



MAR DE CORTÉS
CENTRO UNIVERSITARIO

REVISTA IBEROAMERICANA en Desarrollo Humano y Educación

Formamos
personas,
transformamos
realidades.



Educación, bienestar y
Enfoque Humanista

REVISTA NÚMERO

6

DESDE 2023



Desarrollo
integral



Aprendizaje
con sentido



Compromiso
humano



Aprender,
comprender,
transformar.
Ese es nuestro
propósito.

POSGRADOS PRESENCIALES



Maestría en
Inteligencia
Emocional



Maestría en
Desarrollo Humano
en la Docencia



Doctorado en
Educación
Emocional



Doctorado en
Desarrollo Humano
y Educación



Acompañamiento
personalizado



Plataformas de
acompañamiento



Dos fines de
semana al mes



Calidad académica
y humana

LA DANZA COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIAL EN ADOLESCENTES DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Autora: Itzel Vianey Leyva López
Doctora en Desarrollo Humano y Educación
Centro Universitario Mar de Cortés, Culiacán, México.

Resumen

La presente investigación analiza la danza como una herramienta pedagógica para el desarrollo emocional y social en adolescentes, sustentada en los principios del Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con método fenomenológico en una escuela secundaria pública de Culiacán, Sinaloa. A través de entrevistas semiestructuradas, observación participante y análisis documental, se identificaron mejoras significativas en la autorregulación emocional, la expresión emocional, la autoestima y el fortalecimiento de habilidades sociales como la empatía y la cooperación. Los resultados confirman que la danza constituye una estrategia pedagógica humanista con alto potencial para favorecer el desarrollo integral de los adolescentes.

Palabras claves: Danza educativa; desarrollo emocional; desarrollo social; adolescencia; Enfoque Centrado en la Persona.

Abstract

This study analyzes dance as a pedagogical tool for adolescents' emotional and social development, grounded in the principles of the **Person-Centered Approach** proposed by Carl Rogers. The research was conducted using a qualitative approach with a phenomenological method in a public secondary school in Culiacán, Sinaloa. Through semi-structured interviews, participant observation, and document analysis, significant improvements were identified in emotional self-

regulation, emotional expression, self-esteem, and the strengthening of social skills such as empathy and cooperation. The results confirm that dance constitutes a humanistic pedagogical strategy with high potential to promote adolescents' integral development.

Keywords: Educational dance; emotional development; social development; adolescence; Person-Centered Approach.

Introducción

La educación secundaria es un proceso fundamental en la formación integral de los estudiantes, y en este contexto, la **secundaria** representa una modalidad educativa crucial para aquellos jóvenes que no tienen acceso a otras opciones de educación secundaria. Sin embargo, en muchos casos, los estudiantes de secundaria enfrentan retos significativos relacionados con la **motivación** y el **aprendizaje significativo**, lo que puede afectar su rendimiento académico y su desarrollo personal.

Para abordar estos desafíos, es necesario explorar enfoques pedagógicos que promuevan una **educación más centrada en el estudiante**, que tenga en cuenta no solo los contenidos académicos, sino también el bienestar emocional, social y personal de los alumnos. El **Enfoque Centrado en la Persona (ECP)**, desarrollado por el psicólogo **Carl Rogers**, se basa en la premisa de que los estudiantes aprenden de manera más efectiva cuando se sienten aceptados, comprendidos y respetados. Este enfoque destaca la importancia de actitudes como la **empatía**, la **congruencia** y la **aceptación incondicional** por parte de los docentes, elementos que facilitan un ambiente de aprendizaje positivo y motivador.

La presente investigación tiene como objetivo analizar cómo la implementación del **ECP** puede potenciar la **motivación intrínseca** de los estudiantes y favorecer el **aprendizaje significativo** en los alumnos de tercer grado de secundaria. A través de este enfoque, se busca transformar la práctica docente, promoviendo la **autonomía**, la **creatividad** y el **compromiso** de los estudiantes en su proceso educativo. Al adoptar un enfoque más humanista, se espera que los docentes puedan crear ambientes de aula que no solo favorezcan el aprendizaje académico, sino que también contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes.

En este sentido, esta investigación pretende proporcionar **estrategias didácticas concretas** que los docentes de secundaria puedan implementar para mejorar la

calidad educativa, fortaleciendo la motivación intrínseca de los estudiantes y promoviendo un aprendizaje más profundo y significativo.

