

La danza como estrategia para mejorar las habilidades corporales de estudiantes y deportistas

Dance as a strategy for improving the physical skills of students and athletes

A dança como estratégia para melhorar as habilidades corporais de estudantes e atletas

DOI: 10.34140/bjbv8n2-101

Originals received: 5/11/2026

Acceptance for publication: 6/5/2026

Fredy de Jesús Otero Corcho

Doctor en Educación

Institución: Docente Institución Educativa La Sierpita Sincelejo Colombia

Dirección: Sincelejo, Colombia

Correo electrónico: fredoteco@gmail.com

RESUMEN

La práctica de la danza hoy día es considerada una estrategia pedagógica novedosa que permite el desarrollo integral del individuo, específicamente en el fortalecimiento y mejoramiento de sus habilidades físicas. El presente trabajo sustentado en una revisión documental, tiene como objetivo analizar el impacto de danza como estrategia para mejorar las habilidades corporales de estudiantes y deportistas. Los resultados permiten evidenciar que su implementación no se limita a la parte física, sino que también incide en el mejoramiento cognitivo, emocional y social de los actores. Se concluye que la danza se convierte en un método interdisciplinario fundamental para optimizar el rendimiento físico, académico y deportivo, fomentando el aprendizaje significativo y la formación integral.

Palabras claves: danza, estrategia, deporte, mejoramiento, habilidades.

ABSTRACT

Today, the practice of dance is considered an innovative pedagogical strategy that fosters the holistic development of the individual, specifically by strengthening and improving physical abilities. This study, based on a literature review, aims to analyze the impact of dance as a strategy for improving the physical abilities of students and athletes. The results demonstrate that its implementation is not limited to the physical aspect but also influences the cognitive, emotional, and social development of participants. It is concluded that dance becomes a fundamental interdisciplinary method for optimizing physical, academic, and athletic performance, fostering meaningful learning and holistic development.

Keywords: dance, strategy, sport, improvement, skills.

RESUMO

A prática da dança é hoje considerada uma estratégia pedagógica inovadora que permite o desenvolvimento integral do indivíduo, especificamente no fortalecimento e aprimoramento de suas habilidades físicas. O presente trabalho, baseado em uma revisão da literatura, tem como objetivo analisar o impacto da dança como estratégia para melhorar as habilidades corporais de estudantes e atletas. Os resultados evidenciam que sua implementação não se limita à parte física, mas também incide no aprimoramento cognitivo, emocional e social dos participantes. Conclui-se que a dança se torna um método interdisciplinar fundamental para otimizar o desempenho físico, acadêmico e esportivo, promovendo a aprendizagem significativa e a formação integral.

Palavras-chave: dança, estratégia, esporte, aprimoramento, habilidades.

1 INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el sistema educativo se enfrenta a la dificultad de atraer la atención de jóvenes que están fuertemente influenciados por el uso excesivo de las redes sociales y el entorno digital. Ante esta situación, se siente una urgente necesidad de implementar métodos de enseñanza novedosos que superen las técnicas convencionales y logren motivar a los alumnos en diferentes áreas de su educación. La investigación de nuevas tácticas que promuevan un aprendizaje significativo se ha vuelto esencial en todos los campos del saber, buscando alternativas que incentiven de manera activa la disposición del estudiante hacia su propio avance intelectual y personal.

La inclusión de las artes en el currículo escolar aparece como una solución viable a estas exigencias, ya que permite conectar las actividades educativas con las necesidades básicas y recreativas del niño. Al aplicar metodologías activas centradas en la expresión artística, el aula se convierte en un entorno vibrante donde los estudiantes pueden explorar, investigar e interactuar de forma independiente, transformándose en los verdaderos creadores de su aprendizaje. Esta visión no solo mejora las condiciones para la participación activa, sino que también propicia que el razonamiento crítico y la creatividad sean los impulsores del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este contexto, el presente artículo realiza un análisis detallado de la literatura académica con el objetivo de identificar ejemplos exitosos que utilizan la danza como una herramienta que facilita el aprendizaje en el ámbito escolar. Mediante un examen bibliográfico de 25 estudios tanto nacionales como internacionales, se busca reinterpretar la función del arte y el movimiento como estrategias que dinamicen el aprendizaje. El objetivo final es ofrecer nuevos conocimientos que permitan a profesores y pedagogos

innovar en su labor diaria, atreviéndose a explorar propuestas que aseguren una comprensión profunda y duradera de los saberes por parte de sus alumnos.

2 REFERENTES TEÓRICOS

2.1 EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y EL MOVIMIENTO CORPORAL

Desde la percepción de Baque, (2021), el aprendizaje significativo se fundamenta en la capacidad del estudiante para relacionar nuevos conocimientos con experiencias previas, generando comprensión profunda y duradera. En este proceso, el cuerpo juega un papel fundamental como mediador del aprendizaje. La danza, al involucrar movimiento, emoción y cognición, facilita la internalización del conocimiento, permitiendo que el aprendizaje trascienda lo teórico para convertirse en experiencia vivencial. Esto fortalece la memoria, la motivación y la autonomía del estudiante (Arboleda y Arenas, 2024).

La expresión corporal como vía para el desarrollo de capacidades y habilidades en el individuo es una opción interesante si se relaciona con el tema de la recreación desde actividades lúdicas y la consolidación de saberes como parte del proceso enseñanza-aprendizaje, al que están implícito los estudiantes, para lo cual recomendable programar talleres de expresión corporal y danza como apoyo al proceso enseñanza-aprendizaje y la recreación sana, para lo cual se requiere la aplicación de métodos de investigación como: el análisis-síntesis, inductivo deductivo, la modelación teórica, análisis documental, la encuesta y la entrevista de quienes orientan desde la experiencia, los cuales posibilitan que se logren los objetivos propuestos apoyados en la planificación y diseño del programa, lo que dará como resultados la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje y espacios de esparcimiento para los estudiantes (Fonseca, 2024).

