



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

INFLUENCIA DE LA DANZA SOBRE LA FELICIDAD Y EL AUTOCONCEPTO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Alba Rusillo-Magdaleno

Contratada FPU por el Ministerio en la Universidad de Jaén. España
Email: arusillo@ujaen.es

Jose Luis Solas-Martínez

Becario colaboración por el Ministerio de la Universidad de Jaén. España
Email: jls0004@red.ujaen.es

Sara Suárez-Manzano

Profesora en la Universidad de Jaén. España
Email: ssuarez@ujaen.es

RESUMEN

La expresión corporal ha sido desde la antigüedad una parte esencial para la comunicación del ser humano. Desde el área de Educación Física, la danza se considera una herramienta eficaz para trabajar este contenido, dado que permite representar sentimientos, llevando al alumnado a experimentar, expresar y reconocer multitud de emociones. La finalidad de este trabajo de revisión bibliográfica fue identificar la influencia de la danza sobre la felicidad y el autoconcepto de niños, niñas y adolescentes. Los resultados obtenidos mostraron que el alumnado que practicaba actividad física mediante la danza como eje principal, mejoró su percepción de felicidad y autoconcepto. En base a estos resultados, se presenta también una propuesta práctica, dirigida a alumnado de educación primaria.

PALABRAS CLAVE:

Danza; felicidad; autoconcepto; escolares; adolescentes.

INFLUENCE OF DANCE ON HAPPINESS AND SELF-CONCEPT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS.

ABSTRACT

Body language has been an essential part of human communication since ancient times. From the Physical Education area, dance is considered an effective tool to work on this content, since it allows to represent feelings, leading students to experience, express and recognize a multitude of emotions. The purpose of this bibliographical review work was to identify the influence of dance on the happiness and self-concept of children and adolescents. The results obtained showed that the students who practiced physical activity through dance as the main axis, improved their perception of happiness and self-concept. Based on these results, a practical proposal is also presented, aimed at primary school students.

KEYWORD

Dance; happiness; self-concept; school children; adolescents.

INTRODUCCIÓN

Desde el origen del ser humano, la expresión corporal se ha utilizado para manifestar a través de movimientos aquello que se quiere comunicar (Carriedo et al., 2020). Por otro lado, dentro del área de Educación Física, la expresión corporal se puede definir como una materia que tiene como objetivo comunicar mensajes o sentimientos a través de la conducta motriz de nuestro cuerpo (Pacheco, 2015). Más concretamente, se considera la expresión corporal como el lenguaje propio del cuerpo, el cual está constituido por gesticulaciones corporales, expresiones faciales o contacto interpersonal (Herranz y López, 2015). Además, se conoce la expresión corporal como un contenido de la Educación Física (Ley Orgánica 3/2020). Trabajar este contenido es favorable para el desarrollo íntegro de los escolares, ya que a través de la expresión corporal se desarrolla la imaginación, el autoconocimiento y el trabajo cooperativo (Pérez et al., 2012).

Una herramienta para trabajar la expresión corporal desde la Educación Física es la danza (Herranz y López, 2015). La danza se determina dentro de la motricidad del cuerpo humano como una manifestación artística básica dentro de un contexto formado culturalmente por un grupo humano (Vázquez, 2018; Rial y Villanueva, 2016). A su vez, se define explícitamente la danza como el movimiento dominado del cuerpo, cuidando la conexión entre el espacio y el significado asociado a los movimientos realizados (Dallal, 2020). Otra definición expuesta por Carreño (2015), considera la danza como movimientos corporales secuenciados que siguen un patrón determinado, los cuales contemplan aspectos rítmicos y se considera bello para quien lo presencia. Al igual se considera la danza como una manera de comunicación, pues se emplea el lenguaje no verbal para expresar a través del movimiento aquello que se siente (Vázquez, 2018).

Este tipo de manifestación artística, integrado en el ámbito educativo permite expresar y experimentar las emociones de los individuos a través del movimiento del cuerpo, ya sean positivas como la felicidad, o negativas como el miedo (Padial-Ruz et al., 2019; Saiz-Colomina et al., 2021). De igual manera, se considera la danza como un instrumento válido para el desarrollo del autoconcepto en el alumnado (Vergara et al., 2021). Por un lado, según la Real Academia Española, el término emoción significa “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa que va acompañada de cierta conmoción somática”. Si se lleva este término al ámbito práctico, se pueden considerar las emociones como experiencias personales observables debidas a una reacción del organismo (Bisquerra, 2016).

Se pueden diferenciar dos tipos de emociones, las positivas; alegría, amor y felicidad, y las negativas; miedo, ira y tristeza. Este trabajo se centra en las positivas, concretamente en la felicidad. Ésta se define como una condición de bienestar que experimenta de manera subjetiva la persona, ya sea más o menos duradera (Alarcón, 2015). Los factores que influyen en alcanzar el estado de felicidad son: comportamiento prosocial, amistad, comportamiento violento, relaciones familiares, participación en instituciones, sentido del humor, ser dueño de algo, percepción subjetiva de placer, empatía y carácter alegre (Greco e Ison, 2014).

Por otro lado, el autoconcepto puede ser entendido como el conocimiento y consciencia que el individuo tiene de sí mismo en todos los ámbitos de su vida, se relaciona tanto con aspectos cognitivos como descriptivos del mismo (Jodra et al., 2019). Actualmente, este término se ha constituido con una visión holística

considerándolo ahora como un concepto multidimensional. De esta manera, se pueden diferenciar diversos tipos de autoconcepto; el autoconcepto global, el autoconcepto académico, el autoconcepto social, el autoconcepto emocional o el autoconcepto físico (Parker, 2010).

Una herramienta para trabajar la danza en el aula es el juego motor, éste ayuda a mejorar la comprensión de conceptos ocultos en el lenguaje, desarrolla la creatividad del alumnado y se considera un factor relevante en la pedagogía (Baena y Ruiz, 2016). Además, éste es valorado como un medio sobresaliente para trabajar las emociones en el alumnado, debido a la generación de éstas en su práctica (Molina et al., 2021). Este estudio se centra en la felicidad, por ende, el dominio del juego motor es un factor que predice la intensidad en esta emoción positiva (Durán y Costes, 2018). Asimismo, a través de la danza y el juego motor, el alumnado obtendrá un desarrollo adecuado del autoconcepto y la autoestima, ya que estas herramientas permiten percibir y comprender las emociones y el cuerpo en sí (Rueda y López, 2013).

Estudios previos demuestran que la práctica de actividad física mejora el autoconcepto en todas sus dimensiones en alumnado de secundaria (Espejo et al., 2018). Este fenómeno se repite en escolares de primaria, debido a que la actividad física se relaciona positivamente con el autoconcepto multidimensional (Guillamón et al., 2019). Sin embargo, son escasos los estudios que relacionan la práctica de danza y efectos en la felicidad y autoconcepto del alumnado.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo fue identificar a través de una búsqueda bibliográfica, la influencia de la danza sobre la felicidad y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes, que nos orienten en este tipo de propuesta y aplicarla en el contexto escolar.

1. METODOLOGÍA

En este trabajo se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica. En ella, la selección de la literatura se ha realizado a través de una búsqueda de información específica. Las bases de datos que se han utilizado como referencia han sido Web of Science y Eric. Los filtros establecidos para la misma han sido: mostrar artículos de los 10 años anteriores y escritos en inglés o español. En la tabla 1 se recoge la estrategia de búsqueda utilizada. Para obtener los resultados, se han introducido términos como; “dance”, “happiness”, “selfconcept”, “children”, “childhood” y “adolescents”. Se obtuvieron un total de 69 artículos, de los cuales finalmente se seleccionaron cuatro, que se adaptaban al contexto y población escolar (6-16 años).

