



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**BAILAR PARA LA VIDA. LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA LA
FORMACIÓN DE LOS JÓVENES**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

RAÚL ONOFRE REYES

ASESORA:

DRA. RITA DROMUNDO AMORES

CIUDAD DE MÉXICO, SEPTIEMBRE DE 2022

AGRADECIMIENTOS

A todos los integrantes de mi familia, a mi madre Alberta Reyes Contreras, y a mi Padre Alfonso Onofre Bernardo (hasta donde quiera que te encuentres).

Al Centro de Investigación Coreográfica (CICO) del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBAL). A mis maestras de Danza: Marina Acevedo y Érika Méndez. Gracias por motivarme y por confiar en las posibilidades de mi cuerpo y mi mente.

A David Torrez Pruneda, a mis amigos y a todas las personas con las que he coincidido y compartido experiencias y aprendizajes que han desembocado en la conclusión de este trabajo.

A todas las personas que conforman la maravillosa Universidad Pedagógica Nacional (docentes, alumnos y directivos).

A mis maestras y maestros del campo Comunicación lingüística y literaria: Rita Dromundo Amores, Oscar Jesús López Camacho, Irma Valdez Ferreira, Laura López Analco y David Hernández Pérez. Por hacer significativa la última etapa de la carrera.

A mis lectores, el maestro Oscar Jesús López Camacho, con sus comentarios me ayudó a precisar y nutrir este proyecto. A las profesoras Irma Valdez Ferreira, y María del Carmen Saldaña Rocha. Gracias por valorar mi trabajo de investigación.

Por último, agradezco profundamente, con admiración y respeto a la Dra. Rita Dromundo Amores, por su valioso acompañamiento y guía, por motivarme, por su paciencia, por su confianza y por creer en mí y en el proyecto.

Índice.

Introducción.....	5
Capítulo I. La danza. Aproximación a su concepto y enseñanza.....	8
1.1 Origen y características de la danza.....	8
1.2 Evolución del concepto.....	9
1.3 Los lenguajes no verbales y el carácter comunicativo de la danza.....	16
1.3.1 Lenguajes verbales y no verbales.....	16
1.3.2 Los lenguajes gestual y corporal.....	25
1.4 La danza contemporánea.....	41
1.4.1 Características.....	41
1.4.2 Algunas consideraciones sobre su enseñanza.....	45
Capítulo II. Los jóvenes y su entorno físico, social y educativo.....	49
2.1 Los cambios físicos y la necesidad de moverse.....	49
2.2 El joven y su deseo de socializar.....	51
2.3 La escuela como eje de la formación de los jóvenes.....	59
Capítulo III. Posibles contribuciones de la danza a la formación integral de los jóvenes.....	65
3.1 La danza y la salud física.....	65
3.2 Bienestar emocional.....	70
3.3 Socialización y trabajo en equipo.....	75
3.4 Sensibilización hacia el arte y la belleza estética.....	77

3.5 Desarrollo de habilidades para la comunicación, a través de gestos y movimiento corporal.....	80
3.6 Mejor desempeño educativo.....	81
Conclusiones.....	83
Referencias.....	88

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de tesis, se aborda el tema de la danza a través de la elaboración de un texto tipo documental, para considerar las aportaciones más importantes del movimiento del cuerpo como práctica de expresión artística y creativa en la formación de los jóvenes. Con un enfoque en la danza contemporánea y en los lenguajes gestual y corporal que abarcan los movimientos del cuerpo y el rostro.

De acuerdo con el *Reglamento de Titulación* (p. 15), más reciente de la Universidad Pedagógica Nacional, las características de la tesis son las siguientes: “Es un trabajo escrito que implica un proceso de investigación en torno a un problema teórico o empírico en el campo de la educación. En la tesis se identifica un problema, se construye como objeto de estudio y se asume una postura metodológica a partir de determinados supuestos teóricos, para valorar una hipótesis; en el que se demuestre un manejo del tema y la formación disciplinar”.

El interés por este tema de investigación surgió al conocer los múltiples lenguajes existentes y al reflexionar sobre la relación, e intercambio de mensajes, entre las personas por medio de la comunicación no verbal.

El tema se eligió por el interés personal en la danza contemporánea y el movimiento corporal, porque creo que la práctica de la danza y el arte en general tienen un efecto terapéutico y sanador en las personas, además considero que es importante acondicionar, de manera equitativa, el cuerpo y los aspectos cognitivos. Como decían los griegos. “Mente sana en cuerpo sano”. Principalmente porque me interesa identificar los alcances que dicha práctica tiene, o puede tener, en la formación y en el aprovechamiento académico de los estudiantes jóvenes.

En la elección del tema se consideró que el trabajo podría servir para promover y reivindicar la expresión creativa (gestual y corporal) y la educación artística, específicamente la práctica de la danza contemporánea y su enseñanza, como una herramienta fundamental que puede fomentar la participación, contribuir en el fortalecimiento y en la construcción de la cultura y de la sociedad, así como en la

formación integral de los estudiantes. Además, puede favorecer el trabajo colaborativo y la socialización.

Por medio de una investigación documental se recurre principalmente a fuentes digitales y algunas fuentes impresas, con una aproximación cualitativa. Para la recolección de información, se revisaron documentos teóricos, y se analizaron textos informativos. La información se obtuvo de textos, libros, artículos, periódicos, películas, entre otros materiales que aportaron información para la investigación. Asimismo, se evaluaron algunas experiencias personales y se registraron historias de vida de personas que dedicaron su vida a la danza contemporánea, para documentar las experiencias en la enseñanza y el aprendizaje de la danza.

El objetivo principal de la investigación es destacar los aportes y contribuciones que puede tener la danza contemporánea en la formación integral de los jóvenes. Además, en los objetivos particulares de esta investigación se aborda el concepto de danza y algunas de sus características. Se analiza el papel de la danza como lenguaje no verbal y su función comunicativa. Se aborda su enseñanza en México, sus objetivos y algunos resultados. Se toman en cuenta sus aportaciones ante situaciones adversas y se considera el perfil de los jóvenes en la actualidad.

Este trabajo de tesis está compuesto por tres capítulos. Se parte del desarrollo del primer capítulo que contiene un acercamiento a los orígenes de la danza humana, sus principales características y la evolución de diversas prácticas dancísticas a través de la historia hasta la actualidad, así como algunas definiciones de la palabra danza y de algunos conceptos relacionados con la danza.

En el segundo capítulo se abordan los diferentes tipos de lenguajes verbales y no verbales, así como la diversidad de tipos de danza existentes, entre ellos, la danza contemporánea y los géneros de danza que en la actualidad son predominantes en las escuelas de danza en México.

El tercer capítulo está centrado en la etapa de desarrollo de los jóvenes, principal población en la cual se enfoca la investigación.

En el tercer capítulo se encuentra la información sobre las posibles contribuciones de la danza en el desarrollo integral de los jóvenes. El bienestar físico, emocional y social. La importancia de la sensibilización hacia el arte y la belleza estética. Y el desarrollo de habilidades a través de la danza para un mejor desempeño educativo y una mejor convivencia.

En la parte final de esta investigación se hace una recopilación de las conclusiones a las que se llegaron durante el periodo en el que se desarrolló.

CAPÍTULO I. LA DANZA. APROXIMACIÓN A SU CONCEPTO Y ENSEÑANZA

En este capítulo se presentan diversas aproximaciones sobre los inicios de los orígenes de la danza humana, desde la época de la prehistoria y su evolución a través del tiempo hasta la actualidad. Los orígenes de la danza se pueden ver en algunas representaciones de las formas de vida humana durante la prehistoria, en películas y videos como *Los Dioses deben estar locos*, *El cavernícola* y *La guerra por el fuego...*

1.1 Origen y características de la danza

El estudio de la danza en la prehistoria ha sido difícil debido principalmente a la ausencia de documentación escrita en esta época. Al parecer los primeros registros que existen sobre historia de la danza tienen más de 10.000 años de antigüedad.

Alemany (2009) menciona que:

...cualquier afirmación se sitúa en el campo de las hipótesis, las suposiciones y la imaginación. Todas las conclusiones sobre la danza en este periodo se deducen, por un lado, del estudio de costumbres y creencias de estas culturas prehistóricas; en base a los yacimientos encontrados; por otro lado, de las diversas interpretaciones de diferentes restos de pinturas rupestres en las que se cree apreciar diversos ritos o danzas; y, por último, por el paralelismo que se puede establecer entre estos grupos prehistóricos y tribus actuales que viven en estadios prehistóricos o semi prehistóricos, como, por ejemplo, los bosquimanos del desierto de Kalahari en el sur de África, los aborígenes australianos y los inuit del Ártico. (p. 15)

Asimismo, sostiene que

las primeras manifestaciones artísticas surgirán una vez el hombre haya alcanzado la categoría de Homo Sapiens, correspondiéndose con el Paleolítico Superior y están relacionadas con el pensamiento mágico-religioso del hombre primitivo fundamentado en su deseo de

supervivencia. El hombre plasmará este pensamiento en obras que serán primero escultóricas, luego pictóricas y, por último, arquitectónicas. (p. 15)

En las hipótesis, suposiciones e imaginación colectiva respecto al origen de la danza, predomina la versión de que en la prehistoria los seres humanos descubrieron el ritmo con la repetición de movimientos en los que usaban las manos y algún elemento como una piedra o madera. Ejecutaban movimientos corporales en las ceremonias relacionadas con la caza, la recolección de alimentos, la fecundidad, ritos de iniciación, la guerra, las enfermedades y pandemias, los fenómenos naturales o cualquier cosa que les resultara inexplicable... Hacían círculos alrededor del fuego y les atribuían diversos significados. Esos movimientos servían principalmente como un medio de comunicación entre ellos, con sus Dioses o con el Universo, para pedir y celebrar.

De este modo, se puede confirmar que la danza es una de las primeras manifestaciones artísticas que surgieron y que junto con la música está considerada entre las expresiones artísticas con mayor tiempo de antigüedad.

1.2 Evolución del concepto

Revisando diversas fuentes, se encontró una gran cantidad de definiciones sobre el concepto de danza. Cada autor o cada personaje le otorgan una definición diferente, pero al mismo tiempo destacan la imposibilidad para definir un concepto considerado complejo como lo es la palabra danza, por lo que, en lugar de intentar encontrar una definición exacta, consideran prudente tratar de determinar el campo semántico del término. Por lo anteriormente mencionado, hasta el momento no existe una sola definición que se haya establecido de manera global.

A continuación, se citan algunas de las definiciones con las que coincidimos con los autores en mayor medida.

Pagola (2016) se refiere a la danza humana como “expresión artística inherente al ser humano desde la antigüedad hasta nuestros días”. (p. 273)

Igualmente menciona que “cualquier manifestación artística del hombre es de alguna manera comunicación y a su vez, la comunicación humana participa de cierto grado artístico”. (p. 273)

Esta definición está centrada en la danza como parte de la persona y de su vinculación con quienes la rodean. En tanto que Pérez (2008) opina que “lo propio de la danza es el movimiento como tal, con sus características de flujo, energía, espacio y tiempo”. (p. 37) En esta definición se da mayor importancia al movimiento corporal.

Además, hay definiciones que abarcan varios aspectos, como la siguiente:

La danza o el baile, es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos o religiosos. La danza, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos. s.a. (p. 1)

(Sachs,1944, cit. por Pagola, 2016, p. 270). argumenta que “las dos principales motivaciones a la hora de danzar son la búsqueda de expresión motor-rítmica, y lograr un estado extático a través de esa misma búsqueda”.

Estas motivaciones se han mantenido constantes desde los denominados pueblos primitivos de la antigüedad hasta nuestros días. De esta manera, se puede confirmar que las personas siempre han sentido esa necesidad de expresarse a través del movimiento corporal motor-rítmico, ya sea para encontrar una sensación de desahogo ante determinadas circunstancias de la vida o como búsqueda para alcanzar un estado de éxtasis a través de la danza. Algunos autores afirman que en este desahogo se deja a un lado la voluntad. Como lo menciona Sachs (1944), “los movimientos se ejecutan rítmicamente de manera automática, sin intervención del yo; la consciencia del yo desaparece completamente y se pierde en la consciencia primitiva”. (p. 270)

Otra de las definiciones encontradas que destacan la búsqueda de un estado de éxtasis, es la que realizó (Mallarmé 1842-1898, cit. por Pagola, 2016, p. 270). quien plantea que “la danza es un armonioso deslizarse subordinado a la música y al éxtasis”.

Para fines de esta investigación, se construyó la siguiente definición:

La danza es una manifestación artística inherente al ser humano desde la antigüedad hasta nuestros días. Es una forma de comunicación e interacción social con un lenguaje no verbal que se expresa a través del movimiento del cuerpo y el lenguaje gestual, para interactuar entre los seres humanos. Lo propio de la danza es el movimiento como tal, con sus características de flujo, energía, espacio y tiempo. Sus fines pueden ser artísticos, religiosos, formativos, curativos, espirituales, de entretenimiento, para desahogarse o alcanzar un estado de éxtasis y fundamentalmente para comunicar algo.

La danza, como expresión artística, ha ido evolucionando al mismo tiempo que la humanidad, pues lo que alguna vez fueron acciones espontáneas e improvisaciones incontroladas, con el paso del tiempo se han ido organizando espacialmente y se han estructurado y ordenado de diferentes formas. De esta forma, la danza evolucionó a través del tiempo, hasta ser considerada como una de las bellas artes.

Si bien en un inicio las danzas tenían un carácter más ritual, en la actualidad en nuestro país aún existen danzas de origen prehispánico que preservan ese sentido ritual, como es el caso de *La Danza de los Quetzales* originaria de Cuetzalan Puebla, que mantiene un significado especial relacionado con la astronomía y el movimiento de la tierra. El nombre de esta danza tiene sus orígenes en la indumentaria que usaban los ancestros danzantes, compuesta principalmente por coronas o penachos de varios colores confeccionados con preciosas plumas de quetzal que simulaban el ave sagrada. Actualmente los penachos ya no se elaboran con plumas de quetzal, debido a que es una especie en peligro de extinción.

Sin embargo, en la actualidad, cada elemento de la danza, la música, los movimientos y la vestimenta representa una ofrenda y tienen un significado

especial. Con los pasos y movimientos en forma de cruz y en círculos, se hace referencia a los cuatro puntos cardinales y simbolizan el paso del tiempo, así como la rotación de los planetas alrededor del sol. La vestimenta e indumentaria en su entorno original actual es descrita de acuerdo con las observaciones y por lo que pudo presenciar en una visita de prácticas de campo el profesor Moya:

Consta de una corona o penacho multicolor simulando el quetzal, está hecho de varillas delgadas de bambú o madera, de pluma de gallina y papelillo reposado y cortado. Dos sonajas unidas también llamadas “Mochis”, significan el movimiento del mundo. El tápalo o capa lleva dos colores, generalmente rojo y azul; en el rojo cuelgan barbas de 7 colores simulando el arcoíris; también se dice que representa la custodia del sacramento y esto tiene que ver con el tiempo que tienen que bailar: 7 años, como manda. (2012, párr. 11-12)

Esta danza está relacionada con el universo, el movimiento de los planetas, el espacio y el tiempo.

La Danza de los Voladores también es una ceremonia ritual de origen prehispánico que actualmente continúa practicándose en algunos poblados de la sierra norte del Estado de Puebla, como Huehuetla, San Mateo y Yohualichan, así como en la zona del Totonacapan en la región de Papantla y Tajín, Veracruz. Acompañados con música, los danzantes giran a partir de la parte superior de un poste, que originalmente era un tronco de árbol, descendiendo, atados de los pies, en forma de círculos, como una ofrenda viva al Dios Sol, para acabar con la sequía y pedir que llueva sobre los cultivos. Es una danza que simboliza la fertilidad y los ciclos de la naturaleza. En la parte superior del poste se mantiene un danzante que simboliza el centro del universo y quienes descienden representan los puntos cardinales.

Entre la danza de los voladores y la danza de los quetzales existen semejanzas que se mantienen con el tiempo, pues ambas simbolizan los cuatro puntos cardinales y el movimiento de la tierra alrededor del sol, expresando principios y valores propios de su cosmogonía, como el ciclo de la vida, la comunicación con las deidades y la relación armónica con el universo y la naturaleza.

A través de la danza de los voladores, nuestros antepasados se dirigían con respeto hacia los cuatro rumbos del universo. Como lo menciona Hernández (2012), presidente del Consejo Ritual de Voladores de Totonacapan, Tajín, “cada volador representa uno de los cuatro elementos que generan vida y el quinto es el maestro guía” (párr. 10). El guía o caporal simboliza el centro de la tierra.

Cada elemento de la danza tiene un profundo significado que simboliza algo, así lo explica Gustavo Cruz, danzante de Yohualichan (2012):

Otro elemento importante en este ritual es el vestuario; aunque la danza tiene elementos propios de la comunidad donde se ejecuta, hay símbolos que siempre están presentes, por ejemplo, el penacho simboliza la luna, un círculo de colores representa al arco iris, las flores son la naturaleza, los espejos en forma de estrella son los rayos del sol, y el fleco es la lluvia. (párr. 12)

Otro ritual de origen prehispánico que continúa arraigado en algunas comunidades de nuestro país es la Danza de los Pascolas y el Venado, también conocida como la Danza del Venado. Se dice que etnias como los mayos y yaquis la practicaban para pedir la lluvia y el florecimiento del *Juya ania* (mundo del monte). De acuerdo con su cosmovisión, la danza ritual también representa la cacería del venado, considerado héroe cultural de los grupos antes mencionados, así como un ser primigenio y benigno. También expresa honor y respeto hacia la naturaleza y la madre tierra y una crítica a quienes la depredan.

La iglesia también utilizó esta danza para evangelizar durante la colonización, tal como se menciona en un boletín de la mediateca del INAH:

Unas de las tradiciones más arraigadas de las comunidades yaquis y mayos es la danza de los pascolas y el venado, ritual de origen prehispánico que los misioneros jesuitas utilizaron en el siglo XVI durante su labor evangelizadora en el Norte de Mexico, especialmente en Sonora y en Sinaloa. (párr. 1)

En el documento también se menciona lo siguiente:

El modelo misional prohibía incluir manifestaciones profanas; sin embargo, al no contar con el apoyo militar para cristianizar a más de 60 mil almas, los frailes decidieron adaptarlas a los preceptos católicos, y poco a poco se extendieron por toda la región. (párr. 3)

Tras la expulsión de los jesuitas en 1767, estas prácticas dancísticas fusionadas se fortalecieron y se convirtieron en un elemento identitario en los grupos de la zona. Al parecer, los mayos y yaquis continuaron practicando la danza del venado en las diversas fiestas religiosas y celebraciones familiares. Por esta razón, en la actualidad es una de las danzas más representativas de la región.

Con el paso del tiempo, algunas danzas se fueron convirtiendo en divertimento y se establecieron algunas reglas que contribuyeron para su transformación en espectáculos artísticos regidos por la estética, por lo que a lo largo de la historia ha sido considerado por las personas como algo bello. Según la época y el contexto, la danza ha servido como deleite estético y también ha sido símbolo o expresión cultural. Por ejemplo, las danzas en las que una pareja juega cortejándose o la danza de Los Viejitos de Michoacán o Los Huehues, donde los hombres intercambian la ropa con las mujeres, usan máscaras y se transforman en Maringuillas.

Otro ejemplo son las danzas que se realizan como parte de las celebraciones del Día de Muertos que, si bien tienen un origen prehispánico, se han ido transformando, al incorporar elementos como La Catrina, personaje del dibujante Guadalupe Posada, e incluso referencias a políticos o personajes conocidos, ya sea vivos o muertos. Éstas cambiaron de ser un ritual religioso, a un espectáculo divertido, colorido y festivo.

Como se ha podido constatar, la transformación de la danza-ritual está estrechamente relacionada con la colonización, con el paso del tiempo y la influencia de otras culturas. Recordemos que, para las culturas y pueblos originarios de México, la danza era muy importante en la formación de seres íntegros y su sentido comunicativo trascendía la vida terrenal. Como también ya se mencionó, la época y el contexto han influido y determinado en gran medida los distintos fines de

la danza, lo cual ha contribuido a su constante transformación. Romero (2015, p.17) sostiene que:

Son ya varios siglos durante los cuales ciertos procesos y prácticas celebratorias que, como la danza, contenían un modo propio de producir conocimiento y al mismo tiempo servían para reproducir la vida y el éxtasis festivo, han sido vaciados de contenidos epistémicos. Este vaciamiento se inició contaminando aquellos procesos y prácticas celebratorias con la noción de “idolatría”, luego se las denominó “folclor” (sic), después “manifestación popular” y actualmente el enajenamiento se da a partir de la idea de “patrimonio inmaterial” o “patrimonio intangible”.

El autor reflexiona respecto a la transformación de la danza-ritual en los Andes, sin embargo, dicha consideración también es aplicable para el caso de las danzas rituales de nuestro país. Un ejemplo podría ser la transformación de algunas danzas que, desde hace más de cincuenta años, presenta el Ballet Folklórico de México de Amalia Hernández, en el Teatro del Palacio de Bellas Artes (INBAL), espectáculo que hasta el inicio de la pandemia era el único que tenía presentaciones ininterrumpidas tres veces a la semana en el recinto antes mencionado. Ese grupo, si bien es muy bueno, tiende a dar prioridad al espectáculo por encima del apego a las danzas tradicionales, que sí son más respetadas y auténticas en los grupos de baile universitarios.

A lo largo de la historia, los movimientos corporales y gestuales se han realizado como una forma de expresión e interacción social, en todas las culturas que han existido, ya que el movimiento del cuerpo siempre ha acompañado la existencia de los seres humanos, como algo natural. Se puede afirmar que, en la actualidad, en todos los pueblos y rincones de la tierra donde existe humanidad, ese potencial creativo, convertido en danza, continúa presente como algo inherente a cada persona y grupo cultural.

1.3 Los lenguajes no verbales y el carácter comunicativo de la danza

Para avanzar en la presente investigación, es necesario explicar detalladamente lo que significan los lenguajes verbales y no verbales, así como los lenguajes gestual y corporal. A continuación, se explican algunos aspectos generales y específicos de estos tipos de lenguaje.

1.3.1 Lenguajes verbales y no verbales

El estudio riguroso de los lenguajes no verbales, como el lenguaje del cuerpo y los gestos, recién empezó en la segunda mitad del siglo XX. No obstante, las referencias más antiguas sobre este tipo de comunicación se pueden encontrar en las culturas milenarias, en trabajos sobre danza, teatro o liturgia. También existen referencias antiguas a este aspecto en las culturas maya y mexicana de nuestro país. Una de las diferencias más evidentes entre los lenguajes verbales y no verbales es que en la comunicación verbal se utilizan palabras, mientras que en la comunicación no verbal no se emplean.

El lenguaje del cuerpo y los sonidos guturales eran las principales formas para expresar y transmitir tanto emociones como sentimientos, antes de evolucionar para poder comunicarnos, por medio del lenguaje hablado.

Los lenguajes no verbales influyeron, en gran medida, en la conservación y evolución de nuestra especie, ya que, para sobrevivir en grupos sociales, nuestros antepasados interactuaban y se comunicaban por medio de gestos, posturas del cuerpo y expresiones faciales: “La habilidad de leer la actitud y los pensamientos de los demás a partir de su comportamiento fue el sistema de comunicación original utilizado por el ser humano antes de que el lenguaje hablado evolucionara” (Pease, 2006, p. 18).

En la actualidad, este tipo de lenguaje no verbal continúa siendo fundamental en nuestra vida. Según la mayoría de los investigadores, contrario a lo que la mayoría de las personas seguimos creyendo, nuestra principal forma de comunicación no es

el lenguaje hablado. Si bien las palabras sirven para transmitir información, la realidad es que utilizamos más los lenguajes no verbales.

Albert Mehrabian, investigador pionero del lenguaje del cuerpo durante la década de 1960, descubrió que, del impacto total del mensaje, un siete por ciento es verbal (sólo palabras), un treinta y ocho por ciento es vocal (incluyendo tono de voz, inflexión y otros sonidos) y un cincuenta y cinco por ciento es no verbal (Pease, 2006, p. 19).

En el mismo texto se menciona que el antropólogo Ray Birdwhistell, pionero del estudio de la comunicación no verbal, estimó que podemos realizar y reconocer cerca de doscientas cincuenta mil expresiones faciales.

Podemos observar cómo, en los encuentros e interacciones personales, cuando existe una conversación cara a cara o frente a frente, predomina la comunicación no verbal sobre la comunicación verbal. Por ejemplo, en las entrevistas de trabajo y reuniones de negocios, el lenguaje del cuerpo puede determinar el impacto de una negociación, pues su influencia es mayor al tomar decisiones finales.

Es muy importante considerar que el lenguaje hablado complementa al lenguaje corporal y viceversa: “En los seres humanos, la Comunicación No Verbal (CNV) es frecuentemente paralingüística, es decir, acompaña a la información verbal matizándola, ampliándola o mandando señales contradictorias” (Corrales, 2011, p. 47). En otras palabras:

Cuando hablamos (o escuchamos), nuestra atención se centra en las palabras más que en el lenguaje corporal. Aunque nuestro juicio incluye ambas cosas. Una audiencia está procesando simultáneamente el aspecto verbal y el no-verbal. Los movimientos del cuerpo no son generalmente positivos o negativos en sí mismos, más bien, la situación y el mensaje determinarán su evaluación (Givens, 2000, cit. por Corrales, 2011, p. 47).

Debido a la falta de formación en este aspecto, la mayoría de las personas mira los lenguajes no verbales, pero no tiene elementos para analizarlos. A continuación, se cita un concepto que podría definir un lenguaje no verbal:

...es una forma de interacción silenciosa, espontánea, sincera y sin rodeos. Ilustra la verdad de las palabras pronunciadas al ser todos nuestros gestos un reflejo instintivo de nuestras reacciones que componen nuestra actitud mediante el envío de mensajes corporales continuos. De esta manera, nuestra envoltura carnal desvela con transparencia nuestras verdaderas pulsiones, emociones y sentimientos. Resulta que varios de nuestros gestos constituyen una forma de declaración silenciosa que tiene por objeto dar a conocer nuestras verdaderas intenciones a través de nuestras actitudes (Cabana, 2008, cit. por Corrales, 2011, p. 47).

Coincidimos con Corrales (2011, p. 47) cuando considera que también resulta útil emplear la definición de McEntee (1996, p. 39): “Por medio de los gestos, de las expresiones faciales y de la tensión o relajamiento corporal que se describen, se nos comunica cierta información acerca de la relación entre dos personajes”.

En la comunicación verbal entre los seres humanos, de manera consciente o inconsciente, intencional o sin proponérselo, también producimos y recibimos muchos mensajes que no son expresados en palabras.

Como ya hemos mencionado, los lenguajes no verbales siguen muy vigentes en la actualidad y resultan cada vez más importantes en nuestra interacción diaria.

Los lenguajes que se expresan con el cuerpo, podemos aprenderlos todos en nuestra vida cotidiana. En los lugares públicos, los cuerpos de las personas siempre manifestarán pistas o señales con las que, a través de la observación atenta, podríamos intentar hacer una lectura e interpretación.

Esto nos ayudará a identificar algunos elementos que nos pueden servir para adquirir mayor conciencia de los gestos y comprender mejor ciertos aspectos en la

comunicación de las personas, como el comportamiento y las reacciones; con lo cual desarrollaríamos nuestra sensibilidad y tolerancia a las emociones y sentimientos de los demás, así como la empatía.

De igual manera, servirá como una herramienta para desenvolvernos mejor y tener una comunicación adecuada, durante nuestros encuentros interpersonales. Además, en determinadas circunstancias, nuestra actitud sería más escéptica y estaríamos menos expuestos a ser dominados o engañados por alguien que pretenda hacerlo, ya sea para estafarnos o sacar provecho de nosotros para los fines que le convienen, utilizando estos conocimientos. Por ejemplo, cuando ese alguien nos pide un préstamo o solicita ayuda para realizar alguna tarea. En el ámbito de la danza también se presentan este tipo de manipulaciones.

La comunicación no verbal también se expresa por medio de todos los sentidos. El tacto es un sentido de proximidad que está permanentemente activo en las personas, al que se hace muy poca referencia. Se encuentra presente en la piel, considerado el órgano más extenso del cuerpo humano, y los tejidos internos. Nuestra piel refleja diversas emociones, como el miedo, la ira y el odio, entre otras. Debido a que es un sentido compartido, al entrar en contacto con la piel de otra persona, existe una reacción recíproca, casi siempre de manera consciente. El tipo de reacción que se presenta depende del tipo de contacto; de esta manera se puede experimentar desde la “piel de gallina” hasta la excitación sexual. Igualmente es nuestro contacto directo con el medio ambiente, a través del tacto, el que nos deja comunicamos con el mundo externo a nosotros, ya que nos permite sentir, tocar o acariciar cuerpos humanos y objetos que nos afectan de diversas maneras.

El contacto impersonal se produce todo el tiempo en nuestro entorno físico, lo percibamos o no, pues acompaña nuestras actividades cotidianas; por ejemplo, al comer, caminar, bañarnos, sentarnos y acostarnos. En cambio, el contacto personal se origina al realizar acciones como saludar, abrazar, acariciar, besar y bailar. Entre las partes más sensibles del cuerpo humano se encuentran los labios, las yemas de los dedos, la lengua y los genitales.

El gran poder del sentido del tacto permite que podamos percibir estímulos que influyen en gran medida en nuestro placer, dolor y bienestar; además, funciona independientemente de los demás sentidos, lo cual se puede confirmar en alguien que ha perdido algún otro sentido, como la vista. Se sabe que la mayoría de las personas invidentes desarrollan y agudizan mucho más el sentido del tacto.

Las manos son la parte del cuerpo que más se ha empleado en nuestra evolución; para tocar, trabajar, comer, crear, dar y recibir. Tampoco es sorprendente que, a lo largo de la historia, en casi todas las culturas, las palmas de las manos han servido para bendecir y sanar, transmitiendo y recibiendo energía a través del tacto. Por ejemplo, los brujos buenos de los pueblos, curanderas y chamanes, quienes, desde el México prehispánico hasta hoy en día, han aliviado diversos malestares físicos y espirituales con las manos.

El contacto impersonal (con objetos) y personal es una parte fundamental en la danza, sobre todo en las técnicas contemporáneas. Actualmente una de las principales técnicas que se utilizan al bailar es el *Contact Improvisation* o improvisación de contacto, desarrollado en Estados Unidos entre las décadas de 1960 y 1970 por un grupo de creadores, entre quienes destaca el bailarín Steve Paxton.

En esta forma de danza, los cuerpos en movimiento interactúan y se comunican a través del contacto físico y su relación con las leyes físicas que rigen el movimiento formuladas por Isaac Newton: inercia, fuerza y aceleración, acción-reacción y gravitación o gravedad.

Otro de los lenguajes no verbales es el lenguaje audiovisual. En este tipo de lenguaje, los mensajes que involucran la percepción a través de la vista y el oído son representados y transmitidos en los medios de comunicación, que en las últimas décadas se han convertido en un elemento importante en el proceso de interacción entre las personas.

En la actualidad este tipo de comunicación ha cobrado mucha relevancia por el uso masivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), lo cual ha creado un lenguaje universal y homogéneo.

Es bien sabido que, aparte del conocimiento académico, existen otro tipo de saberes. Las personas aprendemos en todo momento de todo lo que nos rodea, de manera informal. Actualmente somos receptores de mucho contenido audiovisual en diversas redes sociales plataformas y aplicaciones; por lo anterior, consideramos fundamental no sólo aprender este tipo de lenguajes, lo que implica desarrollar habilidades, tanto para comprenderlos, como para emplearlos a fin de expresarnos, sino mantenernos actualizados, porque son muy cambiantes.

En este sentido coincidimos con Cuadrado, (2013, s.p.): “Aprender el lenguaje audiovisual nos hará más críticos y conscientes de las influencias de agentes educativos informales como la televisión, la radio, el cine, la prensa o los cómics y nos permitirá una comunicación más efectiva con nuestros interlocutores”.

En el mismo texto, el autor sostiene que: “Al igual que en el lenguaje verbal, el lenguaje audiovisual posee su sintaxis, es decir, si con las letras podemos construir sílabas, palabras y frases que tienen un significado; con la imagen podemos construir y comunicar diferentes significados”.

Como se mencionó, actualmente la mayor parte de la información la recibimos a través del lenguaje audiovisual, principalmente en medios de comunicación como internet o la televisión. Diariamente somos “bombardeados” por infinidad de mensajes publicitarios, compuestos en gran medida de imagen, texto y audio.

Un ejemplo por considerar es la publicidad que utilizan algunas industrias de alimentos y bebidas, que, en lugar de brindar información certera, sólo consiguen su propósito de persuadirnos, a través del uso de distintos lenguajes, para que compremos sus productos. Otro ejemplo es la publicidad en el mundo de la moda, en productos como ropa, accesorios, calzado y tecnología. Las agencias de publicidad crean necesidades constantes en la mente de los consumidores, a través de mensajes atractivos, con lo cual fomentan la sociedad del consumo o consumismo, que tiene como consecuencia grave la contaminación de nuestro planeta.

La imagen casi siempre llama más la atención y comunica de una manera más rápida que el texto; aunque en ocasiones también sirve para contradecirlo. Cuadrado (2013) lo argumenta de la siguiente manera,

Se cree más lo que se ve que lo que se lee. En nuestro entorno existen cientos de mensajes cuyo texto es muy reducido o no existe, lo fundamental es la fotografía o ilustración. El mensaje es la imagen. Para comprobar esto, solo tenemos que hojear una revista y observar qué parte de la información aporta el texto y cuál la imagen (párr. 19).

Si bien el autor alude a la imagen fija, cada vez es más común la imagen en movimiento, que se vuelve más atractiva.

Debido al contexto actual, las instituciones educativas trabajan con diversas plataformas digitales para continuar con los procesos de enseñanza y aprendizaje, sin embargo, el uso de esas herramientas audiovisuales todavía no garantiza este tipo de aprendizajes realmente situados y significativos para los estudiantes, Cuadrado (2013) afirma lo siguiente, “Diversos autores han investigado la capacidad comunicativa de los lenguajes verbal y audiovisual y destacan el enorme potencial que el segundo posee respecto del primero” (párr. 23).

Ante el dinamismo de los medios, los estudiantes encuentran aburrida una clase en la que no hay movimiento, cambios, color... Joán Ferrés (1995) señala que en este sentido:

Uno de los problemas más graves que debería plantearse hoy la pedagogía es precisamente esta divergencia -o incluso contradicción- desde el punto de vista de los parámetros comunicativos, entre la escuela y la sociedad para la que teóricamente educa, entre el ámbito escolar y el entorno sociocultural en el que crece el alumno. Mientras que en la escuela la forma de expresión hegemónica es la verbal, en la sociedad es la icónica o audiovisual (cit. por Cuadrado, párr. 19).

En la mayoría de los mensajes audiovisuales que recibimos, las imágenes no están elegidas al azar, sino que son escogidas con un propósito específico y contienen la información que nos quieren transmitir con una finalidad comunicativa específica.

Por ello es importante conocer los códigos y reglas del lenguaje audiovisual para encontrar y comprender sus diversos significados.

Como parte de nuestra formación académica formal, no formal o informal, es fundamental aprender los lenguajes verbales (hablado y escrito). Además, en la actualidad también resulta indispensable saber leer (interpretar y comprender) imágenes para un mejor uso de las tecnologías de la información y la comunicación. De acuerdo con Cuadrado (2013):

... el verbo “leer” responde a una actividad reflexiva que implica la descodificación de un mensaje, que previamente se ha codificado utilizando un código de signos visuales, sonoros o escritos. Por lo tanto, podemos establecer grados de alfabetización en función de cada medio de expresión, es decir, alfabetismo de la letra impresa y alfabetismo de la imagen (párr. 21,22).

En las últimas décadas, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) también han contribuido en gran medida en la difusión y como parte integrante de las artes. La danza se ha visibilizado, en gran medida, a través de la presentación de algunas obras, en diversas redes sociales, en la realización, edición y proyección de “videodanzas”, o bajo la modalidad de “reality show”.

Es el caso del programa de concurso televisivo “Opera Prima en Movimiento”. Apoyado por las principales instituciones culturales y artísticas de nuestro país, en el año 2011, se transmitió con bastante éxito durante dos meses en el canal 22, uno de los pocos canales culturales en televisión abierta de nuestro país. Los requisitos y restricciones para participar en ese concurso ameritan un análisis crítico aparte, ya que estaba dirigido casi exclusivamente a bailarinas y bailarines jóvenes, recién egresados de las escuelas profesionales de danza, lo que dificultaba que algún bailarín talentoso, sin ese perfil, pudiera participar. Sin embargo, por medio del programa se logró visibilizar el arte de la danza clásica y contemporánea, de una manera que no se acostumbraba. Con ello se logró alcanzar a un mayor número de personas, de diversos niveles culturales y socioeconómicos, más allá de los grupos y comunidades dancísticas, quienes en ocasiones son el único público que asiste a las presentaciones de danza. De esta manera se logró ofrecer algo diferente a los

espectadores de televisión abierta, acostumbrados a contenidos pobres y repetitivos, que casi siempre reproducen diferentes estereotipos que muchas veces fomentan actitudes racistas, clasistas y machistas.

Asimismo, en el cine se ha exaltado el arte de la danza, principalmente la clásica y contemporánea, en películas que actualmente ya son muy representativas. Independientemente del tema, el contenido de sus mensajes y la manera en que abordan la danza como elemento principal, han servido para inspirar, motivar e impulsar los sueños dancísticos de muchas personas. Entre las películas más significativas: *Flashdance* (1983), *Billy Elliot* (2000), *El cisne negro* (2010) y *Clímax* (2018).

En los últimos años, en plataformas de contenidos audiovisuales como Netflix, cada vez hay más oferta de películas en las que la danza tiene un papel más relevante; por ejemplo, la cinta mexicana nominada a los premios Goya en España *Ya no estoy aquí* (2019) y *Sueños de ballet* (2020).

En algunas series televisivas también se aborda la danza de una manera muy interesante. Un ejemplo muy especial es *The OA* (2016), una serie de ciencia ficción, en la cual los personajes principales realizan una coreografía con cinco movimientos corporales místicos, acompañados de exhalaciones sonoras. Los gestos que hacen con las manos y los dedos son parecidos a los mudras, empleados en rituales sagrados en el budismo y el hinduismo, que hoy en occidente forman parte de las prácticas de yoga o meditación. Como parte de ello, al combinar los movimientos, por medio de la danza se consiguen diferentes efectos, a veces inesperados, como curar a personas enfermas, revivir a una persona fallecida (resucitación) o abrir una ventana espaciotemporal o un portal interdimensional. Si bien se trata de ficción, es una metáfora que representa el poder de los movimientos en la danza.

Otra serie más reciente que retrata de manera polémica el mundo de la danza es *Tiny pretty things* (2020).

En conclusión, en la comunicación entre dos o más personas están presentes los dos tipos de lenguajes: el lenguaje verbal y los lenguajes no verbales, pues en esa interacción se emplean todos los sentidos que nos permiten conocer y comunicarnos con el mundo que nos rodea. Por un lado, se interpretan significados con las palabras que pronunciamos, escuchamos y escribimos, pero también nos expresamos a través del comportamiento físico, corporal y gestual. Nuestro silencio, tonos de voz o entonación, gestos, miradas, posturas, inmovilidad, distancias, vestimenta, entre otros forman parte de la comunicación.

Para fines de esta investigación, se puede confirmar que la danza es uno de los lenguajes no verbales, que ha servido para que las personas puedan resolver o satisfacer la necesidad de expresarse, comunicarse e interactuar entre sí, a lo largo de la historia. A través de la danza, las personas también han buscado el desahogo y transformar los distintos estados de ánimo en alegría y bienestar.

1.3.2 Los lenguajes gestual y corporal

En los estudios modernos de las expresiones, faciales y del lenguaje del cuerpo, para la mayoría de los investigadores, una de las referencias más influyentes es *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*, de Charles Darwin, publicada en 1872. En esta obra el autor plantea las bases de la selección natural y sugiere que algunas expresiones son comunes y universales entre todos los seres humanos, además de que existen similitudes en las expresiones faciales y posturas del cuerpo entre las personas y diversas especies de animales.

El origen del lenguaje gestual se remonta a nuestro pasado animal. Los animales muestran los dientes y arrugan la nariz, como un gesto de alerta para atacar o defender. Las personas seguimos haciendo ese gesto, aunque no usemos los dientes para atacar. De igual manera arrugamos la nariz cuando hay irritación o enojo, por la sensación de que algo no va bien o cuando alguien nos desagrada.

El lenguaje del cuerpo era el medio de comunicación que se usaba en el cine mudo, en el cual actores como Charles Chaplin se comunicaban con el público a través de gestos y señas.

El lenguaje de los gestos también forma parte de las señales básicas de comunicación en todos los seres humanos. Algunos ejemplos de los gestos que más se usan de manera universal son: El movimiento de la cabeza hacia adelante se usa como un gesto de afirmación o para indicar el “sí”; mover la cabeza de lado a lado es un gesto de negación o un “no”, o para mostrar desacuerdo o una actitud negativa. Algunos autores afirman que este gesto es aprendido en la infancia. Encogerse de hombros, es un gesto que se usa para demostrar que una persona no conoce o no comprende lo que la otra le dice. Sin embargo, es un gesto que integra varias partes del cuerpo,

Es un gesto múltiple que consta de tres partes principales: palmas de las manos expuestas para demostrar que en las manos no se esconde nada, hombros levantados para proteger el cuello del ataque y cejas levantadas, que es un saludo universal de sumisión (Pease, 2006, p. 26).

Es importante considerar que se usan otros gestos o movimientos corporales, para expresar lo mismo, por ejemplo, levantar las manos a media altura, mientras se interroga con un movimiento de cabeza:

Igual que el lenguaje verbal difiere de cultura en cultura, algunas señales del lenguaje corporal difieren también. Mientras que un gesto puede ser común en una cultura en particular y tener una interpretación clara, puede carecer de sentido en otra cultura o incluso tener un significado totalmente distinto (Pease, 2006, p. 26).

Otra forma de comunicarse es con gestos con la mano y el pulgar. El gesto de frotarse las palmas de las manos puede expresar expectativas, beneficios y resultados positivos. Generalmente se hace con rapidez y es común observarlo en las personas que venden algún producto o servicio. Considerando el contexto, este gesto también se hace para generar calor cuando hace frío.

Las manos unidas o con los dedos entrelazados, “cuchillo cerrado”, es un gesto que muestra la frustración en las personas, una actitud reprimida, ansiosa o negativa. Según Pease, 2006, “El gesto de las manos unidas tiene tres posiciones principales:

las manos unidas delante de la cara, las manos unidas descansando sobre la mesa o sobre el regazo y, estando de pie, las manos unidas delante de la entrepierna” (p. 98). Entre más elevadas estén las manos, el nivel de frustración es mayor.

El “campanario” o las “manos en ojiva” es quizás el único gesto que se practica de forma aislada de su contexto. Expresa confianza, seguridad o incluso superioridad. Es común en personas que dan órdenes o instrucciones a sus subordinados, como los abogados, directivos, gerentes, entre otros. Pease (2006), menciona al respecto:

Las personas que utilizan este gesto del campanario en su intento de parecerse a Dios, lo convierten a menudo en un gesto de oración. Como regla general, el gesto del campanario debería evitarse cuando intentamos ser convincentes o ganarnos la confianza de los demás, pues a veces podría interpretarse como presunción o arrogancia (p. 99).

Las manos unidas en la espalda es un gesto que expresa superioridad, confianza y poder. Es común en líderes o personas con una posición de autoridad, por ejemplo, los policías, mandos militares o el director de un colegio. Esta posición generalmente se adopta para combatir el estrés y recuperar seguridad en determinadas situaciones.

Un gesto similar es el de sujetarse la muñeca y el brazo en la espalda, sin embargo, este último puede revelar nerviosismo y autocontrol. En palabras de Pease (2006, p. 102)

El gesto de la mano que sujeta la muñeca comunica una emoción distinta a la de las manos unidas a la espalda. Es una señal de frustración y un intento de autocontrolarse. Una mano sujeta en la espalda la muñeca o el brazo contrario, como si un brazo intentase evitar que el otro saliese hacia adelante.

Los gestos de llevarse las manos a la cara normalmente se hacen al decir una mentira. Es común intentar taparse alguna parte del rostro como los ojos, la boca o los oídos. Sin embargo, hacer estos gestos no siempre significa que se está

mintiendo, pues igualmente están asociados con la duda, la incertidumbre o la exageración; por lo que se pueden observar en personas que evitan ver u oír algo que les parezca desagradable. Llevarse los dedos a la boca es un gesto que también se manifiesta cuando una persona se siente presionada por alguna situación y necesita sentir seguridad.

De acuerdo con lo anterior, se reitera la importancia y la recomendación de interpretar el conjunto de gestos, ya que la cara es la parte del cuerpo que casi siempre revela la verdad, aunque no en todos los casos seamos conscientes de cómo refleja nuestras emociones, sentimientos y actitudes.

Por lo anteriormente mencionado, mentir es algo difícil, por lo que no siempre es posible ocultar las mentiras. Por otra parte, cuando alguien intenta mentir de manera verbal, el cuerpo casi siempre emitirá señales contradictorias sobre lo que se dice, a través de pequeños gestos tales como movimientos musculares, dilatación y contracción de pupilas, sudoración, enrojecimiento de mejillas y el aumento de parpadeo. De acuerdo con Pease, “Lo difícil de la mentira es que el subconsciente actúa de forma automática e independiente de nuestra mentira verbal, y por eso el lenguaje del cuerpo nos delata” (2006, p. 109).

Según el mismo autor, los ocho gestos más comunes de la mentira son:

Taparse la boca. Puede hacerse con algunos dedos o con el puño.

Tocarse la nariz. Podría indicar alguna alergia o resfriado.

Picores en la nariz. Suele ser un gesto aislado repetitivo y es incongruente o está fuera del contexto general de la conversación.

Frotarse el ojo. Negación hacia algo o alguien.

Tocarse la oreja. Lo hacen las personas que experimentan ansiedad, o que intentan bloquear las palabras que están escuchando.

Rascarse el cuello. Indica duda e incertidumbre.

Tirar del cuello de la camisa. Significa que hay nerviosismo y frustración.

Los dedos en la boca. Indican una necesidad interna de confianza (pp. 109-113).

Los gestos de llevarse la mano a la mejilla y a la barbilla se pueden utilizar para evaluar el interés del interlocutor en una conversación.

Usar la mano para apoyar la cabeza es un gesto que puede evidenciar el aburrimiento en las personas, mientras que el repiqueteo de los dedos sobre la mesa y los golpecitos en el suelo con los pies son señales de impaciencia.

...El grado de aburrimiento de la persona que escucha se relaciona con el nivel con que la mano y el brazo sostienen la cabeza. El gesto suele iniciarse únicamente con el dedo pulgar sujetando la barbilla y, a medida que el interés decae, es el puño entero el que la sujeta. Una falta de interés extrema queda demostrada cuando la mano sujeta por completo la cabeza, mientras que la señal de aburrimiento definitivo se produce cuando ambas manos sostienen totalmente la cabeza y empiezan a oírse ronquidos (Pease, 2006, p. 114).

Los gestos de rascarse o darse una palmada en la cabeza con la palma de la mano, expresan miedo o frustración. Comúnmente se hacen cuando alguien olvida algo o comete un error. La palmada en la frente significa que no se le da mucha importancia al error cometido y que no existe intimidación, mientras que la palmada en la nuca denota lo opuesto y que existe negatividad.

En torno a los gestos en contexto, en el lenguaje corporal es fundamental que los gestos sean observados e interpretados, en su conjunto y no de manera aislada. Se deben tomar en cuenta las circunstancias y el contexto en que se producen, para una mejor interpretación y una conclusión más acertada. Ya que un gesto no siempre significa lo mismo en algunas ocasiones, es importante considerar las características en las personas, así como algunas restricciones físicas e incapacidades para mover el cuerpo, el género, entre otras. De acuerdo con el ejemplo que propone Pease:

Una persona vestida con ropa ceñida y estrecha será incapaz de utilizar determinados gestos, y ello puede afectar a la utilización que haga del lenguaje del cuerpo. Por ejemplo, la gente obesa no puede cruzar las piernas. Las mujeres que llevan falda corta se sientan con las piernas cruzadas con tensión para protegerse, aunque ello les proporcione un aspecto más distante... (2006, p. 29).

Por otra parte, la evidencia y la velocidad de algunos gestos están relacionados con la edad. En las personas mayores resulta más difícil interpretarlos, porque se vuelven más sutiles y menos obvios que en una persona mucho más joven, además de que en el rostro de las personas mayores el tono muscular es diferente.

El gesto de taparse la boca al decir una mentira durante la infancia es un claro ejemplo, pues este gesto se ejecuta toda la vida, pero su velocidad y sutileza se van transformando con la edad, tal como lo menciona Pease (2006):

Cuando un adulto miente es como si su cerebro ordenara a su mano que se tapara la boca para intentar bloquear las palabras engañosas, igual que hacía el niño de cinco años y el adolescente; pero, en el último momento, la mano se aleja de la cara y se obtiene, como resultado de ello, el gesto de tocarse la nariz. Se trata, simplemente, de la versión adulta de taparse la boca utilizada en la infancia. (p. 30)

Los signos y expresiones faciales son comunes en el lenguaje gestual. Pueden brindarnos indicios sobre el estado emocional de una persona. Algunos gestos faciales son congénitos, mientras que otros son aprendidos culturalmente. A través de la observación de estas expresiones, es posible interpretar distintas emociones y sentimientos como la alegría, la tristeza, el miedo, la rabia, la sorpresa, el asco o el afecto.

Respecto a las señales oculares, los ojos son la parte más expresiva del rostro. Cuando las personas observan imágenes agradables, las pupilas se dilatan y

aumentan su tamaño, tanto que al observar imágenes que resultan desagradables, las pupilas se contraen. Cuando alguien observa unas pupilas dilatadas, es normal que exista un efecto recíproco y que sus pupilas también se dilaten. Para obtener mayores ganancias, las campañas publicitarias acostumbran aumentar el tamaño de las pupilas de las modelos, para que estas parezcan más atractivas.

Levantar las cejas es un gesto universal, de origen ancestral, que guarda relación con el miedo y la sorpresa. Puede ser una señal de saludo o para llamar la atención, sin embargo, en países como Japón se considera inadecuado y tiene connotaciones sexuales. Las cejas también pueden expresar agresión al bajarlas y sumisión al levantarlas.

Bajar la cabeza y levantar la vista son otros gestos de sumisión.

Cuando una persona es deshonesto o trata de ocultar algo, normalmente aparta la vista evitando el contacto visual la mayor parte del tiempo; en cambio, sostener la mirada por más tiempo, puede ser una señal de que existe confianza o algún tipo de atracción hacia el interlocutor, o puede ser una muestra de hostilidad y desafío. Este gesto puede servir para protegernos, pues es un comportamiento de sumisión que tenemos en común con los primates que los usan por motivos de supervivencia. De acuerdo con Pease (2006):

...en una situación de ataque intentamos empequeñecer nuestro aspecto encogiendo los hombros, acercando los brazos al cuerpo, juntando las rodillas y escondiendo los tobillos bajo una silla, acercando la barbilla al pecho para proteger la garganta y apartando la mirada. (p. 130)

Para una mejor comunicación con las personas, se recomienda mirar a los ojos para generar empatía y confianza; sobre todo en las negociaciones y cuestiones de trabajo, siempre tomando en cuenta el contexto y las circunstancias culturales.

En este mismo orden de ideas, según Pease (2006):

La mirada de reojo se utiliza para comunicar interés, incertidumbre u hostilidad. Cuando se combina con unas cejas ligeramente levantadas o con una sonrisa, comunica interés y se utiliza con frecuencia,

mayoritariamente por las mujeres, como señal de cortejo. Si va agrupada con otros gestos como las cejas caídas hacia abajo, el entrecejo fruncido o las comisuras de la boca hacia abajo, señala una actitud sospechosa, hostil o crítica. (p. 131)

El pestañeo prolongado es un gesto que se realiza cuando existe aburrimiento o falta de interés, o cuando se intenta bloquear a la persona que se tiene enfrente.

La inseguridad y el aburrimiento también provocan que la vista busque vías de escape. En este gesto, los ojos se disparan de un lado hacia otro (mirada disparada).

La mirada íntima se usa en hombres y mujeres para demostrar interés. Cuando éste es mutuo, la mirada es correspondida. Este gesto es más evidente en los hombres, porque tienen una visión tipo túnel; mientras que en las mujeres casi no se nota, debido a que su visión periférica es mucho más amplia.

...Esta mirada va más allá de los ojos y de la barbilla para descender por el cuerpo. En los encuentros cercanos se trata del área triangular comprendida entre los ojos y el pecho, y en las miradas de lejos la mirada recorre el área que va desde los ojos a la entrepierna, o incluso más abajo (Pease, 2006, p. 132).

Según el mismo Pease (2006), en cuanto a los gestos más comunes, las tres posiciones básicas de la cabeza son:

- La cabeza levantada indica una actitud neutral.
- La cabeza ladeada o inclinada hacia un costado significa sumisión, también es un gesto para evaluar el interés hacia algo o alguien.
- La cabeza hacia abajo señala una actitud negativa, crítica o agresiva.

Algunas personas tienen la capacidad para enviar y reconocer gestos y señales de cortejo. Cuando existe atracción física o sexual entre dos personas, normalmente se dan algunos cambios fisiológicos en el tono muscular, las posturas del cuerpo y

un aparente rejuvenecimiento. Los gestos de coquetería se utilizan en las danzas tradicionales y en las que se bailan en pareja.

Algunos accesorios como los cigarrillos y gafas sirven para acompañar o complementar los gestos del cuerpo. Por ejemplo, fumar sirve para buscar algún tipo de alivio a la ansiedad o estrés, para liberar tensiones sociales, para socializar o para cortejar y seducir. La dirección hacia la que se expulsa el humo puede revelar la actitud de las personas en determinadas circunstancias. De acuerdo con Pease (2006):

...mientras que un fumador podría disimular su ansiedad fumando un cigarrillo, los no fumadores llevan a cabo otros rituales como tocarse el pelo, mascar chicle, morderse las uñas, mover dedos y pies, ajustarse los puños de la camisa, rascarse la cabeza, jugar con alguna cosa u otros gestos que nos dicen que necesitan un consuelo. Las joyas son populares exactamente por este motivo: tienen un gran valor para ser acariciadas y permiten a su propietario desplazar hacia ellas su seguridad, miedo, impaciencia o falta de confianza. (p. 188)

Para las personas que usan gafas, el tipo de gafas y sus características se pueden asociar con el estudio o la inteligencia, o bien pueden dar distintos aspectos a las personas, por ejemplo, que son conservadoras, educadas, sinceras, excéntricas... Llevarse una de las varillas a la boca puede ser un gesto de afirmación y seguridad propia; o también se puede utilizar para retrasar una toma de decisiones. Mirar por encima de las gafas puede representar una personalidad soberbia, que juzga y examina. Las gafas en la cabeza es un gesto en las personas que se consideran relajadas, juveniles y modernas.

Aunque no siempre seamos conscientes de ello, en cualquier conversación cara a cara, revelamos mensajes o señales que tienen un impacto en nuestro interlocutor. El lenguaje del cuerpo, incluidos los gestos, puede servir para negociar actitudes interpersonales o para sustituir los mensajes verbales, pues muchas veces cuando conocemos a una persona, emitimos juicios rápidos sobre su forma de ser, y en

ocasiones cuando existe atracción física o sexual, lo primero que vemos es alguna parte de su cuerpo, que no son los ojos, como afirma Pease “...seguimos dominados por reglas biológicas que controlan nuestras acciones, reacciones, lenguaje corporal y gestos” (2006, p. 20). Al parecer, no podemos negar nuestro origen y desarrollo como seres humanos, así como nuestro estrecho vínculo con el reino animal, ya que en circunstancias determinadas reaccionamos y nos comunicamos igual que cualquier otra especie.

Los movimientos corporales forman parte fundamental de la comunicación humana. Algunos aspectos, como el carácter y actitud de las personas, se pueden analizar observando su manera de moverse. Por ejemplo, caminar es una acción cotidiana y aparentemente simple, pero si observamos la forma en que lo hacen, esta acción nos puede indicar muchas cosas. Los movimientos corporales, posiciones o posturas son un reflejo de las actitudes y orientaciones que persisten en las personas, y de alguna manera representan su forma de relacionarse y acercarse hacia los demás.

Es importante considerar que, en el lenguaje corporal, tanto el receptor como el remitente pueden otorgar diferentes significados al mismo mensaje, o el mensaje puede resultar insignificante.

La postura de las personas es un elemento clave de la comunicación no verbal, que nos dice mucho sobre su carácter y su actitud, pero principalmente revela el pasado, la experiencia y la vida que han llevado. Al ser uno de los gestos más evidentes en el cuerpo, su observación e interpretación resulta más fácil que otros elementos. En la postura se pueden manifestar los oficios o profesiones, si el estilo de vida ha sido sedentario o dinámico, si existen problemas de salud, etc. Se dice también que la postura refleja los sentimientos y los problemas psicológicos.

A través del lenguaje corporal se revelan nuestras emociones y todo aquello que no comunicamos con palabras: “El lenguaje del cuerpo es un reflejo externo de la condición emocional de la persona. Cada gesto o movimiento puede ser una clave

valiosa, para descubrir una emoción concreta que esa persona siente, en ese preciso momento” (Pease, 2006, p. 20).

Las piernas y los pies también brindan información sobre nosotros. Un ejemplo es que las personas jóvenes caminan más rápidamente que las personas mayores; el balanceo de brazos hacia adelante y hacia atrás es más evidente y con mayor energía.

En cuanto a la postura, Pease establece cuatro principales posiciones:

Con respeto. Es una posición formal que muestra una actitud neutral sin comprometerse a quedarse o marcharse...

Piernas separadas. Es un gesto comúnmente utilizado por los hombres como una señal de dominio para exhibir la entrepierna de pie y para destacar la masculinidad.

El pie adelantado. Señala la dirección hacia la que desea ir la cabeza.

Cruce de piernas. Demuestran una actitud cerrada, sumisa o a la defensiva, ya que simbólicamente niegan el acceso a los genitales. A diferencia de las piernas abiertas que indican abertura o dominio. Mujeres y hombres hacen este gesto para proteger su zona íntima (2006, p. 154).

En el cruce de piernas existen variaciones. Al interpretar este gesto se deben considerar aspectos como el contexto, el género y la cultura. Por ejemplo, cuando una persona cruza piernas y brazos, el significado puede ser que no desea tener ningún tipo de comunicación o que tiene frío.

En lo que respecta a los brazos, incluyen el conjunto de las manos y son de las partes del cuerpo que más se usan para expresar algo, ejecutar acciones o como una barrera para defenderse.

Los gestos con los brazos cruzados normalmente son aprendidos en la infancia para protegerse y están asociados con la supervivencia ancestral. Cuando se percibe alguna amenaza externa, las personas cruzan los brazos sobre el pecho para

proteger los órganos vitales como el corazón y los pulmones. Con la edad, este comportamiento se va transformando y se va haciendo menos evidente.

Al cruzar los brazos casi todas las variaciones comunican lo mismo. En este trabajo únicamente enlistaremos los más usuales.

El gesto estándar de brazos cruzados es universal y expresa la misma actitud defensiva o negativa, nerviosismo, represión o ansiedad. Es común observarlo en cualquier lugar donde una persona se sienta insegura o cuando no prestamos atención a algo o alguien.

En el cruce de brazos reforzado se aprietan los puños de las manos y también puede haber tensión en los labios o los dientes apretados. Este gesto indica contención y agresividad.

El abrazo de los brazos es una especie de autoabrazo que adoptan las personas que se encuentran ante situaciones de estrés o cuando hay impaciencia. Por ejemplo, en una sala de espera de un aeropuerto o de un hospital.

Las manos sirven para realizar infinidad de acciones. Aunque no siempre seamos conscientes, con ellas hacemos muchos gestos y las usamos todo el tiempo para comunicarnos; pues al expresarnos verbalmente, es muy común acompañar nuestras palabras con ademanes y movimientos que sirven para comunicar, enfatizar o clarificar los mensajes verbales.

Mostrar las palmas de las manos es un gesto que siempre ha estado asociado con la sinceridad, honestidad, lealtad e incluso sumisión. En cambio, cuando se quiere esconder algo, normalmente se busca ocultarlas ya sea cruzando los brazos o en los bolsillos de alguna prenda de vestir.

Las manos también se usan para dar órdenes e instrucciones, sin embargo, la posición de la mano no siempre significa lo mismo. Según Pease, los tres gestos principales de orden son. La posición de la palma de la mano:

- hacia arriba, indica sumisión.
- hacia abajo, proyecta autoridad.

- cerrada con un dedo apuntando, evoca sentimientos negativos y hasta agresividad (2006, p. 36,37).

Entrelazar las manos es una forma de saludo de origen ancestral que ha permanecido hasta nuestros días, el cual es el estilo más común en occidente.

Según Pease, 2006, "...el apretón de manos sumiso consiste en ofrecer la mano con la palma mirando hacia arriba, dándole simbólicamente a la otra persona la mano superior" (p. 41).

Para crear un sentimiento de equidad, respeto mutuo y generar confianza, se recomienda que, al saludar, las palmas de las manos de ambas personas estén en posición vertical e igualando la presión del apretón de manos. De esta manera, ninguna se mostrará dominante ni sumiso.

Si bien no todas las personas conocemos las diferencias entre los estilos para estrechar la mano, conviene estudiarlos y tomarlos en cuenta durante nuestros encuentros interpersonales.

Consideremos ahora el lenguaje, con relación al espacio que nos rodea. El concepto proxémica o proxemia significa cercanía o proximidad. Edward Hall, antropólogo norteamericano y uno de los primeros investigadores de los cuerpos en el espacio, estableció el término en la década de 1960, para definir las observaciones y teorías interrelacionadas sobre el uso del espacio por las personas. En sus palabras:

"He acuñado la palabra proxemia para designar las observaciones y teorías interrelacionadas del empleo que el hombre hace del espacio, que es una elaboración especializada de la cultura" (Hall, 2003, cit. por East, 2016, p. 35).

Estudia la relación de las personas con el espacio (cercanía y alejamiento) y las distancias relativas que se crean en esa interacción, con la posición o el movimiento de los cuerpos humanos en relación con el espacio o con otros objetos.

Humanos y objetos existimos, nos movemos e interactuamos en el espacio todo el tiempo, con existencia o ausencia de contacto físico. De esta manera, la proxemia nos permite entender mejor nuestra relación con el espacio y con los demás.

El uso del espacio es el resultado de los encuentros e interacciones entre las personas, en los cuales intervienen diversos factores, como las relaciones que se establecen, las características de las personas... por lo tanto, es diferente en cada cultura.

Según Hall, existen cuatro principales tipos de distancias o espacios que se generan entre las personas. A continuación, se mencionan de manera resumida:

Distancia íntima. Entre 0 y 45 centímetros. Es la zona más importante y cerrada, a la que sólo tienen acceso las personas con un vínculo emocional muy cercano como la pareja, padres, hijos y algunos otros familiares, animales de compañía...

Distancia personal. Término empleado por Hediger. Entre 46 y 122 centímetros. Es el espacio que rodea el cuerpo de los animales y personas. Podemos imaginarnos dentro de una esfera o burbuja de aire, que nos protege y nos mantiene separados de los demás. Todos tenemos nuestra propia burbuja y nunca nos separamos de ella. Este espacio no tiene una amplitud específica, sino que su rango de alcance depende, entre otras cosas, de las condiciones del espacio y las circunstancias del lugar, es decir, de la cultura. Por ejemplo, en un pueblo rural o en una casa en el bosque en donde casi no hay habitantes, el espacio se expande; mientras que en el metro de la ciudad en hora pico, o en una plaza llena de gente, el espacio se contrae.

Las personas que se criaron en una zona rural normalmente están acostumbradas a un espacio personal más amplio y abierto, a diferencia de alguien que ha crecido compartiendo el espacio con más personas en una ciudad poblada. Es la distancia común en las reuniones con amigos, fiestas de trabajo, eventos sociales, etc.

Distancia social. Entre ciento veintidós y trescientos sesenta centímetros. Es la distancia a la que nos mantenemos de los desconocidos y de las personas a las que no conocemos muy bien, por ejemplo, el plomero y el electricista, entre otros.

Distancia pública. Es mayor a los trescientos sesenta centímetros. Es la distancia que establecemos para sentirnos más cómodos y seguros cuando estamos frente a un grupo numeroso de personas. Este tipo de distancia es casi imposible en lugares públicos, como el metro de la Ciudad de México, donde el hacinamiento provoca la mayoría de las peleas entre los usuarios.

En la danza, el teatro o cualquier forma artística que sea expresada con el cuerpo, se utiliza y se trabaja principalmente con los tipos de distancia: íntima y social. Debido a sus características, se pueden construir diversas narrativas con los cuerpos en el espacio. Por ejemplo, cuando existe relación y contacto físico entre dos personas, entre una persona con algún objeto o con el piso; el contacto puede ser con alguna parte del cuerpo o con todo el cuerpo.

El espacio es un elemento fundamental dentro del cual los cuerpos se mueven e interactúan desde una proxémica íntima debido a la cercanía física, energética y sensorial. De acuerdo con las palabras de East 2016, ... “el espacio es llenado, definido e incluso creado por los cuerpos y sus relaciones específicas” (p. 32).

“En ninguna otra forma artística el cuerpo humano -su realidad vulnerable, violenta, erótica o sagrada- es tan crucial como en el teatro” (Lehmann, 2013, cit. por East, 2016, p. 33).

Una disciplina artística como la danza permite jugar, experimentar y hacer todas las composiciones espaciales que nos podamos imaginar al crear una coreografía; además, a cada una de las composiciones se le podría otorgar un significado diferente, pues los espectadores o el público son capaces de decodificar los signos creados con el propósito de comunicar. Según East (2016), “la Proxemia Escénica es considerada como uno de los múltiples signos que definen la realización escénica, perteneciente al campo de lo No Lingüístico, emparentado con la Kinésica y la comunicación no verbal” (p. 41).

Esta precisión procede para la posición de un cuerpo o más, un objeto o varios, inmóviles o en movimiento, así como para las coordenadas, desplazamientos y trayectorias de los cuerpos en escena. En el espacio escénico cualquier construcción estética con el cuerpo comunica algo. Como lo menciona East (2016),

Basta que haya un solo cuerpo en un espacio escénico, inmóvil en algún lugar de dicho espacio para que comencemos a elucubrar una serie de teorías sobre por qué ese cuerpo está detenido en ese lugar y no en otro, asignándole alguna significación estética, dramática, emocional o ideológica (p. 33).

En la comunicación escénica, específicamente en la danza, una coreografía es un discurso resultado de una composición dancística espacial, acompañada de diversos elementos narrativos como la música, sonidos, imágenes, video, texto, etcétera. En la composición coreográfica, en todo momento se busca uno o más puntos de atención. El foco es otro elemento muy importante desde la perspectiva del coreógrafo, los espectadores y los bailarines. En este sentido, coincidimos con la siguiente definición:

Dentro de esta gramática de la relación cuerpo-espacio lo que defino como foco es el lugar no sólo donde se dirige la mirada, sino donde deseamos que el espectador vaya estructurando sus puntos de atención, determinados por la composición de la escena. (...) en relación a las formas de reacción de la mirada y la gramática focal y corporal que se construye. (Griffero, 2011, cit. por East, 2016, p. 39).

En el espacio escénico y en los procesos creativos de la danza y el teatro, convergen, interactúan y se integran diferentes elementos comunicativos que expresan algo de manera individual o en conjunto.

En el proceso de la comunicación escénica, los elementos verbales y no verbales no sólo están estrechamente conectados entre sí y son funcionalmente interdependientes, sino que pueden alcanzar autonomía significativa. La palabra convive con la música, con los diversos elementos escenográficos, con los gestos y los movimientos, con el vestuario y el maquillaje del actor: todos y cada uno de ellos es significativo de por sí, pero también puede explicar a los demás, complementarlos, contradecirlos, relativizarlos, anularlos o sobre dimensionarlos (East, 2016, p. 40).

En conclusión, en la danza, el desarrollo de habilidades para el manejo de los lenguajes no verbales es fundamental, pues un buen bailarín debe adecuar todos sus lenguajes al papel que desea representar y al tipo de mensaje que quiere comunicar, a través del baile, para lograr una comunicación eficaz.

1.4 La danza contemporánea

Para fines de este trabajo, nos centraremos en las características de las técnicas de danza contemporánea más sobresalientes en México, asimismo mencionaremos únicamente a algunas personas que tuvieron un papel clave para el desarrollo, sistematización y enseñanza de las técnicas de danza contemporánea que, a nuestra consideración, fueron las más relevantes en México en el siglo XX.

1.4.1 Características

Ante el tradicional lenguaje del ballet clásico, establecido por mucho tiempo, a partir de movimientos establecidos y rígidos, surgió la danza contemporánea, como una forma de expresión más libre, a veces espontánea, con movimientos y gestos más naturales, orgánicos, vinculados con la vida cotidiana.

Entre las distintas definiciones de danza contemporánea que existen en la actualidad, consideramos acertada y resumida la que se propone en los talleres artísticos oficiales de la Universidad de Lima:

La danza contemporánea es una manifestación artístico-escénica que expresa sentimientos, ideas e historias por medio del lenguaje del movimiento, en constante evolución, debido a una serie de métodos corporales, técnicas de danza y aproximaciones coreográficas que lo nutren permanentemente. En la práctica, es una danza muy versátil en cuanto a estilos, música y formas, pero en esencia trabaja de manera disciplinada el alineamiento natural del cuerpo y el uso eficiente de la energía para expandir las posibilidades de expresión.

Un elemento fundamental en el proceso de formación de los bailarines de danza contemporánea son esos métodos corporales y las técnicas de danza que permiten construir su lenguaje particular. De acuerdo con Mallarino (2008, p. 121):

La técnica es un oficio diario que plantea un reto permanente, poniendo a prueba constantemente la voluntad y la disciplina, al servicio de la ejecución motora efectiva.

La formación técnica requiere del desarrollo de la sintaxis del movimiento (forma de organizar coherentemente las palabras corporales, la coreografía), la gramática del movimiento (verbos, sustantivos, adjetivos y adverbios de movimiento), la ortografía del movimiento (acentos, énfasis, detenciones, cadencias), la semántica del movimiento (sentido y significado del gesto corporal, la dramaturgia) y la pragmática del movimiento (uso del lenguaje corporal, función social del discurso corporal).

La misma autora menciona lo siguiente respecto a la danza contemporánea "...se sirve de técnicas dancísticas para gestar su propio discurso, sus narrativas particulares, sus metáforas y sus emergencias". (p. 120)

La danza contemporánea se apoya en diversas técnicas, de esta manera se complementa y se transforma a través del tiempo. Es cada vez más común que, para ampliar su lenguaje, los bailarines adquieran una formación técnica diversa, es decir, un entrenamiento corporal con distintas disciplinas corporales como el ballet clásico, yoga, pilates y técnicas más específicas y actuales de la danza contemporánea como la técnica de piso (*Flying low*), técnica *Reléase*, *Contact Improvisación*, acrobacia, entre otras.

La conciencia corporal y la técnica se complementan, a la vez que se enriquecen. Entre más completa sea la formación de un bailarín, es más probable que tenga una mejor definición del lenguaje corporal, así como una mejor comprensión e interpretación del discurso del movimiento.

A continuación, se mencionan de manera resumida las principales características de algunos géneros derivados de la danza contemporánea.

- *Contact Improvisation*
- *Flying low*
- *Release*
- *Graham*
- *Limón (o Humphrey – Limón)*

El *Contact Improvisation*. En esta forma de danza los movimientos surgen y se sustentan a partir de premisas específicas establecidas para iniciar la interacción. Es indispensable la comunicación entre los cuerpos, ya que, por medio del contacto físico, estos sirven como base o plataforma, para hacer contrapeso, como palanca o puntos de apoyo. Los ejercicios se desarrollan mejor en pareja o de manera grupal.

Es un género en el que existe mucho contacto físico, tal como mencionamos en otro apartado. De acuerdo con Mallarino (2008, p. 122), “desarrolla principios como caer, rolar, volar, deslizar, compartir peso, invertir el eje vertical focalizado en integrar patrones de movimiento como reptar, trepar, sostener-ser sostenido...”

Otros de los géneros que se utilizan mucho en la actualidad de acuerdo con Mallarino (2008) son los siguientes:

...*Flying low – release*, caracterizan su tarea corporal a partir del alineamiento óseo, la flexibilidad articular, el trabajo muscular, el manejo de peso, fuerza y energía, la experimentación de movimientos orgánicos; organización y coordinación del movimiento; dominio de diversas dinámicas y del espacio tridimensional; nociones y fraseos musicales del movimiento; y conciencia de la forma y proyección expresivas. (p. 123)

En estos géneros dancísticos, la mayoría de los movimientos se realizan en el piso. El cuerpo o algunas partes de este se deslizan y mantienen contacto con el piso todo el tiempo. Aunque por momentos desafía la gravedad. En los últimos años, estos dos géneros o técnicas son los más populares entre los bailarines, quienes

los prefieren para su formación y sus entrenamientos, por ser más integrales y orgánicos.

Siguiendo a la misma autora Mallarino (2008):

Graham – limón: desarrolla conceptos provenientes de las técnicas limón (que aporta organicidad al movimiento, el uso de la gravedad y el pasaje de peso) y el Graham (que trabaja sobre contracción, *release* y uso de la cadera como centro motor). A partir de esta síntesis se elabora un lenguaje de movimiento integrando la respiración, la proyección de la energía, el trabajo sobre brazos, desplazamientos, fuerte elongación, memoria corporal, interpretación del movimiento y comprensión del espacio. (p. 123)

La contracción-relajación son los principios de movimiento de la técnica desarrollada por Martha Graham, a partir de los cuales creó y codificó un lenguaje para expresar las emociones humanas. Los principales motores de movimiento y expresión son el torso y la pelvis, así como los brazos y las piernas a través de la flexión de codos, rodillas, pies y muñecas. En esta técnica es muy importante la respiración (exhalación e inhalación) al iniciar las contracciones y durante la relajación.

La técnica Graham tuvo mucho auge desde su desarrollo hasta finales del siglo XX. Actualmente en algunas escuelas profesionales de danza continúan empleándola en la formación de sus estudiantes, aunque de manera cada vez menos sistemática y rigurosa. Es muy completa, pero muchos maestros y bailarines la consideran poco orgánica y hasta dañina para el cuerpo, a diferencia de las técnicas más recientes. Por otra parte, su lenguaje es cada vez más obsoleto para las coreografías actuales de danza contemporánea.

Los principios de la técnica Humphrey son la caída y recuperación. José Limón, su discípulo, investigó, desarrolló y sistematizó estos dos principios, los cuales se basan en la suspensión, oposición, sucesión, iniciación, respiración, foco y gesto.

Para desarrollar los principios se pueden usar los siguientes elementos: imagen, metáfora, velocidad, estructura rítmica, tiempo, energía, espacio (interno, externo), cuerpo como una orquesta, cambios de dinámica, etcétera.

Algunos verbos o acciones que pueden ayudar a desarrollar los principios son, entre otros: colapsar, empujar, soltar, pausar, enrollar, doblar, apretar, suspirar, cubrir, escarbar, cortar, esparcir, jalar, arrebatarse, torcer, juntar, recoger, pegar, rasgar, golpear, destruir, equilibrar, desequilibrar, sacudir, rebotar, mecer, construir.

A partir de exploraciones prácticas, se pueden descubrir nuevas experiencias de movimiento con los principios desarrollados por Doris Humphrey y José Limón. Los principios y el lenguaje de esta técnica actualmente se mantienen vigentes en la formación de bailarines y en la creación de obras coreográficas.

1.4.2 Algunas consideraciones sobre su enseñanza

Entre los antecedentes de la danza contemporánea, hacia finales del siglo XIX el ballet clásico era una de las formas de danza que predominaba en occidente, hasta que a principios del siglo XX surgió la danza moderna como reacción liberadora y con propósitos de cambio. Una de las principales pioneras fue la norteamericana Isadora Duncan (1878-1927), con su denominada danza libre que, para esa época, suponía algo insólito e innovador. Sustituyó las prendas convencionales de ballet por ligeras túnicas griegas. Se dice que bailaba con los pies descalzos, sin maquillaje y con el cabello suelto, improvisando movimientos y gestos inspirados en el arte griego.

Martha Graham (1894-1991) desarrolló los principios de movimiento de la danza moderna. En algún momento, su legado fue considerado como uno de los más grandes en la historia del arte mundial y su influencia en la danza ha sido comparada con la de Picasso en las artes plásticas o Stravinsky en la música. Desde la creación de su escuela en 1926, sus discípulos enseñaron su técnica por todo el mundo. En nuestro país esta técnica se practicó y se enseñó durante muchos años.

En México, Nellie Campobello dirigía la Escuela Nacional de Danza, primera institución pública dedicada a la enseñanza de la disciplina, principalmente el género de danza clásica. Hasta que, alrededor de 1939, la Secretaría de Educación Pública invitó a Waldeen para fundar la compañía oficial de la SEP. En ese mismo año, Ana Sokolov llegó y se instaló en México para iniciar la enseñanza de la danza moderna. En las siguientes dos décadas, las dos pioneras norteamericanas aportaron a México el lenguaje dancístico conocido como Expresionismo. Entre sus discípulas destacaron quienes fueran pilares de la danza mexicana, como Guillermina Bravo, Ana Mérida, Lin Duran y Josefina Lavalle. Durante esos años se formaron los primeros grupos “profesionales” de danza. De acuerdo con Cardona (1980):

La danza de Waldeen y Ana -sobre todo la de Waldeen, que profundizó más en el contexto social- se enfrentó al neoclasicismo mexicanista de las hermanas Campobello y el folclorismo que se propagaba por el territorio nacional. Con ellas se introdujeron en México aspectos de las ideas avanzadas de occidente. (p. 24)

El bailarín y coreógrafo José Limón (Culiacán, Sinaloa, 12 de enero de 1908- Flemington, Nueva Jersey, 2 de diciembre de 1972) visitó nuestro país en varias ocasiones, las primeras entre los años de 1950 y 1951, invitado por Miguel Covarrubias (1904-1957), quien en ese momento era jefe del Departamento de Danza. Durante sus visitas impartió clases de composición coreográfica a bailarines mexicanos y se presentó con su compañía y Doris Humphrey en el Palacio de Bellas Artes. José Limón vivía en Nueva York, en ese momento era uno de los mejores bailarines de la danza moderna mundial, además era un gran maestro y coreógrafo. Posteriormente visitó México en 1960. Sus visitas sirvieron para que se conocieran sus obras y sus enseñanzas, que fueron muy relevantes y tuvieron grandes aportes para la danza moderna nacionalista del país.

Su danza es muy orgánica, humana y bella tal como lo menciona Franco (2008, p. 6): “Esta mezcla de virtuosismo, alta calidad técnica, dramática y poética sobre el escenario, así como sus enseñanzas condensadas en la técnica dancística

Humphrey-Limón, hicieron que la historia registrara a José como un prodigio de la danza moderna mundial”.

Pese a que su carrera se desarrolló en Estados Unidos, la obra de José Limón es fundamental en la historia de la danza en México. Su técnica y sus obras continúan vigentes en la actualidad, forman parte de los programas que presenta la compañía Limón que él mismo fundó hace más de 50 años. Dicha compañía preserva, estudia, desarrolla y comparte su legado al mundo.

A partir de la década de 1980, la danza contemporánea en México se nutrió de diversas técnicas norteamericanas y de los métodos más avanzados y adecuados para los bailarines de ese entonces, cuyos resultados fueron un lenguaje uniforme con la danza mundial. Se empezaron a formar nuevos grupos y compañías, algunas de las cuales continúan vigentes hasta la actualidad. Según Cardona (1980):

Se incrementó y formalizó la asesoría de maestros extranjeros a través de convenios e intercambios. Destacan el Convenio Mexico-Cuba, los seminarios impartidos por maestros de la escuela de Alwin Nikolais, de Martha Graham y Louis Falco a diferentes escuelas y compañías. (p. 17)

En las últimas décadas del siglo XX y principios del siglo XXI, muchos bailarines han tenido la oportunidad de viajar a diferentes países para aprender distintas técnicas de las más avanzadas e innovadoras a nivel mundial. Debido a esto, en los últimos años, algunas de las técnicas de danza contemporánea más comunes en las escuelas formales o no formales de nuestro país son: *Humphrey-Limón*, *Contact Improvisation Release*, *Flying low*, *Gaga* y *Vogue*.

Actualmente, algo en común en los jóvenes que tienen la inquietud de estudiar danza contemporánea, es que desconocen la oferta de escuelas en las que podrían iniciar su formación en este arte, de acuerdo con sus intereses y sus necesidades. Una de las opciones más convenientes en la Ciudad de México son las escuelas públicas del INBAL.

Para la formación en un nivel inicial, las Escuelas de Iniciación Artística atienden las categorías infantil, juvenil y adulto. Los Centros de Educación Artística CEDART integran la formación de bachillerato general con saberes iniciales de distintos tipos de danza, entre ellos la danza contemporánea.

Otra opción para un nivel inicial son los Talleres libres de Danza UNAM.

También se puede iniciar la formación en las casas de cultura, centros deportivos, gimnasios y otros espacios independientes.

CAPÍTULO II. LOS JÓVENES Y SU ENTORNO FÍSICO, SOCIAL Y EDUCATIVO

En este capítulo abordaremos los principales cambios fisiológicos, morfológicos y sociales que se presentan en los jóvenes durante la etapa de la vida conocida como adolescencia, transformaciones que tienen importantes impactos tanto en su desarrollo psicológico y emocional como en lo referido a lo académico.

2.1 Los cambios físicos y la necesidad de moverse

Uno de los periodos de desarrollo físico y psicológico más evidente y significativo en las personas es lo que en el mundo occidental conocemos como adolescencia, cabe mencionar que este concepto recién surgió en el siglo XX, Según Papalia "... la adolescencia abarca aproximadamente el lapso entre los 11 y 19 o 20 años" (2009, p. 354).

En este ciclo de la vida, caracterizado por la transición de la infancia a la edad adulta, las transformaciones morfológicas y fisiológicas se presentan a gran velocidad en los jóvenes, quienes experimentan transformaciones profundas en distintos niveles, mismas que inciden en sus sentimientos y provocan cambios en su apariencia física, conducta y comportamiento.

Papalia también sostiene que la adolescencia es "... una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos" (Idem.).

La pubertad es la fase donde se presentan los primeros signos de la adolescencia. En esta etapa se dan importantes procesos de cambio. Se presenta a una edad más temprana en las niñas, aunque las variaciones que existen dependen de distintos factores como la nutrición, el país y la cultura. La mayoría de las investigaciones sobre el tema coinciden en que inicia entre los diez y los doce años aproximadamente y dura entre tres a cuatro años, además es un proceso gradual. En este periodo de desarrollo se presentan importantes cambios biológicos y físicos entre los que se incluyen:

- Un rápido aumento de estatura y peso,

- Crecimiento muscular y óseo (es cuando los adolescentes dan el estirón).
- También es la etapa de mayor producción de hormonas que involucra la maduración de los órganos sexuales y el crecimiento de vello púbico y axilar en hombres y mujeres, en las mujeres una manifestación visible es el desarrollo de los pechos, en algunos varones aparece vello en el rostro y en el pecho, brazos y piernas.
- Entre estas características sexuales primarias, el principal signo de madurez sexual en los hombres es la producción de esperma, mientras que en las mujeres es la menstruación.

Otras características sexuales secundarias en ambos sexos son:

- Los cambios en la voz (se hace más profunda, especialmente en los hombres).
- La piel se vuelve más gruesa y grasosa. Es común que a esa edad las glándulas sebáceas produzcan barros y espinillas provocando la aparición de acné.

La actividad hormonal puede provocar inestabilidad emocional en los jóvenes quienes empiezan a poner atención y preocuparse por su apariencia física, sin embargo, en algunos casos: "... factores como el sexo, edad, temperamento y el momento de la pubertad, pueden moderar o incluso cancelar las influencias hormonales" (Buchanan, Eccles y Becker, 1992, cit. por Papalia, 2009, p. 356).

A medida que avanza el proceso de la pubertad, el cuerpo se va transformando, estos cambios pueden tener resultados positivos en algunos jóvenes, pues les ayuda a que tengan una mejor imagen de sí mismos, adquieran seguridad y se sientan satisfechos con su aspecto físico. Aunque no todos aceptan fácilmente los cambios en su cuerpo o su voz, o los cambios emocionales.

Todos estos cambios físicos tienen un impacto psicológico en los jóvenes que muchas veces está mediado por factores personales, sociales y culturales.

La pubertad es un proceso en el que intervienen diversos factores a los cuales la alimentación, la salud y la actividad física contribuyen de manera esencial.

En la pubertad hay un aumento de masa muscular, fuerza y mayor habilidad física, aspectos importantes para la capacidad atlética, el desempeño en los deportes y en

otras actividades corporales como la danza. Es importante mencionar que el ejercicio físico incluye un amplio conjunto de actividades como puede ser la danza contemporánea.

Es el mejor momento para que los padres motiven a los jóvenes para iniciar alguna actividad artística que les permita moverse, adaptarse de nuevo a su cuerpo y trabajar en equipo, para que toda su energía, que necesita ser liberada, sea encauzada hacia algo tan positivo como la creación artística.

2.2 El joven y su deseo de socializar

En el desarrollo, sobre todo, psicológico de los jóvenes, el proceso de socialización es fundamental y determinante para la construcción de su identidad y para potenciar sus capacidades sociales. Para entender mejor este proceso, es importante mencionar la definición del concepto de socialización, (Arnett, 1995, cit. por Simkin & Becerra, 2013, p. 122).

Diferentes autores definen la socialización, en términos generales, como el proceso en el cual los individuos incorporan normas, roles, valores, actitudes y creencias, a partir del contexto socio-histórico en el que se encuentran insertos, a través de diversos agentes de socialización tales como los medios de comunicación, la familia, los grupos de pares y las instituciones educativas, religiosas y recreacionales, entre otras.

Otra definición muy acertada para la presente investigación es la que nos presenta Vander (1977, cit. por Ballesteros, 2008, p. 83) “un proceso en el cual, los individuos, en su interacción con otros, desarrollan maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación eficaz en la sociedad”.

Estas dos definiciones que citamos destacan el proceso de socialización como un elemento central y esencial en el desarrollo cultural y en la formación de los individuos, dentro de distintas instituciones socializadoras.

A partir de la etapa de la adolescencia los jóvenes se separan cada vez más de sus padres y del núcleo familiar, principalmente porque sienten la necesidad de reunirse

con sus pares para fortalecer su identidad. En su contexto más cercano empiezan a conocer nuevos lugares y personas, que les permiten adquirir y vivenciar nuevas experiencias. En este proceso los jóvenes participan dentro de su comunidad realizando diferentes actividades culturales, religiosas o recreativas, mientras interactúan y adquieren la cultura propia de esa comunidad. A través de distintos medios y mecanismos van conociendo los gustos, intereses, prácticas en común, necesidades, inquietudes, preocupaciones, conflictos. Se van integrando a la cultura general del pueblo, barrio, unidad habitacional, calle... asimilando y/o produciendo su propia cultura juvenil.

Continuando con el proceso de socialización en los jóvenes, es importante mencionar uno de los principales paradigmas en la psicología de la educación, el paradigma sociocultural también conocido como sociohistórico, o histórico-cultural, desarrollado por L. S. Vigotsky a partir de la segunda década del siglo XX. En este enfoque se relacionan e integran la educación, la cultura, el desarrollo psicológico o "conciencia", y el aprendizaje. De acuerdo con Hernández (1998)

Para Vigotsky el problema epistemológico de la relación entre el sujeto y el objeto de conocimiento se resuelve con un planteamiento *interaccionista dialéctico* (S-O), en el que existe una relación de indisociación, de interacción y de transformación recíproca iniciada por *la actividad mediada del sujeto* (p. 220).

Siguiendo al mismo autor,

... en el planteamiento vigotskyano intervienen dos formas de mediación social: a) la intervención del contexto sociocultural en un sentido amplio (los otros, las prácticas socioculturalmente organizadas, etc.), y b) los artefactos socioculturales que usa el sujeto cuando conoce al objeto. Así, es el medio sociocultural el que pasa a desempeñar un papel esencial y determinante en el desarrollo del psiquismo del sujeto (en ese sentido se adhiere al materialismo dialéctico), pero, en definitiva, éste no recibe pasivamente su influencia, sino que activamente la reconstruye (p. 220).

En este planteamiento, el sujeto cognoscente y el objeto u objetos de conocimiento (contexto sociocultural) no pueden ser concebidos de forma separada, sino que son inherentes uno con otro, pues en la interacción recíproca, el ambiente externo o el grupo social determinado influyen en el sujeto, y viceversa. Por ejemplo, el joven puede estar habituado a escuchar solo un tipo de música que se escucha en su casa y por influencia de su grupo de vecinos puede aficionarse a otros ritmos y bailes distintos; otro ejemplo serían los hábitos que se adquieren como reunirse los viernes por la noche para bailar. Al mismo tiempo el sujeto actúa sobre los objetos de conocimiento transformándolos ya sea igual de manera interna, o externamente, pues cada joven puede aportar nuevas ideas para la coreografía, o la selección de la música.

A continuación, citamos la concepción del estudiante desde la óptica del paradigma sociocultural, de acuerdo con Hernández (1998, p. 232)

... el alumno debe ser entendido como un ser social, producto y protagonista de las múltiples interacciones sociales en que se involucra a lo largo de su vida escolar y extraescolar: De hecho, las funciones psicológicas superiores son producto de estas interacciones sociales, con las que además mantienen propiedades organizativas en común. Gracias a la participación en los procesos educacionales sustentados en distintas prácticas y procesos sociales, en los que se involucran distintos agentes y artefactos culturales, el niño-aprendiz consigue aculturarse y socializarse (y así se convierte en miembro de esa cultura) y al mismo tiempo se individualiza y desarrolla su propia personalidad.

Esta teoría se encuentra muy vigente en el contexto educativo actual y resulta cada vez más relevante su estudio, en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Tradicionalmente las instituciones como la escuela, el trabajo y la familia, eran los principales espacios para la formación y socialización de los jóvenes, sin embargo, para las nuevas generaciones estos ya no son los únicos. Actualmente los espacios para socializar son múltiples, heterogéneos y coexistentes. De acuerdo con (Setton,

2002, cit. por Dayrell, 2010, p. 17) “el proceso de construcción de las identidades sociales de los individuos pasa a ser mediado por la coexistencia de distintas instancias productoras de valores y referencias culturales”.

Siguiendo a los mismos autores, “las instancias de socialización no son estructuras reificadas o metafísicas que existen sobre y por encima de los individuos, sino que son constituidas por sujetos en intensa y continua interdependencia entre sí” (Ibid. p. 18). En este sentido, los jóvenes estudiantes son quienes constituyen distintas instancias en las que, con sus prácticas, acciones y experiencias, reproducen y producen valores y cultura a través de las relaciones, interacciones y socializaciones dinámicas.

Los jóvenes asimilan vivencias, experiencias y conocimientos con el grupo de pares, así mismo aprenden normas, conductas y valores tal como lo menciona Ballesteros: (2008, p. 84)

... el tercer pilar de la socialización, el grupo de pares, ha cobrado especial importancia como apoyo con el que los jóvenes pretenden suplir las carencias emocionales, afectivas e incluso educativas de los demás pilares de la socialización; de hecho, entre éstos, las relaciones con el grupo de amigos se consideran esenciales e insustituibles, conformando un sistema de apoyo vital de primer orden.

Actualmente para muchos jóvenes, cuyos familiares no les prestan suficiente atención, porque se encuentran demasiado ocupados en actividades como el trabajo, entre otras razones, el grupo de pares constituye el único apoyo emocional y afectivo que tienen a su alcance, además de la compañía.

En ocasiones, aunque haya una buena relación con la familia, los jóvenes, prefieren distanciarse de ella, porque están conformando su individualidad y su identidad, por ello se sienten más cómodos, con los que están en ese mismo proceso.

Si bien con el grupo de pares se construyen lazos afectivos y de solidaridad, con ellos también comparten “lo bueno y lo malo”, es por eso por lo que consideramos importante no idealizar los procesos de socialización, ya que esta práctica, aunque es esencial para los seres humanos, también podría representar un riesgo para los jóvenes. Tomando en cuenta la definición de riesgo, como algo inseparable de la

existencia humana, sobre todo en el contexto actual, y desde una perspectiva amplia; las experiencias de riesgo con el grupo de pares están presentes e inevitablemente forman parte importante de la socialización.

Es muy común que, en su interacción, los jóvenes se expongan a situaciones de riesgo, porque desde su visión juvenil puede resultar emocionante, atractivo y placentero exponerse a los límites, mientras exploran al máximo sus capacidades. Las experiencias grupales e individuales, por sí mismas les suelen parecer gratificantes, además, al explorar y experimentar fortalecen el sentido de pertenencia y eso les permite expresar de manera genuina su identidad ante los demás. Coincidimos con los comentarios de Ballesteros (2008, p. 84)

La tendencia o predisposición al riesgo supone, en los jóvenes, la asunción de comportamientos temerarios como una forma de exhibicionismo y competitividad entre el resto de compañeros y, en la mayoría de los casos, va asociado a la sensación agradable que supone para el sujeto asumir tales riesgos.

Algunos jóvenes son capaces de asumir riesgos por placer, con el propósito de conseguir lo que desean, por ejemplo, cigarrillos, alcohol, drogas, o relaciones sexuales sin protección, entre otros. El mismo autor arriba mencionado sostiene que en este tipo de comportamientos de riesgo intervienen “Desde variables personales (cognitivas, actitudinales y emocionales), como variables situacionales (sobre todo por la influencia del grupo de iguales)” (p. 85).

En ocasiones los jóvenes se vuelven rebeldes con sus padres cuando empiezan a juntarse con algún grupo de pares y empiezan a consumir sustancias tales como el alcohol y las drogas, o al tener algún acercamiento con estas. Puede resultar muy evidente cuando realizan diversas prácticas que ponen en riesgo su salud y hasta su vida, precisamente porque existe influencia de sus pares, o de otras personas, pues para divertirse e integrarse sienten la necesidad de participar y aceptan probar, competir y realizar las mismas prácticas, aunque estas sean de riesgo, para no sentirse excluidos y pertenecer al grupo de referencia.

Para intentar comprender la realidad compleja de las vivencias y experiencias de los jóvenes, el riesgo debe entenderse no sólo como algo negativo sino como experimentación, en palabras de Comas (2004, cit. por Ballesteros, 2008, p. 86)

...la necesidad de entender el riesgo desde una perspectiva múltiple, intentando superar una visión del concepto riesgo, anclado exclusivamente en lo negativo a uno que se sitúe más cerca del concepto "experimentación", dando así la oportunidad de una mayor comprensión de los comportamientos del grupo joven.

Si en el grupo de pares los jóvenes encuentran un refugio, consideramos importante que los familiares les brinden atención y estén pendientes de ellos, para conocer quiénes forman parte de su círculo cercano de amigos, pues es mejor que tengan amigos que los motiven a experimentar la práctica de alguna disciplina artística y que los acompañen a realizar actividades saludables como los deportes o en este caso, la práctica de danza contemporánea y la creación coreográfica.

Las tecnologías de la información y la comunicación son herramientas esenciales en la vida cotidiana de los jóvenes y en su proceso de socialización a través de la interacción con sus pares, pues ahora más que nunca están acostumbrados a recibir estímulos continuos por medio de la comunicación simultánea e inmediata. Las tecnologías contribuyen a que su estilo de vida sea cada vez más dinámico, veloz y cambiante.

Los jóvenes también generan y reproducen su propia cultura, sus valores, hábitos y modas, se configuran a partir del acceso y del consumo de bienes simbólicos y productos culturales específicos. La cultura popular siempre ha jugado un papel muy importante en su vida y en la construcción de su identidad. Les da la posibilidad de reconocerse, participar y construir a partir de sus vínculos e interacción con las diferentes industrias de cultura popular, como los centros comerciales, la televisión, el cine, la moda, las redes sociales, los conciertos y la música, entre otras.

De acuerdo con Morduchowicz, (2004)

La cultura popular es uno de los pocos escenarios que, en la percepción de los jóvenes, les pertenece y sienten que se habla de

ellos y a ellos. La cultura popular les permite entender quiénes son, cómo funciona la sociedad en que viven y cómo se los define socialmente. Es para muchos, el lugar desde donde dan sentido a su propia identidad: donde aprenden a hablar de sí mismos en relación con los otros (p. 2).

Margulis (2001) menciona lo siguiente: "...la diversidad, la pluralidad, el estallido cultural que estamos viviendo, se manifiestan sobre todo entre los jóvenes en distintas formaciones 'tribales', en una variedad de lenguajes, de referencias identitarias, de expresiones corporales, de modas y comportamientos" (p. 9).

En la sociedad contemporánea al abordar el concepto de juventud se habla de múltiples juventudes en las que se considera algo más que categorías estadísticas como la edad y el sexo, que resultan restrictivas para su estudio, a esta condición se incluyen diferentes variables como la diferenciación social, el género y la generación, entre otras. Según Margulis, (2001) "Hay distintas maneras de ser joven en el marco de la intensa heterogeneidad que se observa en el plano económico, social y cultural" (p. 8).

El mismo autor menciona:

Juventud es un significante complejo que contiene en su intimidad las múltiples modalidades que llevan a procesar socialmente la condición de edad, tomando en cuenta la diferenciación social, la inserción en la familia y en otras instituciones, el género, el barrio o la microcultura grupal (p. 8).

Las características, los comportamientos y las posibilidades de los jóvenes son diversos en la sociedad actual. Se es joven independientemente de la condición socioeconómica, el género o la generación; de esta manera en nuestra sociedad existen jóvenes ricos y pobres, jóvenes que se desenvuelven en contextos urbanos y zonas rurales. También hay jóvenes que ya son padres o madres de familia, que aún viven con sus padres o que ya se independizaron, jóvenes que tienen acceso a la educación y pueden continuar con sus estudios, o que debido a las

circunstancias tuvieron que integrarse al mundo laboral desde una edad muy temprana, jóvenes desempleados, o que viven en situación de calle. En este sentido coincidimos con Margulis, (2001)

En las clases populares hay ahora gran cantidad de jóvenes que no encuentran empleo y tampoco estudian. Importa señalar la naturaleza del tiempo “libre” que de esta situación emerge: estos jóvenes tienen mucho tiempo disponible, tiempo que no está ocupado por tareas sistemáticas. La noción de “tiempo libre” queda entonces expuesta en uno de sus aspectos centrales, el que la opone a “tiempo de trabajo”. El “tiempo libre” es tiempo legítimo, tiempo legal, avalado por la sociedad como contraparte justa del trabajo o el estudio a los que se dedica gran parte de la jornada. El “tiempo libre” es no culposo, tiempo para el goce y la distracción. Pero el tiempo libre resultante del desempleo, de la no inserción, del no lugar social, es tiempo vacío, tiempo sin rumbo ni destino (p. 10).

Los jóvenes de clases populares que no encuentran trabajo, no estudian y no tienen dinero, disponen de mucho tiempo libre, pero se trata de tiempo de otra naturaleza: es el tiempo penoso de la exclusión y del desprecio hacia su energía y potencial creativo (p. 10).

Históricamente los jóvenes han sido relegados de sus derechos y su participación en la sociedad. Muchas veces son marginados y estigmatizados por la misma sociedad incluso por su propia familia.

Los jóvenes representan una de las poblaciones más vulneradas por la sociedad. Es muy común que se les asocie con actitudes de rebeldía, irresponsabilidad, diversión sin control, hasta drogadicción y delincuencia.

En la actualidad resulta cada vez más fundamental tomar en cuenta las necesidades, intereses, inquietudes, motivaciones, y hasta conflictos de los jóvenes; brindándoles nuevas y distintas posibilidades para que amplíen sus horizontes de vida.

Es urgente detonar en ellos la participación social, generar una sinergia para que se sientan integrados y realmente se conviertan en sujetos activos que participen en las decisiones de su comunidad.

Una alternativa podría ser generar en los jóvenes un acercamiento al goce estético. Como ya se ha mencionado anteriormente, por medio del arte se pueden encauzar, desarrollar a la vez que fortalecer la sensibilidad y la participación.

En el arte de la danza, en particular la contemporánea, por ser más cercana a ellos, los jóvenes pueden encontrar la manera de integrarse y participar socialmente, mientras se desarrollan por ellos mismos, atendiendo sus intereses específicos.

La danza puede constituir un sendero de exploración personal, que los conducirá a encontrar y construir su propio camino o proyecto de vida, a la vez que pueden, por medio de ella, comprender y expresar mejor las múltiples emociones que son parte de la adolescencia.

2.3 La escuela como eje de la formación de los jóvenes

La relación de los jóvenes con la escuela es muy significativa en la construcción de su identidad, debido a que, durante su paso por este espacio de formación, se lleva a cabo una importante acción socializadora, en compañía con su grupo de pares principalmente, o sea a través del encuentro e interacción con sus amigos, en donde surgen y se construyen nuevas relaciones de amistad. Coincidimos con lo que menciona al respecto Dayrell, (2010, p.22).

... el aula es un espacio privilegiado de encuentro entre los pares. La escuela aparece así como un ámbito abierto a una vida no escolar, una comunidad juvenil de reconocimiento interpersonal. Es en torno de esa sociabilidad que muchas veces la escuela y su espacio físico son apropiados por los jóvenes alumnos y reelaborados, adquiriendo nuevos sentidos.

En la escuela los jóvenes se sienten identificados y se reconocen con sus pares. Juntos resignifican el espacio físico, con la cultura juvenil propia, con sus prácticas y acciones, que para ellos tienen sentido. Muchas veces consideran que los contenidos escolares están muy alejados de la realidad cotidiana que viven. Las

cosas significativas para ellos no son precisamente las actividades y demandas escolares, sino sus intereses más personales como, por ejemplo, comprarse ropa, escuchar la música del momento, ser popular entre sus compañeros o destacar en alguna actividad deportiva, atraer una pareja...

... la escuela deja de ser modelada por los criterios únicos de la sociabilidad adulta y ve penetrar aquellos de la sociabilidad juvenil, operando con lógicas y criterios propios, como los de justicia y autoridad, que pueden entrar en conflicto con los existentes en la escuela (Martuccelli, 2000, cit. por Dayrell, 2010, p. 22).

En los espacios escolares los jóvenes se relacionan y conviven con sus compañeros que tienen aproximadamente la misma edad, pero también con personas de diferentes edades como sus profesores y el personal administrativo. La mayoría de las veces son rebeldes con los adultos, porque quieren tener más libertad en la toma de decisiones y desean que su opinión sea tomada en cuenta. Por otro lado, la escuela no siempre significa un espacio de inclusión para los jóvenes. Dentro de las instituciones pueden sentirse discriminados, sufrir acoso escolar o ser violentados por sus propios compañeros o hasta por sus maestros, o simplemente ser abandonados y descuidados. Muchos jóvenes ven la escuela como una obligación, acuden en contra de su voluntad, o sólo con el propósito de obtener el certificado. Afortunadamente con el paso del tiempo es común que la comunidad juvenil dentro de la escuela adquiera mayor autonomía y se vaya transformando. Para algunos estudiantes su tránsito por el nivel de educación secundaria y educación media superior representa un fastidio, pero en algún momento al ingresar a la educación superior el proceso escolar empieza a ser más significativo para ellos.

Es importante tomar en cuenta que los procesos de socialización que los jóvenes experimentan dentro de la escuela se articulan con los procesos que viven fuera de ella con la familia, la cultura del barrio, los espacios de recreación, del trabajo, las redes sociales... dado que existe una relación directa, dinámica y de interdependencia entre los espacios e instancias de socialización y también entre los mismos jóvenes.

La familia ocupa un lugar central pues representa una instancia cultural en donde aprenden diversos valores que les brindan una visión propia del mundo, a la vez que socializan y acumulan experiencias.

Muchos jóvenes, principalmente quienes no cuentan con los recursos suficientes para dedicarse únicamente a estudiar, se incorporan al mundo laboral desde que son adolescentes, aunque la mayoría de las veces en empleos precarios y mal pagados, no obstante, esto les permite ser más autónomos e independientes de la familia, así como tener más libertad para disfrutar de su condición juvenil, aunque esto no siempre lo consiguen, debido a que muchas veces deben contribuir económicamente y aportar a los gastos familiares.

Hay jóvenes que estudian y trabajan al mismo tiempo, pero muchos se ven en la necesidad de abandonar la escuela o elegir entre estas dos actividades. El trabajo también propicia nuevas experiencias y amplía la red de relaciones sociales en los jóvenes. En ese espacio conocen nuevos estilos de vida y referentes personales, aprenden y descubren nuevos gustos e intereses, musicales, sobre moda, lugares, diversas prácticas que aportan a su cultura y a su identidad. Incluso a su rol de género y a la socialización en ambientes laborales. De esta manera también construyen su identidad como lo menciona Dayrell (2010)

Delante de la complejidad, de la fragmentación y de la despersonalización del sistema social, el estilo cultural parece ser una respuesta a las necesidades de pertenencia y de formas de comunicación más auténticas, contribuyendo a la construcción de identidades individuales y colectivas (p. 29).

Con lo que hemos comentado, la escuela continúa siendo un lugar muy importante para la construcción de sí mismos, el principal eje de su formación, pues es el espacio en el que aprenden conocimientos básicos para comunicarse con los demás.

Dicha comunicación es fundamental, para interactuar con el resto de las personas y será más eficaz en la medida en que los jóvenes dominen los lenguajes, esto es que desarrollen su competencia comunicativa.

Además la lectura y la escritura, conocimientos que forman parte medular de la formación académica en todos los niveles educativos, cobran mayor importancia en la formación académica formal de los jóvenes estudiantes de Educación Media Superior. En este nivel educativo, la lectura y la escritura se insertan en los campos de formación académica: lenguaje y comunicación y forman parte de un conjunto de conocimientos que son considerados básicos y fundamentales para su formación integral.

Leer y escribir son acciones y prácticas fundamentales en la vida cotidiana, pues constituyen las formas de comunicación más importantes en la sociedad actual, permiten interactuar y comunicarse de manera eficaz con otras personas, a la vez que posibilita el expresar las ideas, sentimientos y vivencias de manera más clara y precisa.

Por medio de la lectura se adquiere conocimiento y comprensión del lugar en el que nos encontramos situados en la realidad y su entorno. Además se aumenta el bagaje cultural para crecer como individuos y convertirse en mejores personas. En conjunto, leer y escribir ayudan a desarrollar la competencia lingüística para una mejor convivencia, por lo cual consideramos fundamental aprender a desarrollar la comprensión y la expresión en lengua escrita y fomentar los hábitos de lectura en los jóvenes que cursan el nivel de Educación Media Superior.

Esto se aplica también al desarrollo de la competencia comunicativa en los lenguajes no verbales, pues adquirir conocimientos en estos y desarrollar habilidades para su comprensión y expresión favorece la socialización y la comunicación con otros estudiantes y la comunidad escolar, en el caso que nos ocupa, por medio de la danza.

De acuerdo con el nuevo planteamiento pedagógico incluido en la Reforma del Currículum en Educación Media Superior impulsada en el año 2017, se pretende mejorar la calidad de la educación en nuestro país, para que los jóvenes estudiantes de EMS adquieran conocimientos y desarrollen competencias para vivir plenamente en este siglo actual, y además estén preparados para el futuro. El modelo educativo busca brindar herramientas para que los jóvenes estudiantes desarrollen

competencias, habilidades, actitudes y valores que contribuyan en una formación integral que les permita adaptarse a la sociedad y contribuir en los progresos comunitarios y sociales. Ello incluye también a la danza y los lenguajes que utiliza. También se busca que desarrollen un conjunto de habilidades y destrezas para insertarse en el mundo laboral o para continuar con sus estudios académicos en niveles superiores.

Como se sabe, en la actualidad en México, la Educación Media Superior se encuentra dentro de la Educación formal obligatoria, en este sentido, según el Marco Curricular correspondiente a este nivel, dentro de los fines educativos específicos son los siguientes: "...todo egresado de la educación obligatoria debe ser una persona que: SE EXPRESA y COMUNICA CORRECTAMENTE, oralmente y por escrito" a lo que habría que agregar en los diversos lenguajes, para favorecer su expresividad (p.22).

Cabe mencionar que, para responder a distintos contextos e intereses, en México la EMS ofrece diversas opciones que coinciden en sus objetivos generales.

...la EMS conjuga de manera simultánea cuatro funciones: la culminación del ciclo de educación obligatoria; el carácter propedéutico para aquellos estudiantes que optan por continuar estudios en el ciclo de educación superior; la preparación para ingresar al mundo del trabajo; y el desarrollo de habilidades socioemocionales fundamentales para el desarrollo integral de las personas (p. 46).

Para que los contenidos del Currículo de Lenguaje y comunicación se conviertan en aprendizajes significativos para los jóvenes estudiantes, y para que se cumplan los propósitos de la Educación Media Superior, se requiere el compromiso total y la participación de los estudiantes, docentes, padres de familia, instituciones educativas y la sociedad en general. El docente quien representa uno de los principales agentes en este importante proceso de enseñanza y aprendizaje, debe buscar la manera de desarrollar diversas estrategias en las que se fomente y se promueva el interés por la lectura y la escritura, así como el conocimiento y uso de

los lenguajes no verbales, siempre desde un enfoque humanista, social y creativo. Ello se puede enlazar con las actividades estéticas, como la danza o la música, como parte de la formación integral del joven.

CAPÍTULO III. POSIBLES CONTRIBUCIONES DE LA DANZA A LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS JÓVENES

En este último Capítulo se presentan los principales beneficios que aporta, o podría aportar, la práctica de la danza, en todas sus formas o géneros, mismos que ya mencionamos en el Capítulo I. Para fines de este trabajo nuestro interés se centra en los beneficios de la danza contemporánea, no sólo como elemento expresivo, sino como elemento educativo, en la formación integral de los jóvenes. Sus posibles contribuciones para la salud física y el bienestar emocional, mismos que pueden contribuir para promover el trabajo en equipo y la sensibilización hacia el arte y la belleza estética, así como el desarrollo de habilidades para enriquecer la comunicación, a través del cuerpo.

3.1 La danza y la salud física

El movimiento corporal es crucial en el desarrollo físico sano de cualquier persona, en especial del adolescente, debido a que su cuerpo se encuentra en el período de crecimiento rápido de los huesos y músculos. Experimenta cambios evidentes en la estructura del aparato locomotor (ámbito motor) y en el proceso de adaptación a estos.

La práctica de la danza puede llegar a convertirse en una actividad muy significativa en la vida de los jóvenes. De acuerdo con Ochoa (2006, p. 54).

Para los jóvenes, el baile es un vehículo de sueños, emociones y sentimientos, que hace posible el encuentro con un proyecto tangible, no ausente ni alejado de la realidad. Los ancianos lo asumen como una forma de estar activos físicamente: al sentir mejoría en su salud física y mental, consideran el baile una actividad de placer, importante en medio de su cotidianidad.

La práctica de la danza, durante esta etapa de la vida, es idónea, ya que le podría ayudar a los jóvenes a conocer y reconocer mejor su cuerpo, a comprender sus alcances y posibilidades, así como a mejorar la conciencia corporal, para desarrollar una mayor competencia y riqueza en el ámbito motriz, aunado a la sensibilidad estética.

Las personas que han practicado algún tipo de danza, en algún momento de su vida, han experimentado y comprobado, de manera directa, que el trabajo de la danza aporta mucho, sobre todo a los jóvenes. En este sentido estamos de acuerdo con la lista de múltiples beneficios físicos, que presentan Fructuoso y Gómez (2001, p. 32).

- Aumento de la competencia motriz.
- Mejora de la percepción del esquema corporal.
- Mejora de la coordinación neuromuscular.
- Desarrollo del sentido espacial.
- Desarrollo del sentido rítmico.
- Mejora de las capacidades físicas en general.
- Mejora de la capacidad de control postural.

Comentemos algunos de estos puntos. En cuanto al “Aumento de la competencia motriz”: La danza ayuda a desarrollar las capacidades físicas en general y las habilidades necesarias para realizar movimientos corporales amplios e ilimitados, por medio de las diversas técnicas de danza contemporánea que además les permiten expresar plenamente sus emociones. Además, al disminuir la grasa corporal y reemplazarla con músculos, más aptos, adquieren mayor agilidad y control de su cuerpo.

Respecto a la “Mejora de la percepción del esquema corporal”: Se desarrolla la sensibilidad perceptiva y propioceptiva respecto a las partes del cuerpo y las relaciones de cada una de estas partes entre sí. Hay una mejora en la conciencia de los órganos internos y las partes exteriores del cuerpo, así como su proyección en el espacio y la relación e influencia entre el cuerpo físico y las emociones. De acuerdo con (Raimondi, 1999, cit. por Fructuoso et al. 2001, p. 32).

El esquema corporal es “una imagen interiorizada de nosotros mismos elaborada en base a referencias perceptivas, (sensoriales y cinestésicas) que, relacionadas con las modificaciones ambientales y los factores de condicionamiento, descubren experiencias corporales

que quedan registradas por la actividad cortical. Este esquema es susceptible de continuas reestructuraciones, ya que la actividad cortical lo relaciona con cada nuevo grupo de sensaciones.

Es muy importante que el adolescente tenga una adecuada percepción del esquema corporal propio, pues esto le servirá para conocerse mejor, aumentar su autoestima y le facilitará el desarrollar y ejecutar múltiples movimientos con el cuerpo.

En lo que respecta a la “Mejora de la coordinación neuromuscular”: La danza es una actividad que permite una gran riqueza de combinaciones motrices, que implican un alto nivel de coordinación neuromuscular, Fructuoso et al. (2001) definen la coordinación neuromuscular como “...la capacidad de modulación correcta de las acciones de músculos agonistas, antagonistas y sinergias musculares para permitir un perfecto ajuste del movimiento al fin requerido” (p.33).

Esta capacidad según (Corraze, 1988, cit. por Fructuoso et al. 2001, p. 33) “...es el mecanismo de control de un movimiento que le hace modificar su trayectoria poco a poco en función de su posición efectiva y la que tiene que alcanzar.”

De esta manera es posible que los jóvenes puedan aprender a controlar los movimientos permanentemente, aunque estos sean muy rápidos y consecutivos. Esta capacidad se desarrolla mientras se aprende a crear y memorizar diferentes combinaciones motrices, secuencias rítmico-corporales y ejercicios coreográficos, que además ayudan a crear patrones motrices plásticos, que pueden ser reajustados y adaptados a diferentes situaciones.

Para muchas personas, bailar es considerada una tarea complicada, no obstante, al practicar cualquier tipo de danza, es posible generar nuevos circuitos neuronales en el cerebro, lo que a su vez facilita el aprendizaje de nuevas formas de moverse y la ejecución de distintos movimientos corporales de manera simultánea. En este sentido, Kleen y campos, (2016, p. 6) citan lo siguiente:

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).

Siguiendo la misma línea de los beneficios de la danza relacionados con el punto sobre la “Mejora de la coordinación neuromuscular”, Kleen et al. (2016, p. 7) los resumen, de la siguiente manera:

- Estimula las áreas del cerebro que regulan la memoria, coordinación motriz y los estados de ánimo.
- 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 procesos cognitivos y reacciones más rápidas, así como la formación de nuevas interconexiones neurales.

Cabe destacar que todos los beneficios que hemos mencionado, respecto a este punto se relacionan directamente con la teoría de las inteligencias múltiples, de Howard Gardner, la cual, entre sus siete inteligencias, contempla a la inteligencia cinestésico-corporal.

Desarrollo del sentido espacial: La danza ayuda a desarrollar la conciencia del espacio circundante en las personas (*Kinesfera*) y los movimientos *kinesféricos*, es decir, la proyección hacia distintas direcciones de los miembros superiores e

inferiores dentro de ese espacio (*Kinesfera*). En este sentido coincidimos con lo que afirman Fructuoso et al. (2001)

La danza no sólo va a desarrollar un sentido intuitivo de la distancia a través de la proyección de los gestos en sus trayectorias, además va a generar un continuo ajuste de la acción motora en el espacio, en relación con los cambios de direcciones y trayectorias y las exigencias del equilibrio. La danza va a crear formas ilimitadas de movimiento que resultarán de las diferentes combinaciones de acciones corporales en los distintos niveles (alto, medio y bajo), planos (frontal, sagital y transversal), direcciones (delante-detrás, derecha-izquierda, diagonal...), trayectorias (rectas, quebradas, curvas, mixtas...), formaciones grupales (lineales, circulares, libres) y giros (con o sin desplazamiento) (p. 33).

Por lo que respecta al “Desarrollo del sentido rítmico”: La danza casi siempre se acompaña con sonidos, ya sea producidos por quien danza (palmadas, pisadas, sonidos vocales, roces con otros bailarines...) o bien música o percusiones. El baile se asocia y vincula con esos sonidos.

También es un factor muy importante para el ritmo, la acentuación. Es un elemento en el proceso de internalización de un ritmo, “El acento es el aumento de la intensidad de un tiempo” (Le Boulch, 1992, cit. por Fructuoso et al. 2001, p. 34). Por medio de la práctica de la danza se puede desarrollar un sentido rítmico de una manera directa y eficaz, al acompañar los movimientos corporales con diferentes matices expresivos como duración, velocidad, intensidad, intención, estos se enriquecen y adquieren armonía, coherencia y unidad.

Otro punto con relación a los beneficios de la danza en cuanto a la “Mejora de las capacidades físicas en general”: Antes de iniciar una clase de danza, el acondicionamiento corporal es fundamental para preparar el cuerpo, aprovechar sus capacidades, cuidarlo y evitar lesiones. Es preciso decir que, sin los aspectos expresivos y artísticos, la danza se convierte en una actividad puramente gimnástica. Es innegable que, esta actividad requiere capacidades físicas como

coordinación, fuerza, equilibrio, resistencia, flexibilidad y velocidad, entre otras. La danza ayuda a recuperar y a desarrollar la flexibilidad necesaria en los jóvenes, para ampliar las posibilidades de movimiento, además permite la ejecución de movimientos y acciones con mayor agilidad y destreza.

Por último, en cuanto a los beneficios citados, la “Mejora de la capacidad de control postural”: Consideramos que la danza es una de las actividades más eficaces para recuperar o mejorar la postura natural del cuerpo. El concepto de postura según Raimondi, 1999, cit. por Fructuoso et al. 2001, p. 34). es una “posición equilibrada y coordinada del cuerpo, en acción estática, en preparación de un movimiento, obtenida y mantenida con la máxima economía para que la acción antigravitatoria sea más satisfactoria”. Con los estilos de vida actuales, es muy común que los jóvenes adopten posturas que dañan el cuerpo, por ejemplo, al usar mucho tiempo el celular, mantener la cabeza y hombros inclinados, permanecer sentados, o de pie durante mucho tiempo.

Al trabajar elementos de la danza contemporánea como posturas básicas, ejercicios de coordinación, equilibrio y organicidad, es posible mejorar una postura, que puede estar dañando al cuerpo.

3.2 Bienestar emocional

Como ya hemos comentado, en el trabajo de danza los movimientos aportan múltiples beneficios en los aspectos fisiológicos y mecánicos, pero este también impacta en el aspecto emocional. Recordemos que las personas además de tener o ser un cuerpo físico, somos seres sociales. Todo lo que ocurre a nuestro alrededor y todo lo que hacemos en la interacción con las personas y nuestro contexto, nos afecta de diversas maneras. Todo ello se refleja en las acciones que se realizan en la danza, la cual, muestra aspectos psicológicos y diversidad de emociones de las personas, al ser una actividad social, con una finalidad comunicativa.

En lo que respecta a los jóvenes, en quienes está centrado nuestro trabajo, durante su proceso de cambio y definición de identidad ante el mundo, el adolescente analiza, reflexiona y se interroga a partir de las transformaciones que experimenta su cuerpo y lo que los demás comentan o esperan de él, lo cual termina afectándolo

en sus emociones. En este sentido la práctica de la danza puede aportar los siguientes beneficios al adolescente según Fructuoso et al. (2001, p. 35):

- Mejora en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva).
- Mejora en el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal).
- Mejora en el proceso de socialización (integración y cooperación).
- Canalización y liberación de tensiones (utilidad en el ámbito recreativo).
- Desarrollo del sentido estético y creatividad.

Comentemos el primer punto “Mejora en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva)”: Las personas formamos nuestra propia imagen corporal con relación a los demás. La confianza y respeto a uno mismo comúnmente se relaciona estrechamente con la comparación y aceptación de los otros, por eso en la medida que nos formemos una imagen positiva de nosotros mismos, es más probable que nos valoremos, desarrollemos nuestra autoestima y tratemos a los otros con respeto.

La danza es una actividad que casi siempre se practica en grupos, por lo cual se da un enfrentamiento y reconocimiento de nuestro cuerpo, ante la mirada de los demás, es decir, nos percibimos desde otras perspectivas. Por otra parte, durante las clases, la atención se centra en aspectos que no tienen que ver con las características físicas, además, se fomenta una cultura de respeto y cuidado total hacia el cuerpo propio y el de los demás, por lo que los jóvenes al sentirse uno más del grupo, se desinhiben dejando a un lado la timidez y sus complejos sobre sus imperfecciones corporales desaparecen, lo que redundará en su autoestima y motiva su creatividad. Coincidimos con lo que sostienen (Fructuoso et al. 2001, p. 35).

Este enriquecimiento en la valoración de los demás, se ve favorecido por el hecho de que normalmente la acción de bailar inspira estados de ánimo positivos que la acompañan, potenciándose así actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo.

En lo referente al siguiente punto “Mejora en el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal): En el Capítulo I, en el apartado de los lenguajes no verbales, mencionamos algunos elementos y características de la comunicación no verbal como los gestos, las posturas, la orientación del cuerpo en el espacio, entre otros. En este sentido la danza es uno de los medios más completos y eficaces para comunicarnos y expresar nuestras emociones de manera no verbal. A los adolescentes les puede ayudar a recuperar la soltura en los gestos y el cuerpo, mismas que van perdiendo a medida que van creciendo. También les ayuda a desarrollar una comunicación más consciente y estética con su cuerpo. De acuerdo con lo que mencionan (Fructuoso et al. 2001, p. 36):

Otro aspecto positivo de la danza es que consigue eliminar inhibiciones en la capacidad de expresión mediante contacto físico como forma de comunicación social. Inhibiciones que suponen una barrera expresiva en los adolescentes, acentuada sobre todo cuando se enfrentan al sexo contrario.

Abordaremos ahora el punto “Mejora en el proceso de socialización (integración y cooperación): Como ya mencionamos, las personas somos seres sociales, por ello, las actividades grupales como la danza nos ayudan a fortalecer y a desarrollar valores humanos fundamentales para interactuar con los demás, como el respeto, la tolerancia, la empatía, la solidaridad, la integración y la cooperación, para una mejor convivencia. Continuando con las mismas autoras:

El adolescente siente cierta predilección por las actividades grupales porque le permiten descargarse de su inseguridad para fundirse en el grupo. Durante la danza, los participantes se hallan en estado de perfecta socialización al actuar como un organismo único, pudiendo promoverse relaciones humanas de tipo valioso. Es un hecho que la vivencia compartida de situaciones que implican nuevas experiencias y sensaciones crea lazos de unión entre los participantes (p.36).

El trabajo en la danza permite integrar a todos los participantes en los ejercicios grupales y en el proceso de creación de la pieza coreográfica, la aportación de todos

es muy importante para alcanzar el fin común. Los compañeros del grupo ayudan a los demás para aprender los pasos o mejorar un movimiento, así como en todo lo relacionado para llevar a cabo una presentación exitosa del trabajo. Los entornos de la danza, como los salones, los foros, los teatros, entre otros, son espacios seguros de interacción con los pares, así como de exploración y construcción de la identidad en los jóvenes, a la vez que sirven para desarrollar nuevas habilidades y conocimientos para la vida.

Otro punto sumamente importante es la “Canalización y liberación de tensiones (utilidad en el ámbito recreativo)”: La danza al ser una actividad dinámica y divertida es ideal para liberar y eliminar tensiones acumuladas en el cuerpo (articulaciones y músculos), es un medio sano y eficaz para encauzar las tensiones de manera positiva en los jóvenes, evitando que en algún momento surjan conflictos emocionales, o cualquier problema de salud mental como la depresión, el miedo y la ansiedad, sobre todo en este contexto actual de pandemia, y no solo en los jóvenes, sino en todas las personas sin importar la edad, pues ayuda a recuperar algo que es parte de nosotros, el movimiento fundamental para la vida. Coincidimos completamente con lo que afirman (Fructuoso et al. 2001, p. 36).

La danza, es una de las prácticas más eficaces para superar estados de ánimo depresivos. La eficacia de este ejercicio, parece radicar en su poder para cambiar la condición fisiológica provocada por el estado de ánimo negativo, ya que pone al cerebro en un nivel de actividad incompatible con el estado emocional que lo embarga.

La danza es una alternativa para el bienestar emocional, es bien sabido que al bailar se libera una gran cantidad de endorfinas, lo que permite mejorar tanto la circulación sanguínea como la conexión con los centros del cerebro. Además, ayuda a disminuir los niveles de cortisol en el cuerpo, evitando el estrés. Al liberar emociones las personas encuentran momentos de felicidad mientras bailan. Para muchas personas, bailar puede llegar a ser catártico, porque liberan emociones reprimidas y alcanzan estados de catarsis. La danza también podría ayudar como actividad terapéutica, pues contribuye a olvidar la angustia y la incertidumbre que provoca el

contexto actual. Kleen et al. (2016, p. 7) lo destacan de la siguiente manera: “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”.

Por otro lado, la ejecución de la danza no se limita al escenario o al salón de clases, también se traslada al ámbito de recreación social, en los momentos de ocio de los jóvenes. Saber bailar los ayuda a integrarse, cuando salen a divertirse con sus pares.

Cabe mencionar que muchas veces su forma de bailar incluye patrones motrices y elementos de algunas técnicas de danza contemporánea adicionales a las estudiadas en clase, debido principalmente a la influencia de sus referentes musicales, o a los videos musicales donde bailan, por eso es importante que el docente tome en cuenta sus gustos musicales, intereses de moda y aportaciones espontáneas a la danza.

El siguiente punto nos permite finalizar la lista de algunos de los beneficios fundamentales para el ámbito socioafectivo del adolescente “Desarrollo del sentido estético y creatividad (p. 35)”: La definición de creatividad según Muska Moston (1988, cit. por Fructuoso et al. 2001, p. 37) “tal vez sea una cuestión de habilidad intuitiva singular, quizá pueda desarrollarse y cultivarse como lo proponen los psicólogos, lo importante es que este fenómeno existe como parte del comportamiento humano”.

Considerando que la creatividad forma parte de nuestro comportamiento y que de diversas maneras todos emanamos esa energía emocional e intelectual, que llevamos dentro y que nos hace únicos, la danza podría ayudar para el desarrollo de la creatividad.

Al conocer los elementos básicos de los lenguajes corporal, gestual, visual y auditivo, los jóvenes podrían desarrollar y aumentar sus habilidades, así como mejorar la calidad de su percepción. Además, incrementar su interés en la innovación y la variedad de alternativas para la creación, así como desarrollar

habilidades para la valoración de las expresiones artísticas y el sentido estético, entendido como sensibilidad para captar y disfrutar la belleza natural, o del arte humano.

Las artes, como la danza contemporánea, nutren y cultivan la sensibilidad en los jóvenes, esto los conduce a desarrollar y fortalecer valores fundamentales para la vida, así como la capacidad de autoconocimiento, que les permite confiar en ellos mismos y establecer una mejor comunicación con otros integrantes de su comunidad. En palabras de (Kleen et al. 2016, p. 7)

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.

3.3 Socialización y trabajo en equipo

Recordemos que la danza, como expresión natural y espontánea de las personas ha estado presente en todas las culturas. Desde el origen del ser humano ha sido un medio para interactuar, comunicarse, convivir, reconocerse y reafirmarse dentro de la propia comunidad. De acuerdo con (Kleen et al. 2016, p. 6).

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.

De esta manera se puede decir que la danza siempre ha sido, y en la actualidad sigue siendo, un arte vivo que convoca y reúne a los diversos grupos sociales, a los pueblos y comunidades; ya que es una actividad que promueve y fortalece valores sociales como la solidaridad, la cooperación, la tolerancia y el respeto por la

diversidad, los cuales son fundamentales para promover la socialización, el trabajo comunitario y el trabajo en equipo.

Los ámbitos colectivos y grupales en los que se practican actividades sociales y grupales como la danza comúnmente son espacios incluyentes que acogen a los nuevos integrantes. En esos grupos, además de la práctica dancística, se viven y comparten colectivamente diversas actividades, situaciones y dinámicas. Son espacios para ser y compartir, que permiten integrarse y pertenecer a un grupo.

Por medio de la interacción y la comunicación los integrantes del grupo se reconocen, conocen, aprenden y transforman su realidad y su identidad individual y colectiva.

La clase es el espacio para encontrarse con el grupo; participar y vivenciar diversas situaciones relacionadas con la actividad dancística; como celebraciones, presentaciones, cierres y todas las actividades organizadas por el grupo.

Dentro del grupo, los jóvenes pueden conocer a nuevas personas y formar nuevos círculos de amistad con los cuales podrían compartir gustos y motivación para la práctica de la danza.

Coincidimos con lo que menciona al respecto Ochoa, (2006, p. 59).

En la clase se van constituyendo los diferentes círculos de amigos cuyo parámetro de selección tiene que ver más que todo con el hecho de compartir el mismo gusto; en estos círculos de amigos se abren los espacios de interacción a través, entre otras cosas, de actividades, fiestas y salidas a lugares de baile. Los participantes manifiestan en su mayoría que “no ven la hora” de que se llegue la clase para ir a disfrutar del espacio que brindan los compañeros de clase, éstos representan la posibilidad de salir a bailar y disfrutar de la música en la compañía de otras personas.

Consideramos que la presencia de la danza en las diversas culturas de los pueblos o países constituye un patrimonio valioso y fundamental en la formación integral de todos los seres humanos, por lo cual es importante que sus beneficios individuales y sociales se promuevan en todos los rincones del país para que este arte se visualice como un valioso recurso para la formación de los jóvenes, para

transformarlos a ellos y conformar una mejor sociedad, tal como lo mencionan (Kleen et al. 2016, p. 6):

Tomando en cuenta las posturas de importantes líderes en pedagogía como Howard Gardner¹, Ken Robinson² y Richard Gerver³, 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.

3.4 Sensibilización hacia el arte y la belleza estética

Diversos estudios científicos han demostrado que el acercamiento a las artes, desde la infancia, ayuda a cultivar la sensibilidad en las personas, lo que les permite alcanzar un desarrollo integral, no obstante, nosotros consideramos que los efectos, beneficios y alcances pueden ser los mismos en cualquier etapa de la vida en la que exista cercanía con el arte.

La educación artística, concebida como disciplina, se enfoca principalmente a desarrollar conocimientos del arte, y es considerada esencial para una formación total de los seres humanos.

Se dice que en el arte se espiritualiza lo que podemos percibir a través de los sentidos y se sensibiliza lo espiritual, es decir, se une y se sintetiza lo sensible y lo inteligible. Según Hegel, “lo bello se determina como la apariencia sensible de la idea”.

Muchos autores han estudiado, analizado y sistematizado la experiencia estética, encontramos a (Gadamer, 1991, p. 9), quien plantea que la belleza libre es la base de la experiencia estética, además destaca la tendencia innata de los seres humanos al arte, y reivindica su carácter cognoscitivo. Según el mismo autor:

...reforzando la interrelación entre lo estético y lo filosófico, alude a la creencia platónica, expresada en el Fedro, en una unidad entre la percepción espiritual de lo bello y el orden verdadero del mundo. La función ontológica de lo bello, manifestación sensible del ideal,

consistiría en «cerrar el abismo» abierto entre éste y lo real. La experiencia de lo bello, según Platón, implica verdad.

“De ahí que, para nuestra sensibilidad más natural, al concepto de lo bello pertenezca el que no pueda preguntarse por qué gusta. Sin ninguna referencia a un fin, sin esperar utilidad alguna, lo bello se cumple, en una suerte de autodeterminación y transpira el gozo de representarse a sí mismo”.

Tamayo (2002, p. 11) hace referencia a la estética de la siguiente manera:

...es el estudio de la esencia y sustancia de las cosas hermosas y es la parte de la filosofía que nos ayuda a entenderlas. Y en el arte como lenguaje se estudia la estética como el vehículo para compartir el conocimiento de los sentimientos, los proyectos y los valores en busca de la verdad y de la belleza.

Cuando se lee en el lenguaje del arte, se tiene una experiencia estética que es un conocimiento sensible, una percepción que está en lo más profundo de la sensibilidad universal humana, como lo decía Cicerón, más tarde San Agustín y posteriormente Alexander Baumgarten.

La práctica de alguna disciplina artística como la danza contemporánea, favorece la sensibilización hacia el arte y el disfrute de la belleza estética, además promueve el llevar a cabo las experiencias estéticas, de una manera más consciente. A través de este arte los jóvenes podrían tener una experiencia estética, que se manifieste a través de sus acciones y prácticas cotidianas, enriqueciendo así su vida.

En este sentido, estamos de acuerdo con lo que sostiene (García, 2005, p. 83).

Así la estética no solo se concibe como conocimiento sensible del mundo, donde se emplean todos los sentidos para apropiarse del entorno al interpretar y reflexionar acerca de las cosas y hechos percibidos o expresados artísticamente en valoraciones particulares. También se entiende como un modo que tiene el hombre para relacionarse con los demás hombres, consigo mismo y con el medio,

incorporando principios éticos, ambientales y salubres, intuiciones y emociones para tener una vida más digna, justa, espiritual y armónica. De esta forma se estimula el desarrollo sensible y cognitivo de los individuos y las sociedades, junto al fortalecimiento de las facultades creativas y expresivas que de hecho se favorecen con la práctica artística.

Cuando los jóvenes empiezan a estudiar algún arte en particular, desarrollan la intuición artística, la sensibilidad estética y la percepción más allá de los sentidos. Es común que surja en ellos un interés genuino por conocer y tal vez llevar a la práctica, otras disciplinas artísticas ya sean semejantes o diferentes, por ejemplo, si inician con el arte de la danza contemporánea, al cultivar la sensibilidad, pronto les llama la atención el conocer otros tipos de danza, artes como el teatro, el performance y todo lo relacionado con la cultura escénica.

Empiezan a frecuentar museos y galerías para conocer la diversidad de las artes plásticas y visuales, o se acercan a ellas, por medio de las tecnologías actuales en las que encuentran este tipo de arte a su alcance, de esta manera aprenden a cultivar y armonizar el espíritu, a disfrutar mientras contemplan una pintura, una escultura, una fotografía, videoarte, o cualquier objeto en el que encuentren algo significativo.

El desarrollo de la percepción les ayuda a diferenciar diversos géneros y estilos musicales y les permite apreciar otros que no son los más populares, lo que les despierta el interés por acudir a salas de conciertos y espacios alternativos. También es muy probable que empiecen a valorar otras disciplinas como el cine, la literatura, la arquitectura y el diseño, que les otorguen un mayor sentido y significado a las cosas, que al mismo tiempo estas den sentido a sus propias vidas, y que encuentren belleza artística y belleza en la naturaleza.

Al afinar su sensibilidad, los jóvenes podrán percibir la realidad cotidiana con mayor intensidad. Ello permitirá que estén abiertos a apreciar la belleza, tanto en las cosas específicas como valorar la belleza en general, para que tengan una mayor apertura a nuevas experiencias y conocimientos. Por ejemplo, tendrán la sensibilidad para percibir la belleza del amanecer y del sol, encontrarán belleza en los colores, en las

formas de las nubes y en sus movimientos, en los árboles y en la diversidad de sus hojas, la belleza en una flor, en las plantas, en los animales y en todos los seres vivos, en los ojos de alguien y en la sonrisa de las personas.

Podrán estar más atentos en todas las formas de relacionarnos, en las diferentes formas de comunicación, en los lenguajes corporales y gestuales, para incrementar su comprensión de los otros y fortalecer la empatía. Se sentirán con una mayor confianza para expresar sus emociones y estarán abiertos para empezar a encontrar belleza en todo lo que los rodea.

3.5 Desarrollo de habilidades para la comunicación, a través de gestos y movimiento corporal

Además de ser una expresión artística, social y física, la danza es una manifestación del lenguaje del cuerpo. Por medio de la danza contemporánea como elemento artístico y expresivo, los seres humanos pueden expresar diversas emociones, ideas, sentimientos, estados de ánimo y formas de pensar con el cuerpo, según sus percepciones en sí mismos y en los demás. De acuerdo con Ochoa (2006, p. 54):

Al conservar la intención de comunicar, el baile se convierte en una acción cargada de sentido, mediante la cual se expresa algo ante los demás: la forma de vida, los pensamientos y las emociones; las costumbres y saberes de los antepasados, o, simplemente, la expresión de una necesidad lúdica.

Por su parte Kleen et al. (2016, p. 2) mencionan lo siguiente: “En específico, 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”.

Por medio de las representaciones simbólicas, relacionadas con la danza contemporánea, los jóvenes podrán aprender a otorgar diversos sentidos y significados a los gestos y movimientos corporales, esto les ayudará a desenvolverse mejor y a desarrollar habilidades para lograr una mejor comunicación con los demás, optimizando sus relaciones interpersonales para transformar y fortalecer su identidad individual y grupal, consolidando los lazos de cohesión dentro

del grupo. De esta manera sus medios de expresión serán más diversos y su proceso de socialización será mejor.

3.6 Mejor desempeño educativo

Las actividades recreativas, realizadas fuera del tiempo escolar son consideradas fundamentales durante la adolescencia, sobre todo aquellas que se llevan a cabo dentro de espacios seguros, como la propia escuela o bien los centros culturales, lo cual permite que estén mejor organizadas y estructuradas, pues se asocian de manera positiva con la orientación académica y con el desarrollo físico y psíquico de los jóvenes, además, ayudan a predecir el tipo de influencias sociales por las relaciones interpersonales que se generan ahí.

Para efectos de este trabajo, consideramos que la práctica de la danza contemporánea ya sea como parte de la formación formal dentro de la escuela, o como una actividad extraescolar en otros espacios, podría ser una alternativa para prevenir conductas de riesgo en los jóvenes, para mejorar el rendimiento académico y contribuir a su desarrollo personal, ya que ayuda a comprender los procesos educativos de una mejor manera. A partir de estas reflexiones y como resultado de diversas investigaciones, han surgido diversos proyectos orientados al fomento de la apreciación y práctica de actividades artísticas, por ejemplo:

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. (cit. en Kleen et al. 2016, p. 5).

Al desarrollar diversas habilidades propias de la danza y el movimiento corporal, la formación de los jóvenes será cada vez más integral, además la danza constituye una herramienta que les permitirá construir su proyecto de vida de una mejor manera.

A través de la danza los procesos de enseñanza y aprendizaje adquieren mayor sentido y se facilitan al relacionar elementos fundamentales para el aprendizaje, como las emociones, la razón y el cuerpo. (Gallegos, 1999, cit. por Ballesteros,

2019, p. 21) sostiene que: “aprender es un proceso que implica muchos niveles de la conciencia humana como el afectivo, físico, social y espiritual, aprender se convierte en proceso creativo y artístico; aprender a aprender es el propósito de la educación para el siglo XXI”.

Aprender contenidos académicos se vuelve menos aburrido para los jóvenes, porque a través de la danza, le otorgan al aprendizaje un sentido creativo y artístico, desarrollando habilidades para un mejor desempeño académico, ya sea de manera individual o grupal. Además, cuando, por medio de la danza, el joven produce endorfinas, y por ejercitar su cuerpo se encuentra en buenas condiciones de salud física y mental, el joven se siente bien porque, como decían los griegos “mente sana, en cuerpo sano” y eso le permite optimizar todos los ámbitos de su vida, tanto el educativo como el social y el artístico. Nuestro trabajo busca promover todas esas aportaciones que puede brindar la danza a los jóvenes. Invitarlos a:

Bailar para la vida

CONCLUSIONES

Esta investigación permitió vivenciar la danza, no sólo desde la práctica, sino desde la teoría. Durante el proceso se pudo reafirmar la importancia del estudio de la danza humana, en cada uno de los periodos de la historia, para conocer y comprender mejor su origen y su evolución a través del tiempo; así como el profundo significado que siempre ha tenido para los diversos grupos sociales que han existido. En nuestros días, en occidente, la danza es concebida mayormente como una disciplina artística que forma parte de la cultura escénica.

Se sabe que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas que surgió como un medio de expresión y comunicación, así como para buscar respuestas a los fenómenos que resultaban inexplicables.

En un inicio las danzas tenían un carácter principalmente ritual. Cabe mencionar que, en la actualidad aún existen en nuestro país muchas danzas que preservan ese sentido ritual, tanto las de origen prehispánico, como las que son resultado del mestizaje de la época colonial, como es el caso de *La Danza de los Quetzales*, *La Danza de los Voladores*, y *la Danza de los Pascolas y el Venado*, por mencionar algunas que pudimos conocer y revalorar gracias a este trabajo. Cada una de estas danzas mantiene elementos simbólicos, con un significado muy especial, pues destacan la relación de respeto y armonía con la naturaleza, con la madre tierra y con el universo.

Destacamos el estudio realizado sobre diferentes definiciones en torno al concepto de la palabra danza, mismas que convergen, se complementan y se enriquecen para que, con ellas, cada persona pueda construir una definición que le permita determinar y comprender de una mejor manera el campo semántico del término, considerando siempre la complejidad de este. Retomamos la definición que se construyó para el desarrollo de este trabajo:

La danza es una manifestación artística inherente al ser humano, desde la antigüedad hasta nuestros días. Es una forma de comunicación e interacción social, que emplea lenguajes no verbales y se expresa a través del movimiento del cuerpo

y el lenguaje gestual, para interactuar entre los seres humanos. Lo propio de la danza es el movimiento como tal, con sus características de flujo, energía, espacio y tiempo. Sus fines pueden ser artísticos, religiosos, formativos, curativos, espirituales, de entretenimiento, para desahogarse o alcanzar un estado de éxtasis y fundamentalmente para comunicar algo.

La época, el contexto, y principalmente la cultura, han influido y determinado en gran medida los distintos fines de la danza a lo largo de la historia. Ya sea como un ritual, un espectáculo, como divertimento, o para comunicar algo; la danza siempre ha servido como una forma de expresión humana e interacción social. Podemos afirmar que, cuando las personas bailan o sienten la necesidad de moverse, las principales motivaciones surgen de la conciencia más primitiva. La danza como potencial creativo ha estado presente, y seguro seguirá como algo inherente a cada persona y grupo cultural.

Este trabajo también permitió conocer los principales tipos de lenguajes: los verbales y los no verbales, mismos que siempre se han empleado como parte de un sistema de comunicación muy eficaz para la socialización y la preservación de la especie. El lenguaje audiovisual, el auditivo, el gestual y el lenguaje corporal, conforman nuestras principales formas de comunicación, en la actualidad.

La danza emplea lenguajes no verbales, que han posibilitado a las personas para poder resolver o satisfacer la necesidad de expresarse, comunicarse, e interactuar socialmente, a lo largo de la historia. Por medio de la danza, las personas también han buscado el desahogo a su dolor o sufrimiento para transformar los distintos estados de ánimo en alegría y bienestar. También han expresado otros sentimientos como amor, júbilo...

Consideramos que era importante conocer los elementos que conforman los distintos tipos de lenguajes, principalmente los que se expresan con el cuerpo y algunos de los significados que comunican. Es importante considerar que algunos gestos faciales y movimientos corporales son congénitos, mientras que otros son aprendidos culturalmente.

Conocer y comprender los lenguajes nos ayuda a comprender mejor la comunicación entre las personas, nos sirve además para desarrollar nuestra competencia comunicativa para tener mejores y más eficaces intercambios comunicativos.

Si hay comprensión y una expresión adecuada durante nuestras interacciones sociales, es posible desarrollar la sensibilidad, la tolerancia y la empatía con nuestros semejantes.

En la danza contemporánea actual también se emplean los lenguajes audiovisuales y las nuevas tecnologías, por lo que es importante comprender sus diversos recursos y los significados que aportan, para emplearlos de una mejor manera.

Otro lenguaje fundamental para el baile es la proxémica, que se vincula con el manejo del espacio. Por ello en este trabajo también se abordó este concepto, que se utiliza en las disciplinas artísticas que son expresadas con el cuerpo, en un espacio determinado, como en el caso de la danza y el teatro. Esto permitió entender de una mejor manera la relación con el espacio personal que nos rodea y con las demás personas y objetos; ya sea durante las interacciones diarias, y en la construcción de narrativas en el espacio escénico y su significado en la danza.

En el presente trabajo, se estudiaron las principales características de la danza contemporánea, reafirmando como una de las técnicas de movimiento más integrales y con múltiples beneficios para los jóvenes, con movimientos espontáneos, orgánicos y naturales para el cuerpo y que, además, están vinculados con la vida cotidiana.

En la actualidad el mundo está absorbido por la tecnología y por los medios digitales, por lo cual el movimiento corporal cobra gran importancia y se hace cada vez más necesario para todas las personas, y más aún para los jóvenes. La danza contemporánea es una alternativa saludable para movernos, para experimentar y jugar, ser y sentirnos libres. Para desarrollar la imaginación y reafirmar su valor y su poder para crear y construir una mejor realidad para todo el mundo a través del movimiento.

Para aprender la danza lo ideal es acudir a un espacio adecuado, que permita la interacción con otras personas, sin embargo actualmente las tecnologías de la información y la comunicación también se pueden usar en nuestro favor, pues son de gran ayuda para la difusión de algunas disciplinas artísticas como la danza contemporánea, ya que, por medio de material audiovisual, que es muy accesible para los jóvenes, pueden practicar actividades saludables, en las cuales encaucen su energía creativa, es el caso de la danza.

Se debe tomar en cuenta que los adolescentes experimentan cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales que se presentan durante esta etapa de la vida. Es importante considerar además que, la mayoría de las veces, estos cambios están mediados por factores personales, sociales, culturales y económicos.

La pubertad es un buen momento para iniciar alguna actividad artística que permita a los jóvenes interactuar con sus pares y mejorar el proceso de socialización, además de conocer mejor su cultura, integrarse a ella, o generar su propia cultura; para fortalecer, construir y expresar su identidad, para alcanzar un mejor desarrollo humano.

Además, la danza aporta múltiples beneficios a los jóvenes, en aspectos fisiológicos, mecánicos y emocionales. Les ayuda a reconocer mejor su cuerpo, sus alcances y posibilidades motrices e imaginativas, a desarrollar su conciencia corporal y espacial. En el arte de la danza los jóvenes pueden encauzar, desarrollar y fortalecer la sensibilidad y la participación social para lograr una mejor integración.

Concluimos con algunas afirmaciones que consideramos que resumen lo que significa la danza para nosotros y reflejan lo que la danza, especialmente la contemporánea, puede aportar a los jóvenes, para mejorar su vida.

La danza ayuda a sanar las heridas.

Bailar nutre, enriquece y refina el espíritu.

La danza es un recurso ante las adversidades, desgracias y las penurias.

La danza nos enseña a valorar la vida, y a reconciliarnos con ella en periodos de dificultades, cuando la realidad es dura.

Bailar dignifica la existencia humana.

Mientras bailamos nos sentimos plenamente vivos.

Al bailar mantenemos encendida la llama de la esperanza.

La danza es el movimiento constante, es la vida misma, en todo momento.

A través del movimiento corporal podemos transformar nuestra realidad personal, crear distintas realidades, que sirvan y ayuden, para transformar el mundo en un mejor lugar para vivir.

Cuando bailamos, es como si extendiéramos nuestras alas y pudiéramos volar por unos instantes.

Como dijo José Limón “Nunca somos más verdadera y profundamente humanos, como cuando bailamos.”.

Bailar para la vida

REFERENCIAS

- Alemany, M. (2009). *Historia de la danza I: La danza en la prehistoria*. Recuperado de [Historia de la Danza 1.pdf](#)
- Ballesteros, J. (septiembre de 2008). Riesgo, juventud y experiencias de socialización. *Revista de Estudios de Juventud. Dedicado a: Jóvenes y gestión del riesgo*(82). Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/Rev82_5.pdf
- Ballesteros, Y. (2019). *La danza como estrategia pedagógica para mejorar la convivencia escolar* (Tesis de maestría, Universidad de la Sabana Facultad de Educación). Recuperada de <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/39807/La%20Danza%20Como%20Estrategia%20Pedag%C3%B3gica%20para%20mejorar%20la%20convivencia%20escolar.%20Patricia%20Ballesteros.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cardona, P. (1980). *La danza en México en los años setenta*. México: Textos de danza/2
- Cazorla, Ú. (Sin fecha). *Vida artística en la Universidad*. [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.ulima.edu.pe/departamento/vida-artistica-en-la-universidad/danza-contemporanea>
- Corrales, E. (2011). El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior indispensable para el ser humano. *Revista Comunicación*, 20(1). Recuperado de [Lenguaje no verbal.pdf](#)
- Cuadrado, T. (2013). Características de la comunicación audiovisual. [mensaje en un blog]. Recuperado de [CL-08 La comunicacion audiovisual - tcuadrado UNED.pdf](#)
- Dayrell, J. (2010). Juventud, socialización y escuela. *Archivos de Ciencias de la Educación*, 4a. época, 4(4). Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.4769/pr.4769.pdf

- East, A. (2016). *Eros Y Tánatos. Energías en oposición para desarrollar un uso extracotidiano del cuerpo en la creación escénica* (Tesis de maestría, Universidad de Chile, Facultad de Artes Escuela de Postgrado). Recuperada de [Eros y tanatos energias en oposicion para desarrollar un uso.pdf](#)
- Fructuoso C. y Gómez C. (2001). "La danza como elemento educativo en el adolescente". *Apuntes. Educación física y deportes*, 4(66). Recuperado de [file:///C:/Users/RetailAdmin/Downloads/301902-Texto%20del%20art%C3%ADculo-423529-1-10-20151211%20\(2\).pdf](#)
- Gadamer, H. (1991). *La actualidad de lo bello*. Recuperado de [http://www.fadu.edu.uy/estetica-diseno-i/files/2016/11/gadamerhans-georg-laactualidaddelobello-120921124743-phpapp02.pdf](#)
- García, R. A. (2005). Enseñanza y aprendizaje en la educación artística. En *El Artista* [en línea]. Colombia: E-ISSN: 1794-8614. P. p. 80-84. Recuperado el 02 de noviembre de 2020. Recuperado de: [http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87400207](#)
- Gobierno de Jalisco Fundación de Arquitectura Tapatía Luis Barragán, A.C. (2008). *José Limón en la obra de Miguel Covarrubias*. México: Ámbar Diseño.
- Hernández, G. (1998). *Paradigmas en psicología de la educación*. México: Paidós
- [INAH. \(02 de febrero de 2012\). Danza de los voladores, ofrenda viva.](#) [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.inah.gob.mx/boletines/814-danza-de-los-voladores-ofrenda-viva>
- [INAH. \(28 de septiembre de 2015\). La danza de los pascolas y el venado, elemento identitario del norte de México.](#) [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.inah.gob.mx/boletines/1507-la-danza-de-los-pascolas-y-el-venado-elemento-identitario-del-norte-de-mexico>
- Kleen A. y Campos A. (1 de marzo de 2016). "La danza como un proceso de vida en los jóvenes". *Revista Digital Universitaria*, 17(3). Recuperado de <https://www.ru.tic.unam.mx/handle/123456789/2619>

- Mallarino, C. (2008). La danza contemporánea en el transmilenio: Tendencia y técnica. *Revista Guillermo de Ockham*, 6, (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1053/105312257009.pdf>
- Margulis, M. (13 de diciembre de 2020). *Juventud o juventudes dos conceptos diferentes*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: [Juventud Margulis.pdf](#)
- Morduchowicz, R. (2004). *El capital cultural de los jóvenes*. Recuperado de [Morduchowicz El capital cultural de los jovenes.pdf](#)
- Moya, A. (27 al 29 de septiembre del 2012). La Danza de los Quetzales. [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/ida/n3/p1.html#nota0>
- Ochoa, V. (2006). El baile: representación social y práctica saludable. *Investigación y Educación en Enfermería*. (24)2: P. p. 54-63. Recuperado el 02 de noviembre de 2020, recuperado de. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215402005>> ISSN 0120-5307
- Pagola, M. H. (2016). La danza, ¿Comprensión y comunicación a través del cuerpo en movimiento? En *Brocar*, 40 (2016): 269-293. [en línea]. <http://doi.org/10.18172/brocar.3251>
- Papalia, D., Duskin, R., & Wendkos, S. (2009). *Desarrollo humano*. Recuperado de [libro-desarrollo-humano-papalia.pdf](#)
- Pease, A. y Pease, B. (2006). *El Lenguaje del Cuerpo*. Recuperado de [Pease Allan El Lenguaje Del Cuerpo.pdf](#)
- Pérez, S. C. (2008). Sobre la definición de la Danza como forma artística En *Aisthesis* 43, pp. 34-49 Pontificia Universidad Católica de Chile Santiago, Chile [en línea]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1632/163219835003>
- Romero, J. (mayo-agosto 2015). Aquello que llamamos danza: danza-ritual y “danza artística” en Oruro Bolivia. *Calle 14: revista de investigación en el campo del arte*, 10, (16). Recuperado de [DANZA RITUAL Y ARTISTICA.pdf](#)

- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Planes de estudio de referencia del componente básico del marco curricular común de la Educación Media Superior*. Recuperado de [EDUCACION MEDIA SUPERIOR.pdf](#)
- Simkin, H. & Becerra, G. (noviembre de 2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, XXIV(47). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/145/14529884005.pdf>
- Tamayo, C. (2002). La estética, el arte y el lenguaje visual. *Palabra clave*. (7). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/649/64900705.pdf>