



C A P Í T U L O 7

LA DANZA COMO ESTRATEGIA PSICOTERAPÉUTICA EDUCATIVA DE SALUD MENTAL Y FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

Michelle Hernández Sandoval

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Artes

Víctor Manuel Mila Avendaño

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Preparatoria Licenciado Benito Juárez García

Carmen Cerón Garnica

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Ciencias de la Computación

Yolanda Moyao Martínez

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Ciencias de la Computación

RESUMEN: La Danza Movimiento Terapia (DMT) se concibe como un modelo de intervención psicoterapéutica que integra cuerpo, mente y emoción, promoviendo el bienestar integral de las personas. En el ámbito educativo, la DMT representa una alternativa innovadora para fortalecer la salud mental y física de los estudiantes de bachillerato. Se desarrolló una investigación cuantitativa de tipo exploratorio con un diseño no experimental, de corte transversal y enfoque ex post facto. La intervención consistió en un taller de Danza Movimiento Terapia dirigido a estudiantes de nivel medio superior. Al finalizar, se aplicó el instrumento de medición de escala de likert para evaluar los efectos percibidos en variables relacionadas con la salud física y mental. Los resultados mostraron beneficios significativos en el bienestar mental y físico (4.14), lo que sugiere que la Danza Movimiento Terapia contribuye significativamente a la reducción del estrés, la relajación y el incremento de energía y vitalidad. Se concluye que la DMT es una herramienta eficaz para el manejo integral de la salud en contextos educativos, favoreciendo la autorregulación emocional y la conciencia corporal.

PALABRAS CLAVES: Formación artística, Salud, Bienestar, Nueva Escuela Mexicana

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el ritmo de vida acelerado, el estrés académico y factores socioemocionales propios de la adolescencia incrementan el riesgo de trastornos que afectan la salud mental y física de los jóvenes. La escuela se ha convertido en un espacio donde estas problemáticas se manifiestan con mayor intensidad, generando altos niveles de ansiedad, depresión y desregulación emocional. Frente a ello, emergen alternativas terapéuticas que integran el movimiento corporal como vía de expresión y bienestar. Entre ellas, la Danza Movimiento Terapia (DMT) destaca por su enfoque holístico, al considerar la conexión constante entre cuerpo, mente y emoción. La danza y otras técnicas son usadas como terapias aplicadas al ámbito de la salud, como mejorar el rendimiento cardiopulmonar y prevenir otras enfermedades como la diabetes, digestivas, óseas psicológicas y emocionales (Lázara, 2010).

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, marcada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Los estudiantes de bachillerato a menudo enfrentan desafíos relacionados con el estrés académico, las presiones sociales y la autoexploración. En este contexto, la danza emerge como un recurso terapéutico valioso, ofreciendo beneficios tanto para la salud mental como física de estos jóvenes (Martí et al., 2012; World Health Organization, 2003). La danza, en su esencia, es una forma de expresión que va más allá de las palabras. Al participar en la danza, los estudiantes tienen la oportunidad de liberar emociones reprimidas, reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional. La expresión a través del movimiento proporciona una vía para la catarsis, permitiendo a los adolescentes canalizar sus sentimientos y comprenderse a sí mismos de manera más profunda.

En este sentido, la danza actúa como una válvula de escape emocional, ayudando a los estudiantes a manejar la ansiedad y la presión asociadas con sus estudios y las expectativas sociales. La propia Secretaría de Educación Pública (SEP) en la Nueva Escuela Mexicana (NEM) ha incluido en sus programas orientados a la vida saludable y al pensamiento crítico para ayudar al desarrollo de la salud emocional y física de los estudiantes (Secretaría de Educación Pública, 2025).

Además de sus beneficios emocionales, la danza también contribuye significativamente a la salud física de los estudiantes de bachillerato. En un momento en que la vida sedentaria y las preocupaciones sobre la imagen corporal son comunes, la danza fomenta la actividad física de una manera atractiva y divertida. El baile no solo mejora la resistencia cardiovascular y fortalece los músculos, sino que también promueve una postura saludable y la coordinación motora. Estos aspectos son esenciales para contrarrestar los efectos negativos del estilo de vida moderno y promover un cuerpo fuerte y equilibrado. Con base a lo anterior, el objetivo de este trabajo es analizar los beneficios de la Danza Movimiento Terapia (DMT) como

modelo de intervención terapéutica basada en un binomio de cuerpo y mente, revisando los aspectos favorables de la DMT y limitaciones en la aplicación en la educación de media superior en la Nueva Escuela Mexicana. La estructura del presente trabajo de investigación, en la siguiente sección se presenta una revisión de los trabajos relacionados. Posteriormente, en la siguiente sección se explica modelo de intervención psicoterapéutica de la Danza Movimiento Terapia (DMT) y los resultados obtenidos. Finalmente se presentan las conclusiones y trabajo a futuro.