Tabla1.
Estrategia de búsqueda en bases de datos

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Límites	Total artículos seleccionados
Web of Science	(“Dance” AND “Happiness” AND “Selfconcept” AND “Child” OR “Chilhood”)	Fecha de publicación entre 2012 y 2022. Idioma: español/inglés	40 artículos seleccionados para revisión

ERIC	("Dance" AND "Happiness" AND "Selfconcept" AND "Children" AND "Adolescents")	Fecha de publicación de 29 artículos seleccionados entre 2012 y para revisión 2022. Idioma: español/inglés
------	--	---

2. RESULTADOS

El resultado de la búsqueda tras el proceso de revisión, se muestra en la tabla 2. En la cual, aparecen los ítems básicos de un trabajo de investigación; autores, título, objetivo del estudio, muestra, diseño del trabajo, variables y resultados.

Tabla 2.
Características de los estudios analizados.

Autores y título	Objetivo	Muestra/ Edad/ País	Diseño del estudio	Variables independientes	Variables dependientes	Resultados
Abilleira et al., (2017). Influencia de la Danza en el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas.	Comparar si los valores del autoconcepto serán los mismos independiente mente del sexo. Comprobar si los valores del autoconcepto serán los mismos independiente mente de la edad. Comprobar si los valores del autoconcepto serán mayores para la danza que para el resto de actividades físicas.	64 participantes/ 7-12 años / España	Diseño transversal	Sexo, edad y danza	Autoconcepto del individuo	No hay diferencias significativas en los diferentes aspectos del autoconcepto entre niños y niñas. En los apartados físicos, falta de ansiedad, popularidad, felicidad y satisfacción del autoconcepto encontramos diferencias significativas en función del ciclo al que pertenezca el alumno/a. No es así para el resto de apartados. No encontramos diferencias significativas entre la danza y el resto de actividades físicas.

Domínguez y Castillo (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria.	Analizar la relación entre la danza libre-creativa y diferentes dimensiones de la autoestima en alumnado de tercer ciclo de educación primaria.	91 participantes/ 11-12 años/ España	Diseño cuasi-experimental longitudinal	Danza libre-creativa	Dimensiones de la autoestima	Mejora realmente significativa en el autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general en el grupo experimental
Murgui et al., (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5.	Comprobar la estructura del instrumento en practicantes de danza y con ello asegurar la validez de su medición en este contexto deportivo y artístico.	1630 participantes/ 10-17 años/ España	Estudio transversal	Instrumento de medida	Practicantes de danza	El grupo de practicantes relacionaba en mayor grado el ámbito físico-deportivo con el profesional y familiar, y presentó medias superiores en todas las dimensiones del autoconcepto. En ambos grupos, se obtuvieron valores aceptables de fiabilidad.
Filippou et al. (2018). Interdisciplinar y Greek Traditional Dance Course: Impact on Student Satisfaction and Anxiety.	Investigar el efecto de un programa interdisciplinario de la música y la sociología de la danza folclórica griega en la satisfacción de los estudiantes de secundaria de octavo grado y nivel de ansiedad.	260 participantes/ 12-14 años/ Grecia	Estudio longitudinal	Programa interdisciplinario de la música y la sociología de la danza folclórica griega.	Satisfacción de los estudiantes y nivel de ansiedad.	La enseñanza interdisciplinaria de la danza folclórica aumenta la satisfacción de los estudiantes y la confianza en sí mismos provocada por su participación en la clase. Otro efecto es la disminución de ansiedad corporal y psíquica.

Tras un análisis de los artículos incluidos en la revisión, se observa que tres de los estudios han sido desarrollados en España, el último, sin embargo, fue desarrollado en Grecia. En estos trabajos, el número de alumnos y alumnas

participantes han sido 2.045, diferenciados por chicos y chicas. La edad de los mismos, está entre los 7 y 17 años.

