



Octubre 2018 - ISSN: 1989-4155

## LA INCLUSIÓN DE LA DANZA: EN EL CONTEXTO EDUCATIVO DE NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS.

Por: Neidy Vázquez Avilés.

Neidyvazquez53@gmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Neidy Vázquez Avilés (2018): "La inclusión de la danza: en el contexto educativo de niños, jóvenes y adultos", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (octubre 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/10/danza-contexto-educativo.html>

### Resumen

La danza, es una bella expresión artística que parte de la manifestación del contexto cultural es todo aquello que forma parte del medioambiente o entorno resultando significativo en la formación y desarrollo de un grupo humano en específico; la inclusión de la danza en la educación de niños, jóvenes y adultos, nace a partir de una propuesta pedagógica a raíz de observar las problemáticas sociales que se viven tanto en pueblos o en grandes ciudades, en donde se parte de una educación escuela y sociedad, que no trasciende a consolidar una unión de integración, conducción o seguimiento, en la formación de grupos que solo se distinguen por escuchar palabrerías vanas, sino, en fomentar las expresiones artísticas a través del movimiento, la música, de una manera singular que concientice en fortalecer la autoestima de cada individuo, teniendo una conexión de acercamiento con un grupo de trabajo que lo respalde y apoye no dejando solo a ninguno de sus integrantes, en las problemáticas del actuar diario que se presenten, la danza debe tener más auge en el ámbito educativo, para lograr beneficios, en cuerpo, mente y alma, teniendo como resultados personas plenas en el alcance de sus metas.

**Palabras clave:** Inclusión, educación, danza, práctica, contexto, pedagogía, enseñanza, aprendizaje, niños, jóvenes y adultos.

### Abstract

Dance is a beautiful artistic expression that starts from the manifestation of the cultural context is everything that is part of the environment or environment resulting in the formation and development of a specific human group; The inclusion of dance in the education of children, youth and adults, is born from a pedagogical proposal based on observing the social problems that are experienced both in towns or in large cities, where part of a school and society education, that does not transcend to consolidate a union of integration, conduction or follow-up, in the formation of groups that only distinguish themselves by listening to vain verbiage, but, in fomenting the artistic expressions through the movement, the music, in a singular way that brings awareness in strengthening the self-esteem of each individual, having a connection to approach a working group that supports and supports not leaving only one of its members, in the problems of daily action that arise, the dance must have more boom in the educational field, to achieve benefits, in body, mind and soul, having as results full people in the scope of their goals.

**Key words:** Inclusion, education, dance, practice, context, pedagogy, teaching, learning, children, youth and adults.

## Introducción

Al describir a la danza describimos a una de las primeras manifestaciones artísticas que han evolucionado en conjunto con la civilización creando una historia relevante en determinadas épocas, haciendo alusión a la forma de vida que se dictaba en dicho lugar adoptando características significativas que se plasman en la ejecución del montaje, con movimientos, vestimenta, música, maquillaje y accesorios, ya sea como una ofrenda o culto a una deidad o de carácter de distracción o diversión, según el sentido que nuestros antepasados le daban.

La danza surge como una necesidad de expresión del ser humano y se demuestra actualmente en los jeroglíficos encontrados en sitios arqueológicos que nos describen acontecimientos significativos en donde la danza se hacía presente con movimientos propios al ritmo del sonido que producían los instrumentos elaborados por los recursos naturales o huesos de animales, en los que combinaban el sonido para dar auge a las notas musicales.

García Ruso (1997) describe esta manifestación artística desde una perspectiva integral, contemplando algunos aspectos como: una actividad que se extiende a lo largo de la historia de la humanidad, universal, como parte de todas las edades en los contextos de niños, jóvenes y adultos, sin importar el sexo, extendiéndose en todo el planeta; considerándola como una actividad motora que utiliza al cuerpo como un instrumento a través de técnicas corporales específicas, expresa ideas, emociones y sentimientos, la cual se condiciona en una estructura rítmica, representada en múltiples formas como son: arcaicas, clásicas, modernas y populares.

Denominada por sus características como una demostración polivalente, ya que puede abarcar diferentes dimensiones del arte, educación y terapéutica; como una actividad compleja que conjuga e interrelaciona factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos y geográficos, en donde dependiendo la expresión y la técnica da auge a una escenificación individual o en equipo.

Como se hace mención anteriormente la danza es tridimensional ya que se extiende en el tiempo y el espacio, con la finalidad de engrandecer en quien la practica, proporcionando múltiples beneficios como son: mejorar nuestra salud física y mental, transformando personas con actitudes seguras y una autoestima firme para lograr las metas en lo que se propongan en la vida.

Como nos menciona la coreógrafa profesional **Connolly** "Todo el mundo debe tener acceso a moverse y a poder disfrutar de los beneficios que te entrega la danza"; con esta expresión la citamos que este bello arte nos debe acompañar en cada etapa de nuestra formación educativa desde niños, jóvenes y adultos, para inculcarnos una formación integral, que contribuya en una actitud positiva transformando el proceso de enseñanza-aprendizaje, en donde no se cite un escenario estético, sino en un escenario que se vista de prisma y nos sorprenda con la variedad de cada una de sus caras, teniendo educandos propositivos que apliquen los conocimientos obtenidos dentro de una educación formal en un aula de clases o con la educación a distancia e-learning, en donde en los planes y programas de estudio se le apueste por una educación en movimiento desde una etapa inicial ya que brinda crecimiento y desarrollo en su sistema motor.

El presente artículo la práctica de la danza en la educación de niños, jóvenes y adultos, se enfoca en dar un sentido pedagógico por fomentar el espíritu artístico al formar educandos creativos, con la ejecución no tan solo de tipo de danza establecido como lo es la danza folclórica, la clásica si no enfocarse a la expresión de los ritmos y la temática que se vive en la actualidad en determinado

Graduada en la Escuela de Bellas Artes de Tejuzilco, como Licenciada en Danza Folclórica Mexicana; Experiencia laboral como docente en diferentes Niveles Educativos como: Alfabetizarte, Educación para Jóvenes y Adultos, Primaria, Secundaria y Nivel Superior como profesora asignatura. Actualmente Auxiliar del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas de la Universidad Tecnológica del Sur del Estado de México e Investigadora Educativa, Maestrante en Educación en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).

país, generando una cultura de combatir las problemáticas sociales con los estilos propios de la danza contemporánea, sin perder el valor cultural de los estilos antes mencionados.

La danza en la educación generaría estudiantes comprometidos en cada uno de los roles en que se desempeñe, con valores característicos que adoptarían con la práctica singular que se distingue a la “danza” entre las bellas artes.

Sensibilizando a la educación con la práctica de la danza.

## **Desarrollo**

Danza se describe como una fuente de expresión, de transmisión de sentimientos, sensaciones y emociones. La práctica temprana de esta disciplina, permite a niños, jóvenes y adultos, coordinar la emotividad con la intencionalidad de los movimientos y así lograr un control y desarrollo integral en los y las alumnos y alumnas. La actividad dancística ayuda además al conocimiento de su propio cuerpo, de sus extremidades, de las posibilidades de movimiento de cada parte que conforma su anatomía y de este modo mantener un mejor estado físico general; que les permita mayor concentración en las actividades académicas.

Siendo el baile una forma de arte en donde se utilizan los movimientos del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos o religiosos. Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales, o de símbolos de la cultura y la sociedad. En este sentido, la danza también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica. Dentro de la danza existe la coreografía, que es el arte de crear danzas. La persona que crea coreografía, se le conoce como coreógrafo. La danza se puede bailar con un número variado de bailarines, que va desde solitario, en pareja o grupos, pero el número por lo general dependerá de la danza que se va a ejecutar y también de su objetivo, y en algunos casos más estructurados, de la idea del instructor se vea reflejada en escena, captando la atención del espectador, sensibilizando o transformando actitudes, la idea de la inclusión de la danza en la educación en materia pedagógica es educar con valores en donde los educandos conozcan sus raíces culturales de su entidad, y construyan a sus éxitos apartar del patrimonio cultural que los vio nacer, crecer y desarrollarse.

