

# El cuerpo como manifestación holística: trabajar desde el cuerpo en la educación

The body as a holistic manifestation: Working from the  
body in education

**Marta Villanueva Padilla**

Universidad de Jaén

[martavp16201@gmail.com](mailto:martavp16201@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-7515-296X>

Recibido: 07/12/2023

Revisado: 09/12/2023

Aceptado: 11/12/2023

Publicado: 01/01/2024

Sugerencias para citar este artículo:

Marta Villanueva Padilla (2024). «El cuerpo como manifestación holística: Trabajar desde el cuerpo en la educación», *Tercio Creciente*, 25, (pp. 297-304), <https://dx.doi.org/10.17561/rtc.25.8496>

## Resumen

El tema principal del texto es mostrar la visión que tiene la educación sobre el cuerpo, limitándose a aspectos técnicos y tácticos mientras se ignora todo lo que supone el cuerpo como integración de todas las capacidades humanas. Se pretende dar visibilidad a actividades creativas y artísticas que, a través de la utilización del propio cuerpo y del movimiento, se pueda rentabilizar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado de Educación Primaria. Trabajar a través de la integración del cuerpo supone la adquisición de aprendizajes significativos que ayudan a la desinhibición y expresión con total desenvoltura y autonomía de los discentes, permitiéndoles socializar con el resto de la comunidad educativa y con otras personas.

Desde esta perspectiva, se presenta un estudio de casos que tratan la Biodanza en el periodo de Educación Primaria, mostrando los beneficios y ventajas que supone la implantación de actividades artísticas, a través del propio cuerpo, en la educación y el aprendizaje del alumnado. Además, se contribuye de manera directa y de forma positiva, a la salud y bienestar de las personas que llevan a cabo esta disciplina emergente.

**Palabras clave:** cuerpo; educación; movimiento; expresión; arte, biodanza.

### Abstract

The main theme of the text is to show the vision that education has about the body, limiting itself to technical and tactical aspects while ignoring everything that the body entails as an integration of all human capabilities. The aim is to give visibility to creative and artistic activities that, through the use of one's own body and movement, can make the teaching-learning process of Primary Education students profitable. Working through the integration of the body involves the acquisition of significant learning that helps disinhibition and expression with complete ease and autonomy of the students, allowing them to socialize with the rest of the educational community and with other people.

From this perspective, a case study is presented that deals with Biodanza in the Primary Education period, showing the benefits and advantages of the implementation of artistic activities, through the body itself, in the education and learning of students. In addition, it contributes directly and positively to the health and well-being of the people who carry out this emerging discipline.

**Keywords:** Body; Education; Motion; Expression; Art; Biodance.

### 1. Introducción

La educación, en las etapas obligatorias, más concretamente en la etapa de Educación Primaria, siempre ha estado bajo unos modelos bastante tradicionales, con directrices muy marcadas y estrictas, basados en aprendizajes conservadores y repetitivos, que no daban cabida a la expresión y participación del alumnado en su propio proceso de enseñanza- aprendizaje. Sin embargo, se ha empezado a dar un giro hacia otro tipo de aprendizajes más significativos, que permiten al alumnado ser un agente activo en su correspondiente proceso de aprendizaje, a través de la interacción con el medio y con su entorno más cercano. Mediante dicha interacción, el alumnado puede conectar los nuevos conocimientos con los ya existentes y generar esos aprendizajes significativos tan importantes para su desarrollo académico y personal (Díaz, 2005).

En educación, podemos encontrar y utilizar infinidad de métodos e instrumentos para generar aprendizajes significativos, sin embargo, proponemos la utilización del cuerpo como un fantástico instrumento para realizar esta tarea ya que, nos proporciona y permite experimentar inéditas vivencias con las que adquirimos nuevos conocimientos inexistentes anteriormente. A través de esta herramienta (cuerpo) podemos realizar diferentes actividades y tareas, no obstante, las que defendemos durante este artículo, son actividades artísticas y creativas que llegan al conocimiento a través del cuerpo, del movimiento y de la expresión corporal.

Son variadas las actividades y disciplinas artísticas que se llevan a cabo a través de la utilización del propio cuerpo y del movimiento y que podemos implantar en el ámbito educativo. Destacamos la biodanza como una de las más significativas porque, aunque fuese creada para sistemas de terapia con pacientes psicóticos en hospitales

psiquiátricos, nos permite realizarla en entornos educativos con facilidad y con niñas y niños de cualquier franja de edad. Inclusive, nos proporciona aprendizajes significativos a través del uso del cuerpo y el movimiento y nos permite reflejar emociones y sentimientos a través de la música que se utiliza.

Más concretamente, para Quevedo et al. (2021), la biodanza es una disciplina emergente basada en un sistema que integra distintas disciplinas, tales como la danza, la música y la expresión corporal. Esta disciplina, se puede adaptar a diferentes niveles de complejidad, según el público al que va dirigida, y está muy relacionada con el incremento de salud y bienestar por la puesta en marcha del propio cuerpo en la actividad artística expresiva. El objetivo de la biodanza es facilitar la conexión y expresión de las emociones utilizando el movimiento del cuerpo como eje principal, siguiendo el ritmo de la música que, previamente es cuidadosamente seleccionada en base a contenidos emocionales que se quieran trabajar durante la sesión.

Como bien expone Farina (2006), unificar de forma coherente las prácticas artísticas con las prácticas pedagógicas en el ámbito educativo no es una tarea fácil y requiere de mucho esfuerzo y compromiso porque, lo pedagógico, tradicionalmente, se centra en conducir al sujeto en lo que debería convertirse, mientras que, a través de las prácticas artísticas, pueden formar y decidir su propio camino.

## **2. Fundamento**

Las primeras reflexiones sobre el cuerpo surgen con los griegos, concibiéndose como la cárcel del alma. Precisamente, es este dualismo en el que se ha basado la educación para darle un lugar al cuerpo. Definir el concepto de cuerpo presenta muchas complicaciones por la existencia de las variadas visiones que se tienen sobre él. Entonces, ¿qué es un cuerpo? Desde diferentes enfoques (biológico, social, antropológico, físico...) se muestran diferentes definiciones del concepto de cuerpo (González et al., 2010) pero, sin embargo, el cuerpo se debe entender como un instrumento de expresión que no podemos reemplazar, que utilizamos para ponernos en contacto con los demás. Como cada persona tiene su propio cuerpo y lenguaje corporal, no hay modelos cerrados de respuesta, lo que fomenta la creatividad e imaginación de las personas. Por otro lado, podemos comprobar que la anulación y dominación del cuerpo siguen bastante presentes en la sociedad, sin embargo, campos de conocimiento como la antropología, sociología, filosofía y el arte han comenzado a comprender lo corporal de otra manera. Un claro ejemplo de esto es que, desde la educación, se ha pensado el cuerpo a partir de su deconstrucción al buscar nuevas posibilidades de existencia corporal en relación con la forma del ser.

Toda esta utilización del cuerpo en la educación nos lleva hasta la Expresión Corporal. Muchos autores la han definido desde sus puntos de vista, pero de forma general, podemos referirnos a ella como una disciplina que nos permite expresarnos con un lenguaje propio a través de la utilización de nuestro propio cuerpo, tomando conciencia de nuestro esquema corporal y aprendiendo a utilizarlo para exteriorizar nuestras ideas y sentimientos. Trabajando la Expresión Corporal en el ámbito educativo, lo que queremos

conseguir es que nuestro alumnado se inicie en la búsqueda del bienestar con su propio cuerpo y descubra más posibilidades corporales o manifestaciones corpóreo-expresivas que no había trabajado anteriormente (Sánche et al., 2013).

Lo importante, desde el punto de vista de la Educación Corporal, es que un cuerpo de la experiencia reúna su fortaleza en el movimiento para ayudarnos a formar o transformar nuestra propia sensibilidad a través de las experiencias vividas con el propio cuerpo (Castro y Farina, 2015).

Utilizar el cuerpo como herramienta para favorecer el desarrollo físico intelectual y afectivo-emocional del alumnado es de bastante relevancia. Las personas que trabajan y dominan su lenguaje corporal son capaces de traspasar barreras defensivas que se habían autoimpuesto, lo que les lleva a establecer relaciones sociales de mejor calidad. Además, trabajando de esta manera, desarrollamos competencias tales como: comunicarse de forma no verbal; socializar y establecer relaciones positivas con el resto de grupo-clase; trabajar de forma cooperativa; aumentar la capacidad de creación e invención; reconocer e interactuar con elementos históricos, sociales, culturales y artísticos; y el disfrute del movimiento como forma de liberación de tensiones.

Podemos comprobar que, no solamente se lleva a cabo una implicación física de la persona, sino que, también hay una implicación psicológica y social, no solo actúa el cuerpo, sino que implica a la persona de forma integral. Trabajando desde esta perspectiva, podemos erradicar la competitividad y el alto componente hedonista que predomina en la mayoría de las actividades predeportivas y deportivas que se realizan en el contexto escolar (Sánche et al., 2013).

Desde este contexto y punto de vista, podemos trabajar en el ámbito educativo a través del cuerpo con diferentes actividades artístico expresivas que fomenten la adquisición de aprendizajes significativos. Destacamos y defendemos la implantación de una disciplina emergente: la Biodanza, que es un sistema que utiliza la música, la vivencia y el movimiento para potenciar las cinco líneas de vivencia sobre las que se basa, que son:

- Vitalidad: experiencia del movimiento a través de la actividad, el reposo, la calma y el juego.
- Sexualidad/erotismo: sensaciones producidas por las caricias y el contacto de la piel.
- Creatividad: impulsos de exploración, curiosidad e imaginación.
- Afectividad: la protección, la sonrisa y la comunicación, relacionada con el componente amoroso.
- Trascendencia: armonía en el entorno y engloba el desarrollo de todas las líneas anteriores.

Conocemos la existencia de estudios sobre la biodanza en ámbitos educativos, más concretamente de Educación Primaria, que reflejan y muestran los beneficios que tiene la práctica de esta actividad en la salud y bienestar del alumnado.

León y González-Martí (2017) realizaron un estudio sobre los efectos que tenía la biodanza en la afectividad y espontaneidad del alumnado. Han podido comprobar, a través de la observación directa y el empleo de brújulas (material realizado por el alumnado al

finalizar las sesiones donde expresaban sus experiencias vividas durante las clases) que si se producen cambios significativos en la afectividad y espontaneidad de los niños y niñas, mejorando favorablemente a través de la práctica de esta disciplina emergente porque les da la oportunidad de generar vínculos afectivos con el resto de compañeros y compañeras, destacando la mejoría del alumnado con problemas de interacción social. Gracias a este estudio, podemos comprobar que la Biodanza fomenta las habilidades sociales del alumnado y su desarrollo tanto intrapersonal como interpersonal. Además, también favorece la creatividad y espontaneidad, tan importante en el día a día de las niñas y niños, a la vez que se trabajan aspectos motrices, dándole importancia al cuerpo y al movimiento (León y González-Martí, 2017).

Durante otro estudio, realizado en la provincia de Huelva, se analizaba la repercusión de la biodanza en los parámetros físicos y psicológicos en el alumnado de Educación Primaria. El estudio nos muestra que, aunque el objetivo principal de la Biodanza no sea mejorar las cualidades físicas, se producen mejoras a nivel de potencia aeróbica, más destacable la mejora de la agilidad que ha sido bastante importante y significativa a lo largo de todo el estudio. Por lo tanto, al obtener mejores parámetros físicos se incrementa el beneficio en los parámetros psicológicos, considerándose una buena disciplina para mejorar de forma clara la inteligencia emocional y autoestima.

Se ha demostrado que la Biodanza es una herramienta eficaz para solucionar los déficits que muestra la enseñanza tradicional y que potencia el desarrollo físico del alumnado, tan importante para su bienestar y salud. Además, al repercutir beneficiosamente en el estado psicológico de las niñas y niños, obtendrán un mayor éxito profesional y personal en el futuro. (efectos de un programa de biodanza en relación a parámetros físicos y)

Sierra (2012) realizó un estudio sobre los efectos que provocaba un programa de Biodanza en la ansiedad de alumnas y alumnos de Educación Primaria. Tenía como objetivo principal disminuir los niveles de ansiedad alto y medio de 70 discentes de primaria. Para ello, se utilizó un inventario ansiedad estado rango inicial y otro final, con sus respectivos ítems para la posterior calificación. Los resultados evidenciaron que la práctica de Biodanza redujo significativamente el nivel de ansiedad en los participantes, lo que les permitió reducir conflictos internos, favoreciendo el bienestar, armonía y relajación a través de la estimulación de la identidad y la autoestima, así como los sentimientos, emociones y la mejora de la comunicación.

### **3. Procedimiento**

Este artículo se ha realizado bajo un paradigma socio-crítico porque, con él, se intenta dar solución al problema de la utilización del cuerpo en el ámbito educativo, que es meramente analítica, mientras se ignora todo lo que supone el cuerpo como integración de todas las capacidades humanas. Con todo ello, se tiene el objetivo de transformar la visión del cuerpo en el sistema educativo a través de la realización de diferentes actividades artísticas que impliquen el uso del propio cuerpo.

La metodología empleada para generar la fundamentación y conclusión de este artículo ha sido el estudio documental de casos. Yin (1994) señala que, el estudio de casos es una investigación empírica que se centra en estudiar un fenómeno concreto dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes. Indica que uno de los principales prejuicios sobre el estudio de casos es que no representan a una muestra de una población en concreto y, por lo tanto, no se pueden generalizar estadísticamente.

Se ha recopilado información de diferentes estudios que han investigado, de forma cuantitativa y cualitativa, la introducción de la práctica emergente de la biodanza en el sistema educativo, más concretamente en la etapa de Educación Primaria. Esta metodología nos permite comparar los distintos estudios, teniendo en cuenta sus resultados y conclusiones para conocer de forma más exacta los beneficios de practicar biodanza dentro del colegio y, con ello, podemos mejorar nuestra propia práctica docente, corrigiendo los errores cometidos e introduciendo algunos elementos que hayan destacado en otros estudios por su gran efectividad dentro de la actividad.

Utilizar el estudio de casos nos permite entrar en contacto con diferentes situaciones de la vida real, proporcionándonos así, una gran riqueza de detalles muy relevantes para la investigación. No hay mejor recolección de campo que vivir la situación y llegar a comprender porque se desarrolla determinado fenómeno y llegar a la interpretación más cercana de la realidad. Tiene la intención de dar respuesta a cómo y por qué ocurren los hechos, focalizando a los fenómenos de estudio desde diferentes perspectivas, haciendo que la exploración sea mucho más profunda y el conocimiento obtenido sea más amplio (Chaves y Weiler, 2016).

#### **4. Conclusiones**

El objetivo de este artículo fue realizar una revisión sistemática de la visión que tiene la educación, más específicamente, la Educación Primaria, sobre el cuerpo y sacar a relucir actividades creativas y artísticas que, a través de la utilización del propio cuerpo y el movimiento, generen aprendizajes significativos en el alumnado además de ser aptas para introducirlas en el sistema educativo.

Se ha podido observar que la visión que tiene el sistema de educación sobre el cuerpo, en términos generales, es meramente analítica, centrada en aspectos técnicos y tácticos sin libertad de movimiento. Sin embargo, al introducir actividades artísticas que se basen en la utilización del cuerpo, damos libertad de expresión al individuo a través del movimiento y la expresión corporal. Todo esto, aumenta la creatividad de los alumnos y alumnas, el respeto entre ellos y aprenden un nuevo medio por el cual pueden expresar sus sentimientos y emociones de forma libre, generando aprendizajes significativos.

A través de un estudio de casos, hemos podido comprobar que utilizar la práctica emergente de la biodanza, en contextos educativos, provoca efectos bastante beneficiosos en el alumnado de Educación Primaria. Debido a la implicación física que conlleva esta

actividad se incrementa la salud y el bienestar de quien la practica, llegando a inculcar estilos de vida saludables tan importantes en la sociedad actual. Además, también repercute beneficiosamente a niveles psicológicos porque incrementa la autoestima y mejora la inteligencia emocional; en este sentido, se pueden trabajar la identidad, sentimientos, emociones y otros aspectos psicológicos de vital importancia para el desarrollo personal del alumnado.

Con la puesta en marcha de proyectos de biodanza en los colegios, se trabaja la comunicación con el resto del grupo-clase fomentando la afectividad y espontaneidad, mientras que se erradican actitudes de vergüenza o pudor al tener la libertad para poder expresar nuestros sentimientos y emociones. Además, se entra en contacto directo con la música que, elegida de forma adecuada, nos provoca diferentes emociones y sentimientos con los que podemos trabajar y regular problemas de ansiedad u otras dificultades que provoquen malestar.

Por lo tanto, la realización de actividades artístico expresivas tiene cabida en las clases de Educación Primaria, aunque no sea fácil introducirlas en todas las áreas ni en todos los colegios. Practicarlas, significa mejorar la convivencia y la interacción entre todos los participantes, generando y aumentando sus habilidades sociales. Además de esto, produce más beneficios, como hemos expuesto a lo largo del artículo, que aportan calidad al desarrollo de la vida profesional y personal del alumnado.

## Referencias

- Castro, J., y Farina, C. (2015). Hacia un cuerpo de la experiencia en la educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(2), 179-184. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2014.02.002>
- Chaves, V. E. J., y Weiler, C. C. (2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico. *ACADEMO*, 3(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=688273458012>
- Díaz, J. C. (2005). Aprendizaje significativo vs aprendizaje tradicional: en busca de la interacción cognoscitiva. <https://hdl.handle.net/20.500.12962/1808>
- Farina, C. (2006). Arte, cuerpo y subjetividad: experiencia estética y pedagogía. *Educación física y ciencia*, 8, 1-14. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439942650004>
- González Gaita, M. E., Mojica Matus, V., y Torres Contreras, O. J. (2010). CUERPO Y MOVIMIENTO HUMANO: PERSPECTIVA HISTÓRICA DESDE EL CONOCIMIENTO. *Movimiento científico*, 4(1), 73-79. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.04109>
- León González, P., y González-Martí, I. (2017). Efectos de la biodanza sobre la afectividad y espontaneidad en niños. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (416), Pág. 63-77. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi416.523>
- Quevedo, C. A., Viera, E. C., & Pascual, I. R. (2021). Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 844-848. <http://hdl.handle.net/10272/19003>

- Sánchez, I. G., Ordás, R. P., & Lluch, Á. C. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 19-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732289004>
- Sierra, A. J. G. (2012). Efectos de un programa de biodanza en la ansiedad estado-rasgo en niños escolares de 8 a 12 años. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 7(2), 77-85. <https://agenf.org/ojs/index.php/shs/article/view/223>
- Yin, R. (1994): *Case Study Research: Design and Methods*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA.