

Palabras clave

competencia motriz, expresión, socialización, adolescente, creatividad

La danza como elemento educativo en el adolescente

Carolina Fructuoso Alemán

Profesora de Danza Titulada por el Conservatorio Profesional de Murcia

Carmen Gómez Serrano

Profesora de Educación Física del IES Poeta Julián Andújar. Santomera (Murcia).

Profesora de Danza Titulada por el Conservatorio Profesional de Murcia

Abstract

In this work a valoration is made of dancing as an educational element, that offers secondary school teachers the chance to influence the formation of adolescent pupils, from an integrational point of view in physical planes, intellectual and emotional. We point out the benefits of working with dancing, both in the motor ambit as well as the socioaffective of the adolescent, taking into account the peculiarities of this growth stage. Finally we touch on the different modes of dance which exist and the level of influence of each one in the betterment of the quoted ambits.

Key words

motor ability, expression, socialisation, adolescent, creativity.

Resumen

En este trabajo se realiza una valoración de la danza como elemento educativo, que ofrece al profesorado de secundaria la oportunidad de incidir en la formación del alumnado adolescente, desde un punto de vista integrador de los planos físico, intelectual y emocional. Detallamos los beneficios que reporta el trabajo de la danza, tanto en el ámbito motor como en el socioafectivo del adolescente, teniendo en cuenta las peculiaridades de esta etapa evolutiva. Finalmente, hacemos referencia a los diferentes géneros de danza existentes y el grado de intervención de cada uno de ellos en la mejora de los ámbitos mencionados.

Introducción

La danza es el arte de mover el cuerpo de un modo rítmico, con frecuencia al son de una música, para expresar una emoción o una idea, narrar una historia o, simplemente, disfrutar del movimiento mismo.

A lo largo de la historia, la danza ha experimentado una larga evolución paralela a los cambios sufridos por la humanidad a través de las diversas épocas o períodos de civilización. Por tanto, podemos afirmar que se trata de una disciplina con una profunda tradición histórica.

Actualmente la danza ha entrado a formar parte del Diseño Curricular Base de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), integrándose en el área de Educación Física dentro del campo de la Expresión Corporal. La danza puede ser considerada un movimiento expresivo, sin embargo, no debemos limitar a esta acepción su trabajo en el ámbito educativo, ya que debe ser un medio más para conseguir una educación integral del alumnado, fomentando a través de ella el conocimiento, aceptación y dominio del propio cuerpo, favoreciendo además su relación con el mundo que le rodea, es decir formándolo tanto desde el punto de vista motor como desde el socioafectivo.

Son muchas y variadas las formas actuales de la danza: folklore, danza clásica, de carácter, contemporánea, danza-jazz, bailes de salón y danza moderna y algunas de ellas utilizables en el ámbito educativo.

El adolescente se halla inmerso en un período evolutivo donde se llevan a cabo transformaciones profundas a todos los niveles, biológico, psicológico y emocional, que van a conferirle unas características especiales de comportamiento y conducta, por lo que necesitan proyectos educativos diferentes que les lleven a experimentar la sensación de trabajo para algo definido y útil.

Tabla 1.

Intervención de los diferentes géneros de danza en el plano motor y socioafectivo.

GÉNEROS	INTERVENCIÓN					
	PLANO MOTOR					
	Esquema corporal Sentido	Coordinación	Sentido espacial	Sentido rítmico	Cualidades físicas	Control postural
Clásica	***	***	***	***	***	***
Folclore	*	*	**	**	*	*
Carácter	***	***	**	***	**	**
Contemporánea	***	**	***	**	**	*
Jazz-Moderna	***	***	**	***	**	**
Danzas de Salón	*	*	*	*	*	*
PLANO SOCIO-AFECTIVO						
	Imagen positiva	Expresión	Socia- lización	Liberar tensiones	Sentido estético	Creatividad
Clásica	*	**	*	*	***	**
Folclore	*	*	***	*	**	*
Carácter	*	**	*	*	***	**
Contemporánea	***	***	*	**	**	***
Jazz-Moderna	***	***	*	***	**	***
Danzas de Salón	*	*	**	**	*	*

*** Alto; ** Moderado; * Bajo.

Beneficios de la práctica de la danza en el ámbito motor del adolescente

Cuando nos enfrentamos al estudio del movimiento en el adolescente, encontramos a menudo una falta de armonía que se traduce en cierta dificultad de dominio motor. Este hecho, quizás se deba en parte a la velocidad de las transformaciones morfológicas y fisiológicas que marcan esta época de transición de la niñez a la edad adulta. En este sentido, cabe recordar, que aproximadamente en la etapa de los 11 a los 13 años (preadolescencia), se ha producido un fuerte crecimiento en altura, con prevalencia de las extremidades sobre el tronco. Posteriormente y con la aparición de los cambios fisiológicos que marcan la maduración sexual, se observará un aumento ponderal en la estructura del aparato locomotor. Estos datos son suficientes para entender que el adolescente debe reconocer su cuerpo y reappropriarse de él, dominándolo de nuevo a nivel funcional.