La educación y la cultura transformando la educación.

## **La Danza en la Educación.**

La importancia de la danza en el ámbito educativo según Mc Carthy (1996) sostiene que han incurrido factores de peso que han mantenido por ciertas razones históricas y axiológicas a la danza en segundo plano en la educación; ya que es palpable que se ha perdido su integración con más auge en las temáticas escolares.

Ya que se ha perdido el reconocimiento de la danza dentro de la práctica educativa en materia de aprendizaje y solo es manifestada en la educación desde preescolar hasta posgrado como una actividad recreativa a la cual no todos se incluyen, por no tener una cultura de que el movimiento en nuestro cuerpo trae beneficios.

Analizando la práctica se considera por algunos docentes del arte que la danza va ligada a la historia de la humanidad ya que al tener una cátedra de historia no podemos dejar de lado los acontecimientos artísticos y culturales dentro de rituales de origen mixtico, social o religioso y así

Graduada en la Escuela de Bellas Artes de Tejupilco, como Licenciada en Danza Folclórica Mexicana; Experiencia laboral como docente en diferentes Niveles Educativos como: Alfabetizarte, Educación para Jóvenes y Adultos, Primaria, Secundaria y Nivel Superior como profesora asignatura. Actualmente Auxiliar del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas de la Universidad Tecnológica del Sur del Estado de México e Investigadora Educativa, Maestrante en Educación en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).

con una descripción de los géneros dancísticos como son las danzas regionales o folclóricas, populares, urbanas, clásicas, modernas y contemporáneas.

Un elemento fundamental que no puede faltar en la danza es la música ya que existe una mágica conexión en cuando ocurre un sonido en el espacio que genera un movimiento esencial ocasionado por la naturaleza o bien por un instrumento musical, dejarte llevar por tan melodiosas notas al compás de un sonido singular es flotar entre nubes salir del estrés que contraen las acciones de tu actuar diario y conseguir la motivación pertinente para rebasar las barreras de lo propuesto en tus metas.

Educación es transmitir de forma metodológica conocimientos a los educandos con estrategias de aprendizaje viables para generar ambientes óptimos con características lúdicas, dinámicas que se convierten en juegos que generan aprendizaje a partir de sus conocimientos previos, construyendo en los educandos habilidades que les ayuden a destacar en su desarrollo profesional desde sus inicios ya que los buenos cimientos y como nos dice el buen conocido refrán “lo que bien se aprende jamás se olvida”, es por ello que desde la etapa inicial se debe partir inculcando una cultura en donde se fomente la práctica en las instituciones escolares de las actividades artísticas, apoyadas por padres de familia y población en general; ya que al generar estos hábitos estaríamos combatiendo las problemáticas sociales entre los niños, jóvenes y adultos como son: problemas de conducta, drogadicción, desintegración familiar, delincuencia y demás acontecidos.

Sería gratificante para la sociedad observar en sus ciudades, colonias, barrios, el teatro del pueblo conformado con artistas que sean sus hijos, hermanos, padres y demás personas que tengan las ganas de integrarse a un proyecto en donde se fomenten valores que ayuden en lo espiritual como profesional, teniendo una mejor comprensión que conecte tanto a docentes, educandos y autoridades educativas por incluir en sus planes y programas de estudio, un sentido más humanístico en la educación y el desarrollo de la aplicación de sus conocimientos, con modelos duales que ayuden a los jóvenes y adultos que aún se encuentren en la etapa estudiantil, en donde puedan generar una estancia de acompañamiento que contribuya a formar profesionistas con un perfil de egreso competente a las necesidades que exige el mundo globalizado, fortaleciendo las relaciones humanas y de cooperación al rescate de los legados culturales, que en ocasiones se que en el closet por vergüenza o temor a ser rechazados por los roles que se ejecuten en determinado momento de su actuar de vida.

