



## TEXTO BILINGÜE

---

1<sup>a</sup> parte: Versión en lengua española ➔

## TEXT BILINGÜE

---

➔ 2a part: Versió en llengua catalana

### 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 mimitismo 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.

**Paraules clau**

competència motriu, expressió, socialització, adolescent, creativitat

# La dansa com a element educatiu en l'adolescent

**Carolina Fructuoso Alemán**

Professora de Dansa Titulada pel Conservatori Professional de Murcia

**Carmen Gómez Serrano**

Professora d'Educació Física de l'IES Poeta Julián Andújar. Santomera (Murcia).

Professora de Dansa Titulada pel Conservatori Professional 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.*

## Resum

En aquest treball es fa una valoració de la dansa com element educatiu, que ofereix al professorat de secundària l'oportunitat d'incidir en la formació de l'alumnat adolescent, des d'un punt de vista integrador dels plans físic, intel·lectual i emocional. Detallam els beneficis que comporta el treball de la dansa tant en l'àmbit motor com en el socioafectiu de l'adolescent, tenint en compte les pecularitats d'aquesta etapa evolutiva. Finalment, fem referència als diferents gèneres de dansa existents i el grau d'intervenció de cada un d'ells en la millora dels àmbits mencionats.

## Introducció

La dansa és l'art de moure el cos d'una manera rítmica, sovint al so d'una música, per expressar una emoció o una idea, narrar una història o, simplement, gaudir del moviment mateix.

Al llarg de la història, la dansa ha experimentat una llarga evolució paral·lela als canvis soferts per la humanitat a través de les diverses èpoques o períodes de civilització. Per tant, podem afirmar que es tracta d'una disciplina amb una profunda tradició històrica.

Actualment, la dansa ha entrat a formar part del Disseny Curricular Base de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), i s'ha integrat en l'àrea d'Educació Física dintre del camp de l'Expressió Corporal.

La dansa pot ser considerada un moviment expressiu, tanmateix, no hem de limitar a aquesta accepció la seva tasca en l'àmbit educatiu, atès que ha de ser un mitjà més per aconseguir una educació integral de l'alumnat, tot fomentant, a través d'aquella, el coneixement, acceptació i domini del propi cos, bo i afavorint, a més a més, la relació d'aquest amb el món que l'envolta, és a dir, formant-lo tant des del punt de vista motor com des del socioafectiu.

Són moltes i variades les formes actuals de la dansa: folklore, dansa clàssica, de caràcter, contemporània, dansa-jazz, balls de saló i dansa moderna i algunes d'elles són utilitzables en l'àmbit educatiu.

L'adolescent es troba immergit en un període evolutiu on s'esdevenen transformacions profundes a tots els nivells, biològic, psicològic i emocional, cosa que li conferirà unes característiques especials de conducta i comportament, i en conseqüència necessita projectes educatius diferents que el menin a experimentar la sensació de treballar per a alguna cosa definida i útil.

**Taula 1.**

Intervenció dels diferents gèneres de dansa en el pla motor i socioafectiu.

GÈNERES	INTERVENCIÓ					
	PLA MOTOR					
	Esquema corporal Sentit	Coordinació	Sentit espacial	Sentit rítmic	Qualitats físiques	Control de la postura
Clàssica	***	***	***	***	***	***
Folklore	*	*	**	**	*	*
Caràcter	***	***	**	***	**	**
Contemporània	***	**	***	**	**	*
Jazz-Moderna	***	***	**	***	**	**
Dances de Saló	*	*	*	*	*	*
PLA SOCIAFECTIU						
	Imatge positiva	Expressió	Socia- lització	Alliberar tensions	Sentit estètic	Creativitat
Clàssica	*	**	*	*	***	**
Folklore	*	*	***	*	**	*
Caràcter	*	**	*	*	***	**
Contemporània	***	***	*	**	**	***
Jazz-Moderna	***	***	*	***	**	***
Dances de Saló	*	*	**	**	*	*

\*\*\* Alt; \*\* Moderat; \* Baix.

## Beneficis de la pràctica de la dansa en l'àmbit motor de l'adolescent

Quan ens enfrontem a l'estudi del moviment en l'adolescent, trobem sovint una manca de bona harmonia que es tradueix en una certa dificultat de domini motor. Aquest fet, potser sigui degut, parcialment, a la velocitat de les transformacions morfològiques i fisiològiques que marquen aquesta època de transició de la infantesa a l'edat adulta. En aquest sentit, cal recordar que aproximadament en l'etapa dels 11 als 13 anys (preadolescència), s'ha produït un fort creixement en alçada, amb prevalença de les extremitats sobre el tronc. Posteriorment, i amb l'aparició dels canvis fisiològics que marquen la maduració sexual, s'observarà un augment ponderal en l'estructura de l'aparell locomotor. Aquestes dades són suficients per entendre que l'adolescent ha de reconèixer el seu cos i reapropiar-se'l, dominant-lo novament a nivell funcional.