En este sentido el trabajo de la danza reportará al adolescente los siguientes beneficios:

- Aumento de la competencia motriz.
- Mejora de la percepción del esquema corporal.
- Mejora de la coordinación neuromuscular.
- Desarrollo del sentido espacial.
- Desarrollo del sentido rítmico.
- Mejora de las capacidades físicas en general.
- Mejora de la capacidad de control postural.

Aumento de la competencia motriz

Todas las mejoras que se van a producir en el ámbito motor de aquellos que practican la danza, vendrán como resultado de un trabajo, siempre destinado a conseguir una mayor competencia motriz, entendida en este caso como un “poder hacer eficaz” ante una determinada intención.

En la danza esta competencia motriz o “poder hacer eficaz” implica un trabajo concreto de la técnica, como medio para dotar al adolescente de las herramientas necesarias que le permitan una suficiente autonomía y eficacia para exteriorizar con plenitud elementos emocionales. Por tanto es importante decir que la técnica será siempre utilizada como medio y no como fin. Esto se conseguirá con un tipo de educación destinada a hacer del cuerpo un buen “instrumento” que permita al adolescente la mayor riqueza motriz posible a base de: mejorar su coordinación neuromuscular, desarrollar su sentido espacial y rítmico y mejorar sus capacidades físicas en general, todo ello sin privar nunca al movimiento de la plasticidad necesaria que permite la expresión, para no caer en un sistema mecanicista que se reduzca a un conjunto de estructuras rígidas adheridas a la persona.

Mejora en la percepción del esquema corporal

La imagen corporal desempeña un importante papel en todo movimiento, siendo de gran

importancia no sólo en el plano motor, sino también en el plano socioafectivo. El esquema corporal es una percepción móvil y en continua transformación, fruto de la relación de las experiencias afectivas, relaciones, sociales y perceptivas de nuestro cuerpo. Centrándonos en el ámbito motor, el esquema corporal adquiere una especial importancia en aquellos casos donde el movimiento se dirige hacia nuestro propio cuerpo, como en el caso de la danza. La reestructuración en el aparato locomotor del adolescente supone la necesidad de una continua revisión del esquema corporal, siendo una época idónea para reeducar la sensibilidad propioceptiva.

Para Raimondi (1999) el esquema corporal es “una imagen interiorizada de nosotros mismos elaborada en base a referencias perceptivas, (sensoriales y cinestésicas) que, relacionadas con las modificaciones ambientales y los factores de condicionamiento, descubren experiencias corporales que quedan registradas por la actividad cortical. Este esquema es susceptible de continuas reestructuraciones ya que la actividad cortical lo relaciona con cada nuevo grupo de sensaciones.” Para crear una imagen corporal propia, según este autor, es necesario integrar las informaciones de muchos componentes:

1. Cinestésico. El sentido cinestésico es un proceso que informa sobre el grado de relajación muscular y sobre el grado de tensión conectado también al sentido áptico. Esta información sensorial se genera y procede de las articulaciones, de los tendones de los músculos y utiliza un sistema de mecanoreceptores capaces de señalar las más pequeñas variaciones posturales. El sentido cinestésico o sentido de la percepción interior de sí mismo, es un sentido dinámico que elabora y registra todo cambio interno y está unido inseparablemente al espacio, al tiempo y a la energía.
2. Visual. El factor óptico es especialmente importante en la formación del esquema corporal, cabe destacar su importancia para la localización y la iniciación de cualquier movimiento.
3. Vestibular. Situado en el oído interno y constituido por canales semicirculares, utrículo y sáculo.

Una correcta percepción del esquema corporal es la base sobre la que tradicionalmente



se ha asentado el trabajo de la danza, cuyo instrumento de desarrollo es el cuerpo humano, aspecto que hace necesario el conocimiento exhaustivo, no sólo de las partes individuales del cuerpo sino también de las relaciones de las mismas entre sí. Por esto la fase inicial de este trabajo va enfocada al estudio pormenorizado de los segmentos corporales con ejercicios de fijación y movilidad de los distintos segmentos aislados y combinados entre sí, atendiendo a su proyección en el espacio (diferentes direcciones y trayectorias), a su relación temporal (distintas estructuras rítmicas) y a la energía (diferentes grados de intensidad). Estos ejercicios se realizarán con conciencia interior (representación mental), es decir sintiendo el movimiento desde dentro (factor cinestésico). Este proceso se ve favorecido por el tradicional uso de los espejos en las clases de danza, que refuerzan la percepción óptica tan importante en la formación del esquema corporal. Esta interiorización a base de discriminaciones perceptivas ayudará a los adolescentes a formar un esquema corporal plástico, que les permita desarrollar estructuras posturales múltiples, y la capacidad de reajustar sus movimientos en todo momento.