La práctica de la danza debe estar presente en el modelo pedagógico enriqueciendo y fortaleciendo el contexto académico, cambiando las condiciones sedentarias en donde se genera en el individuo una vasija en donde se vacían los conocimientos y este como globo su cuerpo se expande yendo en aumento de volumen, perdiendo la vitalidad, cayendo en ser un sujeto sedentario realizando sus tareas propias del día a día en donde, pierde la iniciativa para realizar proyectos innovadores que no solo se piensen en el bienestar individual, sino, en el bien común de la comunidad, generando naciones de éxito en cada uno de los países del mundo, la iniciativa está en uno mismo unámonos no a lo fácil a lo complejo, al permitir que a través de la danza podemos limpiar nuestra alma de tristezas, rencores y frustraciones; construyendo nuestros éxitos no solo en nubes que se diluyen fácilmente, sino no en asbesto que es difícil derribar y deja huella.

### **La Inclusión de la Danza en la Educación de los Niños**

Hablar de la infancia, es describir una etapa de fantasía en donde el pensamiento creativo se desarrolla en todo su esplendor, ya que por medio del juego se logra citar en el espacio real, lo que sueñas, generando una satisfacción dentro de tu interior por escenificar a una enfermera o enfermero, doctor o doctora, abogada o abogado, en fin lo que imagines solo es un sueño en instantes, porque se convierte en una meta cumplida.

El punto es ¿En qué momento de nuestra niñez, se deja de soñar? –Es en el instante, en donde se les pone una barrera, en donde se les condiciona al no se puede, deja de jugar, solo piensas en

Graduada en la Escuela de Bellas Artes de Tejupilco, como Licenciada en Danza Folclórica Mexicana; Experiencia laboral como docente en diferentes Niveles Educativos como: Alfabetizarte, Educación para Jóvenes y Adultos, Primaria, Secundaria y Nivel Superior como profesora asignatura. Actualmente Auxiliar del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas de la Universidad Tecnológica del Sur del Estado de México e Investigadora Educativa, Maestrante en Educación en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).

tonterías y demás, frases que matan o limitan ese espíritu creativo de realizar actos novedoso no condicionados por reglas, normas o son importar las opiniones de una sociedad que juzga sin importarle, hasta donde puede influir un comentario cuando no se dice de una manera pertinente.

¿Cuándo se enfrentan los niños y niñas, a medidas condicionales con más frecuencia? – Al ingresar a la escuela dentro de su educación formal en los niveles inicial, preescolar y primaria, por ser el medio en donde se enfrentan a la convivencia con un grupo de individuos de su misma edad, con un guía que es la figura docente, ajustándose a los lineamientos por los que se rige una institución educativa.

Es ahí donde los educandos comienzan a explorar un mundo nuevo, que les genera ambientes de aprendizaje, que contrastan en su contexto en donde se tiene que partir de los conocimientos previos, para construir habilidades, que les permitan desarrollar y aplicar lo aprendido en su entorno social, identificando a la vez cuales son los límites sociales por los que se deben conducir, sin afectar su integridad física, así como de las personas que se encuentren a su alrededor.

A lo que se cita que los planes y programas de estudio, deben de ir de la mano en fomentar el pensamiento creativo, con estrategias que les ayuden a discernir entre las normas conductuales que les ayudan a ser mejores seres humanos y las condicionales que los limitan a discernir de sus sueños, tirando la toalla, abandonándolos, quedando en el conformismo, y conduciéndose a los juicios de quien lo guía y no de quien lo orienta a ser cada día mejor, perfeccionando sus habilidades potenciales.

¿Por qué la inclusión de la danza en la educación de los niños?- Debido a que es una de las bellas artes del movimiento, que les ayuda a los educandos a fortalecer su autoestima, ejercitando hábitos que los ayudan a considerar hábitos en su actuar de vida que les permite tener una mejor salud física y mental, así mismo les ayuda de una manera orientada a desenvolverse con mayor seguridad al rescate de sus sueños potencializándolos a lograrlos con mayor énfasis y precisión.