Desde una investigación a partir de la indagación de las relaciones existentes entre la experiencia corporal y los procesos reflexivos de estudiantes de Danza, Amonarriz, (2021), elabora un análisis de las experiencias que pretenden movilizar el pensamiento en las participantes y visibilizar y analizar los procesos de aprendizaje significativo en este contexto. Desde los preceptos del aprendizaje situado desde lo corporal y la perspectiva intersubjetiva del aprendizaje, el aula se transforma en un espacio de diálogo y comunicación multidireccional donde se pone en valor el proceso de aprendizaje que experimenta cada una de las personas implicadas. El estudio se realiza por medio de la

observación participante y la interpretación de los relatos de experiencia. Los resultados muestran una panorámica de la compleja realidad y aportan una interpretación situada del fenómeno estudiado.

La integración de la danza y la expresión corporal en el ámbito educativo se consolida como una estrategia pedagógica integral que trasciende la teoría para fomentar un aprendizaje significativo, donde el cuerpo actúa como mediador esencial entre la cognición, la emoción y la experiencia vivencial. Al articular actividades lúdicas, procesos de regulación emocional y espacios de diálogo intersubjetivo, se logra no solo fortalecer la memoria y la autonomía del estudiante, sino también mejorar su bienestar psicopedagógico y su capacidad de relacionamiento. Por tanto, resulta fundamental transitar de la práctica extracurricular hacia una planificación curricular formal y basada en métodos de investigación sólidos que validen el movimiento como una herramienta potente para la consolidación de saberes y el desarrollo humano integral.

2.2 LA DANZA COMO DISCIPLINA FORMATIVA

La regulación emocional es clave para el bienestar de los estudiantes, mejorando aspectos como la autoestima y la sociabilidad. La danza formativa ofrece beneficios para el desarrollo integral, como lo muestran estudios en neurociencias. Aunque se incluye en el Marco Curricular de Artes Visuales y en el Plan Diferenciado para educación media, su práctica se ha limitado a talleres fuera del horario escolar, sin lograr un impacto significativo. Se propuso analizar la práctica de danza en niños de 8 a 12 años en una escuela rural, con 106 participantes de educación básica. Se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional (EQR-CA). Los análisis indican que la danza mejora la regulación emocional en los estudiantes, lo que puede favorecer su aprendizaje (Morales, 2022).

En un mundo globalizado, las tendencias actuales han dejado de lado manifestaciones artísticas tradicionales como la danza, afectando la conexión con las raíces culturales que son esenciales para la identidad colectiva. Al mismo tiempo, hay dificultades crecientes en niños y jóvenes, como la disminución de la atención, la memoria y la creatividad, debido a la sobreexposición a estímulos digitales y la falta de actividades significativas. Aunque se sabe que la danza beneficia la salud física y emocional, hay pocas investigaciones sobre su impacto en habilidades cognitivas. No existe un enfoque específico que explique los mecanismos que amplifican estas ventajas. Se propone investigar cómo la danza influye en el desarrollo cognitivo y establecer

métodos para mejorar sus beneficios en la educación. Se realizará un estudio cualitativo que analice el papel de la danza en el desarrollo cognitivo y cultural, destacando su importancia como herramienta educativa y su contribución a la diversidad cultural (Bayas, et al, 2025).

La danza se presenta como una disciplina educativa de efecto múltiple que contribuye al desarrollo integral al potenciar las dimensiones física, mental, emocional y social de las personas. En el aspecto emocional, practicarla favorece el manejo de las emociones, la confianza en uno mismo y la interacción social, aspectos que mejoran el aprendizaje de los estudiantes. Desde un enfoque cultural y mental, esta forma de arte sirve como un recurso educativo clave para mitigar los efectos perjudiciales de la exposición excesiva a lo digital, como la reducción de la atención y la creatividad, al mismo tiempo que protege la identidad cultural colectiva y la diversidad en un mundo globalizado. Aunque su incorporación en el plan de estudios ha sido limitada y su impacto en el horario escolar no ha sido profundo, los estudios destacan que la práctica regular de la danza incrementa notablemente la percepción de la calidad de vida vinculada a la salud en diferentes grupos sociales y económicos.

2.3 HABILIDADES CORPORALES: CONCEPTO E IMPORTANCIA

En la preparación física, al hablar del cuerpo, se piensa en él de forma cartesiana, como algo que puedes tocar y que ocupa un lugar. Es como una masa limitada por la piel, con órganos dentro que nos dejan movernos. Esto se basa en la fisiología, la psicología y el estudio del desarrollo del movimiento, viéndolo todo en términos de motricidad. Básicamente, es cómo el cerebro hace que los músculos se contraigan, reduciendo el cuerpo a un ser que se mueve para ajustarse a su alrededor. Por eso, se cree que, para movernos bien, necesitamos un entrenamiento que potencie cómo respondemos a lo que nos rodea. Se dice que esta habilidad general de movernos es la base para aprender deportes y mejorar en ellos.

Las habilidades motrices fundamentales constituyen un grupo de capacidades clave que permiten a una persona moverse de forma autónoma y efectiva, mejorando tanto la exactitud como el ritmo del cuerpo. Estas destrezas se forman principalmente en los primeros años de vida y son cruciales para el desarrollo de la personalidad y el crecimiento físico completo. Comúnmente, se clasifican en dos amplias categorías: las habilidades motoras gruesas, que implican grandes grupos musculares para actividades

