

## **LA DANZA CLÁSICA COMO PROMOTOR DEL DESARROLLO DEL ESQUEMA CORPORAL Y COORDINACIÓN EN NIÑOS DE NIVEL PRIMARIA Y SUS BENEFICIOS**

**ESTEFANÍA MUÑOZ ELIZALDE\***

\*Licenciada en Psicología por la Universidad del Valle de México. Graduada como bailarina profesional en danza clásica por Royal Academy of Dance. Estudiante de Maestría en Psicomotricidad por el Colegio Internacional de Educación Superior.

Recepción: 12 de marzo de 2020/ Aceptación: 09 de junio 2020

### **RESUMEN**

Por medio del conocimiento de nuestro cuerpo incorporamos cualquier conducta, aprendizaje e interacción, desarrollando los procesos psicomotores como el esquema corporal y la coordinación. El esquema corporal, es la habilidad psicomotriz que ayuda a tener una mejor relación con el mundo que nos rodea y a potenciar la organización específica de nuestro cuerpo estático y en movimiento. La coordinación se entiende como el nivel de competencia motriz. Se desarrolla a través de la actividad física y condición del individuo, las cuales moldean el estilo de vida y la salud. Actualmente existe una reducción general de práctica motriz durante la infancia y adolescencia, causando problemas físicos, de salud, de personalidad, escolares y familiares. Se debe puntualizar la necesidad de implementar programas de educación física, iniciación deportiva y/o artística debidamente estructurados para cada edad, que permitan el desarrollo coordinativo como parte de una formación integral. Una de las estrategias promotoras del esquema corporal y de la coordinación es la danza clásica, disciplina que busca el control total y preciso del cuerpo a través de movimientos estéticos y fluidos, los cuales involucran técnica, conocimiento del cuerpo, emociones e identificación de un objetivo para la realización del movimiento. Desde un punto de vista pedagógico, la danza puede adaptarse libremente a cada niño según su propia coordinación, corrigiendo y ayudando a otros procesos para englobar el desarrollo pleno. Por medio de la psicomotricidad se puede diseñar una medida que permita el desarrollo del esquema corporal y la coordinación, tomando como medio de intervención la danza clásica. En este trabajo se señala que el aprendizaje y la ejecución de la danza clásica en edades tempranas, ha demostrado ser un gran

promotor del desarrollo motriz, social, emocional, psicológico y específicamente de procesos psicomotores como el esquema corporal y la coordinación.

**PALABRAS CLAVE:** Esquema Corporal, Coordinación, Desarrollo, Psicomotricidad, Danza Clásica, Ballet.

## **SUMMARY**

Through the awareness of our bodies, we incorporate any behavior, knowledge and interactions developing psychomotor processes such as corporal schema and coordination. The corporal schema, is the psychomotor ability that helps to achieve a better relationship with the world that surrounds us and, to reinforce the specific organization of our static and moving body. Coordination is understood as the level of motor competence. It is developed through physical activity and personal coordination, which shapes lifestyle and health. There is a current reduction in general motricity training during childhood and adolescence, causing physical, health, personality, school and family problems. We must emphasize in the need to implement aged adequate, structured, fiscal education and sports and/or artistic initiation programs, that may allow coordination development, as part of an integral education.

One of the promoting strategies of body schema and coordination is classical dance, which it's a discipline that aims towards total and precise body control through aesthetic and fluid movements that involve technique, body knowledge, emotion and identification of an objective in order to perform the movement. From a pedagogic point of view, dance can be adapted freely to every child's range of coordination, by correcting and aiding in other processes, encompassing a full development. Through psychomotricity, we are able to design an intervention model that allows the development of corporal schema and coordination, using classical dancing as the intervention tool.

In this paper we point out that the learning and execution of classical dancing at an early age, has demostraste being a great promotor of motor, social, emocional, psychological, and specifically, psychomotor processes development tool, such as body schema and coordination.

**KEY WORDS:** Body Schema, Coordination, Development, Psychomotor, Classical Dance, Ballet.

## **RÉSUMÉ**

Grâce à la connaissance de notre corps, nous intégrons tout comportement, apprentissage et interaction, développant des processus psychomoteurs tels que le schéma corporel et la coordination. Le schéma corporel est la capacité psychomotrice qui aide à avoir une meilleure relation avec le monde qui nous entoure, à améliorer l'organisation spécifique de notre corps statique et en mouvement. La coordination est considérée comme le niveau de compétence motrice. Il est développé par l'activité physique et la condition de l'individu, qui façonnent le mode de vie et la santé. Actuellement, il y a une réduction générale de la pratique motrice pendant l'enfance et l'adolescence, entraînant des problèmes physiques, de santé, de personnalité, scolaires et familiaux. Il convient de souligner la nécessité de mettre en œuvre des programmes d'éducation physique, sportive et / ou d'initiation artistique dûment structurés pour chaque âge, permettant un développement adéquat de la coordination dans le cadre d'une formation globale. L'une des stratégies de promotion du schéma corporel et de la coordination est la danse classique, une discipline qui cherche un contrôle total et précis du corps à travers des mouvements fluides et esthétiques, qui impliquent la technique, la connaissance du corps, les émotions et l'identification d'une cible. pour réaliser le mouvement. D'un point de vue pédagogique, la danse peut être librement adaptée à chaque enfant selon sa propre coordination, corrigeant et aidant d'autres processus à englober le développement complet. Au moyen de la psychomotricité, une mesure peut être conçue qui permet le développement du schéma corporel et de la coordination, en prenant la danse classique comme moyen d'intervention. Dans ce travail, il est souligné que l'apprentissage et l'exécution de la danse classique à un âge précoce se sont révélés être un grand promoteur du développement moteur, social, émotionnel, psychologique et en particulier des processus psychomoteurs tels que le schéma corporel et la coordination.