¿Qué es la danza en los niños y niñas?- Es una forma de comunicación artística y de expresión de emociones, sentimientos, pensamientos, imágenes y estados de ánimo del ser humano. También es un medio para entretenerse, divertirse y disfrutar con movimientos rítmicos del cuerpo; en donde a su vez comprenden la distinción entre bailar de manera natural y tomar una clase de danza; en donde adquieren disciplina, que les permite formarse desde el inicio de su actuar profesional, como estudiantes competitivos, a las necesidades demandantes del mundo globalizado, generando acciones de logro, con la transición de valores que los sensibilizan y orientan en no perder su espíritu creativo para lograr sus metas. Según Victoria Boerio (2010) “considera que es necesario hacer una distinción entre bailar de manera natural y tomar una clase de danza. Los maestros especializados en danza infantil aconsejan que la edad ideal para comenzar a estudiar danzas más complejas como clásico o contemporáneo es a partir de los 7 u 8 años, ya que el niño que lee y escribe está mejor preparado para la comprensión. Antes de esta edad, desde los 4 o 5 años, conviene recurrir a cursos de expresión corporal o de iniciación a la danza en los cuáles el niño irá conociendo de a poco el espacio, trabajará sobre la rítmica, con elementos y pudiendo también incluirse creatividad a través de la improvisación. En esta etapa los chicos aprenden a través del juego algunas técnicas experimentando ellos mismos como trabaja cada músculo. En líneas generales, en una primera etapa la danza infantil se compone de movimientos sencillos, organizados en un marco espacio-temporal concreto. Los elementos-pasos, enlazamientos, evoluciones- pueden ser ejercitados como formas aisladas-unidades de movimiento- o como formas elaboradas en una composición coreográfica”.

Por estas razones es una actividad sumamente beneficiosa en la formación de las niñas y niños para satisfacer su necesidad de expresión y creación, a través del conocimiento de su propio cuerpo, ayudándolo a descubrir las múltiples capacidades de movimiento que éste posee, de

Graduada en la Escuela de Bellas Artes de Tejupilco, como Licenciada en Danza Folclórica Mexicana; Experiencia laboral como docente en diferentes Niveles Educativos como: Alfabetizarte, Educación para Jóvenes y Adultos, Primaria, Secundaria y Nivel Superior como profesora asignatura. Actualmente Auxiliar del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas de la Universidad Tecnológica del Sur del Estado de México e Investigadora Educativa, Maestrante en Educación en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).

acuerdo a su estado evolutivo y a su nivel de rendimiento, canalizando de esta manera su potencial creativo y energético.

### **La Inclusión de la Danza en la Educación de los Jóvenes**

Para inicial a describir la etapa juvenil, debemos iniciar por mencionar sus inicios que son en la adolescencia el cual es el momento de transición entre la niñez a la juventud y es donde el desarrollo emocional atraviesa cambios armónicos, con la necesidad de expresar afecto a otros, e inicia una búsqueda por encontrar cualidades en otras personas que los comprendan y ayuden a fortalecer deficiencias que experimentan para fortalecer su autoestima; en este sentido, se caracteriza por la mayor intensidad que hay en las emociones negativas y vacilación del estado de ánimo.

En donde los problemas inician al sentirse rechazados y optar por integrarse con personas que en lugar de aportarles comprensión, los inclinan al mundo del alcohol, las drogas, delincuencia, entre otros, así es que como sistema educativo se debe implementar la inclusión de actividades recreativas, en grupos de trabajo, para que los jóvenes tengan un acompañamiento en el trance de esta etapa, para que a través de una planificación donde haya una participación, activa para la integración como una práctica humanizante y solidaria de transformación social, que da respuesta a la problemática de la diversidad, la inclusión y la integración de las personas con discapacidad.

Genera espacios de integración, para que grupos mixtos de personas con y sin discapacidad de distintas edades y culturas, se puedan reunir e integrar, para aprender de las diferencias y enriquecerse mutuamente. Permite sensibilizar, concientizar, promover y hacer realidad los derechos humanos, desde la igualdad de oportunidades para todos, celebrando la diversidad y la ética de cada cuerpo.

En esta etapa el adolescente necesita de espacios de inclusión como los que se mencionan ya que se halla inmerso en un periodo evolutivo donde se llevan a cabo transformaciones profundas a todos los niveles, biológico, psicológico y emocional, que van a conferirle unas características especiales de comportamiento y conducta, por lo que necesitan proyectos educativos diferentes que les lleven a experimentar la sensación de trabajo para algo definido y útil.