Entre estos trabajos de investigación, dos de ellos tienen un diseño experimental transversal y dos tienen un diseño longitudinal. En los estudios longitudinales, se llevaron a cabo ciertas intervenciones. En uno de ellos, la intervención se realizó a través de una unidad didáctica de 13 sesiones la cual permitirá observar si existe relación entre danza y autoestima. En el segundo estudio longitudinal, el alumnado experimentó un programa interdisciplinario de la música y la sociología de la danza folclórica para ver como afectaba a la satisfacción de los mismos. En los estudios transversales se usaron unos cuestionarios para recoger datos sobre el autoconcepto.

Los resultados han sido similares en estos trabajos ya que en todos se han mejorado a través de la danza diversas variables cognitivas como autoconcepto, satisfacción, confianza o ansiedad. Por otro lado, no se han encontrado diferencias significativas entre la danza y el resto de actividades físicas que el alumnado puede practicar.

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue identificar la influencia de la danza sobre la felicidad y el autoconcepto en escolares de educación primaria y secundaria. Para ello, se han incluido cuatro estudios que cumplen los criterios de inclusión. Los cuatro estudios analizados plasman los beneficios de la utilización de la danza como medio para mejorar la felicidad y el autoconcepto del alumnado.

Numerosos autores coinciden en los beneficios de la práctica de la actividad física sobre el autoconcepto del alumnado de educación primaria y secundaria (Espejo et al., 2018; Guillamón et al., 2019). Por otro lado, Abilleira et al. (2017) concluyeron que la práctica de danza mejora el autoconcepto del alumnado del mismo modo que el resto de alternativas de actividad física.

Por otra parte, un reciente estudio de Vergara et al. (2021) manifiesta que los niveles de autoestima, autoimagen y autoconcepto mejoran con las actividades de danza. Coincidiendo con estudios anteriores que concluyeron las mejoras significativas en el autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general, debido a una intervención de práctica de danza (Domínguez y Castillo, 2017; Murgui, et al. 2012; Filippou, et al. 2018).

Como conclusión, podemos considerar que la práctica de actividad física en sí supone beneficios psico-sociales para el alumnado. Más concretamente, la danza puede potenciar las mejoras de la felicidad y autoconcepto percibido por los estudiantes. Además, de los beneficios ya conocidos que aportan para la salud física y cognitiva. Por este motivo, se considera de interés incluir sesiones de danza en el contexto escolar. No obstante, se estima que son necesarios más estudios que analicen estas variables y tengan en cuenta posibles variables confusoras en los análisis. También somos conscientes de la dificultad de analizar estas variables en niños y niñas de menor edad, ya que la felicidad y el autoconcepto son elementos abstractos y que en ocasiones requieren de extensas explicaciones de las pruebas empleadas para su correcta comprensión.

4. APLICACIÓN PRÁCTICA

En base a los resultados obtenidos. Proponemos la realización de una sesión motivadora para iniciar la Unidad Didáctica de danza y así captar la atención del alumnado desde el inicio de la misma. En ella se ha incluido actividades orientadas especialmente para aumentar el nivel de felicidad y autoconcepto en niños y niñas. Se trata de una gymkana de danza llamada “Emociodanza”. En esta propuesta, se trabajarán diferentes estilos de danza y las emociones.

4.1. CONTEXTUALIZACIÓN

El presente trabajo está contextualizado en el CEIP Carlos III de Guarromán (Jaén). El colegio está formado por tres edificios situados dentro del mismo recinto, los cuales recogen las enseñanzas de infantil y primaria. Además, encontramos una pista de baloncesto, una pista de fútbol, un pabellón cubierto y tres patios de recreo distribuidos según los edificios del mismo.

4.2. METODOLOGÍA

La metodología que vamos a poner en práctica va a ser activa. Las metodologías activas se caracterizan por: identificar al alumnado como centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, fomentar la participación y trabajo cooperativo, apremiar la creatividad y resolución de problemas reales (Peralta y Guamán, 2020). Concretamente, nos vamos a centrar en el aprendizaje basado en el juego motriz. El juego motriz, es una herramienta que beneficia la motricidad del ser humano, adhiriendo factores como las emociones, sentimiento o pensamientos del alumnado (Pérez y Simoni, 2019). De esta forma, el alumnado a través del juego motriz, va a ser capaz de aprender y/o asimilar los diversos contenidos que se trabajen en el aula. Por otro lado, es una metodología que motiva a los participantes debido a la utilización de aspectos lúdicos.

