

LA DANZA COMO MEDIO PARA CREAR LAZOS SOCIALES: UNA EXPLICACIÓN CIENTÍFICA SOBRE POR QUÉ LOS HUMANOS BAILAMOS

Por: **MONSE AGUILAR. 17/11/2022**

LA DANZA COMO MEDIO PARA CREAR LAZOS SOCIALES: UNA EXPLICACIÓN CIENTÍFICA SOBRE POR QUÉ LOS HUMANOS BAILAMOS

COMPRENDER EL PODER DE LA DANZA A NIVEL CIENTÍFICO PERMITE IR MÁS ALLÁ DE LA DISCIPLINA Y EL ARTE EN SÍ MISMO

Se ha sugerido que una función clave de la música y la danza durante su desarrollo y difusión entre las poblaciones humanas fue **su capacidad para crear y fortalecer los lazos sociales** entre los miembros del grupo en el que interactuaban. Sin embargo, los mecanismos por los que esto ocurre no se han estudiado tan ampliamente.

Por ello, en un [artículo](#) publicado por la Dra. Bronwyn Jarr, investigadora de la Universidad de Oxford, se revisó la evidencia que respalda dos mecanismos analizados para estos vínculos sociales: la **sensación de fusión del yo con el otro** como consecuencia de la sincronía interpersonal y **la liberación de endorfinas** durante actividades rítmicas de esfuerzo, incluidas la interacción musical y la danza.

El baile en grupo es una actividad humana que implica un movimiento sincronizado de esfuerzo con la música. Antropológicamente, la danza desempeñó tres papeles posibles en la vida del hombre primitivo:

- Primero, el baile ayudó a **forjar lazos sociales y crear confianza**.
- Segundo, bailar también fue una forma de mostrar el potencial para ser un gran **compañero o compañera**.
- Por último, el baile tenía como función **intimidar a los enemigos**.

La Dra. Jarr optó por centrarse en la primera de las tres hipótesis: **la danza como medio para crear lazos sociales**. Al analizar la danza, Jarr también consideró la historia de la creación musical, que está estrechamente relacionada con la historia

del baile.

Ambas expresiones artísticas juegan un papel importante en el vínculo social, potencialmente a través de la liberación de **endorfinas**, que son analgésicas e inductoras de recompensas y se han asociado con el vínculo social de los primates. En el estudio se utilizó un diseño experimental para examinar los efectos del esfuerzo y la sincronía en la vinculación. Ambos **demonstraron tener efectos positivos independientes sobre el umbral del dolor** (un indicador de la activación de endorfinas) y la vinculación dentro del grupo. Esto sugiere que **la danza que implica tanto el movimiento de esfuerzo como el sincronizado puede ser una actividad de vinculación grupal efectiva.**

Asimismo, dado que la capacidad de grabar y reproducir música es más bien reciente, la historia de la creación musical habría implicado una presencia mucho más participativa: para disfrutar de la música, se tendría que estar presente donde se estaba haciendo. **La participación es un aspecto clave tanto en la creación musical como en su disfrute.** Para que se pueda hacer música tiene que haber movimiento porque el sonido es, en última instancia, un conjunto vibraciones. **Para crear un sonido, tiene que haber movimiento.** La primera forma de hacer música consistía en colocar semillas en las muñecas o los tobillos mientras se bailaba, por lo que se concluye que al ser los primeros instrumentos los cuerpos y las voces, **se bailaba para hacer música.**

De la misma manera, la sensación de unidad que provoca la sincronía con otras personas al bailar aumenta el efecto productor de endorfinas de la música, sobre todo cuando existe sincronía con la música y con los demás, creando una **alegría asociativa** que provoca el deseo de hacer música y bailar una y otra vez. El estudio de Jarr también revela buenas noticias para quienes no han practicado el arte de la danza: incluso pequeños movimientos con otras personas tienen el mismo efecto. Ello aplica inclusive para las personas con movilidad limitada, pues también participan en la sincronización.

Aunque el mundo moderno ofrece menos oportunidades para participar en la música y la danza de manera presencial, el análisis de **Jarr demuestra que las artes conservan su poder en las relaciones sociales.**

Comprender el poder de la danza a nivel científico no ha hecho que el placer de bailar sea menos profundo. **La sinergia de cuerpo, mente y alma durante la ejecución de los movimientos sincrónicos reúne las explicaciones lógicas y racionales, así como las emociones indescriptibles que experimentan los**

seres humanos al bailar.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Pijama surf

Fecha de creación

2022/11/17