En los jóvenes la danza debe ser considerada como una actividad de movimiento expresiva, sin embargo, no se debe limitar su aceptación en el ámbito educativo, ya que es el medio para conseguir una educación integral en donde los educandos, adquieran conocimientos, aceptación y dominio del cuerpo, enriqueciendo sus relaciones humanas y fortaleciendo su sistemas socio-afectivo; es por ello que existen muchas variables de la danza para el agrado de los jóvenes como es: el folclor, danza clásica, contemporánea, danza-jazz, bailes de salón, danza moderna y algunas de ellas utilizables en el ámbito educativo.

Es en la educación secundaria y media superior en donde hay una mayor inclinación por el gusto de estos géneros, lo que falta es una mayor inclusión en los temas educativos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para consolidar conductas que coadyuven a que los jóvenes logren consolidar plenamente una educación integral.

En donde los resultados no se vean estandarizados en un mínimo de estudiantes de este nivel, si no, en una mayoría con resultados significativos, al combate de las problemáticas sociales que abordan a los jóvenes, y en trascender a nivel académico con estudiantes comprometidos con su nación, por la implementación de proyectos que fortalezcan o mejoren visiblemente los sistemas con los que cuenta la entidad.

Así mismo, sirva esto para que el legado cultural de cada una de las naciones se le de la importancia de trascender sus raíces con una política de ética en valores la cual inicie por el Graduada en la Escuela de Bellas Artes de Tejupilco, como Licenciada en Danza Folclórica Mexicana; Experiencia laboral como docente en diferentes Niveles Educativos como: Alfabetizarte, Educación para Jóvenes y Adultos, Primaria, Secundaria y Nivel Superior como profesora asignatura. Actualmente Auxiliar del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas de la Universidad Tecnológica del Sur del Estado de México e Investigadora Educativa, Maestrante en Educación en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).

rescate de sus costumbres y tradiciones, con la inclusión de temáticas académicas a la transversalidad de contenidos por el fomento de una educación integral.

Es por ello que Cervera Salinas, V. y Rodríguez Muñoz, A. (1999) afirman que el alma es en la danza la alegría de la liberación. El cuerpo humano en la danza se hace precisamente “alma”; con respecto a esto y en seguimiento de lo anterior es donde los jóvenes deben de reconocer los anhelos que tiene su alma y consolidarlos en los actos que realiza su cuerpo.

### La Inclusión de la Danza en la Educación de los Adultos

Es un reto la práctica de la danza en los adultos, por enfrentarse a un sinnúmero de polémicas que en vez de ayudarles a obtener una mejor autoestima, los debilita para que esta no se fortalezca, diciéndoles no se puede o con burlas absurdas que recaen en el bullying.

Ya que este arte cuando no se ejecuta cotidianamente, hace que tu cuerpo se vuelva rígido y no responda fácilmente a los movimientos que se desean realizar especialmente en el baile, pero sin embargo su constancia ayuda a quien lo practica en mejorar su salud del cuerpo y mente.

Beneficios de la Danza para la Mente	Beneficios de la Danza para el Cuerpo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce el estrés y aleja la depresión. Nos hace sentir más contentos.</li> <li>• Ayuda a ejercitar la memoria, la atención y, si se baila en pareja, obliga a coordinar los movimientos con los de otra persona.</li> <li>• Potencia la autoestima y la confianza en uno mismo, ayuda a vencer la timidez y aleja la soledad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece los músculos, sobre todo de piernas, caderas y, dependiendo del baile, de los brazos.</li> <li>• Aumenta la flexibilidad y la resistencia.</li> <li>• Mejora la coordinación y el equilibrio, por lo que ayuda a prevenir las caídas en personas mayores.</li> <li>• Ayuda a mantener el peso, controlar la presión sanguínea, paliar dolores articulares y prevenir la osteoporosis.</li> <li>• Mantiene nuestro cerebro más irrigado, lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo.</li> <li>• Beneficia a nuestros sistemas cardiovascular y respiratorio</li> </ul>

En el ámbito educativo se manifiesta en que este tema ayuda que nuestro cerebro comprenda mejor los temas educativos en el caso de la licenciatura, maestría, doctorado o si es alfabetizarte, cursando, la primaria o secundaria de los adultos que se encuentran en rezago educativo.

La danza en los adultos resulta un escape de relajación para salir de las problemáticas del actuar cotidiano; así como lo considera Laban (1978) considera a la danza más como el lenguaje de la acción que de la emoción en un conjunto de acciones corporales y mentales ordenadas coherentemente “La danza puede ser considerada como la poesía de las acciones corporales en el espacio” (1987, p.43).

Es por ello que la danza se deriva en los adultos en la práctica de acciones recreativas como la práctica de zumba, aerobios, baile en pareja o integración a un grupo de convivencia en donde la música este ligada a su ritmo con los movimientos de su cuerpo, es trascender del no puedo a lo logre, es una de las mejores terapias de relajación que contagian a la felicidad, al sonreír, teniendo una actitud positiva en nuestro actuar de vida.

Graduada en la Escuela de Bellas Artes de Tejupilco, como Licenciada en Danza Folclórica Mexicana; Experiencia laboral como docente en diferentes Niveles Educativos como: Alfabetizarte, Educación para Jóvenes y Adultos, Primaria, Secundaria y Nivel Superior como profesora asignatura. Actualmente Auxiliar del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas de la Universidad Tecnológica del Sur del Estado de México e Investigadora Educativa, Maestrante en Educación en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).

El arte del movimiento ya sea nombrado como bailar o danzar, es una actividad que está vinculada a la educación artística, tradicionalmente hasta en la actualidad, dentro del pensamiento pedagógico no se le da una inclinación a fondo o consolidada de plena importancia, es por ello que en la edad adulta se observan dificultades en algunos individuos al tener pena a moverse frente a un grupo de personas creando una frustración en su auto estima, en lo que debemos considerar es que no importa la edad sino la actitud de superación por conseguir una educación física integradora que consolide el desarrollo de habilidades y destrezas básicas, tareas motrices específicas, desarrollo de cualidades físicas, capacidad de coordinación preceptivo-motora, control corporal, pensamiento en la atención de la memoria, más creativos, la desinhibición de actividades expresivas y comunicativas, además de la integración.

Es por ello que la práctica de la danza en un entorno grupal dentro de un ambiente pedagógico es como una célula que sostiene y favorece la colaboración; ya que un grupo se considera generador de conocimientos con una estructura organizativa de todo afectiva y funcional en las tareas artísticas con estrategias de enseñanza-aprendizaje que sean el conducto ideal para aterrizar las pedagogía alrededor de la teoría humanista.

Ya que en la edad adulta es importante tener una exploración de descubrimiento guiado que establezca una conexión entre situaciones, hechos, ideas conceptos, relaciones y formas diferentes de conducirse en una actividad o acontecimiento de una manera guiada que orienta en las acciones que pueden o no suceder analizando los pros y los contras, que puedan suceder.

Es conducirse en una sociedad que está en contra de las conductas de violencia, asaltos, abusos, consiguiendo una unión, en donde, las problemáticas sociales no sean combatidas solo con palabrerías sino con acciones que alimentan el alma y la sana convivencia dentro de un ambiente familiar, en donde no se conozca el aburrimiento, ni el pesimismo, o lo que es peor el miedo por intentar lograr sus proyectos.

La misión y visión de la inclusión de la danza dentro de la educación de los adultos es a través de fortalecer el lenguaje artístico, es conducir por medio de ambientes de aprendizajes en donde tengan la oportunidad de conocerse, ellas mismas que las personas no olviden que son seres humanos, en donde la danza, se enlaza con la emoción y el contexto para darle un sentido significativo a la acción o el hecho. En donde la misión de los docentes o facilitadores, es aproximar al adulto a la expresión del lenguaje artístico, para ayudarlos a crecer, desarrollarse y sentirse plenos. “La danza no es solo consolidar un ambiente de diversión, es consolidar una conexión entre mente, cuerpo y alma”; para el logro de tus metas a favor de la realización profesional y personal.