Mejora de la coordinación neuromuscular

La danza, al ser un ejercicio cuya finalidad no es el rendimiento, sino la estética y el placer del movimiento en sí, es quizás una de las actividades que permite una mayor riqueza de combinaciones motrices, que implican un alto nivel de coordinación neuromuscular.

Podríamos definir la coordinación neuromuscular como la capacidad de modulación correcta de las acciones de músculos agonistas, antagonistas y sinergias musculares para permitir un perfecto ajuste del movimiento al fin requerido. Una correcta modulación llevará implícitos continuos reajustes tanto en el orden de actuación de las contracciones musculares como de la velocidad e intensidad de estas. Esta capacidad de reajuste o feed-back según Jacques Corraze (1988) "es el mecanismo de control de un movimiento que le hace modificar su trayectoria poco a poco en función de su posición efectiva y la que tiene que alcanzar."

Al finalizar la etapa de los 8 a los 12 años, (etapa de las operaciones concretas), las áreas de proyección sensoriales específicas

habrán evolucionado hacia una mayor precisión en el análisis. Se habrán establecido relaciones entre los diferentes campos perceptivos (visual y auditivo) y la motricidad conservará un carácter global. Esto supone un afinamiento en el campo cinestésico y la posibilidad de integrar esas informaciones en un proceso de internalización, que le permitirá al niño de diez a doce años tener "conciencia de sí" imaginada en el curso de una acción y lo que es más importante, la posibilidad de modificar un automatismo en vías de ejecución.

Según esto podemos afirmar que en la etapa adolescente, que coincide con la fase de consecución de pensamiento abstracto, será una época idónea para proporcionar al alumno la mayor riqueza de combinaciones motrices, que le ayuden a crear unos patrones motrices plásticos (que permitan continuas adaptaciones a diferentes situaciones), y aprovechando que su pensamiento es cada vez más hipotético y deductivo, podremos acercarlo a una fase creativa.

Para conseguir la mencionada plasticidad trabajaremos las destrezas o pasos básicos del tipo de danza que estamos estudiando, planteando problemas motrices a resolver por el alumnado que será orientado y guiado por el profesor en su resolución. Una vez internalizados los movimientos a través de este proceso, introduciríamos variables (diferentes ritmos y acentuaciones, intensidades, direcciones...) que le obliguen a reajustar continuamente ese patrón motriz para que sea adaptable a cualquier nueva situación. Comenzaremos trabajando esquemas de movimiento sencillos para evolucionar hacia formas más complejas que impliquen movilización de todos los segmentos corporales. Estos esquemas se interrelacionarán formando secuencias rítmico corporales que nos irán acercando cada vez más a la composición coreográfica.

Desarrollo del sentido espacial

Son muchos los componentes que van a permitir actuar en el espacio. En primer lugar hay que entender que todo acto motor implica una organización morfológica del espacio y un concepto de reciprocidad de las propias estructuras y de los objetos y, como consecuencia, una continua autorregulación en el espacio.

El espacio comienza a constituirse en *uno mismo*, es un "lugar donde habita mi cuerpo, que me pertenece sólo a mí y del cual no



puedo autoexcluirme," es decir "no se puede considerar al espacio como una dimensión en relación con el cuerpo sino que coincide con él" (Raimondi 1999).

Todo impulso de movimiento se dirige al espacio circundante (Kinesfera) o esfera espacial que rodea a la persona permitiéndole alcanzar cualquier punto de esta (movimiento de los miembros superiores e inferiores relacionados con el lado izquierdo o derecho del cuerpo) sin cambiar el lugar de apoyo. A medida que los movimientos kinesféricos se desplazan o proyectan hacia otro lugar hablaremos de espacio general (aula, escenario...). La danza no sólo va a desarrollar un sentido intuitivo de la distancia a través de la proyección de los gestos en sus trayectorias, además va a generar un continuo ajuste de la acción motora en el espacio, en relación con los cambios de direcciones y trayectorias y las exigencias del equilibrio. La danza va a crear formas ilimitadas de movimiento que resultarán de las diferentes combinaciones de acciones corporales en los distintos niveles (alto, medio y bajo), planos (frontal, sagital y transversal), direcciones (delante-detrás, derecha-izquierda, diagonal...), trayectorias (rectas, quebradas, curvas, mixtas...), formaciones grupales (lineales, circulares, libres) y giros (con o sin desplazamiento).

Desarrollo del sentido rítmico

Lamour (1976) define el ritmo como "*la organización de los fenómenos periódicos que se desarrollan en el tiempo*".

La introducción del ritmo en cualquier movimiento, asegura su armonía y coherencia, la estructura temporal del movimiento es lo que le otorgará unidad. Así pues, el carácter rítmico corresponde a la introducción de cierto orden temporal en las contracciones musculares. El uso de una estructura sonora (música, percusión...) como apoyo de un movimiento, nos ayudará a reforzar la temporalidad de la estructura motora.



La danza trabaja el movimiento con soporte sonoro, siendo un medio eficaz para educar el sentido rítmico. Cuando interiorizamos una estructura rítmica sonora a través del afinamiento de las percepciones auditivas, se obtiene una auténtica representación mental de una forma temporal. A partir de esta representación mental el alumno podrá visualizar mentalmente el movimiento a desarrollar acompañado a ese ritmo. A partir de entonces tendrá que trabajar ese movimiento siguiendo su propio tiempo (velocidad cómoda para él) y según sus aptitudes. En este sentido es importante destacar la importancia de la acentuación en el proceso de internalización de un ritmo. “*El acento es el aumento de la intensidad de un tiempo*” (Le Boulch, 1992). Por un lado va a facilitar la apreciación de un esquema rítmico y por otro, cuando el alumno aprende a localizar la acentuación de una estructura rítmica, le permite en el momento del acento una intervención consciente en la regulación del movimiento (intensidad, duración...)

Una vez que el alumno ha trabajado el patrón del movimiento a un tiempo cómodo para él, comenzaremos una fase de sincronización del movimiento con la música hasta que consiga realizarlo de manera semiautomática, que le permita un posterior trabajo de reajuste en base a percepciones exteriores. Esta automatización de ciertos aspectos del movimiento es lo que permitirá al alumno dirigir su atención hacia otros aspectos de la estructura rítmica, enriqueciendo el movimiento con diferentes matices expresivos (duración, velocidad, intensidad, forma etc.)

Debido a la cantidad y variabilidad de ritmos que se utilizan en las clases, la práctica

de la danza es el medio más directo para desarrollar en el alumnado un sentido rítmico, orientado a dotar de armonía al movimiento y que será básico en el desarrollo del sentido musical. De hecho, el estudio de determinados estilos de danza, se considera básico en disciplinas como la natación sincronizada, gimnasia rítmica, patinaje artístico etc.

Mejora de las cualidades física en general

La danza despojada de sus aspectos expresivos y artísticos puede ser considerada una actividad puramente gimnástica, ya que supone un despliegue de capacidades físicas donde se imbrican la coordinación, fuerza, equilibrio, resistencia, flexibilidad, velocidad etc.

Tenemos que entender que el acondicionamiento físico debe ser condición indispensable en el trabajo inicial de cualquier estilo de danza, tanto a nivel educativo como en mayor medida a nivel artístico. Este acondicionamiento va destinado a un mejor aprovechamiento motor del cuerpo, no olvidemos que este es el instrumento de la danza.

En los períodos de crecimiento rápido, como es el caso de la adolescencia, existe una pérdida de flexibilidad (debido a que el desarrollo óseo es más rápido que el crecimiento muscular). En danza es muy importante el desarrollo de la flexibilidad, pues nos ayudará a conseguir el mayor grado de amplitud en el recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, es decir, ampliando nuestra posibilidad de movimiento en cuanto a cantidad y calidad, permitiendo además realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. Según utilicemos un sistema u otro de trabajo muscular, será posible tonificar, o dar elasticidad a un músculo. Por lo que en danza nuestro principal objetivo será conseguir un músculo elástico a través de trabajarla siempre desde su máximo estiramiento a su máximo acortamiento y viceversa.

El concepto de postura según Raimondi (1999), es una “*posición equilibrada y coordinada del cuerpo, en acción estática, en preparación de un movimiento, obtenida y mantenida con la máxima economía para que la acción antigravitatoria sea más satisfactoria*” Según esta definición, la postura implica para Raimondi las siguientes condiciones:

- a) Concepto de posición espacial; no se refiere obligatoriamente a una posición estática vertical.
- b) Concepto de equilibrio; no obligatoriamente estático y referido a las imágenes corporales coordinadas entre ellas.
- c) Concepto de economía; entendido como mantenimiento de la posición con el menor gasto energético posible.
- d) Concepto de bienestar; entendido como mejor funcionamiento del cuerpo para un menor desgaste y sufrimiento.

