapy in online contexts. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(1), 64–72. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1883741>
- García-Medrano, S., & Panhofer, H. (2020). Improving migrant well-being: Spontaneous movement as a way to increase the creativity, spontaneity and welfare of migrants in Glasgow. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 15(3), 189–203. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1767208>

- Gökçen, A., Ekici, G., Abaoğlu, H., & Tiryaki Şen, D. (2020). The healing effect of goal-oriented dance and movement therapy in schizophrenia: A rater-blinded randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101702. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101702>
- Gutko, A. V., Letiagina, E. N., Orlova, E. A., Suvorova, O. V., & Kuzminykh, L. N. (2019). Dynamics of students' psychological and emotional states in dance movement training. In *Human, Technologies and Quality of Education, 2019* (pp. 151–160). University of Latvia. <https://doi.org/10.22364/htqe.2019.13>
- Hyvönen, K., Pylvänäinen, P., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2020). The effects of dance movement therapy in the treatment of depression: A multicenter, randomized controlled trial in Finland. *Frontiers in Psychology*, 11, 1687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01687>
- Jorden, T. L. (2022). Acknowledging the past: Trauma informed social justice & dance movement therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(1), 54–70. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1896579>
- Karaferi, S., Papaliagka (Papaliaga), M. N., & Bonotis, K. S. (2022). How painting facilitated dance movement psychotherapy interventions for a visual artist suffering from schizophrenia: Taming tigers and butterflies. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(3), 180–199. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1947891>
- Kedem, D., & Regev, D. (2021). Parent-child dance and movement therapy (PCDMT): Mothers' subjective experiences. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(2), 136–149. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1883740>
- Kella, K., Hyvönen, K., Pylvänäinen, P., & Muotka, J. (2022). Dance movement therapy for depressed clients: Profiles of the level and changes in depression. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(2), 133–149. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1927188>
- Kita, E. (2020). With compass and plumb-line: A dance movement therapy systemic approach in the field of refugee crisis. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 15(3), 171–188. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1778529>
- Kleinlooh, S. T., Samaritter, R. A., Stubbe, J. H., & Koes, B. W. (2022). A dance movement therapy intervention for people with a personality disorder: A Delphi study. *The Arts in Psychotherapy*, 78, 101883. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101883>
- Kurz, M. R. (2020). When death precedes birth: The embodied experiences of women with a history of miscarriage or stillbirth—A phenomenological study using artistic inquiry. *American Journal of Dance Therapy*, 42(2), 194–222. <https://doi.org/10.1007/s10465-020-09340-9>
- Lauffenburger, S. K. (2020). 'Something more': The unique features of dance movement therapy/psychotherapy. *American Journal of Dance Therapy*, 42(1), 16–32. <https://doi.org/10.1007/s10465-020-09321-y>

- Lin, Y., & Payne, H. (2021). Effectiveness of the BodyMind Approach® for women with depression and medically unexplained symptoms in Taiwan. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101764. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101764>
- Lotan Mesika, S., Wengrower, H., & Maoz, H. (2021). Waking up the bear: Dance/movement therapy group model with depressed adult patients during Covid-19 2020. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(1), 32–46. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1879269>
- Millman, L. S. M., Hunter, E. C. M., Terhune, D. B., & Orgs, G. (2023). Online structured dance/movement therapy reduces bodily detachment in depersonalization-derealization disorder. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 51, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101749>
- Moo, J. T. N., & Ho, R. T. H. (2023). Benefits and challenges of tele-dance movement psychotherapy with children with autism and their parents. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231171233>
- Moula, Z., Powell, J., Brocklehurst, S., & Karkou, V. (2022). Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioral difficulties. *Frontiers in Psychology*, 13, 883334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883334>
- Philipsen, J. S., & Katila, J. (2021). Interkinesthesia in psychotherapy: A resource for exploring body memories and learning new ways of making-a-body. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(4), 302–317. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1914731>
- Pitluk, M., Elboim-Gabyzon, M., & Shuper Engelhard, E. (2021). Validation of the grounding assessment tool for identifying emotional awareness and emotion regulation. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101821. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101821>
- Pylvänäinen, P., Hyvönen, K., & Muotka, J. (2020). The profiles of body image associate with changes in depression among participants in dance movement therapy group. *Frontiers in Psychology*, 11, 564788. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.564788>
- Re, M. (2021). Isolated systems towards a dancing constellation: Coping with the Covid-19 lockdown through a pilot dance movement therapy tele-intervention. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(1), 9–18. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1879934>
- Sengupta, M., & Banerjee, M. (2020). Effect of dance movement therapy on improving communication and body attitude of the persons with autism, an experimental approach. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 15(4), 267–279. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1794961>

- Shuper Engelhard, E., Pitluk, M., & Elboim-Gabyzon, M. (2021). Grounding the connection between psyche and soma: Creating a reliable observation tool for grounding assessment in an adult population. *Frontiers in Psychology*, 12, 621958. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621958>
- Shuper Engelhard, E., & Vulcan, M. (2021). The potential benefits of dance movement therapy in improving couple relations of individuals diagnosed with autism spectrum disorder—A review. *Frontiers in Psychology*, 12, 619936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619936>
- Shuper Engelhard, E., & Yael Furlager, A. (2021). Remaining held: Dance/movement therapy with children during lockdown. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(1), 73–86. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1850525>
- Shuper-Engelhard, E. (2020). Dancing to projective identification in dance movement therapy for couples (DMT-C). *The Arts in Psychotherapy*, 67, 101614. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101614>
- Shuper-Engelhard, E., & Vulcan, M. (2022). Dance movement therapy with children: Practical aspects of remote group work. *Children*, 9(6), 870. <https://doi.org/10.3390/children9060870>
- Suskin, G., & Al-Yagon, M. (2020). Culturally sensitive dance movement therapy for ultra-orthodox women: Group protocol targeting bodily and psychological self-perceptions. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101709. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101709>
- Torales, J., & Cantero, J. B. (2017). Fundamentos de psicoterapia. *Medicina Clínica y Social*, 1(2), 45-50.
- Vardhan, V., Goyal, C., Chaudhari, J., Jain, V., Kulkarni, C. A., & Jain, M. (2022). Effect of dance movement therapy on cancer-related fatigue in breast cancer patients undergoing radiation therapy: A pre-post intervention study. *Cureus*, 14(3), e21040. <https://doi.org/10.7759/cureus.21040>
- Vaysse, J. (2020). Choreographic impulses, despair and hope. *Annales Médico-Psychologiques*, 178*(1), 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.11.007>
- Yamada, M., & Kawano, T. (2021). Emerging wisdom through a traditional bon dance in group dance/movement therapy: A single case study of dementia. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101822. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101822>
- Yang, L., & Li, F. (2022). Application of dance movement therapy to life-death education of college students under educational psychology. *Frontiers in Psychology*, 13, 782771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.782771>
- Yariv, A., Shalem-Zafari, Y., Wengrower, H., Shahaf, N., & Zylbental, D. (2021). Reflections on individual webcam dance/movement therapy (DMT) for adults. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(1), 56–63. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1860131>

- Zappa, K. (2021). Grounded in the present, rooted through the body: A theoretical dance/movement therapy model for using pelvic embodiment in the therapeutic relationship. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(3), 188–201. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1830851>
- Zimmermann, N., & Mangelsdorf, H. H. (2020). Emotional benefits of brief creative movement and art interventions. *The Arts in Psychotherapy*, 70, 101686. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101686>