



1 de marzo de 2016 | Vol. 18 | Núm. 3 | ISSN 1607 - 6079

## ARTÍCULO

# LA DANZA COMO UN PROCESO DE VIDA EN LOS JÓVENES

<http://www.revista.unam.mx/vol.17/num3/art18/>

*Angélica Kleen Delgado (Directora de Danza en la UNAM)  
y Ada Belinda Campos Ledezma (Maestra titular de la Licenciatura en Danza Clásica de la Academia de la Danza Mexicana, INBA)*

## LA DANZA COMO UN PROCESO DE VIDA EN LOS JÓVENES

### Resumen

Desde el siglo XX, el ámbito educativo cuenta con numerosos estudios científicos que han comprobado que el acercamiento a las artes cultivan en el ser humano una sensibilidad que lo lleva a desarrollar y acrecentar valores, capacidad de conocerse a sí mismo, conseguir un criterio más amplio, así como establecer una mejor comunicación con otros, jugando además un importante papel en el desarrollo físico y emocional. En espe-

cífico, la presencia de la danza en la vida de los seres humanos ha permitido establecer nuevos canales de comunicación e interacción, además de fungir como catalizador de emociones y expresiones.

Cuando un estudiante explora las posibilidades de movimiento y toma conciencia de su corporalidad, logra una mejor conexión con sus sentidos y con su interior, lo que le permite reconocerse y lograr un perfecto vínculo entre su cuerpo, mente y espíritu. Además, propicia un cambio positivo en su conducta, actitud, comportamiento, hábitos y autoestima. Es por eso que la Dirección de Danza de la UNAM diseñó un método de enseñanza basado en atender el aspecto cognitivo y emocional de los estudiantes mediante el contacto con el arte, particularmente con la danza y la música, brindando por este medio mayores posibilidades de aprendizaje.

“  
Cuando una comunidad baila  
o se introduce en el mundo  
de las artes, la forma de ver la  
vida cambia de perspectiva  
”

**Palabras clave:** arte, danza, DÁNSIKA, educación, método.

## DANCE AS A LIFE PROCESS FOR THE YOUNG

### Abstract

*Since the twentieth century, the educational field has numerous scientific studies, that have proven that the approach towards arts cultivate in the human being a sensitivity that takes them to develop and increase values, the ability of self-awareness, establish better ways to communicate with others, besides playing an important role in physical and emotional development. Specifically, the presence of dance in people's life has allowed establishing new communication and interaction channels, acting too as an emotional and expression catalyst.*

*When a student explores the possibilities of movement and takes conscience of his body, he accomplishes a better connection with his own senses and interior, which allows recognizing and achieving a better bond between his body, mind and spirit. It also encourages a positive change in his conduct, attitude, behavior, habits and self-esteem. For these reasons, the Dance Management of the UNAM designed a teaching method focused on attending the cognitive and emotional aspect of the students, through the contact with arts, particularly with dance and music, bringing through this means higher possibilities of learning how to learn.*

**Keywords:** art, dance, DÁNSIKA, education, method.

## LA DANZA COMO UN PROCESO DE VIDA EN LOS JÓVENES

### Introducción

#### Un compromiso, las artes en la educación

**E** Toda sociedad posee un sistema educativo que responde a un proceso histórico y México no es la excepción. La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos plantea en el Artículo 3º Constitucional que la educación será democrática y nacional, especificando que:

La educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente, todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, el respeto a los derechos humanos y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia (DOF, 2012).

Además, en la Ley General de Educación (2012) están descritas leyes y reglamentos que se refieren a la educación y a las artes, donde en los artículos 2º, 7º, 10º, 14º y 47º, se habla sobre acciones que impactan directamente a la educación en el tema de artes, teniendo como base que la forma para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura de cualquier individuo se logra por medio de la educación recibida.

Con un desarrollo integral, el individuo podrá ejercer sus capacidades humanas, fortalecer su sentido de pertenencia y amor a la patria, fomentar el gusto por la investigación e innovación e impulsar la creación artística.

En el caso de educación superior, además, se plantea que se deberán proporcionar herramientas para que el educando pueda desarrollar su actividad de forma productiva y pueda incorporarse a la sociedad. También se manifiesta que debe comprometerse a realizar acciones que permitan difundir actividades artísticas y culturales, desarrollar habilidades, capacidades y destrezas de acuerdo al nivel de estudio de cada estudiante, así como



determinar los propósitos de cada programa de estudios, contenidos de sus asignaturas, criterios de evaluación y acreditación de cada nivel, pudiendo sugerir métodos y actividades para alcanzar sus objetivos.

En este tenor, la Dirección de Danza, organismo dependiente de la Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM, se ha regido dentro del marco normativo institucional universitario, que engloba las tres áreas sustantivas de la Universidad: docencia, investigación y difusión de la cultura. Éstas forman parte del Plan de Desarrollo de la Universidad 2011-2015, a partir de lo cual se destaca la necesidad de fortalecer la educación, trascender el conocimiento y generar oportunidades reales de participación de las sociedades en la política, la cultura, la economía y el desarrollo tecnológico.

En este proceso de difundir la cultura, existe un compromiso de impactar a la comunidad y población universitaria, así como cultivar, fomentar el desarrollo profesional y estimular la creación e investigación de la danza en sus diversas manifestaciones.

## El ser humano y las artes

Dentro de un marco filosófico se puede decir que el arte, en general, expresa emociones, ideas, sentimientos, estados de ánimo y formas de pensar.

Desde el siglo XX, el ámbito educativo cuenta con numerosos estudios científicos que han comprobado que el acercamiento a las artes desde temprana edad cultiva en el ser humano una sensibilidad que lo lleva a desarrollarse de una manera más íntegra, jugando un importante papel en el desarrollo físico y emocional.

Entre algunos estudios llevados a cabo para determinar el beneficio del contacto con las artes, se pueden mencionar:

- Las teorías de las inteligencias múltiples de Howard Garder, en las que contempla entre sus siete inteligencias a la musical y a la cinestésico-corporal, mencionando que de los dones con los que son dotados algunos individuos, ninguno surge más temprano que el talento musical.
- Nina Kraus (2010), de la Universidad Northwester en Estados Unidos, comenta que quien cuenta con un entrenamiento para tocar algún instrumento, logra establecer conexiones neuronales que mejoran la comunicación entre otros.
- El proyecto Zero de Harvard cuenta con un programa llamado *Artful Thinking* (2016), en el que estimulan al estudiante por medio de la observación de obras de arte a mejorar su pensamiento creativo, explorar diversos puntos de vista y buscar conexiones personales que le permitan comprender sus propios procesos de aprendizaje.
- Peter Lovatt, director del Laboratorio de Psicología Dancística de la Universidad de Hertfordshire del Reino Unido, afirma que bailar ayuda al cerebro a generar nuevos circuitos neuronales (2013). El baile provee la oportunidad de llevar a cabo tareas distintas que se ejecutan simultáneamente, sin importar el tipo o estilo de danza que se practique.
- Científicos de la Universidad de Oxford han encontrado que la capacidad

para aprender tareas complicadas como bailar, es proporcional a la cantidad de GABA, un neurotransmisor que regula la actividad eléctrica de las neuronas (VISOS, 2011).

- Lawrence Parsons, destacado neurocientífico cognitivo de la Universidad de Sheffield, Reino Unido, plantea que desde una perspectiva neurológica, al igual que en el habla, al bailar se genera una sincronía entre sistemas cerebrales, ya que en ambos casos existe una relación entre percepción sonora y control motriz, por lo que la práctica de la danza es una forma efectiva de ejercitar la mente y el cuerpo de manera simultánea y relacionada (2008).

La preocupación mundial por ofrecer mejores opciones de crecimiento a niños y jóvenes ha logrado que la educación en este siglo haya ampliado sus perspectivas y alcances, al desarrollar propuestas específicamente ligadas al arte.

## La danza, catalizador de sentimientos humanos

Cómo olvidar las palabras del filósofo chino Confucio, quien ya en el siglo VI expresaba: "Muéstrenme cómo baila un pueblo y les diré si su civilización está enferma o sana".

La danza es una expresión natural y espontánea del ser humano, presente en todo tiempo y cultura a lo largo de la historia. Sin darnos cuenta, con el simple hecho de movernos, nuestro cuerpo expresa ideas, sensaciones y emociones. Nacemos en movimiento, así que de alguna manera aunque no de forma consciente, todos hemos bailado.

Es por ello que resulta natural que el hombre haya bailado desde el inicio de su existencia para establecer una relación consigo mismo, con la naturaleza y sus dioses y a través de su pasado y futuro haya utilizado la danza para reafirmarse en su propia comunidad. Como sociedad, la danza de forma particular promueve el trabajo en equipo, la asimilación de valores sociales como la solidaridad, el respeto por la diversidad, la tolerancia, la cooperación y la valoración de la propia identidad.

La presencia de la danza en la vida de los seres humanos permite establecer nuevos canales de comunicación e interacción, funge como catalizador de emociones y expresiones, cultiva una sensibilidad que conlleva a conocerse a sí mismo, desarrollar y acrecentar valores, vencer retos y contar con criterios más amplios que permiten tener diferentes perspectivas de ver la vida.

En el libro *La Anatomía del Crítico* (CARDONA, 1991), se habla de que la educación del movimiento es fundamental en la formación de todo ser humano. Se sugiere que para que la función de la danza se logre cumplir, debe estar presente en la cultura de un país, visualizándose como un compromiso social al desarrollar por medio de la creatividad, capacidades, habilidades, seguridad y el amor a la expresión personal.

Tomando en cuenta las posturas de importantes líderes en pedagogía como Howard Gardner<sup>1</sup>, Ken Robinson<sup>2</sup> y Richard Gerver<sup>3</sup>, así como de organismos como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Las instituciones deben tener el compromiso de ofrecer opciones para que los jóvenes tengan la experiencia y oportunidad de contactarse con las artes, no sólo para aquellos que quieren ser profesionales en estas disciplinas.



[1] Psicólogo y pedagogo estadounidense que formuló y desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples.

[2] Pedagogo inglés experto en creatividad e innovación, asesor en materia educativa a nivel internacional.

[3] Líder a nivel mundial en educación, liderazgo y cambio organizativo.



Cuando un estudiante explora las posibilidades de movimiento y toma conciencia de esto, logra una mejor conexión con sus sentidos y con su interior, lo que le permite reconocerse y lograr un perfecto vínculo entre su cuerpo, mente y espíritu. La danza, además, propicia un cambio positivo en su conducta, actitud, comportamiento, autoestima y hábitos, generando, por lo tanto, un cambio en su entorno.

Los beneficios que se derivan de la práctica de la danza son múltiples, y entre ellos se pueden resaltar los siguientes:

- Estimula las áreas del cerebro que regulan la memoria, coordinación motriz y los estados de ánimo.
- Libera endorfinas, dopamina y otros neurotransmisores como la serotonina, relacionados con el placer y el afecto, que favorecen el desarrollo de relaciones sociales y previenen el desencadenamiento de afecciones como la depresión.
- Refuerza patrones mentales de movimiento y coordinación con cada uno de los movimientos aprendidos.
- Aumenta la oxigenación cerebral, fortalecimiento del sistema cardiovascular y músculo esquelético.
- Favorece la concentración, la atención, el desarrollo de proceso cognitivos y reacciones más rápidas, así como la formación de nuevas interconexiones neurales.

Cuando una comunidad baila o se introduce en el mundo de las artes, la forma de ver la vida cambia de perspectiva, es por eso que se sugiere que la educación artística se introduzca desde edades tempranas en todas las culturas.

John Gruen manifiesta que el arte de la danza, día a día, continúa explorando nuevas posibilidades de movimiento y de expresión emocional, buscando tocar la vida de toda una comunidad: "Solo aquel que puede bailar, es capaz de revelar los maravillosos poderes de comunicación que puede ejercer la danza" (1981).

## Danza en, de y para la UNAM

Conociendo la importancia de los beneficios que la danza proporciona a los estudiantes, en la UNAM se desarrolló hace dos años un programa titulado DÁNSIKA, Detección de Talento y Exploración Creativa, que apoya y fortalece la formación integral de la juventud.

Con base en la construcción del perfil cultural universitario, este nuevo programa cocurricular está basado en atender el aspecto cognitivo y emocional de los estudiantes mediante el contacto con el arte, particularmente con la danza y la música, brindando por este medio mayores posibilidades de aprendizaje.

Este método, con un perfil innovador de enseñanza, permite decodificar las estructuras de trabajo, estimulando la libertad de pensamiento, además de fortalecer la toma de decisiones e impulsar los valores, confianza y respeto entre los jóvenes. Desarrolla habilidades, destrezas y estimula los procesos de exploración y creatividad, aspectos fundamentales a rescatar en esta época, en que la tecnología, las tendencias individualistas y en ocasiones la falta de nuevas visiones pedagógicas ponen en peligro el desarrollo de las mismas.

DÁNSIKA se basa en una relación directa entre la danza y la música, y tiene como premisas fundamentales mantener un enfoque formativo-recreativo, la experimentación sensorial y motriz, la práctica de la danza y la música como medio de desarrollo intelectual y emocional. Todo esto, en un ambiente amable, dinámico y asertivo que propicie la generación de energía positiva e impacte al estudiante tanto a nivel personal, como en su entorno social y académico.



El programa busca asistir al proceso enseñanza-aprendizaje con nuevas estrategias que permitan a los alumnos contar con una mayor capacidad de autocontrol y respeto, derivados de una consciente disciplina, responsabilidad, constancia y tolerancia, todo en busca de la excelencia personal.

Además de contribuir con el desarrollo de la educación integral de los jóvenes universitarios, este programa tiene como objetivo aportar valores éticos y estéticos, conocimientos, habilidades, capacidades, actitudes positivas y formas de expresión, para

lograr una conciencia entre cuerpo, mente y emoción, por medio de la adquisición y práctica de conceptos relacionados con la danza y la música.

Además, brinda a los jóvenes herramientas para enriquecer su control corporal, inteligencia kinestésica, coordinación y conciencia espacial, así como para perfeccionar los sentidos, fortalecer su capacidad creativa y de improvisación e inducir a la experimentación sensorial y motriz por medio del movimiento, el uso del pulso, el ritmo y la melodía.

En lo relacionado a los procesos cognitivos, contribuye a lograr cambios en estructuras de pensamiento, ampliando la capacidad de atención y concentración y a ejercitar el pensamiento lógico matemático.



## El espíritu de DÁNSIKA

La metodología de enseñanza del programa está basada en actitudes positivas y acciones que permiten al estudiante decodificar las estructuras de trabajo, así como desarrollar su creatividad, confianza y respeto hacia él mismo.

El uso de estas herramientas y estrategias, así como la aplicación de una pedagogía siempre asertiva y positiva por parte de los docentes, constituyen el eje fundamental de la didáctica de enseñanza.

Entre las características que definen el perfil de los maestros, se encuentran las siguientes: vocación y pasión por la enseñanza, capacidad para trabajar en equipo, compromiso social, facilidad para trabajar con jóvenes, dinamismo, capacidad expresiva corporal y vocal, capacidad de aprendizaje, así como disposición al cambio y a la innovación educativa. Por otra parte, es importante mencionar que su equipo docente está conformado por profesionales de la música y la danza, que trabajan en equipos de tres para impartir las clases, y que cumplen con un perfil específico que permite que la esencia del programa prevalezca y se transmita de manera natural.

Algunos de los principales beneficios que el programa ofrece son: el desarrollo de la capacidad de expresión de ideas, sensaciones y emociones mediante nuevos canales de comunicación, utilizando como medios, la mente, cuerpo y movimiento; la práctica de valores y la potencialización de habilidades, destrezas y capacidades.

Además, DÁNSIKA apoya a la detección de talentos artísticos dentro de la población estudiantil universitaria y ha generado un nuevo campo para la investigación en el tema de Danza en la UNAM.

La metodológica de DÁNSIKA fue desarrollada por Angélica Kleen, Ada Belinda Campos, Claudia Verónica López y Lissette Vanessa Moya, especialistas en procesos de enseñanza de la danza y de la música. La propuesta se concluyó en el 2013 y su primera implementación se dio en enero de 2014.

La realización del programa no ha sido cosa sencilla. Recapitulando los esfuerzos llevados a cabo en los casi tres años de trabajo, se puede mencionar el desarrollo de la propuesta metodológica, la inserción en su primera fase en la Escuela Nacional Preparatoria, Plantel 2 Erasmo Castellanos Quinto y posteriormente en los cinco planteles del Colegio de Ciencias y Humanidades; el vínculo establecido con el fideicomiso Prepa Sí del Gobierno del Distrito Federal, que ha permitido ofrecer un apoyo a los estudiantes beneficiarios en el cumplimiento de sus actividades culturales; el apoyo recibido por parte de la Facultad de Psicología para monitorear y evaluar contantemente los aciertos y área de oportunidad del programa, las más de trescientas clases de DÁNSIKA impartidas anualmente y, finalmente, la Publicación de la Guía Metodológica y Didáctica. Así, podemos concluir que el tiempo dedicado a todas estas etapas ha derivado en un afortunado logro de contactar a la comunidad de la UNAM cada vez más con las artes; sin embargo, aún nos encontramos transitando el largo camino de permearla a todos los rincones.

Cuando los sueños han sido fáciles, aun con dificultades para convertirse en realidad, al día de hoy DÁNSIKA ha podido acercar la danza y la música a más de 3,800 jóvenes de bachillerato, sabiendo que, aunque no para todos, sí ha sido, en definitiva, un medio enriquecedor que ha permitido transformar positivamente la vida de muchos jóvenes universitarios. ✿

## Referencias

- [1] BROWN, Steven y Lawrence Parsons, *The Neuroscience of Dance*, U.S.A, 2008.
- [2] CARDONA, Patricia, *La Anatomía del Crítico*, México: Librería y Editora, S.C, 1991.
- [3] DARAZS, Arpag y Stephen Jay, *Sight and sound teachers' manual, Visual aid to melody and harmony*, United States of America: Boosey & Hawkes, Inc., 1965, pp. 110.
- [4] DOF, *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*, del 5 de febrero de 1917, México: Diario Oficial de la Federación, Última Reforma DOF 15-10-2012, p. 4.
- [5] DOF, *Ley General de Educación, del 13 de julio de 1993*, México: Diario Oficial de la Federación. Última Reforma DOF 09-04-2012, p. 1, 2, 4, 7 y 16.
- [6] GARDNER, Howard, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Second paper edition, United States of America: Basic Books, 1993, 467 p., Tenth-anniversary edition, ISBN: 978-0-465-02433-9.
- [7] GERVER, Richard, *Crear Hoy la Escuela del Mañana*, España: Ediciones SM, 2012, pp. 176, ISBN: 9788467556537.
- [8] GRUEN, John, *THE WORLD'S GREAT BALLETS, La Fille Mal Gardée to Davidsbündlertänze*, New York: Harry N. Abrams, Inc. Publishers, 1981, pp. 255, ISBN-10: 0810907259. ISBN-13: 978-0810907256.
- [9] HAYDEN, Melissa, *Dancer to Dancer: Advice for Today's Dancer*, Garden City, New York: Anchor Press / Doubleday, 1981, pp. 212, ISBN: 0-385-15582-4.
- [10] HIGHWATER, Jamake, *Dance Rituals of Experience*, New York, U.S.A: A & W Publishers Inc., 1978, 223 p. ISBN: 0-89479-020-X.
- [11] JAQUES, Delors, "Los cuatro pilares de la educación" en *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*, Madrid: Santillana/UNESCO, 1996, pp. 91-103.
- [12] KLEEN DELGADO, Angélica, Ada Belinda Campos Ledezma, Claudia Verónica López Lomas y Lissette Vanessa Moya Carpinteyro, *Guía Metodológica y Didáctica*, DÁNSIKA, D.F.: Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, UNAM, 2015, pp. 80, ISBN: 978-607-02-7377-3.
- [13] KNOPF, Alfred A., *Margot Fonteyn: A Dancer's World*, New York: Alfred A. Knopf Inc., 1979, pp. 128, ISBN: 0-394-50448-8.

- [14] KRAUS, Nina y Bharath Chandrasekaran, "Music training for the development of auditory skills", *Perspectives*, 2010, Vol. 11, pp. 599-605 [en línea]: <[http://www.brainvolts.northwestern.edu/documents/KrausChandrasekeran\\_NRN10.pdf](http://www.brainvolts.northwestern.edu/documents/KrausChandrasekeran_NRN10.pdf)>.
- [15] L'ECUYER, Catherine, *Educación en el Asombro*, 15ª Edición, Barcelona: Editorial Plataforma, 2013, pp. 184, Colección Actual.
- [16] LOVATT, Peter, "Dance Psychology. The power of dance across behavior and thinking", *Psychology Review*, September, 2013, Vol. 19, núm 1, pp. 18-21.
- [17] BURRELL, Teal. "Circuit train your brain", *New Scientist*, Weekly, August 22th, 2015, núm. 3035, pp. 33-37.
- [18] LYNNE HANNA, Judith, *To Dance is Human: A theory of nonverbal communication*, Austin, Texas: University of Texas Press, 1979, pp. 350, ISBN: 9780226315492.
- [19] PUGH MCCUTCHEN, Brenda, *Teaching Dance As Art in Education*, U.S.A.: Sheridan Books, 1943, pp. 542, ISBN-13: 978-0-7360-5188-0.
- [20] KLEEN DELGADO, Angélica, "Memoria Histórica de la Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey: Desarrollo Artístico del Área de Danza Clásica", Educación y Desarrollo Cultural de Monterrey S.C., Monterrey, N.L., 2014.
- [21] VISOS, Bibliana, "GABA: una sustancia con ritmo", *La voz de la escuela*, 2011 [en línea]: <<http://mc2coruna.org/docs/voz-escuela-20110323-gaba-ritmo.pdf>>.