## **Conclusiones**

La educación es controversia, es acción, conducción, es anhelo, es pasado, presente, futuro, es por ello que se deben crear ambientes de enseñanza-aprendizaje con estrategias pedagógicas que ayuden a establecer vínculos que fortalezcan la expresión de lenguajes artísticos, apoyando los programas de estudio e incluir a la danza con una importancia de sensibilizar al educando en el humanismo, para consolidan en los alumnos y en los docentes, las herramientas viables que logren los perfiles de egreso que la sociedad demanda, pero sobre todo una riqueza en valores que ayuden al mejor establecimiento de la misma.

Graduada en la Escuela de Bellas Artes de Tejupilco, como Licenciada en Danza Folclórica Mexicana; Experiencia laboral como docente en diferentes Niveles Educativos como: Alfabetizarte, Educación para Jóvenes y Adultos, Primaria, Secundaria y Nivel Superior como profesora asignatura. Actualmente Auxiliar del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas de la Universidad Tecnológica del Sur del Estado de México e Investigadora Educativa, Maestrante en Educación en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).

Al descubrir esta bella disciplina que es la danza y la cual yo de niña no había practicado, al llegar a la edad adulta y tomar la decisión de cursar una carrera profesional en la Escuela de Bellas Artes y conocer el mundo de la magia que es valorar nuestras raíces culturales y a través de ellas consolidar nuestros éxitos, pondero a la danza que no solo es poesía acompañada de música con ritmo que se ejecuta con movimientos magistrales a ritmo de gloriosas melodías, que sin duda ayudan al individuo que la práctica a desarrollar en lo personal beneficios visibles, como lo es una mejor coordinación motriz, seguridad en la conducción de nuestras acciones, desenvolvimiento al hablar, mejorar nuestra salud, física y mental.

En fin la danza es todo un ritual sagrado en donde se conecta la mente y corazón, para expresar lo más profundo de nuestros sentimientos, consiguiendo con el espectador, hacerlo vibrar con el resultado del montaje que se ejecuta al danzar en el espacio escénico, no se trata de llagar a una ejecución estricta, si no amigable y con mucha expresión, que deje el sentir del alma en un escenario teatral, o en algún espacio que sea parte de tú vida.

### **Referencias Bibliográficas**

Boerio Victoria. (2010). La danza en los niños. 23 de Agosto de 2018, de BIBLIODANZA Sitio web: <http://www.ciudadeladanza.com/bibliodanza/articulos-y-noticias/la-danza-en-los-ninos.html>

Cervera Salinas, V. y Rodríguez Muñoz, A. (1999). El diálogo del alma y la danza. En Revista de las I Jornadas de Danza e Investigación. Murcia: Los libros de Danza, S.L.

García, H. M<sup>a</sup>. -La Danza en la Escuela. Barcelona. Inde.1997

Laban,R.(1978).Danzaeducativamoderna.Buenos Aires:Paidós.

Lincovil, María José. (2016). Danza en la Educación Inicial: ¿Cuáles son los beneficios?. 20 de Agosto de 2018, de Elige-Educación Sitio web: <http://www.eligeeducar.cl/cuales-son-los-beneficios-de-incorporar-la-danza-la-educacion-inicial>

Mc Carthy, M, (1996). Dance in the music curriculum. Music Educators Journal, 82 (6), 17-21.

Rodríguez Abreu, Manuel. (2010). El concepto de danza educativa. 21 de Agosto de 2018, de Efdportes.com Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd145/el-concepto-de-danza-educativa.htm>

Graduada en la Escuela de Bellas Artes de Tejupilco, como Licenciada en Danza Folclórica Mexicana; Experiencia laboral como docente en diferentes Niveles Educativos como: Alfabetizarte, Educación para Jóvenes y Adultos, Primaria, Secundaria y Nivel Superior como profesora asignatura. Actualmente Auxiliar del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas de la Universidad Tecnológica del Sur del Estado de México e Investigadora Educativa, Maestrante en Educación en la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID).