

**La danza contemporánea, como estrategia didáctica para la inclusión de estudiantes con anorexia en las clases de educación física**

**Contemporary dance, as a didactic strategy for the inclusion of students with anorexia in physical education classes**

**Blanca Cecilia Mejía-Barrera<sup>1</sup>**  
UNE Cuenca - Ecuador  
cecimejia2010@hotmail.com

**Yolanda Noemí Orellana-Cárdenas<sup>2</sup>**  
UNE Cuenca - Ecuador  
yolykol5@gmail.com

**Orlando Patricio Romero-Ibarra<sup>3</sup>**  
UNE Cuenca - Ecuador  
opromeroi@ube.edu.ec

**[doi.org/10.33386/593dp.2023.6.2148](https://doi.org/10.33386/593dp.2023.6.2148)**

V8-N6 (nov-dic) 2024, pp. 581-594 | Recibido: 12 de septiembre del 2023 - Aceptado: 31 de octubre del 2023 (2 ronda rev.)

1 Estudiante de la Maestría en Pedagogía de la Cultura Física con mención en Educación Física Inclusiva en la Universidad Bolivariana del Ecuador, docente con nombramiento en la Unidad Educativa La Inmaculada en la ciudad de Cuenca-Ecuador.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1240-0995>

2 Estudiante de la Maestría en Pedagogía de la Cultura Física con mención en Educación Física Inclusiva en la Universidad Bolivariana del Ecuador, docente con nombramiento en la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar N°4 "Abdón Calderón" en la ciudad de Cuenca-Ecuador.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8007-6704>

3 Doctor, Docente de Posgrado de la Maestría en Pedagogía de la Cultura Física mención Educación Física inclusiva de la Universidad Bolivariana del Ecuador.  
ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-9992-2915>

### Cómo citar este artículo en norma APA:

Mejía-Barrera, M., Orellana-Cárdenas, Y., & Romero-Ibarra, O., (2023). La danza contemporánea, como estrategia didáctica para la inclusión de estudiantes con anorexia en las clases de educación física. 593 Digital Publisher CEIT, 8(6), 581-594, <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.6.2148>

Descargar para Mendeley y Zotero

## RESUMEN

La educación está conformada con una diversa gama de saberes, las asignaturas en cada nivel del sistema educativo están diseñadas para fomentar el desarrollo de las diversas capacidades cognitivas y críticas del estudiante, de igual manera contribuye a la formación lúdica del ser humano, este es el caso de la educación física, la cual es una asignatura en donde se pretende formar al estudiante en el desarrollo de sus capacidades físicas y mentales. El objetivo de esta investigación es determinar cómo influye la enseñanza de la danza contemporánea en el programa de educación física como una estrategia didáctica para la inclusión de estudiantes con anorexia. Esto mediante una metodología documental del tipo bibliográfica, en la cual se realizó una búsqueda exhaustiva en la web, utilizando el principal motor de búsqueda, Google Académico, en donde se revisaron publicaciones de tipo científico como revistas indexadas, Dialnet, Latindex, entre otras, en las que se realizó un análisis de la información referida al tema. Como conclusión se determinó que la danza contemporánea en la enseñanza de la educación física a nivel básico, es de máxima importancia para el desarrollo motor de los alumnos, tanto como el desarrollo de las capacidades cognitivas y de relación entre el alma, la mente y el cuerpo, este último usado como un vehículo para lograr expresar diversas emociones y sentimientos, y finalmente permitiendo que los alumnos puedan comprender mediante la danza la expresión artística de sus emociones y sentimientos.

**Palabras clave:** anorexia, danza, educación física, sistema educativo

## ABSTRACT

Education is made up of a diverse range of knowledge, the subjects at each level of the educational system are designed to promote the development of the various cognitive and critical abilities of the student, in the same way it contributes to the playful formation of the human being, this is the case of physical education, which is a subject where the aim is to train the student in the development of their physical and mental abilities. The objective of this research is to determine how the teaching of contemporary dance influences the physical education program as a didactic strategy for the inclusion of students with anorexia. This through a documentary methodology of the bibliographic type, in which an exhaustive search was carried out on the web, using the main search engine, Google Scholar, where scientific publications such as indexed journals, Dialnet, Latindex, among others, were reviewed. in which an analysis of the information related to the subject was carried out. As a conclusion, it was determined that contemporary dance in the teaching of physical education at a basic level is of the utmost importance for the motor development of students, as well as the development of cognitive abilities and the relationship between the soul, mind and spirit. body, the latter used as a vehicle to express various emotions and feelings, and finally allowing students to understand through dance the artistic expression of their emotions and feelings.

**Keywords:** anorexia, dance, physical education, educational system

## Introducción

Los seres humanos han realizado un largo viaje desde que inicio la vida en este planeta, desde tiempos inmemoriales la humanidad ha desarrollado patrones de convivencia en comunidades, han desarrollado técnicas de supervivencia en sitios inhóspitos, con las peores y más precarias condiciones de vida, sin embargo, la gran capacidad de sobrevivencia y de raciocinio que posee la humanidad le permitió salir a flote en todas las condiciones por más extremas que se hayan presentado.

Estos obstáculos en un principio, se referían a encontrar un espacio para el resguardo, así como poder encontrar comida y sobrevivir a los climas y animales hostiles, luego la humanidad se fue perfeccionando a tal punto que hoy en día es la especie dominante del planeta. Sin duda las habilidades de pensamiento y creatividad le han valido el puesto que hoy ocupa el ser humano en el planeta, sobre todo en este último término, la creatividad que posee el ser humano es uno de los rasgos distintivos que separan al hombre del resto de los seres vivientes.