**MOTS CLÉS:** Schéma corporel, Coordination, Développement, Psychomotricité, Danse classique, Ballet.

## **INTRODUCCIÓN**

La psicomotricidad es la disciplina que se centra en el cuerpo humano, su movimiento y en la mente. Comprende a la persona en su totalidad, considerando aspectos motores y psíquicos, tomando en cuenta los factores emocionales y sociales. Se puede entender como una metodología de práctica, una ciencia del movimiento o una

disciplina educativa, reeducativa y terapéutica. La psicomotricidad fomenta el desarrollo de competencias motrices, cognitivas, sensoriomotrices, simbólicas, socioafectivas y emocionales[1,2,3,4].

La danza es innata en las personas desde temprana edad. El cuerpo se mueve de manera rítmica al escuchar música o al excitarse. La danza se enfoca en la expresión e interacción por medio del cuerpo utilizando movimiento y música con fines de entretenimiento y/o artísticos, entre otros. El ballet (clásico) se conoce como la máxima expresión de la danza porque ha sido el más estudiado durante siglos y se ha podido transformar en diferentes estilos y técnicas.

Dado que se centran en el cuerpo humano, la psicomotricidad y la danza pueden promover los procesos psicomotores requeridos para el desarrollo pleno del niño, por medio de ejercicios o movimientos específicos para cada edad, nivel cognitivo y motor. La danza puede fomentar el desarrollo de las habilidades motrices que requieren los niños para desenvolverse adecuadamente en su educación, ámbito de salud y necesidades motrices.

La danza impulsa a las personas a tener mejor conciencia de su cuerpo, tanto con respecto al esquema corporal como con las funciones de cada parte del mismo, como por ejemplo, al activar o desactivar músculos de manera voluntaria o realizar movimientos específicos y estilizados con control corporal elevado. El esquema corporal y la coordinación resultan fundamentales para el desarrollo infantil.

*“Antes de que un niño hable, canta Antes  
que escriba, dibuja  
Tan pronto como se para, baila El  
arte es fundamental para la expresión humana”.  
-Phylcia Rashad (1)[5]*

## **I. DESARROLLO PSICOMOTOR**

Cuando hablamos de desarrollo biológico, nos referimos al proceso de cambio por medio de etapas que sufre cualquier ser vivo, desde la concepción hasta la muerte. Algunas etapas del desarrollo cumplen funciones vitales que son compartidas por un espectro considerable de los seres vivos. Por ejemplo, todos los primates suelen desarrollar características fisiológicas, morfológicas y conductuales de manera

progresivamente similar [6]. Sin embargo, también existen diferencias en el desarrollo que pueden ser útiles para distinguir, estudiar y entender mejor a las especies, entre ellas al ser humano (*Homo sapiens*). Una característica que distingue a los humanos de los demás primates es el notable incremento de la corteza cerebral durante el desarrollo, lo cual se relaciona con un periodo temporal relativamente más largo de desarrollo postnatal (neotenia). Esta prolongación del desarrollo cerebral después del nacimiento, pasando por la infancia y la adolescencia, desemboca en capacidades cognitivas biopsicosociales específicas del ser humano [7]. Entender la naturaleza de estas capacidades resulta fundamental para identificar y tratar problemas en el desarrollo, con el fin de mejorar la calidad de vida.

El desarrollo psicomotor se puede definir como un fenómeno de adquisición continua y progresiva de habilidades, tales como la comunicación, comportamiento y motricidad [8]. Se inicia en la concepción y culmina en la madurez. Illingworth, en 1987, mencionó que “cada humano se desarrolla en diferente tiempo, pero todos pasan por todas las etapas” (57) [9]. El desarrollo psicomotor óptimo ayuda al niño a realizar actividades progresivamente más complejas, consecutivas o secuenciales, variando el ritmo de cada infante [10]. Entendemos el desarrollo psicomotor a través de los procesos psicomotores (esquema corporal, tono, lateralidad, equilibrio, espacio-tiempo, ritmo y coordinación), los cuales se construyen a través de la maduración del sistema nervioso central (S.N.C.) durante la vida del individuo, principalmente en la niñez. El niño aprende por medio de su cuerpo, mediante el juego (espontáneo, simbólico o establecido) y/o por ensayo-error, de forma que dicho conocimiento constituya un aprendizaje significativo y se generen acciones trascendentales como gatear, correr, escribir o leer, así como habilidades relacionadas con la construcción de la identidad personal y el desarrollo de la autoestima, entre muchas otras.