4.3. DESARROLLO

- **Objetivo:** experimentar a través de la danza las diversas emociones que percibe el alumnado.
- **Recursos:**
 - Espaciales: patio del colegio
 - Temporales: una sesión del área de Educación Física (45 minutos)
 - Materiales: música, pistas, pelotas y sillas
- **Organización:** el grupo de clase tiene 25 alumnos y alumnas, por tanto, vamos a dividirlos en 3 grupos.

Pistas:

"EMOCIODANZA"			
Nº de pista	Lugar donde se desarrolla	Actividad a realizar	Pista que damos al alumnado
Pista 1	Puerta del edificio del colegio	La primera actividad consiste en poner nombre al equipo. El nombre solo puede contener una palabra y esa palabra debe ser representada entre todos los miembros del grupo en el suelo. Por ejemplo, el grupo llamado "caracol" debe representar entre todos la figura de un caracol en el suelo.	Todo el grupo debe hacer una fila y cogerse por los hombros. Ve bailando de esta forma hasta un lugar donde puedas jugar al baloncesto. Allí habrá una persona que os indique lo que debéis hacer.
Pista 2	Pista de baloncesto	Para obtener la 2ª pista, todo el grupo debe ponerse de acuerdo para cantar una canción. Posteriormente, los miembros del grupo con los ojos tapados, deben bailar aquella canción que han elegido.	Sigue cantando y bailando que la magia está comenzando. Ve hasta la pista de fútbol, allí encontrareis a alguien. Si no dejáis de bailar, la siguiente pista os dará.
Pista 3	Pista de fútbol	Para obtener la 3ª pista, nos vamos a convertir en animales. Vamos a escuchar música de la selva, según lo que escuchemos iremos haciendo un animal u otro hasta finalmente quedarnos haciendo el mono.	El monito va a ir trepando hasta el árbol más alto del cole. Allí os esperan.
Pista 4	Árbol alto	Para obtener la 4ª pista vamos a jugar a la patata caliente bailarina. Vamos pasando la pelota y cuando suene la música, quien la tenga en las manos debe bailar la música que le haya tocado.	Bota, bota, bailando con la pelota. Sigue botando y bailando hasta llegar a la pirámide de alimentación del cole. Ya sabes que allí os están esperando.
Pista 5	Pirámide de alimentación	Para obtener la 5ª pista vamos a jugar al juego de la silla bailonga. Vamos alrededor de las sillas bailando, cuando la música deje de sonar los miembros del equipo tendrán que sentarse en una silla. Aquel que se quede sin sentarse debe de animar a los	Hazlo como quieras, hazlo a tu manera. Ve a la fuente, refréscate y a por la siguiente.

		compañeros que sigan en el juego. El alumno o alumna que gane el mismo elegirá el movimiento con el que vamos a ir hacia otro sitio.	
Pista 6	Fuente	Estamos llegando al final y no queremos dejar de bailar. En este juego vamos a sacar lo que llevamos dentro según la música que escuchemos. El objetivo es bailar según las emociones que nos transmita la música.	Vamos a terminar, pero antes tenemos que comentar. Dirígete a la puerta del cole.

Cuando se encuentren en el último lugar indicado, nos sentaremos en el suelo en círculo y haremos un pequeño debate con aquello que hemos sentido realizando cada juego. Finalmente responderemos a la pregunta, ¿te has sentido bien?, ¿has sido feliz realizando la actividad?

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Abilleira, M., Fernández-Villarino, M.A., & Prieto-Troncoso, J. (2017). Influencia de la Danza en el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria: análisis comparativo con otras actividades físicas. *Sportis*, 3(3), 554-568. <http://hdl.handle.net/2183/22791>

Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5(1), 2. <http://dx.doi.org/10.18259/acs.2015002>

Baena, A. & Ruiz, P.J. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *EmásF: revista digital de educación física*, (38), 73-86.

Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. *Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 20, 1-860.

Carreño, D.E. (2015). Influencia de la danza en el aprendizaje de los niños. V Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/54486>

Carriedo, A., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini, J. A. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 722-730. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74334>

Dallal, A. (2020). *Los elementos de la danza*. UNAM, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.

Domínguez, L., & Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-80. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931>

Duran, C. & Costes, A. (2018) Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18 (70), 227-245. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2018.70.003>

Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez, A., & Pérez, A.J. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 203-210.

Filippou, F., Rokka, S., Pitsi, A., Gargalianos, D., Bebetos, E., & Filippou, D.A. (2018). Interdisciplinary Greek traditional dance course: Impact on student satisfaction and anxiety. *International Journal of Instruction*, 11(3), 363-374.

Guillamón, A.R., Canto, E.G., & López, P.J.C. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 236-241.

Greco, C. & Ison, M.S. (2014). What makes you happy? Appreciating the reasons that bring happiness to Argentine children living in vulnerable social contexts. *Journal of latino/latin american studies*, 6(1), 4 -18. <https://doi.org/10.18085/llas.6.1.q8158245p8267638>

Herranz, A., & López, V.M. (2015). La expresión corporal en Educación Infantil. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, 10, 23-44

Jodra, P., Maté-Muñoz, J. L., & Domínguez, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 28, 127-134.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Molina, J., Alonso-Roque, J.I., Argudo, F.M. & Calvo, L. (2021). VIVENCIA EMOCIONAL EN JUEGOS MOTORES DE COOPERACIÓN OPOSICIÓN EN ALUMNADO DE SECUNDARIA. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 12(72).

Murgui, S., García, C., García, A., & García, F. (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Revista de psicología del Deporte*, 21(2), 263-269. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235126897006>

Pacheco, G. (2015). *Expresión corporal en el aula infantil. Algunas consideraciones conceptuales*. Quito, Ecuador.

Padial-Ruz, R., Ibáñez-Granados, D., Fernández, M., & Ubago-Jiménez, J.L. (2019). Proyecto de baile flamenco: desarrollo motriz y emocional en educación infantil. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 396-401.

Parker, A.K. (2010). A longitudinal investigation of young adolescents' self-concepts in the middle grades. *RMLE Online*, 33(10), 1-13. <https://doi.org/10.1080/19404476.2010.11462073>

Peralta, D.C. & Guamán, V.J. (2020). Metodologías activas para la enseñanza y aprendizaje de los estudios sociales. *Sociedad & Tecnología*, 3(2), 2-10. <https://doi.org/10.51247/st.v3i2.62>

Pérez, H.J. & Simoni, C.S. (2019). Transitando del juego motriz a la ludomotricidad en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (60), 42-56.

Pérez, R., Calvo, A. & García, I. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 3(14), 29-51

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*, 23ª ed.

Rial, T. & Villanueva, C. (2016). El Flashmob como propuesta de innovación educativa en expresión corporal y danza. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 29, 126-128.

Rosa, A., García, E., & Carrillo, P.J. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 236-241. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73938>

Rueda, B. & López, C.L. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 141-148.

Saiz-Colomina, P., Giménez-Meseguer, J., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. (2021). Beneficios de la danza sobre las habilidades sociales y emocionales en Educación Física en la etapa de Educación Primaria. Un análisis cualitativo. *Transformar*, 2(4), 35-46. <http://hdl.handle.net/10045/120711>

Vázquez, N. (2018). La inclusión de la danza: en el contexto educativo de niños, jóvenes y adultos. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/10/danza-contexto-educativo.html>

Vergara, N., Fuentes, A., Gonzales, H., Cadagan, C., Morales, S., Poblete, C., & Poblete Aro, C. E. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos*. 40, 385-392. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Fecha de recepción: 21/1/2022

Fecha de aceptación: 6/2/2022