2. PRELIMINARES

2.1 Fundamentos teóricos de la DMT en adolescentes

La danza como terapia también destaca la importancia de la conexión social. Participar en clases de baile o grupos coreográficos brinda a los estudiantes la oportunidad de construir relaciones significativas, fortalecer la confianza y fomentar un sentido de pertenencia. Estos elementos son cruciales para contrarrestar la soledad y la alienación que algunos adolescentes pueden experimentar, contribuyendo así a la mejora de su salud mental (Cohen & Zohar, 2023).

Adicionalmente, la danza promueve la autoaceptación y la autoestima. Al aprender a apreciar y utilizar sus cuerpos de manera positiva, los estudiantes pueden superar la presión social relacionada con la apariencia y desarrollar una imagen corporal más saludable. La danza fomenta el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, creando un entorno en el que los estudiantes se sientan seguros para expresarse sin temor al juicio. Es por ello que surge la necesidad de reivindicar el papel que tiene el cuerpo en nuestras vidas y una urgencia de conexión total de nuestro ser; una de las vías es la Danza Movimiento Terapia (DMT), perteneciente al grupo de las terapias creativas que hace un uso terapéutico de la danza y el movimiento para restablecer la conexión mente-cuerpo del individuo.

La danza terapéutica es una disciplina que se ha desarrollado a lo largo del tiempo, fusionando la expresión artística del movimiento con los principios de la psicoterapia. Diversos autores han contribuido a conceptualizar y definir esta forma de terapia única, destacando sus aspectos emocionales, físicos y sociales. Marian Chace, pionera en el campo de la danza terapéutica, la describió como un medio para “expresar psicológicamente lo que no se puede expresar verbalmente” (Chace, 1988). Para Chace, la danza terapéutica era un proceso que permitía a las personas explorar y comunicar sus emociones y pensamientos a través del movimiento corporal. Schmais (1981), en su obra *The Principles and Practice of Dance/Movement Therapy*, subraya que la danza terapéutica es un proceso que utiliza el movimiento corporal para integrar aspectos emocionales, cognitivos y físicos de la persona. Destaca la

importancia de la auto-expresión y la exploración del movimiento como medio para la transformación y la curación. Daria Halprin (2003) enfatiza la conexión entre la mente y el cuerpo a través del movimiento. Para Halprin, la danza terapéutica es una forma de “psicoterapia somática” que reconoce la sabiduría inherente del cuerpo y utiliza el movimiento como un medio para la autoexploración y la autorregulación.

Aplicar la Danza Movimiento Terapia (DMT) en adolescentes implica tener en cuenta tanto los aspectos del desarrollo físico como los emocionales y psicológicos propios de esta etapa crucial. Aquí te presento algunas consideraciones y estrategias para aplicar la DMT de manera efectiva con adolescentes (Alvarez et al. ,2010;):

1. Evaluación inicial: Antes de iniciar cualquier intervención, es crucial realizar una evaluación inicial. Entender las experiencias previas, las necesidades individuales y los desafíos específicos de cada adolescente es esencial. Esta evaluación puede incluir entrevistas, cuestionarios y observaciones iniciales.
2. Fomentar la expresión creativa: La DMT se centra en el movimiento y la expresión creativa. Proporciona un espacio seguro donde los adolescentes pueden explorar y expresar sus emociones de manera no verbal. Se deben utilizar actividades que fomenten la improvisación y la creatividad, permitiéndoles encontrar nuevas formas de expresarse (Gardner, 1987)
3. Abordar temas específicos: La DMT puede adaptarse para abordar temas específicos que los adolescentes enfrentan, como el estrés académico, la ansiedad, problemas de imagen corporal, relaciones interpersonales, entre otros. La terapeuta puede diseñar actividades que permitan a los adolescentes explorar estos temas de manera simbólica a través del movimiento.
4. Promover la autoexploración y la conciencia corporal: La DMT puede ayudar a los adolescentes a desarrollar una mayor conciencia de sus cuerpos y emociones. Actividades que fomenten la autoexploración, la conexión mente-cuerpo y la conciencia corporal pueden contribuir a un mayor entendimiento y aceptación de sí mismos.
5. Incorporar la música y el ritmo: La música y el ritmo son elementos fundamentales en la DMT. La selección cuidadosa de música puede influir en el estado de ánimo y la energía de la sesión. Utilizar ritmos y movimientos que resuenen con la experiencia adolescente puede hacer que la terapia sea más atractiva y significativa.
6. Facilitar la comunicación interpersonal: La DMT puede mejorar las habilidades de comunicación interpersonal. Actividades que involucren el movimiento conjunto y la interacción no verbal pueden fortalecer las habilidades sociales y la empatía entre los adolescentes.

7. Proporcionar un espacio seguro: La adolescencia es un período de cambio y autoexploración. Es crucial establecer un ambiente terapéutico seguro y de apoyo donde los adolescentes se sientan cómodos para expresarse sin juicio. La confidencialidad y el respeto son elementos clave.
8. Adaptabilidad y flexibilidad: La DMT debe ser adaptable a las necesidades cambiantes de los adolescentes. La flexibilidad en la planificación y la disposición para ajustar las intervenciones según las respuestas individuales son esenciales.
9. Integración con otras formas de terapia: En algunos casos, la DMT puede ser complementaria a otras formas de terapia, como la terapia cognitivo-conductual o la terapia verbal. La integración de enfoques puede ofrecer un enfoque más completo para abordar los desafíos específicos.

La Danza Movimiento Terapia puede ser un recurso valioso para trabajar con adolescentes, proporcionando un medio único para la autoexploración, la expresión emocional y el desarrollo personal. Al ajustar las intervenciones según las necesidades individuales, se puede aprovechar el poder del movimiento para promover la salud mental y emocional de los adolescentes (Luca & Tarricone, 2001).

3. METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y un alcance exploratorio, con el propósito de analizar los beneficios de la Danza Movimiento Terapia (DMT) como modelo de intervención terapéutica en estudiantes de nivel medio superior. Se empleó un diseño no experimental, de corte transversal y con enfoque ex post facto, dado que la medición de las variables se realizó una vez concluida la intervención, sin manipular deliberadamente las condiciones del entorno. Se realizó una intervención educativa para lo cual se diseñó una secuencia didáctica y posteriormente se realizó un cuestionario sobre la practicidad de esta secuencia didáctica.

La muestra estuvo conformada por estudiantes de bachillerato inscritos en una institución pública. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la disposición voluntaria de los participantes para integrarse al taller de DMT. El grupo participante estuvo compuesto por 30 estudiantes, con edades comprendidas entre 15-17 años, de ambos sexos.

3.1 Intervención: Taller de Danza Movimiento Terapia

La intervención consistió en la implementación de un taller de Danza Movimiento Terapia, diseñado con base en los principios de Marian Chace, Daria Halprin y la Asociación Americana de Danza Terapéutica (ADTA). El taller tuvo una duración de 12 semanas y se estructuró en tres fases:

1. Exploración corporal y conciencia del movimiento.
2. Expresión emocional y vinculación grupal.
3. Integración y autorreflexión sobre el bienestar.

Cada sesión incluyó actividades de movimiento libre, danza guiada, trabajo grupal y reflexión verbal, orientadas a favorecer la conexión cuerpo–mente–emoción y promover la autorregulación emocional (Zepeda et al.,2019) Ver Tabla 1.

Tabla 1. Secuencia Didáctica Danza Movimiento Terapia (DMT)

Elaboración de una secuencia didáctica con Danza Movimiento Terapia (DMT)	
Objetivo General	Promover el bienestar emocional y la autoexploración mediante la Danza Movimiento Terapia, utilizando el movimiento como medio para expresar y procesar emociones.
Introducción	1. Introducción (15 minutos): Bienvenida y creación de un ambiente seguro. Breve explicación sobre la Danza Movimiento Terapia y sus beneficios. Establecer normas de respeto y confidencialidad.
Actividades	2. Calentamiento y Conexión con el Cuerpo (20 minutos): Actividades de calentamiento suaves para preparar el cuerpo. Ejercicios de respiración consciente para conectar con las sensaciones corporales. Movimientos simples para fomentar la conciencia corporal 3. Expresión Emocional a Través del Movimiento (25 minutos): Actividad de “Danza Espontánea”: Permitir que los adolescentes se muevan libremente según sus emociones del momento. Utilizar música variada para explorar diferentes estados emocionales. Reflexión grupal después de la actividad para compartir impresiones voluntariamente. 4. Improvisación Guiada (20 minutos): Proporcionar directrices específicas para la improvisación (por ejemplo, expresar un desafío personal o una emoción específica). Fomentar la experimentación con diferentes estilos de movimiento. Compartir brevemente las experiencias en parejas o pequeños grupos. 5. Creación de Coreografía Grupal (30 minutos): Dividir a los adolescentes en grupos pequeños. Asignar temas o emociones para que cada grupo cree una breve coreografía. Práctica y ajuste de la coreografía en grupo. Presentación de las coreografías y discusión grupal
Integración y Cierre	Sesión de relajación y enfriamiento. (15 minutos): Círculo de cierre para compartir brevemente las experiencias y reflexiones finales. Recursos para continuar la autoexploración fuera de la sesión (puede incluir sugerencias de música, lecturas, o actividades relacionadas). Consideraciones Finales: Adaptabilidad: Ajustar las actividades según la respuesta y las necesidades del grupo. Observación: Estar atento a las expresiones y emociones de los adolescentes durante la sesión. Flexibilidad: Ser flexible en el enfoque y permitir que los adolescentes guíen en cierta medida la dirección de la sesión. Evaluación: Recopilar retroalimentación al final de cada sesión para ajustar futuras actividades.

Asi tambien se aplicó la Rúbrica de evaluación, Ver Tabla 2.

Tabla 2. Rúbrica de evaluación Danza Movimiento Terapia (DMT)

Criterio	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Aceptable)	2 (Limitado)	1 (Insuficiente)
1. Participación activa	Participa activamente durante toda la sesión, muestra entusiasmo y compromiso.	Participa la mayor parte del tiempo, demuestra interés y disposición.	Participa de manera intermitente, muestra cierto nivel de compromiso.	Participa con poca frecuencia, evidencia falta de interés.	Participación mínima o nula durante la sesión.
2. Expresión emocional	Expresa emociones claramente a través del movimiento, muestra una conexión profunda con su estado emocional.	Expresa emociones de manera efectiva, evidencia conexión emocional con las actividades.	Expresa algunas emociones, pero podría ser más evidente, muestra cierta desconexión emocional.	Muestra poca expresión emocional, evidencia desconexión con las actividades.	No evidencia expresión emocional durante la sesión.
3. Creatividad en el movimiento	Demuestra creatividad excepcional en el movimiento, experimenta con diferentes estilos y expresiones.	Muestra creatividad, experimenta con el movimiento de manera variada y original.	Evidencia cierta creatividad, pero podría explorar más la expresión.	Muestra poca creatividad, sigue patrones preestablecidos.	Falta total de creatividad en el movimiento.
4. Respeto hacia los demás	Demuestra respeto constante hacia los compañeros y sus límites personales.	Muestra respeto la mayoría del tiempo, ocasionalmente necesita recordatorios.	Respeta los límites personales de manera ocasional, requiere recordatorios.	Muestra falta de respeto hacia los demás en varias ocasiones.	No muestra respeto hacia los demás durante la sesión.
5. Integración de retroalimentación	Aprovecha la retroalimentación para mejorar su participación y expresión.	Acepta y utiliza la retroalimentación de manera constructiva.	Acepta la retroalimentación, pero tiene dificultad para aplicar cambios.	Muestra resistencia a la retroalimentación, no realiza cambios significativos.	Ignora o rechaza la retroalimentación ofrecida.

La rúbrica se adaptó al programa de Danza Movimiento Terapia y las características del grupo de adolescentes. Evaluando habilidades técnicas, y tambien la capacidad de los adolescentes para explorar y expresar sus emociones de manera auténtica y respetuosa (Mangrulkar et al., 2001)

El instrumento para la aplicación Cuestionario de Evaluación Mente-Cuerpo en Danza Movimiento Terapia a través de la Danza Movimiento Terapia en Adolescentes que se aplicó a los 30 estudiantes se observa en la Tabla 3.

Tabla 3. Cuestionario de Evaluación Mente-Cuerpo en Danza Movimiento Terapia

Sección	Pregunta / Ítem	Opciones de respuesta
Datos Personales	Edad:	_____
	Género:	Femenino Masculino Otro: _____
	¿Cuánto tiempo has estado participando en sesiones de Danza Movimiento Terapia?	Menos de 1 mes 1-3 meses 4-6 meses Más de 6 meses
Experiencia Emocional	a. ¿Cómo describirías tu experiencia emocional durante las sesiones de Danza Movimiento Terapia?	Muy positiva Positiva Neutral Negativa Muy negativa
	b. ¿Puedes identificar algún cambio en tu estado emocional después de participar en las sesiones de DMT?	Respuesta abierta
Expresión Emocional	a. ¿Cómo sientes que la DMT ha ayudado en tu capacidad para expresar tus emociones?	Mejoró significativamente Mejoró No hubo cambios Empeoró Empeoró significativamente
	b. ¿Hay alguna emoción específica que te resulte más fácil expresar a través del movimiento?	Respuesta abierta
Manejo de Estrés y Ansiedad	a. ¿Has notado algún cambio en tu nivel de estrés o ansiedad después de participar en sesiones de DMT?	Disminuyó significativamente Disminuyó Sin cambios Aumentó Aumentó significativamente
	b. ¿Puedes identificar alguna técnica de movimiento o actividad específica que encuentres útil para reducir el estrés?	Respuesta abierta
Conexión Cuerpo-Mente	a. ¿Cómo sientes que la DMT ha influido en tu conciencia corporal y conexión mente-cuerpo?	Mejoró significativamente Mejoró No hubo cambios Empeoró Empeoró significativamente
	b. ¿Hay alguna actividad o ejercicio que sientas que te ha ayudado especialmente a conectarte con tu cuerpo?	Respuesta abierta
Creatividad y Autoexpresión	a. ¿De qué manera la DMT ha influido en tu creatividad y capacidad para expresarte de manera única?	Mejoró significativamente Mejoró No hubo cambios Empeoró Empeoró significativamente
	b. ¿Hay alguna actividad específica que encuentres particularmente estimulante para tu creatividad?	Respuesta abierta
Satisfacción General	a. En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu satisfacción general con las sesiones de Danza Movimiento Terapia?	Escala del 1 (Muy insatisfecho) al 10 (Muy satisfecho)
Comentarios Adicionales	¿Hay algún comentario adicional que te gustaría compartir sobre tus experiencias con la Danza Movimiento Terapia?	Respuesta abierta

4. RESULTADOS

Al aplicar los instrumentos, se realizó el procesamiento de la información, y se obtuvo el análisis estadístico por dimensión, como se observa en la Tabla 4.

Tabla 4. Resultados del Cuestionario por dimensiones

Dimensión	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Conciencia corporal	3.92	0.44	3	5
Autorregulación emocional	4.01	0.47	3	5
Conexión mente-cuerpo	4.07	0.43	3.3	5
Bienestar mental y físico	4.14	0.52	3	5
Autoexpresión y creatividad	4.02	0.44	3.3	5
Promedio global	4.032	0.46	3.12	5

Los hallazgos demuestran un promedio global de 4.032 indica un nivel alto de bienestar y conexión mente-cuerpo entre los adolescentes participantes.

La dimensión con mayor puntuación fue Bienestar mental y físico (4.14), lo que sugiere que la Danza Movimiento Terapia contribuye significativamente a la reducción del estrés, la relajación y el incremento de energía y vitalidad.

La dimensión de Conexión mente-cuerpo (4.07) y la Autoexpresión y creatividad (4.02) también mostraron valores elevados, reflejando una integración positiva entre pensamiento, emoción y movimiento. Las dimensiones de Conciencia corporal (3.89) y Autorregulación emocional (3.96) requieren trabajar para mejorar. En general los estudiantes incrementaron su autoconocimiento físico y emocional.

La baja desviación estándar ($\sigma = 0.4$) revela una consistencia en las respuestas, indicando que la mayoría de los estudiantes experimentaron beneficios similares mediante la técnica de la Danza Movimiento Terapia, como se observa en la Figura 1.

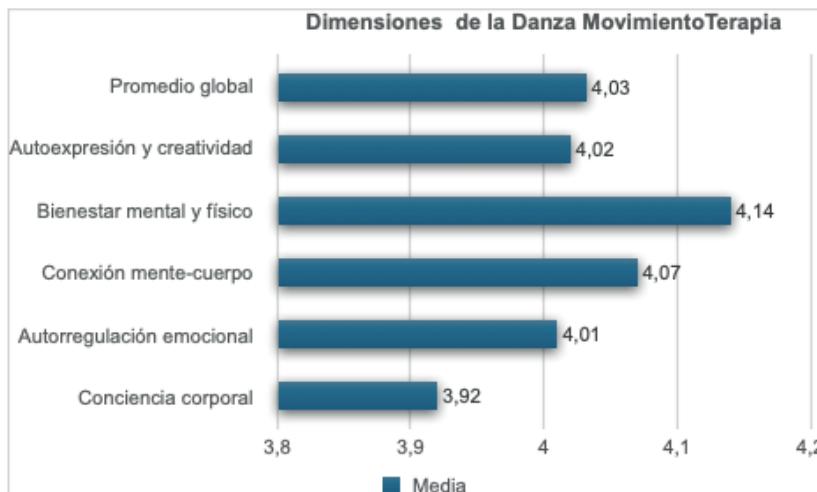


Fig.1. Resultados de las Dimensiones de DMT

Los estudiantes consideran que la danza permite mejorar su bienestar mental y físico lo cual conlleva a trabajar talleres más enfocados a atender problemas de estrés de los estudiantes.

La técnica DMT confirma que genera autoexpresión y desarrolla la creatividad en los estudiantes logrando una mayor cognición y aprendizaje al conectar su mente y cuerpo durante la intervención educativa.

5. CONCLUSIONES

La danza terapéutica es un enfoque terapéutico que reconoce y utiliza el movimiento corporal como medio para la autoexploración, la expresión emocional y la mejora de la salud mental y física. Estos diversos enfoques de diferentes autores resaltan la riqueza y la complejidad de esta disciplina, que busca integrar el cuerpo y la mente en el proceso de curación y crecimiento personal.

La Danza Movimiento Terapia es una forma especializada de terapia que reconoce y utiliza el movimiento y la danza como herramientas terapéuticas. Los diversos enfoques de estos autores subrayan la naturaleza holística de la DMT, que busca integrar el cuerpo, la mente y las emociones en el proceso de curación y autoexploración. Esta modalidad terapéutica ofrece un enfoque único y poderoso para abordar una variedad de desafíos emocionales y psicológicos a través del movimiento expresivo y consciente.

Los resultados confirman que la Danza Movimiento Terapia (DMT) es una herramienta eficaz para fortalecer el equilibrio mente-cuerpo, favorecer la autorregulación emocional y mejorar el bienestar integral en adolescentes. El uso de la DMT dentro del contexto educativo puede considerarse una estrategia complementaria para promover la salud mental, la autoexpresión creativa y la conciencia corporal.

REFERENCIAS

- Álvarez, V., Herrejón, V., Morelos, M. & Rubio, M. (2010). Trabajo por proyectos: aprendizaje con sentido. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(5), 1-13.
- Chace, M. (1988). Dance/Movement Therapy: A Healing Art (F. J. Levy, Ed.). American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Cohen, R., & Zohar, N. (2023). Benefits of an online group dance program for adolescents' social bonding and wellbeing. *Journal of Adolescence*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/jado>.
- Halprin, D. (2003). *The Expressive Body in Life, Art, and Therapy: Working with Movement, Metaphor, and Meaning*. Jessica Kingsley Publishers.
- Schmais, C. (1981). *The Principles and Practice of Dance/Movement Therapy*. American Dance Therapy Association.
- Gardner, H. (1987) *La Teoría de las Inteligencias Múltiples*. Fondo de Cultura
- Luca, J., & Tarricone, P. (2001). Does emotional intelligence affect successful teamwork? In Kennedy, G., Keppell, M. McNaught, C. & Petrovic, T. (Eds.), *Meeting at the Crossroads. Proceedings of the 18th Annual Conference of the Australian Society for Computers in Learning in Tertiary Education*.365-376
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V. & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de Salud. <https://convivencia.files.wordpress.com/2008/11/habilidades2001oms65p.pdf>
- Martí, J., Heydrich, M. Rojas, M. & Hernández, A. (2012) Aprendizaje basado en proyectos: una experiencia de innovación docente. *Revista Universidad EAFIT*, 46(158), 11-21. <https://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/revista-universidad-eafit/article/view/743>
- Secretaría de Educación Pública (2025, 23 de abril). *Programa construye T. Acciones y Programas, Subsecretaría de Educación Media Superior*.<https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/programa-construye-t-4598#:~:text=Estos%20elementos%20contribuyen%20a%20promover,y%20a%20empoderar%20a%20nuestros%20j%C3%B3venes>

World Health Organization (2003). Skills for Health. Recuperado de: http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf

Zepeda, E., Cardoso, E., & Cortés, Alhelí. (2019). El aprendizaje orientado en proyectos para el desarrollo de habilidades blandas en el nivel medio superior del IPN. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(19). <https://doi.org/10.23913/ride.v10i19.530>