Cuando el individuo no desarrolla sus procesos psicomotores plenamente, puede presentar carencias en algunas de las habilidades o acciones requeridas para el desarrollo motriz, cognitivo o emocional de acuerdo a su edad y necesidades, lo cual puede derivar en dificultades como problemas para socializar, retraso en el lenguaje o bajo rendimiento escolar, por mencionar algunos de los principales ejemplos que repercuten en la calidad de vida. Mayolas, Villarroya y Reverter, en 2010, mencionaron que aquellos niños que discriminan mejor entre derecha e izquierda (lateralización definida) generalmente cuentan con mejores habilidades de aprendizaje, en comparación con los que no discriminan lados [11]. Plata y Guerra, en

2009, identificaron las dificultades que pueden presentarse derivadas de un trastorno en el desarrollo de la coordinación. Cuando el proceso psicomotor de la coordinación se encuentra por debajo de lo esperado (con base en la edad cronológica), puede repercutir en el rendimiento de actividades cotidianas (por ejemplo, notas reprobatorias en el aula) [12].

Me gustaría citar para el lector un ejemplo desde mi experiencia como docente de danza clásica. Durante un ensayo general previo a una función, tuve la oportunidad de observar el trabajo de una colega con su grupo de edad pre- escolar (4 años). Me dio curiosidad una pequeña que reflejaba notoria frustración y ansiedad con base en sus gestos, mirada perdida y movimientos cortos y bruscos. En su baile, ella debía mover un listón con el brazo derecho, pues la coreografía se había planeado de esa manera. La niña mostraba angustia al intentar coordinar los movimientos del listón en vez de bailar y disfrutar. A través de la observación hipoteticé que posiblemente fuera zurda. Un año después observé a la misma niña realizar su tarea escolar, confirmando dicha hipótesis. Al no utilizar su lateralidad natural, su coordinación se veía afectada a nivel global y su rendimiento aparentaba ser menor a sus habilidades. Resulta importante cuestionar cómo puede afectar emocionalmente a la niña zurda desarrollarse en un entorno diestro, entendiendo que su rendimiento puede no reflejar sus capacidades. Es responsabilidad del maestro conocer los procesos psicomotores del infante para que su desarrollo sea óptimo y así prevenir posibles problemas motores o emocionales.

## **II. ESQUEMA CORPORAL Y COORDINACIÓN**

Varios autores, como Boulch, Coste, Vaye y Ajuriaguerra, por mencionar algunos, concuerdan en que el esquema corporal es aquel conocimiento inmediato y continuo del propio cuerpo, en organización estática o dinámica en relación al espacio, tiempo y objetos que nos rodean, por medio de las experiencias adquiridas para poder relacionarse con el medio y sus posibilidades, desarrollando capacidades perceptivomotoras y lateralidad. Los niños de nivel primaria experimentan diferentes procesos de conocimiento del cuerpo de acuerdo a su nivel cognitivo y edad cronológica. En esta edad se espera que estén terminando un proceso de transición, en el cual obtienen mayor conocimiento y utilizan el cuerpo de manera más precisa, mayor capacidad de diferenciación y análisis del cuerpo (discriminación perceptiva), mejor orientación del cuerpo y el espacio que los rodea y mayor independencia de los

brazos. Estos procesos le pueden ayudar en sus experiencias y aprendizaje, permitiendo una evolución de la inteligencia y la interpretación neuroafectiva, de manera que los individuos puedan conquistar su autonomía [13]. Niños de 6 a 11 años están en una etapa de integración de todos sus conocimientos adquiridos y experiencias para poder resolver problemas y operaciones concretas, teniendo como meta el reconocimiento unitario y social como consecuencia de mejores capacidades para realizar movimientos cada vez más complejos [14]. La organización del esquema corporal promueve la percepción (estructuración espacio-temporal), la motricidad (postura, autonomía de movimientos y coordinación) y las relaciones con los demás (seguridad y autoestima).