De esta manera, el ser humano no es solo un cuerpo que funciona mediante un complejo cumulo de órganos y fluidos, sino que mantiene una parte ligada a la mente, de donde provienen las más grandes ideas, aunado a esto, el ser humano maneja emociones y sentimientos, es esto lo que hace que muchas de las decisiones y actitudes que se toman sean guiadas por esas sensaciones, en torno a estos sentimientos el ser humano ha logrado formar un conjunto de actos que lo han llevado a expresarlos de diversas formas y maneras, una de las más características es a través del arte, en sus diversas expresiones, bien sea la pintura, la poesía, la escritura, la música, la danza u otro tipo de expresión artística, por medio de la cual el ser humano ha logrado expresar lo que siente o piensa.

En este orden de ideas, se menciona que el arte lo conforman una gran variedad de tipos de expresiones, las cuales surgen de la necesidad del individuo de exteriorizar algún pensamiento o sentimiento, el arte, como forma de expresión

del ser humano, es quizás una de las más bellas y puras y que enmarca muchas de sus capacidades: estéticas, espaciales, matemáticas, etc (Azagra y Gimenez, 2018).

Por lo tanto, la enseñanza del arte, en todas sus expresiones forma parte fundamental del sistema educativo de toda nación. Esto se debe principalmente a los grandes beneficios que aporta el arte al desarrollo del ser humano como individuo pensante, en este sentido, y particularmente la danza, la cual es una de las expresiones artísticas más antiguas de la humanidad, forma parte del currículo educativo a nivel básico, lo que permite al estudiante desarrollar las maneras de expresión usando su cuerpo para transmitir sus emociones y sentimientos, para transmitir algún hecho social, o sentimental, aparte de los beneficios que aporta a nivel físico en el cuerpo del ser humano, por medio de la adopción de este tipo de arte no solo se está ayudando al estudiante a conocer su manera de expresarse artísticamente, sino que su capacidad de movilidad del cuerpo le dará la capacidad de desarrollarse a nivel físico, aportando salud mental y física.

Los estudiantes de educación básica, se forman en una serie de elementos y saberes propios de cada etapa educativa en la que se encuentran, y son diversas las actividades que se plantean a nivel pedagógico para la enseñanza. En la unidad educativa la inmaculada, en la cual se desarrolla el estudio, existen diversos tipos de estudiantes con diferentes necesidades y capacidades, las cuales deben ser identificadas y abordadas por los docentes, específicamente se trata de realizar una propuesta de inclusión de la danza contemporánea en las clases de educación física, para estudiantes que presentan algún tipo de trastornos alimenticios, específicamente el caso de la anorexia, no siendo esta exclusiva.

Esta investigación se plantea para conocer los diversos beneficios que la danza aplicada tiene en los estudiantes de educación básica, específicamente la danza contemporánea en alumnos con trastornos alimenticios, así como conocer las artes específicamente la danza como una de las diversas expresiones artísticas,

que permitirá fomentar la inclusión de los estudiantes que por medio de las danzas, sobre todo la contemporánea puedan realizar algún tipo de actividad física ayudándoles a tener más confianza en sí mismos, como personas y como seres humanos valiosos, todo ello mediante el uso de las cualidades que aportan las danzas contemporáneas, ya que este estilo se adapta a las necesidades de este grupo de estudiantes.

## Método

La presente investigación se desarrolló por medio de la investigación en diversos medios electrónicos dispuestos en la web, utilizando motores de búsqueda, en este caso Google Académico, el cual es uno de los principales y más usados para la búsqueda de publicaciones de tipo académicas investigativas en la red.

Haciendo uso de la internet, se puso a revisar una cantidad considerable de estudios e investigaciones realizadas por diversos investigadores, los cuales han expuesto sus estudios en publicaciones de tipo científico técnicas, las cuales se han publicado en revistas científicas, las cuales en muchos de los casos se encuentran indexadas a diversas plataformas como lo son Dialnet, Redalyc, Latindex, entre otras que agrupan un conjunto de revistas a nivel mundial, las cuales gozan de arbitrariedad científica, lo que aporta gran credibilidad y veracidad en sus investigaciones. De igual manera se ha revisado material de tipo tesis de grado, material dispuesto en libros de texto, y artículos científicos, lo que permitió conocer diferentes puntos de vista plasmados en distintos tipos de documentación.

La investigación documental hace posible la reflexión de todos aquellos aspectos que hacen alusión a instrumentos para evaluar las categorías de análisis que se estén trabajando, ayuda a delinear el objeto de estudio, construir premisas de partida, consolidar autores para elaborar una base teórica, hacer relaciones entre trabajos, rastrear preguntas y objetivos de investigación, observar las estéticas de los procedimientos, establecer semejanzas y diferencias entre los trabajos y las ideas del investigador, categorizar

experiencias, distinguir los elementos más abordados con sus esquemas observacionales y precisar ámbitos no explorados (Valencia, 2020)

## Resultados

La danza es una de las expresiones artísticas con que el ser humano ha referido sus emociones, creencias, ritos, religión u otro tipo de expresiones de su cultura e idiosincrasia. etimológicamente el término danza proviene del alemán “danson”, los significados de este término implican diferentes culturas y pueden llegar a interpretarse diversos significados según su procedencia, la danza proviene de diversos sentimientos, relaciones entre los seres humanos, situaciones sociales y religiosas (Quintana, 2019).

Para conceptualizar la danza, se menciona lo descrito por Rendon et al. (2022) en su artículo sobre la danza como estrategia didáctica:

Se denomina danza aquella arte del movimiento que puede ir acompañado de algún ritmo o música, considerado como una forma de expresión o comunicación social, sea de temáticas religiosas, artísticas o simplemente entretenimiento. Su ritmo puede considerarse como una mezcla de sociedad, cultura e incluso expresión de sentimientos particulares de cada individuo (p.17)

Es así que, la danza forma parte de la cultura popular de los pueblos, en ella se expresan diversas situaciones del sentir de cada ser humano, de cada comunidad, región o pueblo, en ella se pueden encontrar las narrativas de determinada situación tanto política, social, religiosa, de protesta, historias incluso de amor, es decir, las manifestaciones pueden ser tan variadas como puedan darse, incluso también van a depender de la época en que se concibió una danza. Es una importante rama del arte que el ser humano en su raciocinio y su sentir ha logrado perfeccionar a tal punto que hoy en día, la danza es considerada como una de las expresiones artísticas más sublimes y místicas que llega a tocar las fibras del alma de cada ser humano.

Resulta importante mencionar que:

La danza es fundamentalmente movimiento, y dicho movimiento incluye lo expresivo y lo motriz; lo que incluye la adquisición y desarrollo de habilidades y tareas motrices específicas, las cualidades motrices básicas incluyendo las capacidades coordinativas, las habilidades perceptivo-motrices y el conocimiento y control corporal (Nuñez y Guillen, 2022, p.43).

Para Alises (2018) desde el punto de vista antropológico, la danza se distingue de las demás artes porque el cuerpo humano es el vehículo para expresar los patrones de conducta de un determinado sentimiento, es por esto, quizás que la danza presenta características de universalidad y antigüedad. Las expresiones corporales como la danza poseen la capacidad de formar un puente entre la mente y el cuerpo, esto sucede de manera natural incluso desde los primeros inicios de la vida de un ser humano, en donde un niño, al ritmo de la música puede llegar a bailar o danzar según escuche determinada melodía.

Por otra parte, las artes forman parte del desarrollo del ser humano en todas sus expresiones, desde tiempos antiguos la danza ha formado una simbiosis con el sentir del individuo, por medio de esto se han logrado exponer situaciones de gran envergadura que han aquejado e inquietado al individuo, en este sentido, Becerra y Rojas (2018) enfatizan el objetivo principal de la danza según el siguiente enunciado:

El objetivo principal de la danza es potencializar el desarrollo de habilidades físicas como; la psicomotricidad fina y gruesa y dominio de su corporeidad, cognitivas que lleven a desarrollo de su imaginación, creatividad e iniciativa, emocionales donde expresen sus sentimientos, pensamientos, ideas e inquietudes, sociales donde se desarrolle la convivencia, el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo, culturales donde conozca sus costumbres y tradiciones tanto locales, estatales y nacionales (p.32).

El carácter corporeo de la danza le proporciona una connotación importante al momento de ser tomada en cuenta para formar parte de la malla curricular de la educación básica, es una de las expresiones artísticas que conforman el compendio de las asignaturas a ser desarrolladas en el aula, esto se debe a lo que anteriormente se ha referido, conforme a las bondades y beneficios que este tipo de arte le proporciona a la formación de los estudiantes desde tempranas edades. En torno a esto, Capistran (2018) menciona que la educación de las artes contribuye a lo siguiente:

Desarrolla la destreza motriz por medio del dibujo, la pintura, la música, el baile, la expresión corporal y la ejecución de instrumentos musicales.

Desarrolla las habilidades del lenguaje y de la escritura al cantar, participar en representaciones teatrales, describir sus creaciones artísticas, así como las creaciones artísticas de sus pares y expresar sus sentimientos y experiencias.

Desarrolla las habilidades para resolver problemas, así como el pensamiento crítico cuando explora las posibilidades expresivas del arte y experimenta con distintos recursos artísticos.

Desarrolla las habilidades matemático-espaciales a través del dibujo, la escultura con barro, la práctica musical, la actuación y la danza.

Desarrolla la creatividad al tomar decisiones en las que ejerce su libertad para crear y expresarse artísticamente.

Adquiere conciencia de su cultura y la cultura de otros pueblos.

Mejora su aprovechamiento académico. Los estudios más recientes demuestran que existe una correlación entre la práctica artística y el logro académico. Los niños, niñas y jóvenes que practican alguna disciplina artística tienen cuatro veces más posibilidades de recibir reconocimiento por sus logros académicos (Capistran, 2018)

Otros de los beneficios que aporta la practica y enseñanza de la danza en las edades iniciales, en este caso a nivel de salud, los menciona Patajalo et al. (2020) en su artículo sobre el aporte de la danza en las habilidades motrices de los seres humanos en las edades tempranas, ayuda a corregir problemas como el pie plano, prevenir y combatir la obesidad infantil, desarrolla la memoria, la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y el equilibrio físico y mental que conduce a mejorar las habilidades motrices básicas.

Por otro lado, Azagra y Gimenez (2018) afirma lo siguiente sobre la danza en su investigación sobre la importancia de la enseñanza de la danza en las primeras etapas de la vida de un ser humano:

La conjunción de la expresividad corporal y musical, cuya práctica y observación dotan a los niños de los beneficios que hemos apuntando ya en las áreas anteriores: comunicación, gestión de las emociones, psicomotricidad gruesa, autoconocimiento, conexión cuerpo-mente, etc. Por supuesto, además de ejercicios preparados, el juego dramático y la danza incluyen la asistencia a espectáculos teatrales y de danza, títeres, sombras chinescas y circo, entre otras. Dichas experiencias resultan potencialmente enriquecedoras pues involucran la expresión corporal, musical, visual y plástica (p. 75).