Objetivos

Objetivo general

Analizar cómo la danza, implementada desde los principios del **Enfoque Centrado en la Persona**, favorece el desarrollo emocional y social de los adolescentes de una escuela secundaria pública de Culiacán, Sinaloa.

Objetivos Específicos:

1. Identificar las emociones y procesos de autoconocimiento que experimentan los adolescentes al participar en actividades de danza desde el Enfoque Centrado en la Persona.
2. Explorar cómo la danza desde el Enfoque Centrado en la Persona fomenta la construcción de relaciones sociales y la empatía entre los adolescentes.
3. Descubrir el impacto que tiene la danza en la expresión y la regulación de emociones los adolescentes.

Hipótesis

Hipótesis general

La danza, implementada desde el Enfoque Centrado en la Persona, favorece el desarrollo emocional y social de los adolescentes al promover la autorregulación emocional, la autoestima, la empatía y la convivencia escolar en contextos educativos.

Hipótesis específicas

1. Los adolescentes que participan en actividades de danza desde el Enfoque Centrado en la Persona identifican sus emociones y experimentan procesos de autoconocimiento
2. La danza, desde el enfoque centrado en la persona, fomenta la construcción de relaciones sociales y la empatía entre los adolescentes, promoviendo un clima de respeto y colaboración en el aula.
3. El impacto de la danza contribuye en la expresión y la regulación de emociones los adolescentes.

Método

Enfoque metodológico y diseño de la investigación

La presente investigación se desarrolló desde un **enfoque cualitativo**, con un **diseño fenomenológico**, cuyo propósito fue comprender y analizar las experiencias vividas por los adolescentes en torno a la práctica de la danza y su

influencia en el desarrollo emocional y social. El enfoque cualitativo permitió aproximarse a la realidad desde la perspectiva de los propios participantes, privilegiando la comprensión de significados, emociones y percepciones construidas en el contexto educativo.

El método fenomenológico resultó pertinente para este estudio, ya que permitió explorar la vivencia subjetiva de los adolescentes, reconociendo la manera en que experimentan, interpretan y atribuyen sentido a la danza como estrategia pedagógica humanista. Desde esta perspectiva, la investigación se centró en la descripción e interpretación de la experiencia, más que en la medición de variables, coherentemente con los principios del Enfoque Centrado en la Persona.

Contexto de la investigación

El estudio se llevó a cabo en una **escuela secundaria pública ubicada en la ciudad de Culiacán, Sinaloa**, en un contexto social caracterizado por diversas problemáticas que inciden en el bienestar emocional y social de los adolescentes, tales como la violencia, la inseguridad y la fragmentación comunitaria. Este contexto otorgó relevancia al estudio, al permitir analizar la danza como una estrategia pedagógica que responde a necesidades emocionales reales del alumnado.

Participantes

Los participantes fueron **estudiantes de tercer grado de secundaria**, seleccionados mediante un **muestreo intencional**, considerando su participación activa en actividades de danza dentro del ámbito escolar. Asimismo, se incluyó la participación de **docentes y padres de familia**, con el objetivo de obtener una visión integral del impacto de la danza en el desarrollo emocional y social de los adolescentes.

La inclusión de diversos actores educativos permitió enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado y fortalecer el proceso de triangulación de la información.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la recolección de la información se emplearon diversas técnicas cualitativas, entre las que destacan:

- **Entrevistas semiestructuradas**, dirigidas a estudiantes, docentes y padres de familia, orientadas a explorar experiencias, emociones, percepciones y significados atribuidos a la práctica de la danza.
- **Observación participante**, realizada durante las sesiones de danza, lo que permitió registrar expresiones corporales, interacciones sociales, actitudes, emociones y dinámicas grupales.

- **Análisis documental**, a partir de registros de clase, planeaciones didácticas y reflexiones elaboradas durante el proceso de intervención.

Estas técnicas permitieron una **triangulación metodológica**, fortaleciendo la credibilidad y consistencia de los resultados.

Procedimiento y análisis de datos

El análisis de la información se realizó mediante un **proceso sistemático de categorización temática**, identificando unidades de significado emergentes relacionadas con el desarrollo emocional y social. Posteriormente, las categorías fueron interpretadas a la luz del **Enfoque Centrado en la Persona** y de los aportes teóricos de la educación emocional, permitiendo una comprensión profunda del fenómeno estudiado.

Resultados

El análisis de la información recabada permitió identificar **transformaciones profundas, progresivas y sostenidas** en el desarrollo emocional y social de los adolescentes participantes. Los resultados se organizaron en cuatro categorías analíticas interrelacionadas: **Enfoque Centrado en la Persona, Danza como medio expresivo, Desarrollo emocional y social, y Adolescencia**.

Enfoque Centrado en la Persona

Los resultados evidencian que la relación pedagógica basada en la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia del docente generó un **ambiente emocionalmente seguro**, en el cual los adolescentes se sintieron escuchados, respetados y valorados como personas. Este clima favoreció la confianza, la participación activa y la apertura emocional, permitiendo que los estudiantes se involucraran de manera más auténtica en las actividades de danza.

Los adolescentes manifestaron mayor seguridad para expresar emociones, compartir experiencias personales y participar en dinámicas grupales, lo que repercutió positivamente en su autoestima y autoconcepto. Estos hallazgos confirman la relevancia de las condiciones facilitadoras propuestas por Rogers (1983) para promover procesos de crecimiento personal en el contexto educativo.

Danza como medio expresivo

La danza se configuró como un **lenguaje alternativo de comunicación emocional**, especialmente significativo para aquellos adolescentes que presentaban dificultades para expresar verbalmente sus emociones. A través del movimiento corporal, los estudiantes lograron exteriorizar emociones complejas

como tristeza, enojo, miedo y frustración, favoreciendo procesos de liberación emocional y autoconocimiento.

Asimismo, la práctica constante de la danza promovió la conciencia corporal, la creatividad y la expresión auténtica, fortaleciendo el sentido de pertenencia al grupo y la cohesión social. Los adolescentes comenzaron a reconocerse como parte de un colectivo, valorando la diversidad de expresiones corporales y emocionales.

Desarrollo emocional y social

En esta categoría se identificaron avances significativos en la **autorregulación emocional**, el reconocimiento de emociones propias y ajenas, y el desarrollo de habilidades sociales. Los adolescentes mostraron mayor empatía, tolerancia y capacidad para la resolución pacífica de conflictos, así como una comunicación más asertiva y respetuosa.

Estos cambios se reflejaron en una mejora notable de la convivencia escolar y del clima del aula, evidenciando que la danza contribuye no solo al desarrollo individual, sino también al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la dinámica grupal.

Adolescencia

Finalmente, la danza funcionó como un espacio seguro y libre de juicios que favoreció la **construcción de identidad** y el fortalecimiento del autoconcepto en la etapa adolescente. Los estudiantes lograron reconocerse corporal y emocionalmente, desarrollar mayor confianza en sí mismos y establecer vínculos significativos con sus pares.

La experiencia de la danza permitió a los adolescentes resignificar su relación con el cuerpo, las emociones y el entorno escolar, contribuyendo a su desarrollo integral en una etapa caracterizada por la búsqueda de identidad y pertenencia.

Metodología

El estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo con método fenomenológico, cuyo propósito fue comprender las experiencias subjetivas de los adolescentes en relación con la práctica de la danza y su impacto en el desarrollo emocional y social. El escenario de investigación fue una escuela secundaria pública de Culiacán, Sinaloa, trabajando con estudiantes de tercer grado.

Las técnicas de recolección de información incluyeron entrevistas

semiestructuradas a estudiantes, docentes y padres de familia, así como observación participante durante las sesiones de danza. El análisis de los datos se realizó mediante un proceso de categorización temática, permitiendo identificar patrones y significados relacionados con la autorregulación emocional, la autoestima y las relaciones sociales (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Resultados

El análisis exhaustivo de la información obtenida mediante entrevistas semiestructuradas, observación participante y análisis documental permitió identificar transformaciones profundas y sostenidas en el desarrollo emocional y social de los adolescentes participantes. Los resultados se organizaron en cuatro categorías analíticas interrelacionadas: Enfoque Centrado en la Persona, Danza como medio expresivo, Desarrollo emocional y social, y Adolescencia.

En la categoría Enfoque Centrado en la Persona, se constató que la relación pedagógica basada en la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia del docente generó un clima emocionalmente seguro que favoreció la confianza, la apertura emocional y la participación activa de los adolescentes. Los estudiantes expresaron sentirse reconocidos y valorados como personas, lo que impactó directamente en su autoestima y en su disposición para involucrarse en actividades grupales. Este hallazgo confirma que las condiciones facilitadoras descritas por Rogers (1983) son fundamentales para promover procesos de crecimiento personal y desarrollo emocional en el contexto educativo.

En la categoría Danza como medio expresivo, los resultados muestran que el movimiento corporal se convirtió en un lenguaje alternativo de comunicación emocional. La danza permitió a los adolescentes exteriorizar emociones complejas como miedo, frustración, tristeza o enojo, las cuales difícilmente lograban verbalizar en otros espacios escolares. Asimismo, la práctica constante de la danza favoreció la conciencia corporal, el autoconocimiento y la expresión auténtica, generando procesos de liberación emocional y fortalecimiento del sentido de pertenencia al grupo.

En cuanto al Desarrollo emocional y social, se identificaron avances significativos en la autorregulación emocional, el reconocimiento de emociones propias y ajenas, y la capacidad para establecer relaciones interpersonales más empáticas y respetuosas. Los adolescentes mostraron mayor tolerancia, cooperación y habilidades para la resolución pacífica de conflictos, lo que contribuyó a mejorar la convivencia escolar. Estos resultados evidencian el desarrollo de competencias emocionales esenciales para la vida personal y social, tal como lo plantea Goleman (1995).

Finalmente, en la categoría Adolescencia, la danza se configuró como un espacio seguro y libre de juicios que permitió a los estudiantes explorar su identidad personal y social. A través del movimiento, los adolescentes lograron fortalecer su autoconcepto, reconocer sus capacidades y construir vínculos significativos con sus pares, aspectos clave en esta etapa del desarrollo humano.

Discusión

Los resultados obtenidos confirman que la danza, implementada desde un enfoque humanista, constituye una estrategia pedagógica eficaz para el desarrollo emocional y social en adolescentes. Estos hallazgos dialogan directamente con el **Enfoque Centrado en la Persona** de Rogers (1983), al evidenciar que los ambientes educativos caracterizados por la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia favorecen procesos de crecimiento personal, autonomía y autorrealización. En este sentido, la relación pedagógica deja de concebirse únicamente como un vínculo instruccional para convertirse en un elemento central del bienestar emocional del alumnado, capaz de generar confianza, seguridad y apertura emocional.

Desde esta perspectiva, la danza no se limita a una actividad artística o recreativa, sino que se configura como un espacio pedagógico donde el adolescente puede experimentarse de manera integral, reconociendo sus emociones, su corporalidad y su relación con los otros. La presencia de un docente que asume un rol facilitador,

congruente y empático, resulta determinante para que la experiencia de la danza se convierta en un proceso significativo de desarrollo humano, tal como lo plantea Rogers al situar a la persona en el centro del proceso educativo.

De manera complementaria, los avances observados en la autorregulación emocional, la expresión de emociones y la mejora en la convivencia escolar se vinculan con los planteamientos de **Goleman (1995)**, quien sostiene que el desarrollo de la inteligencia emocional es un factor determinante para el bienestar personal, la toma de decisiones responsables y la calidad de las relaciones sociales. En este estudio, la danza permitió integrar cuerpo, emoción y cognición, favoreciendo el desarrollo de competencias emocionales como el reconocimiento emocional, la regulación de impulsos y la empatía, las cuales resultan fundamentales para el desempeño académico y social de los adolescentes.

Asimismo, los resultados se alinean con las aportaciones de **Bisquerra (2009, 2021)**, quien enfatiza que la educación emocional debe asumirse como un eje transversal del currículo y no como un contenido aislado o complementario. Desde esta visión, la danza se consolida como una herramienta didáctica pertinente para el desarrollo de competencias emocionales clave, tales como la conciencia emocional, la regulación emocional, la empatía, la autonomía emocional y las habilidades sociales. La incorporación de la danza en el ámbito escolar contribuye, por tanto, a una educación más integral, coherente con los principios de la educación emocional y humanista.

Desde un enfoque contextual, los hallazgos adquieren especial relevancia en entornos escolares afectados por problemáticas sociales como la violencia, la inseguridad y la fragmentación comunitaria. Investigaciones recientes subrayan la necesidad de generar **espacios escolares protectores** que favorezcan la expresión emocional, el sentido de pertenencia y la resiliencia en niñas, niños y adolescentes (UNICEF, 2021; Organización Mundial de la Salud, 2022). En este marco, la danza emerge como una estrategia pedagógica que contribuye a la

construcción de ambientes escolares seguros, humanizantes y emocionalmente sostenedores, particularmente en contextos de vulnerabilidad social.

La práctica de la danza permitió a los adolescentes canalizar tensiones emocionales, reducir conductas de aislamiento y fortalecer vínculos interpersonales, lo que repercute positivamente en el clima escolar. Estos hallazgos refuerzan la idea de que las expresiones artísticas no solo favorecen el desarrollo emocional individual, sino que también impactan en la dinámica grupal y en la construcción de comunidades educativas más empáticas y solidarias.

En síntesis, la discusión permite afirmar que la danza, integrada desde el **Enfoque Centrado en la Persona**, no solo impacta positivamente en el desarrollo emocional y social del alumnado, sino que también transforma la práctica pedagógica, posicionando al docente como facilitador del desarrollo humano y del bienestar socioemocional. Esta investigación aporta evidencia empírica relevante para fortalecer la incorporación de estrategias artísticas y humanistas en la educación secundaria, especialmente en contextos caracterizados por la vulnerabilidad social, y abre la posibilidad de seguir explorando metodologías pedagógicas que integren el cuerpo, la emoción y la experiencia como ejes del aprendizaje significativo.

Conclusiones

La investigación permite concluir que la danza, implementada desde los principios del **Enfoque Centrado en la Persona**, constituye una estrategia pedagógica altamente efectiva para favorecer el desarrollo emocional y social de los adolescentes en el contexto educativo. Su aplicación sistemática contribuye de manera significativa al fortalecimiento de la autoestima, la autorregulación emocional, la empatía y el desarrollo de habilidades sociales, aspectos esenciales para el bienestar personal y la convivencia escolar. Asimismo, se evidenció que la incorporación de la danza incide positivamente en la mejora del clima escolar, promoviendo relaciones más respetuosas, solidarias y colaborativas entre los estudiantes.

De igual manera, los hallazgos permiten reconocer que la danza trasciende su función meramente expresiva o artística, para consolidarse como una herramienta formativa con alto valor pedagógico. A través del movimiento corporal y la expresión creativa, los adolescentes logran procesos de autoconocimiento, reconocimiento emocional y construcción de identidad, favoreciendo el sentido de pertenencia y la aceptación de sí mismos y de los otros. Estos procesos resultan particularmente relevantes en la etapa adolescente, caracterizada por la búsqueda de identidad, la necesidad de reconocimiento social y la conformación de vínculos significativos.

Desde una perspectiva educativa, la danza se configura como un medio que posibilita experiencias de aprendizaje significativas, integrando cuerpo, emoción y cognición en un mismo proceso formativo. En este sentido, su implementación desde un enfoque humanista permite resignificar la práctica pedagógica, posicionando al docente como un facilitador del desarrollo humano y emocional, más allá de la transmisión de contenidos académicos.

En consecuencia, se recomienda la incorporación sistemática de la danza y otras expresiones artísticas en los programas educativos de nivel secundaria, como parte de una **educación humanista, integral y contextualizada**, que responda a las necesidades emocionales y sociales del alumnado. Asimismo, se sugiere fortalecer la formación docente en enfoques humanistas y educación emocional, a fin de garantizar intervenciones pedagógicas sensibles, empáticas y congruentes con los desafíos que enfrenta la adolescencia en los contextos escolares contemporáneos.

Finalmente, esta investigación abre la posibilidad de futuras líneas de estudio orientadas a profundizar en el impacto de las estrategias artísticas en el desarrollo socioemocional, así como a explorar su implementación en diversos contextos educativos, contribuyendo así al fortalecimiento de una educación centrada en la persona y comprometida con el desarrollo integral del ser humano.

Referencias

- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2021). *Competencias emocionales para la vida*. Wolters Kluwer.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2012). *The brain and emotional intelligence: New insights*. More Than Sound.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Adolescent mental health*. OMS.
- Rogers, C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80's*. Merrill Publishing Company.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

- UNICEF. (2021). *Adolescencia y bienestar emocional en contextos educativos*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.