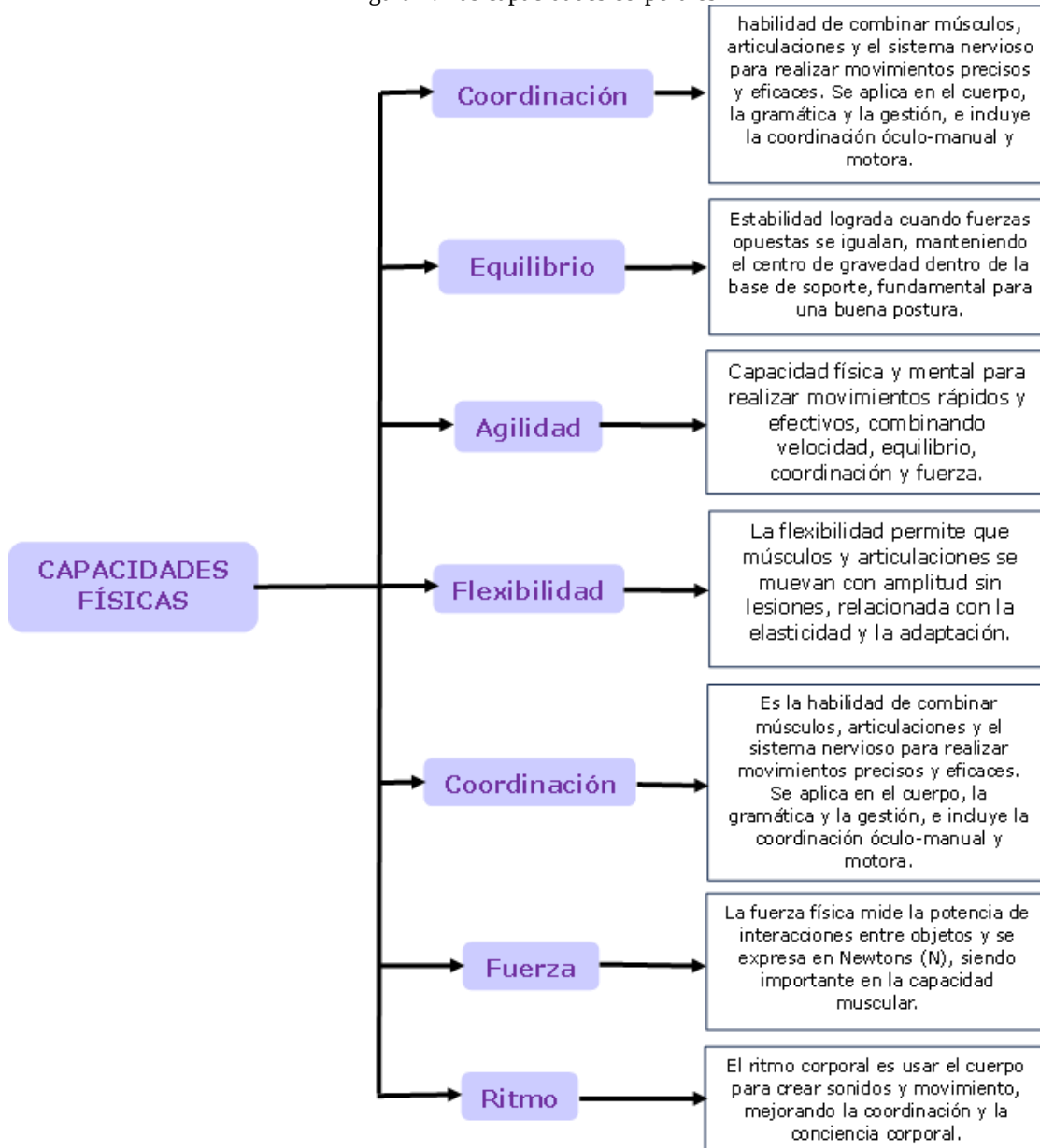
como gatear, correr o saltar, y las habilidades motoras finas, que demandan movimientos pequeños y precisos, como el hecho de agarrar objetos. En el ámbito educativo, se observa una fuerte conexión positiva entre el dominio de estas capacidades de locomoción y manipulación y el aprendizaje de técnicas deportivas concretas, como correr, lo que resalta la necesidad de abordarlas de manera organizada y sistemática en la educación física (Toaza, et al, 2024).

Cuando se habla de la conciencia del cuerpo, se observa su comportamiento sin considerar aspectos importantes para la vida diaria. Esta habilidad es crucial para el desarrollo motor y ayuda a formar una identidad personal y a interactuar con el entorno. Además, la conciencia corporal se relaciona con el desarrollo cognitivo, permitiendo procesar información y reconocer partes del cuerpo para controlarlas adecuadamente. También implica aspectos socioemocionales que ayudan a regular el movimiento y establecer límites en las relaciones con los demás. La conexión entre cuerpo y mente es esencial para lograr un equilibrio (Mora y Gonzales, 2022).

La revisión de estos escritos revela cómo la visión de la preparación física evoluciona de una idea cartesiana y mecanicista, que ve el cuerpo principalmente como un sistema fisiológico que reacciona al movimiento, a una concepción integral que vincula la acción motriz con el desarrollo intelectual y afectivo. Si bien la primera perspectiva reduce la motricidad a una simple adaptación muscular para sobresalir en el deporte, las investigaciones de Toaza y colegas (2024) y Mora y Gonzales (2022) subrayan que las destrezas motoras fundamentales, tanto las gruesas como las finas, junto con la percepción del propio cuerpo, no solo constituyen la base técnica para ganar independencia física, sino que también son cruciales para forjar la identidad y la interacción con el mundo. Por consiguiente, el entrenamiento organizado y continuo pasa de la simple realización de movimientos, a un camino que fomenta la armonía entre mente y cuerpo, capacitando a la persona para asimilar información, manejar sus sentimientos y definir claramente sus vínculos con los demás de manera eficaz.

Las capacidades físicas son las condiciones corporales que permiten el desarrollo de actividades motrices cotidianas y deportivas, Estas habilidades son fundamentales tanto en el aprendizaje escolar como en el rendimiento deportivo, ya que influyen directamente en la ejecución de tareas motrices y en la interacción con el entorno.

Figura 1. Las capacidades corporales



Fuente: Elaboración propia

2.4 LA DANZA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA Y DEPORTIVA

La danza, como método de enseñanza y actividad física, fomenta el crecimiento integral al unir la adquisición de destrezas motoras, mentales y sociales con el desarrollo físico. Se presenta como un recurso educativo para la manifestación emocional, la inventiva y la diversidad cultural, además de servir como una práctica deportiva que incrementa la resistencia, potencia la fuerza, mejora el equilibrio y afina la coordinación (Simba y Baque, 2024).