Ahora bien, es importante conocer cuales son los tipos de danza, y estos los describe Analuiza et al. (2023):

La danza clásica es aquella que busca la perfección de la técnica y el estilo, en esta danza interviene el ballet clásico que ha perdurado por más de 400 años y pervive como idea de un entrenamiento técnico que busca la perfección física, hasta convertir al cuerpo en un instrumento idóneo para la expresión.

La danza moderna es aquella que sigue un lenguaje técnico o estilo de escuelas y respeta algunas líneas estéticas. Es danza para representaciones teatrales, nacida de la necesidad de liberar el cuerpo de todas las estructuras

académicas establecidas por la danza clásica, se baila a pie descalzo y con túnicas livianas inspiradas en la antigüedad griega.

La danza contemporánea, se corresponde con trabajos de experimentación, laboratorio, rupturas de formas y códigos, le caracteriza la búsqueda de nuevas propuestas. No existe una línea divisora dentro de esta modalidad, apenas para orientar la competencia y la comparación. En la actualidad, se encuentran fusiones, crisis o mezclas que utilizan términos que van desde lo étnico hasta lo urbano y marginal.

La danza folclórica viene de la palabra folclore como ciencia de un pueblo, busca solo aquellas dimensiones más exóticas y externas de la cultura que puedan estar destinadas al consumo y el mercado. Esta última clasificación está en desuso porque el término folclore es segregacionista, racista y despectivo.

Las habilidades y capacidades motrices del ser humano son aquellas que permiten el dominio de los movimientos del cuerpo, esto en concordancia con la música y la enseñanza de la danza no solo aporta un desenvolvimiento de la capacidad motriz de un niño, sino que también ayuda a desarrollar y expresar sentimientos y emociones del niño, aprende a expresar lo que está sintiendo utilizando sus sentidos. Es importante mencionar, que la educación a nivel básico es uno de los niveles más importantes de la educación, ya que es justo en esta etapa en la que los niños se están formando en diversas áreas, y se encuentran en una posición de aprendizaje continuo, dentro de las materias o asignaturas que se imparten esta la educación física, en la cual se fomenta al desarrollo físico del cuerpo así como de la mente de cada alumno.

La danza es una expresión natural del sentimiento humano, este arte no se limita solo a las normas o expresiones biológicas propias del ser humano, sino que permite el uso del sentimiento del momento para que al no limitarse a la dimensión biológica ni a un código o reglamento, permite el uso de acciones corporales que pueden ser utilizadas para el aprendizaje y el desarrollo de destrezas (Quintana, 2019)

Por otra parte, es importante conocer los elementos que componen la danza, esto según Analuiza et al. (2023)

**El movimiento:** el movimiento en la danza es básicamente todo, es la forma en la que expresas tus sentimientos por medio de tu cuerpo, tu rostro, etc. A través del movimiento se pueden aprender cosas sobre nuestro cuerpo, el espacio que nos rodea y el conocimiento sobre nosotros mismos.

**El ritmo:** es un flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. El ritmo es una característica básica de todas las artes.

**El espacio:** puede ser parcial (un espacio reducido) o total (todo el espacio). También se manejan términos como los puntos del espacio del 1 al 8 y los planos: derecha, izquierda, delante, detrás, arriba, abajo y diagonales.

**El tiempo:** es el lapso de tiempo que se utiliza al realizar un movimiento con o sin acompañamiento de sonidos. Puede ser corto, largo, adagio, piano, allegro, etc. Y no se puede olvidar la música como acompañamiento y su uso en los movimientos, ritmo, acento y melodía, a través de un instrumento, objetos y partes del cuerpo.

**El color:** este elemento es difícil de definir, pero es el resultado del conjunto de sensaciones que hacen de una danza algo particular. Ejemplo, el color es lo que hace diferente a un tango, interpretado por una persona experta, que el interpretado por alguien que apenas es un conocedor.

**El sonido:** tiene un papel fundamental en la educación rítmica, bien como acompañante del movimiento, como generador de este o como estímulo para la danza. El sonido se puede definir como las vibraciones reguladas, organizadas, captadas y procesadas por la reflexión y la voluntad humana.

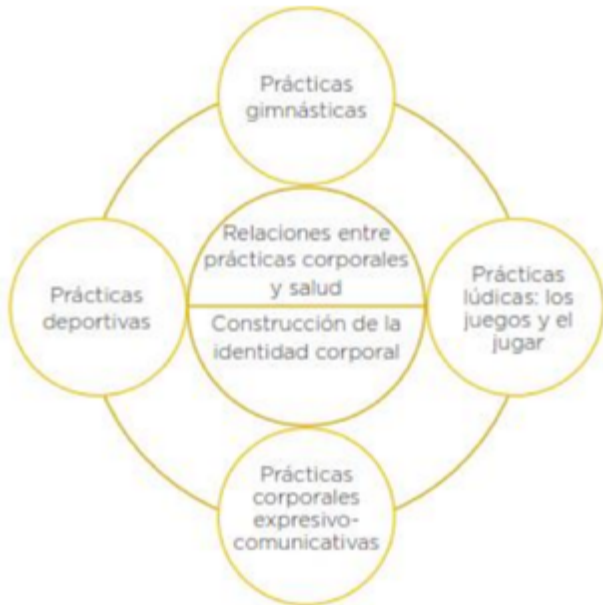
Es importante resaltar lo descrito por Nova y Peña (2020) en su investigación sobre la habilidad motriz, en donde mencionan los aportes de la educación física en la enseñanza:

La Educación Física (E.F.) contribuye al desarrollo del ser humano en un sentido amplio de la educación del movimiento para la vida, esto se da gracias a que cada individuo vivencia sus procesos a partir de su actuar, sentir y pensar, en relación con los demás y consigo mismo; expresado a través del juego, la danza, el deporte y otras actividades donde son requeridas las habilidades motrices, patrones básicos de movimiento y algunas veces las destrezas motrices (p.269)

El movimiento y la expresión corporal dentro de la educación física pueden ayudar a cubrir determinadas funciones importantes como la función del conocimiento personal y del entorno. También se integran: el desarrollo de la capacidad motriz, la función lúdica, la función de comunicación y de relación, la función expresiva y estética, y la función cultural (Caceres et al., 2018). Por otro lado, la educación física, como disciplina pedagógica busca intervenir intencional y sistemáticamente en la formación integral de los estudiantes, de este modo, no se puede circunscribir solo a lo motriz, pues ella es un excelente medio para desarrollar conocimientos y actitudes positivas hacia hábitos saludables de vida. La Educación Física crea un clima favorable y propicia la motivación de los practicantes hacia la actividad física permanente (Romero et al., 2020).

Dentro de la educación ecuatoriana, existen diversas áreas del saber que han sido incluidas en las mallas curriculares con la finalidad de formar seres humanos integros con conocimientos que le permitan desarrollar sus diversas capacidades y poder afrontar las situaciones de retos y conocimientos que se le exijan en su vida, en este caso es importante mencionar que existe un bloque curricular referido a la enseñanza de las artes, esta información se representa y alude en la siguiente Figura 1.

**Figura 1**  
*Bloques Curriculares en Educacion Fisica*



Fuente: (Posso, 2018).

De igual manera, el mismo autor plasma en la Figura 2, el perfil del bachiller egresado, lo cual reviste de gran importancia conocer ya que de esto depende la malla curricular que debe poseer un alumno de educación media para completar o contener el perfil que se plantea a continuación.

**Figura 2**  
*Perfil del Bachiller Ecuatoriano*



Fuente: (Posso, 2018).

La danza presenta diversos beneficios a la salud, entre los que cuentan los siguientes:

Los efectos de la danza como actividad física son iguales o similares a caminar o viajar en bicicleta, ello produce un mejoramiento en la salud cardiovascular y sobre las enfermedades cardíacas. Al momento de bailar, se liberan endorfinas conocidas como las hormonas de la felicidad que producen en las personas una sensación de bienestar y durante el baile, se estimulan los neurotransmisores lo que favorece un incremento en la actividad cerebral (Analuiza et al., 2023).

En este sentido, la danza utiliza el cuerpo para llevar a cabo una interpretación determinada, puede ser una representación alegre, en donde los movimientos son enérgicos, y la utilización de una buena capacidad física resulta más que necesaria, pero también puede ser una interpretación más calmada, donde la expresión corporal no debe ser tan exigente y el cuerpo, a pesar de ser el instrumento principal para realizar una interpretación no debe usar tanta energía, sin embargo, en ambos casos la necesidad de contar con una buena capacidad física y una preparación previa es necesaria, esto obliga a que los estudiantes realicen algún tipo de actividad física para mantener a tono los músculos del cuerpo y su capacidad torácica, lo que les permite moldear sus cuerpos a un ritmo físico favorable a la salud de quien la practica.

Por otro lado, a nivel pedagógico, la enseñanza de la danza en los jóvenes representa un reto para los educadores que deben plantearse nuevas y más didácticas estrategias de enseñanza de este tipo de expresión artística, ya que es bien sabido que en la actualidad existen diversos tipos de ritmos modernos que quizás gozan de más gusto entre los jóvenes, y representa un reto importante al docente de educación física lograr despertar el interés de los alumnos en la danza.

Sin embargo, en la formación de docentes de la educación física es poca o nula la información o formación de estos educadores en materias que impliquen la enseñanza de la danza como una materia más que les permita



obtener las herramientas necesarias para impartir esta actividad en su clases regulares, esto limita considerablemente a los educadores ya que al no poseer los conocimientos necesarios para la aplicación de la danza educativa en un contexto lúdico, no pueden impartir ningún conocimiento del mismo, por lo cual es importante la incorporación de estos conocimientos en la formación de los docentes, ya que los aportes pedagógicos y psicológicos terapéuticos son de considerable impacto (Pastor et al., 2021).

De igual manera, López et al. (2020) afirman que en la danza están inmersos la relación entre elementos motrices del ser humano, así como las expresiones de los sentimientos mediante las expresiones corpóreas, dentro del marco educativo son de mucha importancia, ya que esto aporta habilidades y destrezas a los alumnos que con otras actividades físicas no tendrían, aun y cuando este arte no estuvo presente en las mallas curriculares, su incorporación ha sido de un impacto positivo en las disciplinas del área de educación física.

Seguidamente, se presenta un gráfico en el que se presenta una metodología a emplear para la enseñanza de una danza típica, el cual fue adaptado tomando en cuenta los requerimientos curriculares de la educación física, el cual fue diseñado por Cardenas y Fabre (2022):

**Figura 3**  
*Estrategia metodológica*



Fuente: (Cardenas y Fabre, 2022).

La anterior figura, demuestra la importancia de contar en una primera instancia con una fase diagnóstica, con la cual el profesor

podrá determinar si los alumnos quizás posean algún tipo de conocimiento en la danza.

Seguidamente, en función de lo encontrado en la fase 1, se procede a realizar la planificación a nivel metodológico, que permitirá reenfocar por medio de las estrategias adecuadas la enseñanza de la danza.

En lo sucesivo y de acuerdo a los planteamientos metodológicos, se procede a establecer algún tipo de logaritmo el cual permita sistematizar la enseñanza y poder darle curso a la práctica de la danza, tomando en cuenta la manera y metodología para la evaluación.

La educación es uno de los pilares fundamentales de cualquier sociedad, es una herramienta que permite formar individuos en diversas áreas que logren transmitir y consolidar conocimientos que, a lo largo de la historia y por medio de la innovación humana se han logrado, sin embargo en muchos casos la educación tradicional ha dejado de lado las bellas artes, sin darle la significancia real y de peso que estas actividades pueden dejar en positivo a los educandos que la practiquen. Es por esta razón que la danza representaría un importante referente sobre la enseñanza de actividades lúdicas que permitan el desarrollo cognitivo y por ende las capacidades de experimentar sensaciones que provengan del espíritu y alma en los alumnos, lo cual trae como beneficio la formación y consolidación de valores que permitan a los alumnos el autoconocimiento de sus habilidades y su integración en una práctica humanística.

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios a nivel biológico, psicológicos y a nivel emocional, de allí la importancia de generar espacios en donde la inclusión sea la protagonista y puedan contar con proyectos educativos innovadores pero sobre todo diferentes, como la inclusión de la danza, en todas sus expresiones, estas pueden aportar un nivel de educación integral, el cual permite a los educandos lograr fortalecer las relaciones interpersonales y desarrollar aptitudes socio afectivas tan necesarias para el desenvolvimiento

del joven tanto en su ámbito educativo como en el familiar (Vázquez, 2018).

Ahora bien, resulta importante conocer lo referido a los trastornos alimenticios que, lamentablemente y con mucha frecuencia se están presentando, sobre todo en la población adolescente y joven adulta, la frecuencia de impacto de este tipo de trastornos ha llevado a los entes de salud del mundo entero a tomar cartas en el asunto, la Organización Mundial de la Salud (2021) menciona lo siguiente sobre los trastornos alimenticios en jóvenes:

Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud. Este tipo de trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida y, en la mayoría de los casos, por el peso y la figura corporales. La anorexia nerviosa puede producir la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al suicidio, y tiene asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental (p. s/n)

Estos problemas por lo general, provienen de una distorsionada autopercepción de las formas del cuerpo humano, dictado por lo general por patrones de moda en donde influyen los medios de comunicación, sin embargo, son múltiples las causas de este tipo de trastornos, y pueden ser de origen social o psicológico y tiene mucho que ver con las presiones sociales. Para Del Saz y Baile (2023) quienes padecen de anorexia nerviosa, sobreestiman y perciben en un 30%, el volumen de su cuerpo, es decir, existe una clara deformación en torno a la percepción de su propio cuerpo. Esta manera de autopercebirse conlleva a realizar siempre comparaciones de sus cuerpos con el de otras personas para establecer estándares que en su mente perciben como “ideales”.

Lo anterior supone un gran problema a nivel de salud, ya que por lo general este tipo de trastornos conlleva a una muerte prematura, bien sea por condiciones médicas graves que provienen de la anorexia o por suicidio. Tal como

lo expresa Alonzo et al. (2021) en su investigación, el principal factor de riesgo en los adolescentes es la autoimagen, ya que de allí provienen por lo general los trastornos alimenticios, siendo el sexo femenino el más afectado estadísticamente. A continuación se detallan en la siguiente tabla 1, las complicaciones que conllevan diferentes tipos de trastornos alimenticios.

**Tabla 1**  
*Complicaciones médicas de los Trastornos alimentarios*

Anorexia	Bulimia	Trastorno por atracón
Tensión baja	Callosidades en el dorso de la mano dominante del paciente	Obesidad
Arritmias	Molestias en la faringe	Diabetes tipo 2
Anemia	Problemas intestinales	Dislipidemia
Estreñimiento	Problemas derivados del uso de laxantes	Hipertensión
Hinchazón de vientre	Deshidratación y déficit de potasio	Síndrome metabólico
Pérdida de peso alarmante		
Lanugo		
deshidratación		
Sequedad de la piel		
Pérdida de cabello		
Amenorrea		
Problemas renales		

Fuente: (Tabares, 2020)

Las complicaciones asociadas a este tipo de trastornos provocan una serie de situaciones en el cuerpo humano que conllevan al deterioro progresivo y paulatino del cuerpo humano, ocasionando en muchos casos el aislamiento social y la apatía a realizar cualquier tipo de actividad que implique la socialización del individuo. Por lo cual, resulta muy importante la aplicación de estrategias que promuevan la mejora de este tipo de patologías en los adolescentes.

Al respecto, la misma autora menciona que existen investigaciones que sugieren la incorporación de los individuos que padecen anorexia a actividades físicas, siempre y cuando

se realicen dentro de un equipo multidisciplinar que ayude a gestionar este tipo de actividades en pro de lograr beneficios a este grupo de individuos, sin embargo, es importante destacar que las actividades físicas deben ser de baja a mediana intensidad, considerando los hechos de que las condiciones médicas consecuencias del trastorno alimenticio pudieran dificultar la práctica de ejercicio físico.

Asimismo, Aznar y Roman (2022) afirman que toda actividad o rutina física implica un impacto positivo en la salud de los individuos, en el caso de las personas que presentan algún trastorno alimenticio es de mucha importancia la incorporación de este tipo de rutinas a su vida diaria, de hecho en la actualidad los programas que incluyen actividades físicas con adolescentes que sufren de trastornos alimenticios, son los que mayor éxito tienen, ya que afrontan el trastorno alimenticio como una emergencia, y se atiende de manera integral.

Por otro lado, Zambrano (2023) expone en su investigación, como la bailo actividad en los adolescentes favorecen de manera considerable, en la disminución de los problemas asociados a la depresión, la autopercepción corporal de los adolescentes, entre otros trastornos que desencadenan en una crisis de identidad este grupo de la población, que se considera vulnerable por su estado evolutivo y de profundos cambios a nivel de personalidad. Sin embargo, existen muy pocos datos que reporten la gran efectividad de la práctica de bailes en un entorno educativo, el cual ha mejorado de manera notoria la autoestima y las relaciones interpersonales de los adolescentes, esto quizás se debe a una falta de decisión de los planteles educativos en incorporar los bailes típicos, danza u otra expresión corpórea en las clases de educación física.

Es entonces como se determina que la relación entre la incorporación de la danza como elemento catalizador en la ayuda contra la anorexia, representa una manera novedosa que aporta beneficios no solo a nivel físico en el adolescente sino que también le permite explorar los confines de su mente al permitirle crear

conexiones entre sus sentimientos, la música y su cuerpo. Reforzando así la percepción sana de su propio cuerpo y lo importante de contar con una actividad que le permita expresarse según sus propios medios.

La educación física por su parte ayuda a canalizar ciertos comportamientos de los adolescentes que recién comienzan una etapa de exploración y autoconocimiento, en el que resulta de imperiosa necesidad que cuenten con una guía correcta que les permita seguir los pasos de una buena salud no solo física sino mental, muchos son los estudios que concluyen que la actividad física fortalece no solo el cuerpo sino la mente, al reducir los niveles de ansiedad y estrés, lo que en conjunto con la danza contemporánea podría permitir que estos alumnos con trastornos alimenticios, específicamente con anorexia puedan llevar una mejor calidad de vida y puedan canalizar el problema a una mejor instancia a nivel social y mental.

Los aportes de la danza o bailes en los alumnos adolescentes se ve reflejada en una mejor capacidad de relacionarse con otros individuos, aporta agilidad física y motora, aporta beneficios a nivel mental, mediante la incorporación de nuevas experiencias a nivel físico educativo, se han observado mejoras sustanciales de adolescentes que luego de la incorporación de actividades de danza o bailes, los cuales mejoran sus hábitos y crean disciplina (Zambrano, 2023). Por otro lado, es importante mencionar lo descrito por Kurt (2020) en donde explica como la danza puede transformar situaciones de estrés en situaciones de resolución de problemas a nivel personal y grupal, ya que el proceso de integración de la danza en los espacios de escolaridad pueden transformar la psiquis de los individuos que la practica, aportando estrategias de coordinación y dominación no solo del cuerpo propio sino de la cohesión entre el grupo con el que se trabaja.

## Conclusiones

La danza es una de las expresiones artísticas más antiguas de la humanidad, esta se ha desarrollado como una manera que ha

tenido el ser humano para manifestar diversas situaciones de la vida.

Es una de las expresiones que reflejan pureza y libertad de corazón y espíritu, resulta una de las maneras de expresar más factibles ya que usa el cuerpo como medio de transmisión de emociones y sentimientos, en su forma más básica solo es necesario el cuerpo, elementos como la música, instrumentos de cualquier tipo son accesorios, que si bien es cierto se pueden usar para apoyar la danza no son del todo necesarios.

La educación, plantea una diversa gama de saberes y conocimientos que buscan la formación del ser humano de una manera integral, por lo cual la formación en el área estético lúdico es tan importante como la enseñanza de las matemáticas o las físicas, ya que las expresiones artísticas proporcionan al ser humano una ventana al autoconocimiento de sus emociones y sentimientos, así como también el desarrollo motor (en edades tempranas). Por lo cual resulta de vital importancia de la incorporación de la enseñanza de las artes en todos los niveles de la educación.

La danza, bajo un contexto educativo puede transformar la autopercepción que cada individuo, esta actividad proporciona la capacidad de utilizar el cuerpo como un instrumento para transmitir, para moldear situaciones y expresarlas, permitiendo a quien la realiza tener una auto exploración de sus emociones y sentimientos y poder expresarlos mediante el ritmo y la manifestación corpórea, dando la oportunidad de que este sujeto se convierta en un medio que permita difundir algún mensaje. Por lo general, este tipo de actividades van construyendo una red de fortalezas en las personas que lo practican, lo cual es beneficiosa para las personas que presentan algún trastorno de autopercepción personal, como lo es el caso de la anorexia, ya que, a fin de cuentas, este trastorno alimenticio fundamenta sus bases en la percepción personal que posee un individuo sobre su imagen corporal, al ser la danza una actividad en donde el cuerpo es el principal

instrumento de expresión, se crean fortalezas mentales que ayudan a superar estos trastornos.

La inclusión de la danza contemporánea en la enseñanza de la educación física, resulta un aliado en la formación integral del alumno de educación básica, ya que aportara diversos beneficios a nivel físico, como también al disfrute de las expresiones de emociones y sentimientos por medio de la danza. Específicamente en el caso de los estudiantes con trastornos alimenticios, en el caso de la anorexia, ha de ser determinante para la inclusión de estos estudiantes a los programas de formación de educación física, en pro de lograr mejoras a la salud estos individuos.

### Referencias bibliográficas

- Alises, A. (3 de Diciembre de 2018). La danza como instrumento al servicio de la psicología positiva aplicada a la educación. *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 18(2). doi:<http://dx.doi.org/10.30827/eticanet.v18i2.11895>
- Alonzo, O., Chipu, D., & Chicango, K. (30 de Agosto de 2021). Trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de 15-16 años, Colegio Consejo Provincial del Carchi Tulcán 2020. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(3). doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2730>
- Analuiza, E., Mateo, J., Capote, G., Cáceres, C., & Mendoza, M. (9 de Abril de 2023). El valor de la danza en la formación profesional de los docentes de Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. Recuperado el 27 de Mayo de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522023000100009&script=sci\\_arttext#B24](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522023000100009&script=sci_arttext#B24)
- Azagra, A., & Gimenez, V. (Octubre de 2018). El arte en la primera infancia: propuestas destacables. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*(15),

- 70-97. doi:<https://doi.org/10.4995/reinad.2018.9600>
- Aznar, S., & Roman, B. (31 de Octubre de 2022). Actividad física y deporte en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutricion Hospitalaria*, 39(2). doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.04176>
- Becerra, Z., & Rojas, G. (2018). Análisis de la práctica de la danza en educación básica. *Tercera Llamada*(1). Recuperado el 26 de Mayo de 2023, de <https://www.itson.mx/publicaciones/tercerallamada/SiteAssets/Paginas/archivo/terceraLlamada%20CS6.pdf#page=29>
- Caceres Broque, Y. Y., Madrigal Castro , A. D., & Leon Vasquez, L. L. (21 de Abril de 2018). La expresión corporal como alternativa del Deporte para Todos. Selección de ejercicios. 23(239). Recuperado el 27 de Mayo de 2023, de <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/418/131>
- Capistran, R. (Agosto de 2018). Reflexiones sobre la educación artística a nivel básico en Aguascalientes: Implicaciones para la educación superior. *Revista Electronica Educare*. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-2.19>
- Cardenas, W., & Fabre, J. (18 de Agosto de 2022). Metodología para la enseñanza de la danza folclórica del ritmo Pasacalle. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnologia en la Cultura Fisica*, 17(2). Recuperado el 28 de Mayo de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522022000200689#B5](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200689#B5)
- del Saz, M., & Baile, J. (7 de Enero de 2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 41-168. doi:<https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>
- López, N., López, A. M., & Vicente, G. (11 de Marzo de 2020). La danza en Educación Física: análisis de los currículos autonómicos españoles de Educación Primaria. *Retos*(38), 517-52. Recuperado el 13 de Junio de 2023, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/77413/49464>
- Nova, J., & Peña, D. (2020). *Conciencia de la habilidad motriz al ritmo musical*. Bogota: Tesis de grado de licenciatura de la Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 27 de Mayo de 2023, de [http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12339/conciencia\\_de\\_la\\_habilidad\\_motriz\\_al\\_ritmo\\_musical.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12339/conciencia_de_la_habilidad_motriz_al_ritmo_musical.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Núñez, M., & Guillén, L. (2022). Actividades de danza folclórica en la clase de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 42-51. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.3288>
- Organizacion Mundial de la Salud, OMS. (17 de Noviembre de 2021). *Organizacion Mundial de la Salud*. Recuperado el 13 de Junio de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Patajalo, A., Vargas, G., Avila, C., & Bayas, J. (14 de Noviembre de 2020). La danza en el desarrollo de las habilidades motrices básica en edades escolares. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 12-28. doi:10.23857/pc.v5i11.1905
- Posso Pacheco, R. J. (2018). *Propuesta de Estrategias Metodologicas Activas Aplicadas a la Educacion Fisica*. Quito: Trabajo presentado para optar por el titulo de Master en la Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado el 27 de Mayo de 2023, de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/7439/POSSO%20PACHECO%2c%20RICHAR%20JACOBO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quintana, R. (2019). La Danza en las dimensiones del Ser Humano y los contenidos escolares. *Plumilla Educativa*, 23(1), 93-120. doi:<https://doi.org/10.30554/plumillaedu.1.3349.2019>

- Rendón, K., Méndez, N., Rodríguez, C., & Ramírez, P. (18 de Febrero de 2022). La danza como estrategia didáctica para el fortalecimiento de competencias interculturales en el aula. *Ecuadorian Science Journal*, 6(1), 2602-8077. doi:<https://doi.org/10.46480/esj.6.1.182>
- Romero, C., Rodríguez, J., Onieda, M., Parra, M. L., Prado, M., & Hernández, A. (9 de Septiembre de 2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 65-67. doi:doi: 10.3390/ijerph17186567
- Tabares, S. (Marzo de 2020). Efectos del Ejercicio Físico en pacientes con Trastornos de la Conducta. *Revista de Psicoterapia*, 31(115), 97-113. doi:<https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.358>
- Valencia, V. (2 de Septiembre de 2020). Revisión documental en el proceso de investigación. *Univirtual*. Recuperado el 27 de Mayo de 2023, de <https://univirtual.utp.edu.co/pandora/recursos/1000/1771/1771.pdf>