La danza clásica, que sirve de base a otros estilos de danza, ha hecho del estudio de la postura el elemento fundamental sobre el que se asienta su técnica. “*Del mismo modo que el músico combina de diversas maneras las siete notas de la gama, el bailarín trabaja sobre las cinco posiciones y todas las posturas que le ha legado la tradición académica, modificándolas, aumentando sin cesar su propio vocabulario y el de la danza en general*” (Serge Lifar, 1955)

En la danza clásica, los pasos son fruto del encadenamiento de diferentes combinaciones de estas posturas. Cada postura, se trabaja con un control corporal muy riguroso, incidiendo en la precisión de cada contracción muscular, con el fin de conseguir el efecto óptico deseado, que normalmente suele ser de apariencia relajada y etérea, y de facilidad en la acción. En este sentido, la posición inadecuada de cualquier segmento corporal (incluso un dedo de la mano) podría descomponer el efecto buscado de suavidad y armonía.

En los centros de secundaria, sería impensable y desaconsejado el trabajo de una técnica pura de danza clásica en toda su extensión. Sin embargo, el trabajo de ciertos elementos, como el control corporal en determinadas posiciones y posturas básicas, incidiendo en los aspectos de equilibrio, bienestar y economía, puede ser positivo y transferible a la ejecución de otros estilos de danza más libres y a otras prácticas motrices, incluyendo las actividades de la vida diaria.



Mejora de la capacidad de control postural

Una cuestión primordial en el trabajo de la danza va a ser el estudio de la “postura” correcta para una adecuada iniciación y ejecución de movimientos posteriores. Hay que recordar que para trabajar correctamente la actitud postural será necesario que el alumno disponga de un buen esquema corporal.



Beneficios de la práctica de la danza en el ámbito socioafectivo del adolescente

El estudio del cuerpo en relación con el movimiento no puede centrarse tan sólo en sus aspectos fisiológicos y mecánicos, siendo necesario entender el cuerpo como "cuerpo propio", es decir un ser situado corporalmente en el mundo, en definitiva un ser social, donde los aspectos psicológicos y emocionales marcan el significado de cualquier acción. Según esto cada persona debe aprender a vivir en su entorno y éste comienza en su propio cuerpo.

No olvidemos que nuestros alumnos adolescentes están inmersos en un proceso de cambios fisiológicos, morfológicos, psicológicos y emocionales que le obligan a adaptarse de nuevo a su cuerpo y a definir su identidad frente al mundo que les rodea.

El adolescente cuyo pensamiento va siendo progresivamente más lógico, abstracto, hipotético y reflexivo se interroga sobre lo que sucede en él y sobre lo que esperan los demás de él. Este proceso de análisis y reflexión interior, que será el que le ayude a formar su personalidad o manera de identificarse en el mundo, irá acompañado de una gran inseguridad en sí mismo, que se traducirá en timidez, introversión y reacciones emocionales desequilibradas.

En este sentido la práctica de la danza puede aportar los siguientes beneficios en el adolescente:

- Mejora en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva).
- Mejora en el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal).
- Mejora en el proceso de socialización (integración y cooperación).
- Canalización y liberación de tensiones (utilidad en el ámbito recreativo).
- Desarrollo del sentido estético y creatividad.

Mejora en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva)

El esquema corporal implica un conocimiento del propio cuerpo, sin embargo, los factores psicológicos y emocionales completan esta percepción, llevando a la creación de una "imagen corporal" que refleja las rela-

ciones afectivas con el propio cuerpo, es decir, cómo nos sentimos a nosotros mismos enfrentados al mundo que nos rodea. En este sentido hay que decir que la imagen corporal de cada uno guarda relación con la de los demás. El hecho de observar a los demás es necesario para formar nuestra propia imagen corporal.

La autoestima va relacionada con el grado de valoración de nuestra imagen corporal, Bernabé Tierno (1996) la define como *"la suma de la confianza en uno mismo y el respeto que uno acaba por otorgarse y está en estrecha relación con la opinión que uno se forma de sí mismo según la aceptación que goza de los demás"*.

Por otra parte una imagen positiva de nosotros mismos nos inclinará a tratar a los demás con benevolencia y respeto, fomentando así la estima de los otros. Por esto, la imagen corporal y la personalidad van estrechamente unidas.

El adolescente tiene que aceptar los cambios que se están produciendo en su imagen y sobre todo tiene que sentir que los otros lo aceptan, para vencer su miedo al ridículo. Tiende a compararse con sus compañeros y sobre todo a la imagen que tiene como ideal y que varía con las épocas y las modas.

El hecho de ensalzar una determinada imagen corporal conlleva a veces a una depreciación de la propia, sobre todo cuando lo hacemos en lo referente al concepto de belleza corporal. Esta depreciación desemboca en muchos casos en complejos corporales, que a veces se complican llegando incluso a patologías como la anorexia y la bulimia, que actualmente experimentan un auge preocupante.

El trabajo de la danza, enfrenta a los alumnos a la mirada de los demás con ropas ajustadas, necesarias por otra parte para traslucir todos los matices del movimiento. No olvidemos que uno de los síntomas que denotan la no aceptación de la imagen corporal es la reticencia a la utilización de ropas que marquen la figura. Este enfrentamiento de nuestro cuerpo a la mirada de los demás, focalizando la atención hacia otros aspectos que no son meramente los relativos a la constitución física como expresión, ritmo, creatividad etc., consigue hacer desaparecer en muchas ocasiones los complejos corporales, cuando el adolescente descubre que pasan desapercibidos a los demás.



Es labor del profesor reforzar positivamente la respuesta particular y original de cada alumno, nunca hay nada mal hecho, aunque los movimientos básicamente sean iguales para todos, cada uno imprimirá en ellos su propio carácter, su propia forma de entender y sentir el movimiento. Es muy importante para la autoestima del alumno que el profesor valore positivamente estos datos. La experiencia nos dice que cuando los alumnos bailan en grupo, descubren a sus compañeros y a ellos mismos desde otras perspectivas. No es extraño observar cambios importantes y positivos en el concepto que el grupo tiene sobre los demás cuando se ven enfrentados a situaciones diferentes como es el caso que nos ocupa. A veces nos sorprende descubrir la creatividad de una persona tímida, el sentido del ritmo del compañero menos dotado físicamente o la mediocridad de aquellos que en otros aspectos son envidiados por sus compañeros, lo que en definitiva redonda en la autoestima de cada uno.

Este enriquecimiento en la valoración de los demás, se ve favorecido por el hecho de que normalmente la acción de bailar inspira estados de ánimo positivos que la acompañan, potenciándose así actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo.

No olvidemos que si los demás nos conocen y nos valoran, podremos conocernos, aceptarnos y valorarnos a nosotros mismos mejor.



Tabla 2.
Dificultad de aprendizaje y realización de los diferentes géneros de danza.

Géneros	Dificultad técnica
Clásica	***
Folclore	*
Carácter	**
Contemporánea	**
Jazz-Moderna	**
Danzas de Salón	*

Mejora en el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal)

Podemos considerar expresión no verbal a todos aquellos datos del comportamiento que sin ser estrictamente verbales emiten información de un individuo. Según Forner (1987), podemos considerar elementos de la comunicación no verbal (C.N.V.) los gestos, las posturas, la orientación espacial del cuerpo, las particularidades somáticas naturales o artificiales y también la organización de las relaciones de distancia-proximidad entre individuos.

El hombre se ha expresado con el cuerpo desde sus orígenes. En las poblaciones primitivas, la danza es un medio esencial para participar en las manifestaciones emocionales de la tribu, se la puede considerar como un lenguaje social. La necesidad de expresarse es una de las más importantes para el ser humano. La danza es un medio privilegiado en el plano de la expresión no verbal ya que implica factores emocionales que permiten a los adolescentes volver a hallar cierta soltura gestual que a lo largo de la infancia han ido perdiendo. Otro aspecto positivo de la danza es que consigue eliminar inhibiciones en la capacidad de expresión mediante contacto físico como forma de comunicación social. Inhibiciones que suponen una barrera expresa en los adolescentes, acentuada sobre todo cuando se enfrentan al sexo contrario.

Es importante dejar claro que la danza no es un elemento expresivo en sí mismo tal y como podemos entender el mimo y la dramatización, sino que la expresión responde a un proceso mucho más complejo: la capacidad de comunicar a través de la danza, viene como resultado de la traducción personalizada de una determinada emoción en

movimiento corporal, pudiendo producirse así una comunicación inconsciente con el que observa, ya que las expresiones de las emociones hacen que éstas se transmitan de una persona a otra, produciéndose un contagio emocional, que puede inspirar diferentes estados de ánimo.

La danza debe conciliar el aspecto expresivo y un determinado formalismo (técnica) que permita pasar de la mera expresión emocional a una comunicación consciente, (que también implique la transmisión de un mensaje estético).

El hecho de incidir en la observación de la C.N.V. enriquecerá nuestra expresión, tanto en su aplicación a la danza como en el resto de ámbitos. Aunque existe un aprendizaje social a este respecto, es posible mejorarlo con un aprendizaje intencional. Aunque los comportamientos son a menudo el resultado de reacciones inconscientes, es posible que sean conscientemente controladas por aquellos que han aprendido y conocen los efectos de las señales no verbales.

Mejora en el proceso de socialización (integración y cooperación)

"Nuestra propia imagen corporal adquiere sus posibilidades y su existencia sólo gracias al hecho de que nuestro cuerpo no se halla aislado. Un cuerpo es, necesariamente, un cuerpo entre otros cuerpos" (Paul Schilder, 1989)

Una de las principales características del ser humano es que ante todo es un ser social, por ello debemos potenciar actividades donde se refuerce la sensación de grupo, y donde se puedan desarrollar valores fundamentales para la convivencia como el respeto, la integración y la cooperación.

El adolescente siente cierta predilección por las actividades grupales porque le permiten descargarse de su inseguridad para fundirse en el grupo. Durante la danza, los participantes se hallan en estado de perfecta socialización al actuar como un organismo único, pudiendo promoverse relaciones humanas de tipo valioso. Es un hecho que la vivencia compartida de situaciones que implican nuevas experiencias y sensaciones crea lazos de unión entre los participantes.

El hecho de cada uno tenga su papel en la danza grupal, hace que cada persona se

sienta importante e indispensable para que todo funcione bien, integrándose todos en un proceso en que cada pieza es fundamental. Esto les ayudará a sentirse iguales ante un fin a conseguir, sin que ello implique discriminación respecto a otros, al carecer de carga competitiva.

Es importante en una danza grupal que todos hagan un esfuerzo por adaptarse entre ellos, y saber ceder en determinados casos, descubriendo que con la aportación de todos son capaces de llevar a término algo que uno sólo jamás hubiera podido hacer. Con este tipo de trabajo, por tanto, se conseguirá fomentar valores como integración, respeto, tolerancia y cooperación.

Una de las principales fuentes de conflicto en las relaciones humanas es la falta de capacidad para ponerte en el lugar del otro a la hora de intentar comprender cómo se siente. Es necesario hacer entender a nuestros alumnos que dependiendo de nuestra cultura y educación viviremos las circunstancias de una forma u otra, nunca de igual manera, y que esa diversidad puede ser fuente de riqueza en las relaciones humanas.

En este sentido el estudio de diferentes danzas folklóricas, que son el reflejo del carácter y la cultura de un pueblo permitirá valorar las diferencias y semejanzas con los demás, como base de actitudes flexibles que incidirán fuera y dentro de la vida escolar.

Canalización y liberalización de tensiones (utilidad en el ámbito recreativo)

Las dinámicas que implican mucho gasto energético realizado de manera divertida, son ideales como medio para eliminar tensiones acumuladas, que de otra forma podrían encauzarse negativamente, siendo fuente de conflictos emocionales. La danza, es una de las prácticas más eficaces para superar estados de ánimo depresivos. La eficacia de este ejercicio, parece radicar en su poder para cambiar la condición fisiológica provocada por el estado de ánimo negativo, ya que pone al cerebro en un nivel de actividad incompatible con el estado emocional que lo embarga.

Uno de los principales objetivos del trabajo de la danza debe ser el disfrute y la diversión. Los alumnos pueden descubrir una forma de divertirse sana y espontáneamente, que no sólo es válida en la clase, sino que puede ser trasladada a su ámbito de recrea-



ción social. En este sentido, si observamos la forma de bailar de los jóvenes en su ambiente de ocio, veremos que está estrechamente unida al tipo de música del momento y marcada en gran parte por la forma de bailar de sus ídolos musicales. Observamos también que todas estas tendencias se alimentan de patrones motrices y elementos básicos de la danza moderna, que son continuamente remodelados con las aportaciones espontáneas de los jóvenes.

Así pues, en un momento en que el adolescente siente una fuerte tendencia al mimo-tismo dentro del grupo de su edad, para descargarse de su inseguridad, podemos afirmar que el trabajo de la danza moderna entra de lleno en su mundo de intereses, ya que le resultará útil para sentirse más integrado en los momentos de ocio, y así, al deshinibirse bailando podrá liberar tensiones que en algún caso pudieran ser causa de conflicto.

El profesor debe adaptar al máximo estas clases al gusto de los participantes, recibiendo con interés las aportaciones de los alumnos en cuanto a músicas, pasos de baile, coreografías etc.

En este mismo sentido podemos decir que los bailes de salón también entran en su mundo de intereses ya que actualmente tienen la utilidad de integrar a los alumnos en una moda de divertimento social (no olvidemos el auge de los ritmos latinos), y que además les resultan atractivos por su fácil ejecución.

Desarrollo del sentido estético y la creatividad

Hablaremos de sentido estético entendido como sensibilidad para captar la belleza natural o del arte humano, intentando evitar modelos y cánones prefijados y sin atender a utilitarismos y eficiencias. Esta sensibilidad solamente se podrá adquirir a base de desarrollar la capacidad de percepción y valoración de las expresiones artísticas.

El aspecto cualitativo (calidad) de la sensibilidad estética crece paralelamente a la ob-

servación cuantitativa de las diferentes manifestaciones artísticas. El desarrollo del sentido estético es un paso importante en el camino de la creatividad, sin embargo para poder crear, en nuestro caso es necesario conocer y dominar previamente los elementos básicos del lenguaje del movimiento danzado.

Hay que dejar claro que el estudio y la práctica de los aspectos coreográficos de la danza, ayuda pero no implica necesariamente la enseñanza de la creatividad, ya que seguimos sin saber responder a la siguiente pregunta: *¿es posible enseñar la creatividad?*. Lo que sí afirmamos es que podemos ayudar al alumno a aumentar la calidad de su percepción y el interés por la innovación y la variedad de alternativas. Pero quizás, la creatividad como dice Muska Moston (1988): *"tal vez sea una cuestión de habilidad intuitiva singular, quizás pueda desarrollarse y cultivarse como lo proponen los psicólogos, lo importante es que este fenómeno existe como parte del comportamiento humano"*.

De hecho, si buscamos, todos tenemos necesidad de hacernos sentir, de hacer emanar esa energía emocional e intelectual que llevamos dentro y que es síntoma de nuestra originalidad. Cuando conseguimos traducirla en una creación propia y singular, sin duda nos sentimos bien.

Consideraciones finales

Nuestra experiencia al introducir la danza en las clases de Educación Física, en cualquiera de las formas que hemos reflejado, ha sido verdaderamente motivante y gratificante para los alumnos. Hemos constatado cómo se iban modificando y enriqueciendo sus modos y medios de comunicación, así como la estructura de su personalidad, cómo se creaban lazos de unión entre compañeros al vivir juntos nuevas sensaciones y experiencias, cómo bailando han mejorado sus capacidades motrices y creativas; pero lo más importante, es que todo esto se ha conseguido en un clima alegre y divertido

que refuerza la característica más importante de la danza, y es que bailar produce placer, potenciándose actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo.

Finalmente, podemos afirmar, que la danza es un elemento valioso en un proceso de formación del ser humano, destinado a conseguir personas seguras de sí mismas, con posibilidades de actuar en el mundo y responsables en su relación con los demás.

Bibliografía

- Álvarez, A.: *El baile flamenco*, Madrid: Ed. Alianza, 1998.
Arteaga, M. y Viciana, V.: *Desarrollo de la expresividad corporal*, Barcelona: Inde, 1997.
Béjart, M.: *Un instant dans la vie d'autrui*, París: Flammarion, 1979.
Bourcier, P.: *Historia de la danza en Occidente*, Barcelona: Blume, 1981.
Colomé, D.: *El indiscreto encanto de la danza*, Madrid: Turner, 1989.
Corraze, J.: *Las bases neuropsicológicas del movimiento*, Barcelona: Paidotribo, 1998.
Espada, R.: *La danza española, su aprendizaje y conservación*, Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz S.L., 1997.
Forner, A.: *La comunicación no verbal*, Barcelona: Grao, 1987.
García Ruso, H.: *La danza en la escuela*, Barcelona: Inde, 1997.
Giordano, G.: *Jazz dance class*, London: Dance Books, Cecil Court, 1992.
Hernández, V. y Rodríguez, P.: *Expresión corporal con adolescentes*, Madrid: CCS, 1997.
Laban, R.: *El dominio del movimiento*, Madrid: Fundamentos, 1987.
Laban, R.: *Danza educativa moderna*, Barcelona: Paidos, 1993.
Lamour, H.: *Education Physique et Sport*, 124 (nov.-dic. 1976), pp. 41-43.
Le Boulch, J.: *Hacia una ciencia del movimiento humano*, Barcelona: Paidós, 1992.
Lifar, S.: *Danza académica*, Madrid: Escelicer, 1971.
Mosston, M.: *La enseñanza de la educación física*, Barcelona: Paidós, 1988.
Preciado, D.: *Folklore español*, Madrid: Studium, 1969.
Raimondi, P.: *Cinesiología y psicomotricidad*, Barcelona: Paidotribo, 1999.
Schilder, H.: *Imagen y apariencia del cuerpo humano*, México: Paidós, 1989.
Tierno, B.: *Adolescentes*, Barcelona: Planeta Agostini, 1996.