La educación es un proceso complejo que ha evolucionado con el tiempo gracias a diferentes métodos de enseñanza orientados a promover el crecimiento integral de los alumnos. De esta manera, la educación no se limita solamente a la transferencia de información, sino que también busca la formación de personas capaces de integrarse plenamente en la comunidad. Un elemento fundamental de este crecimiento es el desarrollo de las habilidades motoras en los alumnos, ya que estas son cruciales no solo para el día a día, sino que también impactan en el aprendizaje y el bienestar general. En este contexto, se puede observar que la danza es una herramienta educativa valiosa para enfrentar este reto. La danza no solo apoya el desarrollo de las habilidades motoras como la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, sino que también promueve la autoexpresión, la creatividad y la colaboración. Además, la danza puede resultar ser una actividad atractiva para los alumnos, lo que ayuda a que se involucren más en el aprendizaje (Jaime, 2024).

Los aspectos culturales y familiares son los que más impactan la vida de los niños y adolescentes, ya que la interacción que tienen en diversos entornos les proporciona comportamientos que pueden ser tanto enriquecedores como perjudiciales, dependiendo del contexto social. Por lo tanto, el aprendizaje es principalmente a través de experiencias, relacionándose con lo social, y es aquí donde la danza se presenta como una herramienta educativa de gran relevancia, aunque su valor no se reconoce adecuadamente en el ámbito escolar. A menudo se percibe simplemente como una actividad recreativa, en lugar de como una estrategia de enseñanza que puede contribuir al desarrollo de habilidades tanto cognitivas como motoras. Esto permite crear un ambiente positivo en el aula y genera emociones favorables en los estudiantes, incrementando su autoconfianza y potenciando sus capacidades de aprendizaje (Mantilla y Zurita, 2024).

La danza se establece como una metodología educativa y atlética completa que va más allá de la simple diversión, integrando el desarrollo de habilidades motrices complejas, tales como la coordinación, el equilibrio y la resistencia, con procesos cognitivos y emocionales profundos. Siendo una actividad que requiere tanto precisión física como creatividad, sirve como un medio para la transmisión cultural y la unión social, permitiendo que los estudiantes expresen sus emociones y refuercen su autoconfianza en un ambiente de aprendizaje basado en la experiencia. A pesar de que históricamente ha sido menospreciada en el currículo escolar, su aplicación sistemática no solo mejora el desempeño físico en el ámbito deportivo, sino que también actúa como

un impulsor del desarrollo integral, favoreciendo una formación humana que pueda responder con creatividad y cooperación a las exigencias de su entorno social y familiar.

2.5 IMPACTO DE LA DANZA EN ESTUDIANTES

La danza aporta beneficios en todas las edades y en diferentes grupos culturales y económicos. Participar en danza puede ayudar al desarrollo de las dimensiones físicas, cognitivas, emocionales y sociales en el individuo toda vez que su práctica habitual puede tener un gran impacto en el desarrollo integral y en su percepción sobre la calidad de vida relacionada con la salud (González y Armas, 2024).

Tabla 1. Impacto Multidimensional de la danza

Dimensión	Beneficios Claves	Efectos a Corto y Largo Plazo	Indicadores de Desarrollo
Física	- Mejora de la capacidad cardiovascular y resistencia. - Desarrollo de la coordinación motriz, equilibrio y agilidad. - Fortalecimiento de la musculatura y flexibilidad corporal.	- Corto plazo: Activación metabólica y corrección postural inmediata. - Largo plazo: Mayor densidad ósea, prevención de lesiones y control del peso corporal.	- Resistencia aeróbica. - Flexibilidad y rango de movimiento. - Precisión en el control postural.
Cognitiva	- Estimulación de la memoria motriz y espacial (retención de secuencias). - Fomento de la concentración, atención dividida y agilidad mental. - Desarrollo de la lateralidad y orientación en el espacio.	- Corto plazo: Reducción del estrés mental y mejora del enfoque. - Largo plazo: Reserva cognitiva, plasticidad cerebral y prevención del deterioro neurológico.	- Capacidad de memorización de coreografías. - Coordinación rítmica y tiempo de respuesta. - Resolución de problemas espaciales.
Social	- Fortalecimiento del trabajo en equipo y la sincronía grupal. - Desarrollo de la empatía, la escucha activa y la comunicación no verbal. - Integración cultural y sentido de pertenencia comunitaria	- Corto plazo: Rompimiento de barreras de comunicación y socialización activa. - Largo plazo: Cohesión social, respeto por la diversidad y desarrollo de liderazgo.	- Nivel de integración y cooperación en el grupo. - Respeto por los turnos y espacios de otros. - Habilidades comunicativas no verbales.

Fuente: Elaboración propia

2.6 IMPACTO DE LA DANZA EN DEPORTISTAS

La danza tiene un efecto favorable en los deportistas al incrementar la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la percepción del cuerpo. Se suma al

entrenamiento físico al fortalecer los músculos y mejorar la resistencia del corazón, al mismo tiempo que disminuye el estrés y ayuda a evitar lesiones. Asimismo, realza la expresividad y la elegancia en los movimientos técnicos.

Tabla 2. Impacto de la danza en deportistas

Categoría de Impacto	Beneficio	Transferencia al Deporte	Sustento Teórico
Capacidades Físicas	Coordinación y Agilidad	Mejora el 'footwork' y cambios de dirección rápidos.	Desarrollo de motricidad gruesa y fina.
Capacidades Físicas	Equilibrio Dinámico	Estabilidad en saltos y aterrizajes (fútbol, basket).	Control propioceptivo del centro de gravedad.
Capacidades Físicas	Flexibilidad Articular	Prevención de lesiones musculares y mayor rango de movimiento.	Elasticidad y elongación sistemática.
Capacidades Cognitivas	Conciencia Corporal	Reconocimiento de segmentos corporales para técnica precisa.	Esquema corporal y propiocepción.
Capacidades Cognitivas	Memoria de Movimiento	Capacidad para retener tácticas y jugadas complejas.	Aprendizaje secuencial y patrones rítmicos.
Socio-Emocional	Autoconfianza	Seguridad en la ejecución técnica bajo presión.	Expresividad e identidad personal.
Socio-Emocional	Colaboración	Sincronía en equipos y entendimiento no verbal.	Trabajo grupal y ritmo compartido.

Fuente: Elaboración propia

El análisis del impacto general examina de qué manera la danza mejora habilidades como la rapidez, el equilibrio en movimiento y la percepción del propio cuerpo, relacionándolas con la reducción de lesiones y el desempeño técnico.