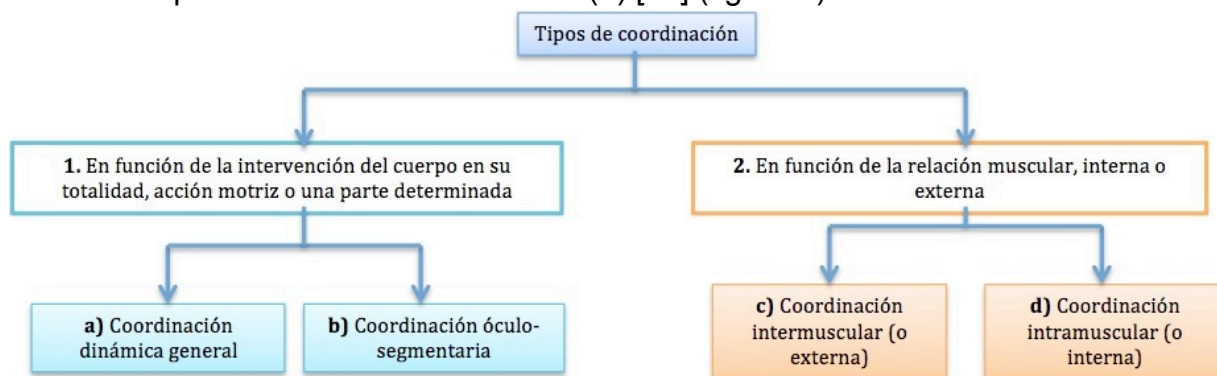
Nuevamente encuentro óptimo compartir al lector un caso relacionado a mi experiencia como docente de danza clásica. Antes de comenzar mi clase, observé a una madre decirle a su hija de 5 años que se pusiera sus pantalones porque hacía frío. La niña tomó los pantalones correctamente (de frente) pero metió la pierna derecha en el lugar de la pierna izquierda, por lo que la parte de la pierna derecha del pantalón quedó por fuera de su cuerpo, lejos de la pierna (izquierda) que le faltaba por vestir. Al suceder esto, la niña comenzó a perseguir la parte faltante del pantalón (derecha) con la pierna faltante por vestir (izquierda) sin soltar el pantalón, por lo que terminó dando vueltas sobre su propio eje. La mamá se percató del problema hasta ese momento, la tomó firme de las muñecas, le arrebató los pantalones y se los colocó bruscamente mientras le decía: “Qué bruta eres, qué bueno que sólo tienes dos piernas, si no, no sé qué harías”. Me dio la impresión de que la niña nunca comprendió lo sucedido, sin embargo, estoy segura que se quedó con lo que le dijo su madre (que es una “niña bruta”), en vez de aprender a vestirse. Me acerqué a su maestra y le comenté que reforzara algunos ejercicios de esquema corporal para la niña. Un ejercicio que implemento en clase para trabajar esquema corporal, es que los alumnos toquen partes de su propio cuerpo con pelotas pequeñas. El objetivo del ejercicio consiste en mencionar las partes del cuerpo que tocan y su función, por ejemplo: piernas – correr, manos – dibujar, entre otros, donde mis alumnos participen y mencionen sus experiencias con su cuerpo.

Una de las habilidades motrices básicas es la coordinación, la cual se define como la capacidad del individuo con respecto a las relaciones espaciotemporales, a partir de las cuales ordena y organiza las acciones motrices orientadas hacia un objetivo con precisión, eficacia, economía y armonía, utilizando diferentes segmentos corporales

[15, 16, 17].

La coordinación se puede clasificar en dos: 1. En función de la intervención del cuerpo en su totalidad, acción motriz o una parte determinada; y 2. En función de la relación muscular, interna o externa. El primer tipo lo podemos subdividir en dos incisos: a) Coordinación dinámica general, identificada por un buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza por una gran participación muscular; y b) Coordinación óculo-segmentaria, identificada por el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Ésta puede ser óculo- manual u óculo-pédica. Por otro lado, el segundo tipo lo podemos subdividir en:

c) Coordinación intermuscular (o externa), que se caracteriza por la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento; y d) Coordinación intramuscular (o interna), caracterizada por la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente (1) [15] (figura 1).



**Figura 1.** Tipos de coordinación.

La coordinación representa un rasgo vital para el correcto desarrollo de la motricidad humana, lo que la ha llevado a ser objeto de investigaciones tanto en el ámbito de la salud como de la educación. Es un proceso psicomotriz que se desarrolla de manera progresiva en la infancia, donde su punto de culminación más importante es entre los 6 y 11 años, periodo de gran desarrollo físico donde los niños mejoran y perfeccionan habilidades y destrezas básicas [18] teniendo mejor conocimiento de su cuerpo. El estudio de la coordinación motora en niños en edad escolar es de gran importancia en diferentes ámbitos como el pedagógico, psicomotor y epidemiológico, debido a que es determinante en el progreso educativo de los niños y su desarrollo integral [17]. Diferentes estudios muestran cómo su valoración puede afrontarse desde múltiples aproximaciones: funcional u observacional, en referencia al procedimiento o al rendimiento [16].



Actualmente la cantidad, frecuencia y duración de práctica física en los niños, resulta insuficiente para alcanzar los niveles mínimos de actividad física recomendados en edad primaria. Por lo tanto, existe una problemática en la reducción general de práctica motriz durante la infancia y adolescencia, causando problemas físicos, de salud, de personalidad, escolares y familiares [19, 16].

Dentro de las actividades extracurriculares, se ha recalcado la necesidad de implementar programas de educación física, iniciación deportiva y/o artística debidamente planificados, estructurados, didácticos y metodológicamente apropiados para cada edad junto a su desarrollo motor y cognitivo, con procedimientos de evaluación que permitan a los niños y/o adolescentes, un desarrollo coordinativo como parte de una formación integral [17]. Se ha observado que aquellos niños que participan de manera regular (al menos tres horas por semana) en actividades deportivas, son más protegidos a nivel salud, físico y motriz [19]. Es necesario profundizar acerca de las diferentes estrategias para desarrollar con plenitud aquellas habilidades y acciones esenciales para el individuo, recalcando que las actividades recreativas como el deporte y el arte pueden ser fundamentales para favorecer la coordinación, especialmente durante la niñez.

### **III. DANZA CLÁSICA Y PSICOMOTRICIDAD**

*“Nuestra naturaleza consiste en movimiento; el  
descanso completo es la muerte”*

Pascal, Pensées (1670) citado en Beattie, 2004 [20]

La danza es la ejecución de movimientos rítmicos del cuerpo impulsados por una energía propia [21]. Se acompaña de brazos y piernas, mientras el movimiento es repetido regularmente por instrumentos musicales en un espacio y tiempo determinados. La danza es la coordinación entre la mente y el cuerpo para que el movimiento se convierta en arte. El cuerpo tiene forma y puede percibir a través de los sentidos, mientras que la mente es un concepto amorfo y abstracto incapaz de sentir directamente; por ello algunos autores argumentan que la existencia de la mente solo puede verse a través del cuerpo físico [22]. La danza clásica, también conocida como ballet (del italiano balletto o del español baile), es un tipo de danza que cuenta con

distintas técnicas y movimientos específicos. Nace en Francia durante el renacimiento, con el rey Luis XIV, también conocido como “El rey sol”, quien hizo la primera academia de danza para unificar reglas y profesionalizar la enseñanza de la danza clásica, con base en el estudio de los pasos, las figuras, actitudes y posiciones en el espacio [23].

La danza es una de las manifestaciones más naturales del ser humano. Desde muy temprana edad, el niño siente la necesidad de moverse y expresarse espontáneamente. La danza, debidamente adaptada a su nivel de desarrollo y edad, resulta un medio ideal para trabajar los contenidos actitudinales, procedimentales y conceptuales de los actuales diseños de educación. La danza es un lenguaje del cuerpo, por lo que es también una actividad psicomotriz que combina armoniosamente movimientos en el espacio, con ritmo que crea y ordena. Además es arte y forma de expresión, por lo que su trabajo permite coordinar destreza física, actividad intelectual y expresar emociones y sentimientos [24].

En la actualidad, el ballet clásico o danza clásica se concibe como una forma de interpretación y expresión de movimientos, caracterizada por el control total y preciso del cuerpo, con movimientos estéticos y fluidos. Es un estilo basado en una cualidad del movimiento y en una técnica determinada, e idealmente un arte de la suavidad, enérgica o doliente pero siempre elegante [21]. Aunque es importante tener un desarrollo psicomotor previo, para los aspectos técnicos del ballet clásico, Cuellar en 1996, recomienda comenzar la carrera dancística a una edad temprana, entre los 8 y 10 años aproximadamente, para poder desarrollar las habilidades y capacidades necesarias para su ejecución [24], edad donde se espera que el niño tenga conocimiento básico de su cuerpo, la coordinación motora necesaria para realizar movimientos específicos, lateralidad definida, uso del espacio, entre otros. Sin embargo, si el niño carece de alguno de estos aspectos, la danza puede ayudarlo en sus áreas motoras de oportunidad.

El canon de la danza clásica consiste en unos 450 movimientos separados y elementos de movimiento [25], que se enseñan en cada academia de ballet clásico, cuya formación completa suele durar alrededor de 8 años. Cada movimiento se demuestra por primera vez por separado (en fragmentos), luego se repite las veces necesarias para poder establecerlo en la memoria (mielinización) y poder ejecutarlo físicamente. El cuerpo será construido como un instrumento artístico, con elementos separados, para así después combinar movimientos complicados de acuerdo a la

forma o necesidad. Por ejemplo, la pirueta (pirouette) en danza clásica es un movimiento de rotación que requiere una coordinación altamente definida y constante [26].

Como maestra de danza clásica, lo que hago para enseñar la pirueta a mis alumnos, es fomentar la fuerza en la pierna de apoyo, la colocación correcta de la pierna sostenida (passé), la utilización del brazo de tercera a primera posición, uso del punto fijo (spot), sensación de giro y equilibrio (balance); una vez dominados cada uno de estos pasos, seguimos con el giro de un cuarto y/o un medio (progresivamente) hasta llegar a una pirueta completa o más.

Aunque la danza necesite una buena coordinación corporal, el estilo de danza puede adaptarse libremente a cada niño según sus necesidades, corrigiendo y ayudando a otros procesos para englobar el desarrollo pleno del niño y sus coordinaciones globales o segmentadas. De esta manera los niños podrán obtener un conocimiento más amplio de sí mismos, una correcta colocación del cuerpo y serán capaces de mover las extremidades con independencia de otros segmentos [27]. Si el alumno tiene mayor autonomía sobre su cuerpo, podrá perfeccionar movimientos específicos, discriminar cada parte de su cuerpo con sus funciones, obtener sensaciones tanto motoras como emocionales y tener la capacidad de relajar y contraer músculos. Esto quiere decir que el esquema corporal estará desarrollado para su nivel de danza y necesidades motoras requeridas en su vida cotidiana.

Para la enseñanza del ballet clásico no sólo se requiere de una preparación técnica y estética, sino que también resultan igualmente necesarios los aspectos mentales y emocionales [28]. El cuerpo expresa sentimientos de diferentes maneras y requiere una compleja coordinación entre cuerpo, mente, posturas y gestos, por lo que la danza puede enseñar al niño la inteligencia emocional para representar su estado corporal y viceversa. El proceso cuerpo/mente trabaja en conjunto para poder actuar y expresar nuestras inquietudes, sin esta coordinación, sería mucho más difícil comunicarnos. Goldman en 2003, platica sobre una de sus pacientes bailarinas incapaz de realizar ciertos movimientos con una "calidad" específica. Esto era, según él, debido a que la bailarina no le daba peso ni significado a su danza, por lo que no estaba consciente de su respiración ni proyección, es decir, sólo movía su cuerpo de forma mecánica [29]. De este ejemplo podemos interpretar que aunque la bailarina hiciera las ejecuciones con total precisión, sus movimientos corporales no se conectaban a un gesto o algún lenguaje que ella quisiera transmitir. Debemos

recordar que la danza es un arte y una forma de comunicación que tiene una estrecha relación entre el habla y el gesto para dar un mensaje [20]. En los estudios de Laban se encuentran diferentes denominadores comunes en los movimientos humanos, que llegan a expresar emociones específicas sin importar su lenguaje natal. En la antigüedad, la danza se utilizaba como herramienta de lucha, expresión de ideas o historias por medio de símbolos específicos, secuencias y ejecución expresiva [30, 31].

Cuando el ejecutante puede mover sus extremidades libremente, con flexibilidad en el espacio y tiempo, se puede decir que ha llegado a una buena coordinación y control del cuerpo para realizar movimientos específicos [28]. “El movimiento nunca miente...” (15) [32], menciona Martha Graham. Dicho movimiento va de la mano de los procesos psicomotores. Si una persona tiene alguna alteración dentro de su esquema corporal, éste no podrá desarrollar al máximo sus otros procesos como la lateralidad, ritmo y/o coordinación, así dándole un déficit en la expresión de las emociones por medio del cuerpo, es decir, no tendrá las experiencias de movimiento para poder tener una soltura natural del cuerpo.

A través de la psicomotricidad podemos fomentar el desarrollo de todas éstas habilidades por medio de varias técnicas. Los beneficios de la danza se observan en el desarrollo de las áreas psicomotrices. Este trabajo se ha enfocado en recalcar la importancia del desarrollo del esquema corporal y la coordinación global y específica (óculo-manual y óculo-pedal). También se aborda la interrelación de segmentos corporales, control del movimiento, tensión-extensión muscular, contracción y elasticidad muscular, ajuste corporal, resistencia, control corporal y articulación-desarticulación corporal. En general, la danza puede mejorar procesos corporales. Otros de los beneficios que podemos recalcar de la danza y de la coordinación es el desarrollo de habilidades motrices, conocimiento del cuerpo y sus funciones, la conciencia del movimiento, el enriquecimiento de la imaginación, la comprensión de reglas y composiciones, entendimiento de percepción, profundidad y temporalidad; promueve el fortalecimiento muscular y movimientos rítmicos, fomentando una respiración adecuada para la actividad física y la relajación global y muscular. Psicomotrizmente, la danza ayuda al enriquecimiento del desarrollo emocional, social y psicológico. En el aspecto emocional ayuda a la autoestima, regulación del estrés y a expresar emociones que de otro modo pueden resultar difíciles de exteriorizar. En el

aspecto social fomenta la construcción de relaciones, da libertad de expresión, enseña otro tipo de lenguaje verbal y no verbal, impulsa el trabajo en equipo y la forma de expresión del ejecutante se da con más riqueza, dando así habilidades sociales. En el aspecto psicológico se abordan las habilidades cognitivas como la memoria y aprendizaje, promoviendo diferentes tipos de inteligencia tales como la musical, visual, espacial, interpersonal e intrapersonal [24, 28, 33, 34, 35, 36, 37, 38].

## **CONCLUSIONES**

Aunque el objetivo principal no sea necesariamente formar bailarines profesionales, el impulsar el movimiento por medio de la danza clásica, puede aportar grandes beneficios en otros ámbitos, desde la disciplina hasta un mejor desarrollo motor, cognitivo, socioafectivo y emocional que moldeen positivamente la vida cotidiana. La danza puede adaptarse a las capacidades del niño. Al ser un arte, la subjetividad juega un punto a favor durante la promoción de la competitividad y crecimiento personal. A través de la danza, el niño puede ser más empático, pues aprenderá a expresarse por medio de un lenguaje no verbal, así como corregir hábitos o prevenirlos, como por ejemplo, la mala postura. Es un hecho que realizar un arte desde una temprana edad promueve que el niño crezca de manera espontánea, sensible, con una nueva forma de razonamiento, comunicación y comprensión.

La función de la danza en la educación ha sido generalmente ignorada. Sin embargo, la enseñanza del baile artístico como actividad educativa, recreativa y creativa se presenta como una forma de fomentar la curiosidad en el niño, como un modo de trabajar los elementos psicomotrices, habilidades básicas y genéricas. Pretende satisfacer las necesidades de movimiento y expresión del niño para ser el primer lenguaje del cuerpo y facilitar el camino hacia la educación integral. Existen metodologías dancísticas basadas en el desarrollo motriz del niño adecuado a su edad, como el Royal Academy of Dance, que desde el 2010 se ha dedicado a perfeccionar su método para desarrollar el movimiento y las habilidades dancísticas, la expresión, la creatividad y musicalidad, así como distintos ritmos para obtener mejores beneficios para el bailarín en formación. El hacer una tabla comparativa del desarrollo de los procesos psicomotores por edades, junto con actividades de danza clásica por grado, sería enriquecedor para el empleo de mejoramiento específico en las áreas psicomotoras requeridas para el desarrollo del niño, por medio de ejercicios o juegos recreativos. Implementar dicha tabla en sistemas de educación pública,

podría beneficiar la educación infantil.

Creo necesario que en cualquier ámbito laboral es esencial el ser versátil. Encontrar nuevas formas de mejora en el trabajo, fomenta el crecimiento personal, laboral y aporta novedades a la sociedad. Como docente de danza clásica y estudiante de psicomotricidad, he observado mejoras en mis alumnos al aportar temas de psicomotricidad y al tener una mirada psicomotriz única por estudiante. He tomado como herramienta de trabajo los conocimientos necesarios de psicomotricidad, así como de habilidades motoras, para reforzar la enseñanza y aprendizaje con respecto a la danza, para que cada alumno se desarrolle a su ritmo en cualquier ámbito motor, así como también impulsar sus áreas de oportunidad para su crecimiento personal.

La interrelación entre dos disciplinas o más puede enriquecer el trabajo educativo, re-educativo o terapéutico en las personas. La psicomotricidad y la danza son disciplinas que se enfocan en el movimiento del cuerpo y su relación con los procesos motores, cognitivos, emocionales y sociales. Ambas repercuten en el desarrollo psicomotor: la psicomotricidad estudia el desarrollo pleno de los procesos psicomotores, mientras la danza refuerza a estos procesos por medio de ejercicios, pasos y juegos durante el desarrollo. Actualmente, existe la necesidad de implementar estrategias para desarrollar mejores y más adecuadas actividades recreativas, como la danza clásica, para reforzar integralmente habilidades motoras de esquema corporal y coordinación.

## **BIBLIOGRAFÍA**

[1] AUCOUTURIER, B (2004). *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. Barcelona, España, Graó.

[2] BERRUEZO, P.P (1993). La psicomotricidad: definición, conceptos básicos, objetivos y contenidos en Requena, M,D. y Vázquez-Dodeo, B. eds. *Desarrollo Cognitivo y Motor*. Madrid: MEC.

[3] LE BOULCH, J. (1969) ). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Zaragoza, España, Mira Editores.

[4] LLORCA, M; RAMOS, V.; SÁNCHEZ, J. y NAVARO, A.(2002). *La práctica psicomotriz: Una propuesta educativa mediante el cuerpo y el movimiento*. Málaga, España, Ediciones Aljibe.

[5] GRAHAM, E. (2014). Phylcia Rashad: Cutting Arts in Schools Restricts Critical and Creative Thinking. *NeaToday: News and Features from the National Education Association*. Consultado: 24/09/19 Disponible en: <http://neatoday.org/2014/02/05/phylcia-14>

rashad-cutting-arts-in-schools-restricts- student-critical-and-creative-thinking/

[6] CLA NCY, K. B., Hinde, K., y Rutherford, J. N. (2012). Building babies: Primate development in proximate and ultimate perspective. *Springer Science & Business Media*, Vol. 37

[7] BJORKLUND, D. F. (1997). The Immaturity in Human Development. *American Psychological Association, Inc.*, 122, 2, 153-169

[8] SCHONHAUT, L., ÁLVAREZ, J. y SALINAS, P. (2008). El pediatra y la evaluación del desarrollo psicomotor. *Revista Chilena de Pediatría*, 79, 26-31.

[9] ILLINGWORTH, R. (1987). *El niño normal: Los problemas de los primeros años de vida y su tratamiento*. Manual Moderno, 57.

[10] VERICAT, A. y ORDEN, A. B. (2012). El desarrollo psicomotor y sus alteraciones: entre lo normal y lo patológico. *SciELO Public Health*, recuperado el 30 de Abril del 2019: <https://www.scielosp.org/article/csc/2013.v18n10/2977-2984/es/>

[11] MAYOLAS, M. C.; VILLARROYA, A. y REVERTER, J. (2010). Relación entre a lateralidad y los aprendizajes escolares. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 101, 3er trimestre, 32-42.

[12] PLATA, R. y GUERRA, G. (2009). El niño con trastorno del desarrollo de la coordinación ¿Un desconocido en nuestra comunidad? *Norte de Salud Mental*, 33, 18-30.

[13] PÉREZ, A. J. (2005). Esquema corporal y lateralidad. *Psicomotricidad práctica*, Murcia.

[14] GALLEGO DEL CASTILLO, D. F. (2009). Esquema corporal e imagen corporal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 12.

[15] MUÑOZ, D. (2009). La coordinación y el equilibrio e el área de Educación Física. *Actividades para su desarrollo*. *Revista Digital*, 13, 130, 1, Buenos Aires.

[16] CHIVA-BARTOLL, O. y ESTEVAN, I. (2019). El sexo, el contenido familiar y la actividad física extraescolar como factores asociados a la coordinación motriz en la niñez. Un estudio piloto, *RICYDE, Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, XV, 56, 154-170.

[17] BUSTAMENTE, A.; CABALLERO, L.; ENCISO, N.; SALAZAR, I.; TEIXEIRA, A.; GARGANTA, R. M. y RIBEIRO, J. A. (2008). Coordinación motora: Influencia de la edad, sexo, estatus socio-económico y niveles de adiposidad en niños peruanos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 10, 1, 25 – 53.

[18] CENIZO, J.M.; RAVELO, J.; MORRILLA, S.; RAMÍREZ, J.M. y FERNÁNDEZ-

TRUAN, J.C. (2016). Diseño y validación de instrumento para evaluar coordinación motriz en primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16, 62, 203-219.

[19] ARA, I.; VICENTE-RODRÚGUEZ, G.; PEREZ-GOMEZ, J.; JIMENEZ- RAMIREZ, J.; SERRANO-SANCHEZ, J. A.; DORADO, C. y CALBET, J. A. L. (2006). Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3 year longitudinal study. *International Journal of Obesity*, 30, 1062-1071.

[20] BEATTIE, G. (2004). *Visible Thought. The New Psychology of Body Language*. Londres: Routledge.

[21] MEGÍAS, M. I. (2009). Optimización en Procesos Cognitivos y su Repercusión en el Aprendizaje de la Danza. Universitat de Valencia. Tesis doctoral.

[22] TOHEI, K. (1961). *AKAIDO. The Co-ordination of Mind and Body for Self- defense*. Souvenir Press, Londres.

[23] COTELLO, B. (2008). Circe en la historia de la ópera y en los orígenes del ballet. *Circe*, 12, 87-102.

[24] CUELLAR, M. J. (1996). Danza, la Gran Desconocida Actividad Física Paralela al Deporte. *Sociedade portuguesa de educação física*, 13, 89-98.

[25] PUTTKE, M. (2010). Learning to dance means learning to think!, *The Neurocognition of Dance\_Mind, Movement and Motor Skills*. Psychology Press, 101 – 114.

[26] BLÄSING, B. (2010). The dancer's memory: Expertise and cognitive structures in dance. *The Neurocognition of Dance: Mind, Movement and Motor Skills, Psychology Press*, 75- 98.

[27] LÓPEZ, A. (2013). Intervención en el proceso de lateralización a través de la danza en educación infantil. Universidad de Valladolid. Tesis de grado licenciatura.

[28] SCHACK, T. (2010). Building blocks and architecture of dance. *The Neurocognition of Dance\_Mind, Movement and Motor Skills, Psychology Press*, 11 – 40.

[29] GOLDMAN, E. (2003). *As Others See Us, Body Movement and the Art of Successful Communication*, Routledge. Londres <http://houston.culturemap.com/news/arts/03-29-17-phylicia-rashad-interview-houston-symphony-fidelio/>

[30] MALETIC, V. (1987). Body – Space – Expression: *The development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts*. Mouton de Gruyter, Berlín.

[31] MOORE, C. L. (2009). *The Harmonic Structure of Movement, Music, and Dance According to Rudolf Laban: An examination of His Unpublished Writings and Drawings*.



The Edwin Mellen Press, Londresgil.

[32] PASCUAL, I. (ND). Cuerpos Femeninos en Movimiento. Imágenes de la Corporalidad Femenina en la Danza del Siglo XX. 15. Recuperado el 1 Octubre 2019 en <http://www.resad.es/acotaciones/acotaciones15/15itziar.pdf>

[33] VEGA, A. (ND). La danza como herramienta para la integración y el aprendizaje integral del alumnado con Necesidad Educativas Especiales en Educación Física. Univesidad de Valladolid, Tesis de grado licenciatura.

[34] PAYNE, H. (1992). *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*. Nueva York: Brunner-Routledge.

[35] CHAIKIN, S. (2009). *The Art and Science of Dance Movement Therapy: Life is Dance*. Londres: Royleftledge.

[36] BOTELLA, A. M. (2006). Música y Psicomotricidad, *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*. 21,6, 215-222.

[37] PIEDRAHITA, J. A. (2008). La danza como medio potenciador del desarrollo motriz del niño en su proceso de formación deportiva en las escuelas de fútbol. Universidad de Antioquía, Instituto de Educación Física. Especialización en Educación física: Entrenamiento deportivo, Colombia.

[38] PITARCH, V. (2015). La danza y la Dramatización como vía para mejorar la psicomotricidad y la expresividad en Educación Física. Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación. Tesis de grado maestro de primaria.