En aquest sentit, treballar la dansa reportarà a l'adolescent els beneficis següents:

- Augment de la competència motriu.
- Millora de la percepció de l'esquema corporal.
- Millora de la coordinació neuromuscular.
- Desenvolupament del sentit espacial.
- Desenvolupament del sentit rítmic.
- Millora de les capacitats físiques en general.
- Millora de la capacitat de control posicional.

## Augment de la competència motriu

Totes les millores que es produeixen en l'àmbit motor d'aquells que practiquen la dansa, s'esdevindran com a resultat d'un treball, sempre destinat a aconseguir més competència motriu, entesa en aquest cas com a un "poder fer eficaç" davant una intenció determinada.

En la dansa, aquesta competència motriu o "poder fer eficaç" implica un treball concret de la tècnica, com a mitjà per a dotar l'adolescent de les eines necessàries que li permetin prou autonomia i eficàcia per exterioritzar amb plenitud elements emocionals. Per tant, és important dir que la tècnica serà sempre utilitzada com a mitjà i no com a finalitat. Això s'aconseguirà amb un tipus d'educació destinada a fer del cos un bon "instrument" que permeti a l'adolescent la major riquesa motriu possible a base de: millorar la seva coordinació neuromuscular, desenvolupar el seu sentit espacial i rítmic i millorar les seves capacitats físiques en general, tot plegat sense privar mai el moviment de la plasticitat necessària que permeti l'expressió, per no caure en un sistema mecanicista que es redueixi a un conjunt d'estructures rígides adherides a la persona.

## Millora en la percepció de l'esquema corporal

La imatge corporal juga un paper important en tot moviment, i és de gran importància

no solament en el pla motor, sinó també en el pla socioafectiu. L'esquema corporal és una percepció mòbil i en contínua transformació, fruit de la relació de les experiències afectives, relacionals, socials i perceptives del nostre cos.

Centrant-nos en l'àmbit motor, l'esquema corporal adquireix una especial importància en aquells casos en què el moviment s'adreça cap al nostre propi cos, com en el cas de la dansa. La reestructuració en l'aparell locomotor de l'adolescent suposa la necessitat d'una revisió contínua de l'esquema corporal i aquesta és una època idònia per a reeducar la sensibilitat propioceptiva.

Per a Raimondi (1999) l'esquema corporal és *"una imatge interioritzada de nosaltres mateixos elaborada en base a referències perceptives, (sensorials i cinètiques) que, relacionades amb les modificacions ambientals i els factors de condicionament, descobreixen experiències corporals que queden registrades per l'activitat cortical. Aquest esquema és susceptible de contínues reestructuracions ja que l'activitat cortical el relaciona amb cada nou grup de sensacions."*

Per crear una imatge corporal pròpia, segons aquest autor, cal integrar les informacions de molts components:

1. Cinètic. El sentit cinètic és un procés que informa sobre el grau de relaxació muscular i sobre el grau de tensió connectat també al sentit "àptic". Aquesta informació sensorial procedeix de les articulacions, dels tendons dels músculs, on es genera, i utilitzà un sistema de mecano-receptors capaços d'indicar les més petites variacions de les postures. El sentit cinètic o sentit de la percepció interior d'un mateix, és un sentit dinàmic que elabora i registra qualsevol canvi intern i es troba unit inseparablement a l'espai, al temps i a l'energia.
2. Visual. El factor òptic és especialment important en la formació de l'esquema corporal, cal destacar-ne la importància per a la localització i la iniciació de qualsevol moviment.
3. Vestibular. Situat a l'orella interna i constituit per canals semicirculars, utricle i sàcul.

Una percepció correcta de l'esquema corporal és el fonament sobre el qual s'ha basat



tradicionalment el treball de la dansa, l'Instrument de desenvolupament de la qual és el cos humà, aspecte que fa necessari el coneixement exhaustiu, no solament de les parts individuals del cos sinó també de les seves relacions entre si. Per això, la fase inicial d'aquest treball va enfocada a l'estudi detallat dels segments corporals, amb exercicis de fixació i mobilitat dels diferents segments aïllats i combinats entre ells, atenent a la seva projecció en l'espai (diferents direccions i trajectòries), a la seva relació temporal (diferents estructures rítmiques) i a l'energia (diferents graus d'intensitat). Aquests exercicis es realitzaran amb consciència interior (representació mental), és a dir, sentint el moviment des de dins (factor cinètic). Aquest procés es veu afavorit pel tradicional ús dels miralls a les classes de dansa, que reforçen la percepció òptica tan important en la formació de l'esquema corporal. Aquesta interiorització a base de discriminacions perceptives ajudarà els adolescents a formar un esquema corporal plàstic, que els permeti de desenvolupar estructures posturals múltiples, i la capacitat de reajustar els seus moviments en qualsevol moment.

### Millora de la coordinació neuromuscular

La dansa, com que és un exercici la finalitat del qual no és el rendiment, sinó l'estètica i el plaer del moviment en si, és potser una de les activitats que permet més riquesa de combinacions motrius, cosa que implica un alt nivell de coordinació neuromuscular. Podríem definir la coordinació neuromuscular com la capacitat de modulació correcta de les accions de músculs agonistes, antagonistes i sinergies musculars per tal de permetre un perfecte ajustament del moviment a la finalitat requerida. Una correcta modulació portarà implícits reajustos continuats, tant en l'ordre d'actuació de les contraccions musculars com de la velocitat i intensitat d'aquestes. Aquesta capacitat de reajustament o *feed-back*, segons Jacques Corraze (1988) "és el mecanisme de control d'un moviment que fa modificar-ne la trajectòria a poc a poc d'acord amb la seva posició efectiva i la que ha d'arribar a assolir". En finalitzar l'etapa dels 8 als 12 anys, (etapa de les operacions concretes), les àrees de projecció sensorials específiques hauran evolucionat cap a una major precisió en

l'anàlisi. S'hauran establert relacions entre els diferents camps perceptius (visual i auditiu) i la motricitat conservarà un caràcter global. Això suposa un afinament en el camp cinètic i la possibilitat d'integrar aquestes informacions en un procés d'internalització, que permetrà al nen de deu a dotze anys de tenir "consciència d'ell mateix" imaginada en el curs d'una acció i, encara més important, la possibilitat de modificar un automatisme en via d'execució. Segons això, podem afirmar que l'etapa adolescent, que coincideix amb la fase de consecució del pensament abstracte, serà una època idònia per a proporcionar a l'alumne la major riquesa de combinacions motrius, que l'ajudin a crear uns patrons motrius plàstics (que permetin adaptacions contínues a diferents situacions), i aprofitant que el seu pensament és cada vegada més hipotètic i deductiu, podrem acostar-lo a una fase creativa.

Per aconseguir la plasticitat esmentada treballarem les destreses o passos bàsics del tipus de dansa que estem estudiant, tot plantejant problemes motrius a solucionar per l'alumnat que serà orientat i guiat pel professor per resoldre'ls. Una vegada internalitzats els moviments a través d'aquest procés, introduiríem variables (diferents ritmes i accentuacions, intensitats, direccions...) que l'obliguin a reajustar contínuament aquest patró motriu perquè sigui adaptable a qualsevol nova situació. Començarem treballant esquemes de moviment senzills per després evolucionar cap a formes més complexes que impliquin la mobilització de tots els segments corporals. Aquests esquemes s'interrelacionaran formant seqüències ritmico-corporals que ens aniran acostant cada vegada més a la composició coreogràfica.

### Desenvolupament del sentit espacial

Són molts els components que permetran actuar en l'espai. En primer lloc cal entendre que tot acte motor implica una organització morfològica de l'espai i un concepte de reciprocitat de les estructures pròpies i dels objectes i, com a conseqüència, una contínua autoregulació en l'espai. L'espai comença a constituir-se en un mateix, és un "*lloc on habita el meu cos, que només em pertany a mi i del qual no puc enclooure'm*", és a dir, "no es pot considerar l'espai com una dimensió en relació amb el



cos sinó que coincideix amb ell" (Raimondi 1999).

Tot impuls de moviment es dirigeix a l'espai circumdant (Kinesfera) o esfera espacial que envolta la persona i li permet arribar a qualsevol punt d'aquesta (moviment dels membres superiors i inferiors relacionats amb el costat esquerre o dret del cos) sense canviar el punt de recolzament.

A mesura que els moviments kinesfèrics es desplacen o projecten cap a un altre lloc parlarem d'*espai general* (aula, escenari...). La dansa no només desenvoluparà un sentit intuïtiu de la distància mitjançant la projecció dels gestos en les seves trajectòries, sinó que a més a més generarà un ajustament continuat de l'accio motora en l'espai, en relació amb els canvis de direccions i de trajectòries i amb les exigències de l'equilibri.