Tabla 3. Danza vs Deporte

Habilidad Danzaria	Aplicación en Deporte Específico	Nivel de Relevancia
Ritmo y Tempo	Atletismo (Zancada constante) / Natación	Alto
Control de Core (Centro)	Gimnasia / Artes Marciales	Crítico
Salto (Elevación)	Baloncesto / Voleibol	Alto
Expresividad Corporal	Patinaje Artístico / Nado Sincronizado	Crítico
Disociación de Segmentos	Fútbol (Fintas y regates)	Medio-Alto

Fuente: Elaboración propia

Al comparar la Danza vs Deporte se presentan ejemplos concretos de cómo las habilidades de la danza se aplican en algunas disciplinas deportivas como el fútbol (cintas y regateos), el baloncesto (altura en los saltos), el patinaje artístico (expresión y manejo), entre otros.

3 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

A partir de la fundamentación teórica y técnica, se proponen las siguientes actividades diseñadas para integrar la danza como estrategia para mejorar las habilidades corporales de estudiantes y deportistas:

3.1 TALLERES DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Objetivo: Fortalecer la memoria, la motivación y la autonomía del estudiante mediante el aprendizaje situado en lo corporal.

Basada en la premisa de que el cuerpo es un mediador esencial del conocimiento, esta estrategia busca transitar de la teoría a la experiencia vivencial:

Implementación: Diseñar sesiones donde los contenidos académicos (por ejemplo, geometría o historia) se representen a través de figuras y secuencias coreográficas.

3.2 ENTRENAMIENTO DE TRANSFERENCIA TÉCNICA PARA DEPORTISTAS

Objetivo: Potenciar la agilidad, la flexibilidad y la exactitud técnica, al mismo tiempo que se disminuye el riesgo de lesiones.

Esta técnica aprovecha la danza para maximizar la efectividad física en ciertas disciplinas, centrando su atención en las habilidades físicas generales.

Implementación: Diseñar sesiones de danza que fortalezcan el trabajo de pies para futbolistas, la habilidad de activar y coordinar conscientemente los músculos internos del torso (abdomen, parte baja de la espalda, pelvis, glúteos y diafragma), con el fin de estabilizar la columna y la región lumbopélvica para gimnastas, así como el equilibrio dinámico durante saltos para jugadores de baloncesto.

3.3 PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL Y PROPIOCEPCIÓN

Objetivo: Alcanzar una armonía entre mente y cuerpo que facilite el procesamiento de información y el control del movimiento de forma eficiente.

Orientada a ir más allá de la perspectiva mecanicista del cuerpo, esta estrategia tiene como finalidad que la persona identifique sus partes corporales para un manejo técnico adecuado.

Implementación: Desarrollar actividades de separación de segmentos y regulación postural a través de ritmos que requieran atención a la ubicación en el espacio y a la estructura corporal.

3.4 ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y COHESIÓN SOCIAL

Objetivo: Fortalecer la autoconfianza en situaciones desafiantes y promover el aprecio por la diversidad y la sensación de pertenencia a la comunidad

Teniendo en cuenta que la danza fortalece la confianza en uno mismo y la interacción social, se sugiere emplearlo como un recurso para la convivencia.

Implementación: Diseñar propuestas dancísticas variadas y que requieran coordinación, atención mutua y comunicación sin palabras entre los integrantes.

3.4.1 Planificación Curricular Formal e Interdisciplinaria

Objetivo: Reducir las consecuencias de la excesiva exposición a lo digital y salvaguardar la identidad cultural grupal a través de la práctica artística continua.

Esta estrategia implica transformar la danza de una actividad fuera del aula en parte integral del plan de estudios del colegio y los espacios deportivos.

Implementación: Incorporar la danza de forma estructurada y metódica en el currículo de Educación Física y artes, empleando técnicas de investigación cualitativa para medir su influencia en el crecimiento cognitivo.

4 METODOLOGÍA

El presente análisis se elaboró desde el tipo de investigación documental, teniendo en cuenta que para su realización se tuvieron en cuenta la revisión de la literatura sobre la danza como estrategia para mejorar las habilidades corporales de estudiantes y deportistas. La investigación documental es una técnica de investigación cualitativa que permite la recolección, recopilación y selección de información a través de la lectura de documentos, revistas, libros, grabaciones, filmaciones, periódicos, artículos resultados de

investigaciones, memorias de eventos, entre otros, para ser evaluada (Reyes y Carmona, 2020).

Para la recopilación y organización de la información se tuvieron en cuenta los siguientes pasos:

- Arqueo de fuentes: Selección abundante del material que podría servir de ayuda para el desarrollo del tema de investigación a tratar.
- Revisión: Descarte del material poco útil.
- Cotejo: Comparación y organización del material disponible para la obtención de citas y referencias que sustenten las teorías del investigador.
- Interpretación: Análisis del material cotejado y elaboración de una propuesta de lectura crítica, opinión, interpretación o deducción del investigador.
- Conclusiones: Cierre total respecto al tema que contiene los puntos anteriores para soportar la teoría o darle solución a la duda del investigador.

La población parte de la selección de 65 artículos publicados en revistas indexadas y repositorios de universidades reconocidas a nivel nacional e internacional en los últimos 5 años, utilizando en algunos casos información de fechas anteriores por la importancia de su aporte al presente trabajo. Para la selección se tuvo en cuenta que las investigaciones aborden suficiente información referente a Danza y educación: estrategias pedagógicas para mejorar el aprendizaje en el contexto escolar, de las cuales 19 cumplieron con el criterio establecido sobre la danza como estrategia pedagógica para el mejoramiento del aprendizaje en el contexto escolar.

Para la realización del artículo se tuvieron en cuenta criterios de análisis objetivos, la exactitud y la pertinencia de la investigación. Para el cumplimiento de los requisitos de este tipo de estudios se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

- Criterios de Inclusión

Publicaciones en revistas indexadas, repositorios universidades nacionales e internacionales reconocidas.

Fecha de publicación que no se salieron del rango de 5 años de publicados, entre el 2020 al 2025.

Tipo de diseño de estudio, que estuviesen relacionados con danza, educación, estrategias, aprendizaje, contexto escolar.

- Criterios de Exclusión

No estar publicados en revistas indexadas, repositorios universidades nacionales e internacionales reconocidas.

Haber sido publicados antes de los últimos 5 años entre el 2020 al 2025

El diseño de estudio no está relacionado con danza, educación, estrategias, aprendizaje, contexto escolar.

Las palabras claves tenidas en cuenta para el desarrollo del artículo fueron: Danza, estrategia, deporte, mejoramiento, habilidades.

Para la organización de la información y el cumplimiento de los protocolos de búsqueda se desarrolló desde la fase heurística consistente en la búsqueda, recopilación y organización de las fuentes de información a través de una base de datos con su biografía, temática y metodología para ser utilizada en el proceso de la investigación (Prado, 2019).

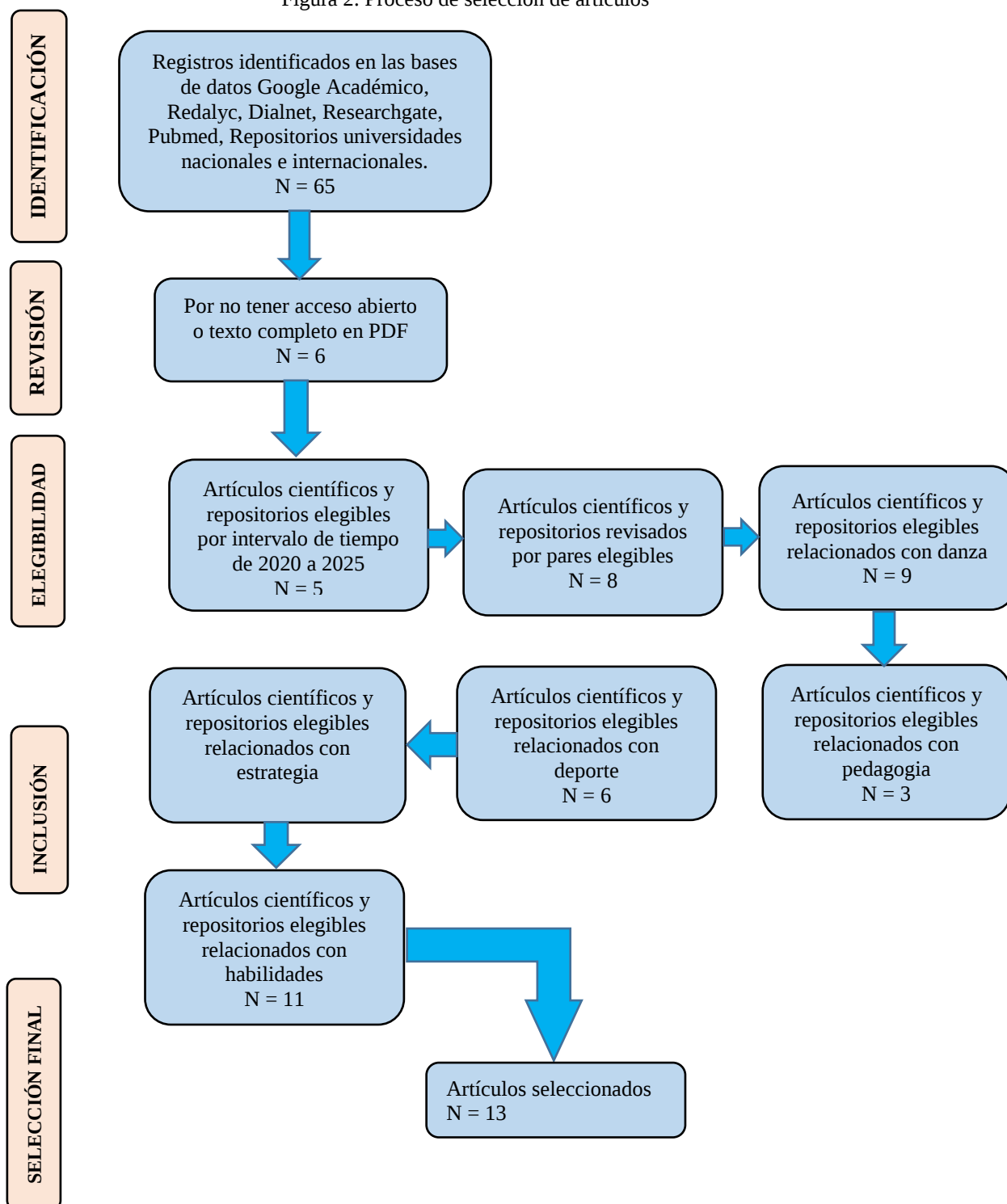
Fase heurística para los protocolos de búsqueda y revisión de fuentes de información.

Tabla 4. Fase heurística para los protocolos de búsqueda y revisión de fuentes de información

Idioma	Español-Ingles	
Palabras Claves	Danza, estrategia, deporte, pedagogia, habilidades.	
Recursos de Información	Base de datos: Google Académico, Redalyc, Dialnet, Researchgate, Pubmed, Dspace, Repositorios universidades nacionales e internacionales.	
	De generación de términos	Combinación entre revisión de títulos y resúmenes de artículos en bases de datos
Estrategias	De búsqueda	• Búsqueda de términos, precedentes; • Búsquedas sencillas; • Consulta a páginas de expertos y
		Revisión de citaciones y referencias bibliográficas

Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Proceso de selección de artículos



Fuente: Elaboración propia

4.1 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La investigación documental requiere de la revisión de fuentes primarias en sus formatos impresos, electrónicos y audiovisuales los cuales contienen información original

que ha sido publicada por una sola vez que no ha sido evaluada con antelación (Muñoz, 2020). En el presente artículo se obtuvo información de fuentes como repositorios de universidades nacionales e internacionales reconocidas sobre los temas relacionados con el tema de investigación, haciendo énfasis en trabajos doctorales lo que permitió un análisis más amplio del contenido.

La delimitación de la búsqueda se realizó combinando las palabras claves: Danza, estrategia, deporte, mejoramiento, habilidades, identificando 65 registros en las bases de datos Google Académico, Redalyc, Dialnet, Researchgate, Pubmed, Repositorios universidades nacionales e internacionales, excluyendo 6 por no tener acceso abierto o texto completo en PDF, 5 artículos científicos y repositorios elegibles por intervalo de tiempo de 2020 a 2025, 8 revisados por pares elegibles, 9 elegibles relacionados con danza, 4 relacionados con estrategia, 6 relacionados con deporte, 12 relacionados con pedagogía, 5 relacionados con habilidades, logrando seleccionar 13 artículos que cumplen con los criterios de búsqueda sobre estudios en Danza y educación: estrategias pedagógicas para mejorar el aprendizaje en el contexto escolar.

El proceso de recolección de datos permitió la elaboración de una matriz donde se referencia autores, el año y contexto, el título de la investigación y los propósitos u objetivos formulados, seguidamente se desarrolla una discusión basada en los conceptos de los autores seleccionados.

Tabla 5. Matriz de artículos seleccionados

No	Autor (es)	Año	Título	Objetivos de la investigación
1.	Amonarriz, L. L.	2021	La experiencia corporal como medio para el aprendizaje significativo individual y colectivo	Indagar las relaciones existentes entre la experiencia corporal y los procesos reflexivos en un grupo de estudiantes de la Titulación Superior en Danza.
2.	Arboleda, V., & Arenas, M. D.	2024	Efectos de la danza en los procesos cognitivos. <i>Revista Académica Internacional de Educación Física</i>	identificar los efectos de la danza en los procesos cognitivos en los procesos cognitivos en comparación con otras actividades que incluyen movimiento, estableciendo relaciones con el aprendizaje.
3.	Baque, R. G.	2021	El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje	Estudio del aprendizaje significativo y su aplicación a través de estrategia didáctica para innovar la enseñanza y mejorar los aprendizajes.
4.	Bayas, M. R., Aguaguña, H. S., Dillon, A. S., & Moyano, O. L.	2025	La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo.	Analizar cómo la danza como expresión cultural impacta el desarrollo cognitivo y proponer estrategias para maximizar sus beneficios en contextos educativos.

5.	Fonseca, L. M.	2024	La Expresión Corporal para el proceso enseñanza-aprendizaje y la recreación de niños: Un programa taller.	Proponer un programa taller de Expresión Corporal, para el apoyo al proceso enseñanza- aprendizaje y la recreación sana de niños entre 9 a 13 años, de la comunidad.
6.	González, G. J., & Armas, J. L.	2024	Impacto socioemocional de la danza en la promoción de la inclusión.	Analizar el impacto social de la danza para promover la inclusión en la infancia a través de actividades creativas.
7.	Jaime, G. C.	2024	La danza como estrategia pedagógica para mejorar las habilidades motrices en los estudiantes de transición de la Institución Educativa Colegio Bilingüe Los Ángeles.	Mejorar las habilidades motoras de estudiantes de transición mediante actividades basadas en la danza, como Poli Dance, circuito poli motor, ritmo espontaneo, danza en movimiento.
8.	Mantilla, S. M., & Zurita, Á. S.	2024	La danza folklórica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la atención y habilidades sociales en los jóvenes adolescentes.	Analizar la danza folklórica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la atención y las habilidades sociales en jóvenes adolescentes.
9.	Mora, A. L., & Gonzales, M. N.	2022	la conciencia corporal paa el desarrollo de habilidades expresivas.	Identificar y determinar las carencias corporales que tiene un estudiante de primer semestre que empieza a estudiar la carrera de Arte Dramático y cómo estas le permiten el desarrollo de habilidades expresivas en la formación actoral.
10.	Morales, H. P.	2022	Análisis de los efectos de la danza como disciplina formativa en el desarrollo de la regulación emocional de niños y niñas de entre 9 y 10 años.	Analizar los efectos de la práctica de la danza formativa en una muestra de niños y niñas de entre 8 y 12 años.
11.	Prado, D. W.	2019	Heurísticos: una herramienta de razonamiento en la enseñanza y el aprendizaje de la Matemática.	Analizar la utilización de estrategias heurísticas como herramienta para la solución de problemas de razonamiento cuantitativo en diferentes contextos, de manera que promuevan el desarrollo de habilidades y competencias matemáticas de la población estudiantil de secundaria.
12.	Simba, S. M., & Baque, C. L.	2024	La danza como estrategia para desarrollar las habilidades motrices básicas en edades formativas.	Lograr a través de la danza en la enseñanza de diferentes ritmos musicales los niños en edades formativas aprendan pasos básicos, para crear diferentes coreografías y conseguir el desarrollo de sus habilidades motrices básicas.
13.	Toaza, G. S., Toaza, G. I., Castro, P. E., & Toaza, G. J.	2024	Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media.	Determinar la incidencia de las variables de Las Habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media.

Fuente: Elaboración propia

El desarrollo de la búsqueda artículos científicos indexados teniendo como prioridad aquellos publicados los últimos 5 años con algunas excepciones de trabajos que fueron publicados con anterioridad a este rango por ser considerados importantes para el presente análisis. La revisión evidenció que, sobre el tema de Danza y estrategias pedagógicas para mejorar las habilidades en estudiantes y deportistas, han sido pocas, sin embargo, las que se han adelantado tienen como objetivo lograr que la danza sea considerada como una herramienta estratégica pedagógica para incidir positivamente en el desarrollo de actividades de estudiantes y deportistas.

La revisión documental reflejó que en la actualidad la pedagogía se encuentra en mora de otorgarle en espacio a las artes y específicamente a la danza como un canal estratégico para promover y fomentar el aprendizaje en los estudiantes. De igual forma los artículos han mostrado que las propuestas para contribuir en el desarrollo cognitivo de los educandos es producto de esa necesidad latente por explorar todos aquellos métodos que fortalezcan el proceso enseñanza aprendizaje.

La propuesta de La danza como estrategia para mejorar las habilidades corporales de estudiantes y deportistas no se ha limitado a países como Colombia o Latinoamérica, esta intención es latente en gran parte de las sociedades de América y Europa, como un recurso novedoso que incide de manera positiva en los procesos educativos, especialmente por todos los aspectos que la danza como lo son la transformación, el desarrollo, el fortalecimiento y promoción de condiciones físicas y psicológicas adecuadas en el proceso de su formación.

En palabras de García, (2012), actualmente en el mundo están presentando una serie de cambios tangibles en todos los aspectos y la educación no ha sido la excepción partiendo de la necesidad de proponer estrategias que cualifiquen el quehacer pedagógico en todas las sociedades y es precisamente ahí donde entra a jugar como estrategia de inclusión social y escolar, especialmente porque dentro del arte se destacan funciones como contribución al desarrollo de la personalidad, las emociones y el conocimiento, influencia positiva en la formación física, emocional, académica y social que inspira la creatividad y fortalece la apropiación del conocimiento, estimula la imaginación, la expresión oral, las habilidades manuales de concentración y memoria.

5 CONCLUSIÓN

Una vez revisada la literatura existente sobre La danza como estrategia para mejorar las habilidades corporales de estudiantes y deportistas, siendo necesario realizar una búsqueda minuciosa en la base de datos de diversas plataforma, se puede concluir que la revisión de documentos llevada a cabo permite sostener que la danza se establece como una estrategia educativa integral que va más allá del desarrollo físico, impactando de forma notable las áreas cognitiva, emocional y social de alumnos y atletas. Su naturaleza interdisciplinaria favorece la creación de aprendizajes relevantes, al utilizar el cuerpo como medio de conocimiento y fomentar experiencias prácticas que refuerzan la memoria, la motivación y la independencia. En este contexto, la danza no solo ayuda a mejorar habilidades físicas, sino que también enriquece procesos formativos más amplios dirigidos al desarrollo humano completo.

Los resultados indican que la incorporación constante de la danza en entornos educativos y deportivos beneficia la mejora de habilidades físicas como la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia, al mismo tiempo que potencia habilidades cognitivas como la atención y la memoria del movimiento. En el ámbito socioemocional, su práctica estimula la autoconfianza, la gestión emocional y la interacción social, factores esenciales para el rendimiento académico y deportivo. Esto evidencia que la danza no debe ser vista solo como una actividad de ocio, sino como una herramienta metodológica con gran impacto educativo y transformador.

Por lo anteriormente expuesto se argumenta que la aplicación de la danza como herramienta didáctica es beneficiosa para los currículos escolares y los planes de entrenamiento atlético, integrándola de manera ordenada y continua dentro de las estrategias pedagógicas. Su inclusión no solo ayudaría a mejorar el rendimiento físico y técnico, sino que también estimularía la creatividad, la identidad cultural y la formación de personas más equilibradas y conscientes de su propio cuerpo. De este modo, la danza se visualiza como un recurso esencial para afrontar las exigencias educativas actuales, promoviendo una educación más activa, inclusiva y relevante.

REFERENCIAS

AMONARRIZ, L. L. La experiencia corporal como medio para el aprendizaje significativo individual y colectivo. **Afluir: Revista de Investigación y Creación Artística**, p. 125-135, 2021. Disponível em: <https://afluir.es/index.php/afluir/article/view/75/73>. Acesso em: 16 out. 2026.

ARBOLEDA, V.; ARENAS, M. D. Efectos de la danza en los procesos cognitivos. **Revista Académica Internacional de Educación Física**, v. 4, n. 5, p. 33-47, 2024. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9807054>. Acesso em: 16 out. 2026.

BAQUE, R. G. El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje. **Polo del Conocimiento: Revista Científico-Profesional**, v. 6, n. 5, p. 75-86, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7927035>. Acesso em: 16 out. 2026.

BAYAS, M. R.; AGUAGUIÑA, H. S.; DILLON, A. S.; MOYANO, O. L. La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. **Esprint Investigación**, v. 4, n. 1, p. 142-153, 2025. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9996447>. Acesso em: 16 out. 2026.

FONSECA, L. M. La expresión corporal para el proceso enseñanza-aprendizaje y la recreación de niños: un programa taller. **VARONA: Revista Científico-Metodológica**, n. 80, 2024. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382024000200011. Acesso em: 16 out. 2026.

GONZÁLEZ, G. J.; ARMAS, J. L. Impacto socioemocional de la danza en la promoción de la inclusión. **Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, n. 61, p. 911-918, 2024. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9777077>. Acesso em: 16 out. 2026.

JAIME, G. C. **La danza como estrategia pedagógica para mejorar las habilidades motrices en los estudiantes de transición de la Institución Educativa Colegio Bilingüe Los Ángeles**. 2024. Disponível em: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62131/ctjaimeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 16 out. 2026.

MANTILLA, S. M.; ZURITA, Á. S. La danza folklórica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la atención y habilidades sociales en los jóvenes adolescentes. **REICOMUNICAR: Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa**, v. 7, n. 13, 2024. Disponível em: <https://reicomunicar.journalgestar.org/index.php/reicomunicar/article/view/202/344>. Acesso em: 16 out. 2026.

MORA, A. L.; GONZALES, M. N. **La conciencia corporal para el desarrollo de habilidades expresivas**. 2022. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/835c576304561a9d7ac58861f7f7ee2e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 16 out. 2026.

MORALES, H. P. **Análisis de los efectos de la danza como disciplina formativa en el desarrollo de la regulación emocional de niños y niñas de entre 9 y 10 años.** 2022. Disponível em: <https://repositorio.udd.cl/items/a4130edf-3c13-4f7a-b7bc-7990775bb76f/full>. Acesso em: 16 out. 2026.

PRADO, D. W. Heurísticos: una herramienta de razonamiento en la enseñanza y el aprendizaje de la matemática. **Conocimiento Educativo**, n. 5, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/334527379_Heurísticos_una_herramienta_de_razonamiento_en_la_ensenanza_y_el_aprendizaje_de_la_Matematica. Acesso em: 16 out. 2026.

SIMBA, S. M.; BAQUE, C. L. La danza como estrategia para desarrollar las habilidades motrices básicas en edades formativas. **MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva**, v. 3, n. 9, p. 986-1000, 2024. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9721011>. Acesso em: 16 out. 2026.

TOAZA, G. S.; TOAZA, G. I.; CASTRO, P. E.; TOAZA, G. J. Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media. **Polo del Conocimiento**, v. 9, n. 1, p. 717-737, 2024. Disponível em: <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6404/16047>. Acesso em: 16 out. 2026.