La dansa crearà formes il·limitades de moviment que seran el resultat de les diferents combinacions d'accions corporals als diferents nivells (alt, mitjà i baix), plans (frontal, sagital i transversal), direccions (davant-darrere, dreta-esquerra, diagonal...), trajectòries (rectes, trencades, corbes, mixtes...), formacions grupals (lineals, circulars, lliures) i girs (amb desplaçament o sense).

### Desenvolupament del sentit rítmic

Lamour (1976) defineix el ritme com "l'organització dels fenòmens periòdics que es desenvolupen en el temps".

La introducció del ritme en qualsevol moviment, assegura la seva harmonia i coherència, l'estructura temporal del moviment és allò que li atorgarà unitat. Així doncs, el caràcter rítmic correspon a la introducció d'un cert ordre temporal en les contraccions musculars. L'ús d'una estructura sonora (música, percussió...) com a suport d'un moviment, ens ajudarà a reforçar la temporalitat de l'estructura motora.



La dansa treballa el moviment amb suport sonor, i és un mitjà eficaç per educar el sentit rítmic. Quan interioritzem una estructura rítmica sonora mitjançant l'afinament de les percepcions auditives, s'obté una autèntica representació mental d'una forma temporal. A partir d'aquesta representació mental l'alumne podrà visualitzar mentalment el moviment a desenvolupar al compàs d'aquest ritme. Des d'aleshores haurà de treballar aquest moviment seguint el seu propi temps (velocitat còmoda per a ell) i segons les seves aptituds. En aquest sentit, és important de destacar la importància de l'accentuació en el procés d'internalització d'un ritme. "L'accent és l'augment de la intensitat d'un temps" (Le Boulch 1992). D'una banda, facilitarà l'apreciació d'un esquema rítmic i, d'una altra, quan l'alumne aprèn a localitzar l'accentuació d'una estructura rítmica, li permet, en el moment de l'accent, una intervenció conscient en la regulació del moviment (intensitat, durada...).

Tan bon punt l'alumne ha treballat el patró del moviment en un temps còmode per a ell, començarem una fase de sincronització del moviment amb la música fins que aconsegueixi de realitzar-lo de manera semiautomàtica, de forma que li permeti un posterior treball de reajustament en base a percepcions exteriors. Aquesta automatització d'uns certs aspectes del moviment és el que permetrà a l'alumne dirigir la seva atenció cap a altres aspectes de l'estructura rítmica, tot enriquint el moviment amb diferents matisos expressius (durada, velocitat, intensitat, forma etc.).

A causa de la quantitat i variabilitat de ritmes que s'utilitzen a les classes, la pràctica

de la dansa és el mitjà més directe per desenvolupar en l'alumnat un sentit rítmic, orientat a dotar d'harmonia el moviment i que serà bàsic en el desenvolupament del sentit musical. De fet, l'estudi de determinats estils de dansa es considera bàsic en disciplines com ara la natació sincronitzada, la gimnàstica rítmica, el patinatge artístic etc.

### Millora de les qualitats físiques en general

La dansa, desposseïda dels seus aspectes expressius i artístics, pot ser considerada una activitat purament gimnàstica, ja que suposa un desplegament de capacitats físiques on s'apleguen coordinació, força, equilibri, resistència, flexibilitat, velocitat etc. Hem d'entendre que el condicionament físic ha de ser condició indispensable en el treball inicial de qualsevol estil de dansa, tant a nivell educatiu com encara més a nivell artístic. Aquest condicionament va destinat a un millor aprofitament motor del cos, no oblidem que aquest és l'instrument de la dansa. En els períodes de creixença ràpida, com és el cas de l'adolescència, hi ha una pèrdua de flexibilitat (pel fet que el desenvolupament ossi és més ràpid que el creixement muscular). En dansa, és molt important el desenvolupament de la flexibilitat, perquè ens ajudarà a aconseguir el major grau d'amplitud en el recorregut de les articulacions en posicions diverses, és a dir, ampliarà la nostra possibilitat de moviment pel que fa a quantitat i qualitat, tot permetent, a més a més, de realitzar accions que requereixen gran agilitat i destresa. Segons que utilitzem un sistema o un altre de treball muscular, serà possible tonificar, o donar elasticitat a un múscul. I en conseqüència, en dansa el nostre objectiu principal serà aconseguir un múscul elàstic, tot treballant-lo sempre des de l'estirament màxim a l'escurçament màxim i viceversa.

### Millora de la capacitat de control postural

Una qüestió primordial quan treballem la dansa serà l'estudi de la "postura" correcta per a una adequada iniciació i execució de moviments posteriors. Hem de recordar que per treballar correctament l'actitud de la postura caldrà que l'alumne disposi d'un bon esquema corporal.

El concepte de postura, segons Raimondi (1999), és una "posició equilibrada i coordinada del cos, en acció estàtica, en preparació d'un moviment, obtinguda i mantinguda amb la màxima economia, perquè l'accio antigravitatori sigui més satisfactoria".

Segons aquesta definició, per a Raimondi la postura implica les condicions següents:

- Concepte de posició espacial; no es refereix obligatòriament a una posició estàtica vertical.
- Concepte d'equilibri; no obligatòriament estàtic i referit a les imatges corporals coordinades entre elles.
- Concepte d'economia; entesa com a manteniment de la posició amb la mínima despesa energètica possible.
- Concepte de benestar; entès com a millor funcionament del cos per a un desgast i sofriment menors.

La dansa clàssica, que serveix de base a altres estils de dansa, ha fet de l'estudi de la postura l'element fonamental sobre el qual descansa la seva tècnica. "De la mateixa manera que el músic combina de diverses maneres les set notes de la gamma, el ballarí treballa sobre les cinc posicions i totes les postures que li ha llegat la tradició acadèmica, modificant-les, tot augmentant sense paua el seu propi vocabulari i el de la dansa en general". (Serge Lifar 1955).

En la dansa clàssica, els passos són el fruit de l'encadenament de diferents combinacions d'aquestes postures. Cada postura es treballa amb un control corporal molt rigorós, tot incident en la precisió de cada contracció muscular, per tal d'aconseguir l'efecte òptic desitjat, que normalment acostuma a ser d'aparença relaxada i etèria, i de facilitat en l'accio. En aquest sentit, la posició inadequada de qualsevol segment corporal (fins i tot d'un dit de la mà) podria descompondre l'efecte de suavitat i harmonia buscada.

En els centres de secundària, seria impensable i desaconsellable el treball d'una tècnica pura de dansa clàssica en tota la seva extensió. Tanmateix, el treball d'uns certs elements, com ara el control corporal en determinades posicions i postures bàsiques, tot incident en els aspectes d'equilibri, benestar i economia, pot ser positiu i transferible a l'execució d'altres estils de dansa més lliures i a d'altres pràctiques motrius, incloent-hi les activitats de la vida diària.





## Beneficis de la pràctica de la dansa en l'àmbit socioafectiu de l'adolescent

L'estudi del cos en relació amb el moviment no pot centrar-se únicament en els seus aspectes fisiològics i mecànics; cal entendre el cos com a "cos propi", és a dir, com a un ésser situat corporalment en el món, en definitiva un ésser social, on els aspectes psicològics i emocionals marquen el significat de qualsevol acció. Segons això, cada persona ha d'aprendre a viure en el seu entorn i aquest comença al seu propi cos.

No oblidem que els nostres alumnes adolescents es troben ficats en un procés de canvis fisiològics, morfològics, psicològics i emocionals que els obliguen a adaptar-se novament al seu cos i a definir la seva identitat davant del món que els envolta.

L'adolescent, el pensament del qual va sent progressivament més lògic, abstracte, hipòtic i reflexiu, s'interroga sobre el que s'esdevé en ell i sobre el que esperen els altres d'ell. Aquest procés d'anàlisi i reflexió interior, que serà el que l'ajudi a formar la seva personalitat o manera d'identificar-se en el món, anirà acompanyat d'una gran inseguretat en ell mateix, que es traduirà en timidesa, introversió i reaccions emocionals desequilibrades.

En aquest sentit, la pràctica de la dansa pot aportar a l'adolescent els beneficis següents:

- Millora en el coneixement i acceptació del propi cos (formació d'una imatge corporal positiva)
- Millora en el procés de comunicació (desenvolupament de l'expressió no verbal).
- Millora en el procés de socialització (integració i cooperació).
- Canalització i alliberament de tensions (utilitat en l'àmbit recreatiu).
- Desenvolupament del sentit estètic i de la creativitat.

### Millora en el coneixement i acceptació del propi cos (formació d'una imatge corporal positiva)

L'esquema corporal implica un coneixement del propi cos, tanmateix, els factors psicològics i emocionals completen aquesta percepció, i menen a la creació d'una "imatge corporal" que reflecteix les relacions afec-

ties amb el propi cos, és a dir, com ens sentim nosaltres mateixos confrontats al món que ens envolta. En aquest sentit, cal dir que la imatge corporal de cadascú té relació amb la dels altres. El fet d'observar els altres és necessari per formar la nostra pròpia imatge corporal.

L'autoestima va relacionada amb el grau de valoració de la nostra imatge corporal; Bernabé Tierro (1996) la defineix com "*la suma de la confiança en un mateix i el respecte que hom s'atorga finalment i està en estreta relació amb l'opinió que un es forma de si mateix segons l'acceptació de què gaudex per part dels altres*".

D'altra banda, una imatge positiva de nosaltres mateixos ens inclinarà a tractar els altres amb benevolència i respecte, cosa que fomentarà l'estimació dels altres. Per això, la imatge corporal i la personalitat van estretament unides.

L'adolescent ha d'acceptar els canvis que s'estan produint en la seva imatge i sobretot ha de sentir que els altres l'accepten, per vèncer la seva por al ridícul. Tendeix a comparar-se amb els seus companys i sobretot amb la imatge que té com a ideal i que varia segons les èpoques i les modes.

El fet d'exalçar una determinada imatge corporal porta de vegades a un menysvaloració de la pròpria, sobretot quan ho fem en referència al concepte de bellesa corporal. Aquest menysvaloració desemboca en molts casos en complexos corporals, que de vegades es compliquen i arriben fins i tot a patologies, com ara l'anorèxia i la bulímia, que actualment experimenten un apogeu preocitant.

El treball de la dansa, confronta els alumnes a la mirada dels altres amb robes ajustades, necessàries, d'altra banda, per traslluir tots els matisos del moviment. No oblidem que un dels símptomes que denoten la no acceptació de la imatge corporal és la reticència a la utilització de robes que marquin la figura. Aquest enfrontament del nostre cos amb la mirada dels altres, focalitzant l'atenció cap a altres aspectes que no són merament els que fan referència a la constitució física, com ara expressió, ritme, creativitat etc., aconsegueix de fer desaparèixer, en moltes ocasions, els complexos corporals, quan l'adolescent descobreix que passen desapercebuts per als altres.



És tasca del professor reforçar positivament la resposta particular i original de cada alumne, mai no hi ha res mal fet, encara que els moviments bàsicament siguin iguals per a tothom, cadascú hi imprimirà el seu propi caràcter, la seva pròpia forma d'entendre i sentir el moviment. És molt important, per a l'autoestima de l'alumne, que el professor valori positivament aquestes dades. L'experiència ens diu que quan els alumnes ballen en grup, descobreixen els seus companys i es descobreixen ells mateixos des d'altres perspectives. No és estrany observar canvis importants i positius en el concepte que el grup té sobre els altres quan es veuen confrontats a situacions diferents, com és el cas que ens ocupa. De vegades ens sorprèn descobrir la creativitat d'una persona tímida, el sentit del ritme del company menys dotat físicament o la mediocritat d'aquells que en altres aspectes són envejats pels seus companys, cosa que, en definitiva, redunda en l'autoestima de cada un.

Aquest enriquiment en la valoració dels altres, es veu afavorit, perquè normalment l'acció de ballar inspira estats d'ànim positius, que l'acompanyen; així es potencien activitats d'acostament, empatia i respecte cap als altres i cap a un mateix.

No oblidem que si els altres ens coneixen i ens valoren, podrem conèixer-nos, acceptar-nos i valorar-nos millor nosaltres mateixos.



**Taula 2.**

Dificultat d'aprenentage i realització dels diferents gèneres de dansa.

Gèneres	Dificultat tècnica
Clàssica	***
Folklore	*
Caràcter	**
Contemporània	**
Jazz-Moderna	**
Dances de Saló	*

### Millora en el procés de comunicació (desenvolupament de l'expressió no verbal)

Podem considerar expressió no verbal totes aquelles dades del capteniment que, sense ser estrictament verbals, emeten informació d'un individu. Segons Forner (1987), podem considerar elements de la comunicació no verbal (CNV) els gestos, les postures, l'orientació espacial del cos, les particularitats somàtiques naturals o artificials i també l'organització de les relacions de distància-proximitat entre individus.

L'home s'ha expressat amb el cos des dels seus orígens. En les poblacions primitives, la dansa és un mitjà essencial per participar en les manifestacions emocionals de la tribu, i pot ser considerada com un llenguatge social. La necessitat d'expressar-se és una de les més importants per a l'ésser humà. La dansa és un mitjà privilegiat en el pla de l'expressió no verbal ja que implica factors emocionals que permeten als adolescents tornar a trobar una certa soltesa gestual que tot al llarg de la infància han anat perdent. Un altre aspecte positiu de la dansa és que aconsegueix d'eliminar inhibicions en la capacitat d'expressió, mitjançant el contacte físic com a forma de comunicació social. Inhibicions que suposen una barrera expressiva en els adolescents, accentuada sobretot quan s'enfronten al sexe contrari. És important deixar clar que la dansa no és un element expressiu en ell mateix, tal com podem entendre el mim i la dramatització, sinó que l'expressió respon a un procés molt més complex: la capacitat de comunicar a través de la dansa, ve com a resultat de la traducció personalitzada d'una determinada emoció en moviment corporal; així es pot

produir una comunicació inconscient amb el qui observa, atès que les expressions de les emocions fan que aquestes es transmetin d'una persona a una altra; d'aquesta manera es produeix un contagi emocional, que pot inspirar diferents estats d'ànim.

La dansa ha de conciliar l'aspecte expressiu i un determinat formalisme (tècnica) que permeti passar de la mera expressió emocional a una comunicació conscient, (que també impliqui la transmissió d'un missatge estètic).

El fet d'incidir en l'observació de la CNV enriquirà la nostra expressió, tant en la seva aplicació a la dansa com en la resta d'àmbits. Tot i que hi ha un aprenentatge social pel que fa a aquesta qüestió, és possible millorar-lo amb un aprenentatge intencional. Encara que les conductes són sovint el resultat de reaccions inconscients, és possible que siguin conscientment controlades per aquells que han après i coneixen els efectes dels senyals noverbals.

### Millora en el procés de socialització (integració i cooperació)

*"La nostra pròpia imatge corporal adquireix les seves possibilitats i la seva existència solament gràcies al fet que el nostre cos no es troba aïllat. Un cos és, necessàriament, un cos entre d'altres cossos."* (Paul Schilcher 1989).

Una de les principals característiques de l'ésser humà és que primer que tot és un ésser social, per això hem de potenciar activitats on es reforci la sensació de grup i on es puguin desenvolupar valors fonamentals per a la convivència, com ara el respecte, la integració i la cooperació.

L'adolescent sent una certa predilecció per les activitats grupals perquè li permeten descarregar-se de la seva inseguretat per fonde's en el grup. Durant la dansa, els participants es troben en estat de perfecta socialització, en actuar com un organisme únic, i això permet promoure relacions humans de tipus valuós. És un fet que la vivència compartida de situacions que impliquen noves experiències i sensacions crea llaços d'unió entre els participants.

El fet que cadascú tingui el seu paper en la dansa grupal, fa que cada persona se senti important i indispensable perquè tot funcioni bé; així, tots s'integren en un procés en

què cada peça és fonamental. Això els ajudarà a sentir-se iguals davant una finalitat a aconseguir, sense que aquest fet impliqui una discriminació respecte a d'altres, atès que no té una càrrega competitiva.

En una dansa grupal és important que tots facin un esforç per adaptar-se entre ells, i saber cedir en determinats casos, tot descobrint que amb l'aportació de tothom són capaços de dur a terme una cosa que un de sol mai no hauria pogut fer. Amb aquesta mena de treball, per tant, s'aconseguirà de fomentar valors com ara integració, respecte, tolerància i cooperació.

Una de les principals fonts de conflicte en les relacions humanes és la falta de capacitat per posar-se en el lloc de l'altre a l'hora d'intentar de comprendre com se sent. Cal fer entendre als nostres alumnes que segons la nostra cultura i educació viurem les circumstàncies d'una forma o una altra, mai de la mateixa manera, i que aquesta diversitat pot ser font de riquesa en les relacions humanes.

En aquest sentit, l'estudi de diferents danses folklòriques, que són el reflex del caràcter i la cultura d'un poble, permetrà de valorar les diferències i semblances amb els altres, com a base d'actituds flexibles que incidiran fora i dintre de la vida escolar.

### Canalització i liberalització de tensions (utilitat en l'àmbit recreatiu)

Les dinàmiques que impliquen molta despesa energètica realitzada de manera divertida, són ideals com a mitjà per eliminar tensions acumulades, que d'una altra forma podrien canalitzar-se negativament i ser font de conflictes emocionals. La dansa, és una de les pràctiques més eficaçs per superar estats d'ànim depressius. L'eficàcia d'aquest exercici sembla radicar en el seu poder per canviar la condició fisiològica provocada per l'estat d'ànim negatiu, ja que posa el cervell en un nivell d'activitat incompatible amb l'estat emocional que l'aclapara.

Un dels principals objectius del treball de la dansa ha de ser el gaudi i la diversió. Els alumnes poden descobrir una forma de divertir-se sanament i espontàniament, que no només és vàlida a la classe, sinó que pot ser traslladada al seu àmbit de recreació social. En aquest sentit, si observem la forma de ballar dels joves en el seu ambient de lleure, veurem que es troba lligada estretament al ti-



pus de música del moment i marcada en gran part per la forma de ballar dels seus ídols musicals. Observem també, que totes aquestes tendències s'alimenten de patrons motrius i elements bàsics de la dansa moderna, que són remodelats contínuament amb les aportacions espontànies dels joves.

Així doncs, en un moment en què l'adolescent sent una forta tendència al mimetisme dintre del grup de la seva edat, per descarregar-se de la seva inseguretat, podem afirmar que el treball de la dansa moderna entra plenament en el seu món d'interessos, ja que li resultarà útil per sentir-se més integrat en els moments d'oci i, d'aquesta manera, en desinhibir-se ballant, podrà alliberar tensions que en algun cas podrien ser causa de conflicte.

El professor ha d'adaptar al màxim aquestes classes al gust dels participants, i ha de rebre amb interès les aportacions dels alumnes pel que fa a músiques, passos de ball, coreografies, etc.

En aquest mateix sentit, podem dir que els balls de saló també entren en el seu món d'interessos, ja que actualment tenen la utilitat d'integrar els alumnes en una moda de *divertimento* social (no oblidem l'apogeu dels ritmes llatins), i que a més a més els resulten atractius perquè són fàcils d'executar.

### Desenvolupament del sentit estètic i de la creativitat

Parlarem de sentit estètic entès com a sensibilitat per copsar la bellesa natural o de l'art humà, intentant d'evitar models i cànons prefixats i sense atendre a utilitarismes i eficiències. Aquesta sensibilitat solament es podrà adquirir a base de desenvolupar la capacitat de percepció i valoració de les expressions artístiques.

L'aspecte qualitatiu (qualitat) de la sensibilitat estètica creix paral·lelament a l'observació quantitativa de les diferents manifestacions artístiques. El desenvolupament del

sentit estètic és un pas important en el camí de la creativitat, tanmateix per poder crear, en el nostre cas, cal conèixer i dominar prèviament els elements bàsics del llenguatge del moviment dansat.

Cal deixar clar que l'estudi i la pràctica dels aspectes coreogràfics de la dansa, ajuda però no implica necessàriament l'ensenyança de la creativitat, ja que continuem sense saber respondre la pregunta següent: És possible ensenyjar la creativitat? El que sí que afirmem és que podem ajudar l'alumne a augmentar la qualitat de la seva percepció i l'interès per la innovació i la varietat d'alternatives. Potser, però, la creativitat, com diu Muska Moston (1988) "potser sigui una qüestió d'habilitat intuïtiva singular, potser pugui desenvolupar-se i cultivar-se com ho proposen els psicòlegs, l'important és que aquest fenomen existeix com a part de la conducta humana".

De fet, si busquem, tots tenim necessitat de fer-nos sentir, de fer emanar aquesta energia emocional i intel·lectual que portem dins i que és síntoma de la nostra originalitat. Quan aconseguim de traduir-la en una creació pròpia i singular, sens dubte ens sentim bé.

### Consideracions finals

La nostra experiència en introduir la dansa en les classes d'Educació Física, en qualsevol de les formes que hem reflectit, ha estat veritablement motivant i gratificant per als alumnes. Hem constatat com s'anaven modificant i enriquint les seves maneres i mitjans de comunicació, així com l'estructura de la seva personalitat, com es creavenllaços d'unió entre companys, en viure junts noves sensacions i experiències, de quina manera ballant han millorat les seves capacitats motrius i creatives; el més important, però, és que tot això s'ha aconseguit en un clima alegre i divertit, que reforça la característica més important de la dansa, i el fet és que ballar produceix plaer, i potencia acti-

vits d'acostament, empatia i respecte envers els altres i envers un mateix.

Finalment, podem afirmar, que la dansa és un element valuós en un procés de formació de l'ésser humà, destinat a aconseguir persones segures d'elles mateixes, amb possibilitats d'actuar en el món i responsables en la seva relació amb els altres.

### Bibliografia

- Álvarez, A.: *El baile flamenco*, Madrid: Ed. Alianza, 1998.
- Arteaga, M. i 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. i Rodríguez, P.: *Expresión corporal con adolescentes*, Madrid: CCS, 1997.
- Laban, R.: *El dominio del movimiento*, Madrid: Fundamentos, 1987.
- Laban, R.: *Danza educativa moderna*, Barcelona: Paidós, 1993.
- Lamour, H.: *Education Physique et Sport*, 124 (nov.-dic. 1976), pàg. 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.