



Clío

Revista de Historia, Ciencias Humanas
y Pensamiento Crítico

ISSN 2660-9037



Adscrita a:

Fundación Ediciones Clío

Academia de Historia del
estado Zulia

Centro Zuliano de
Investigaciones
Genealógicas

Sección: Artículo científico | 2025, julio-diciembre, año 5, No. 10, 1655-1686

Juegos, expresión corporal y recreación: implicaciones para la transformación socioeducativa

Zavaleta Aguilar, Rene Judith¹

Correo: rzavaletaa4@upao.edu.pe

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4776-6758>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15550645>

Resumen

Los juegos, la expresión corporal y la recreación se consideran metodologías activas e innovadoras dentro de las aulas de clase. Requieren de un enfoque histórico, holístico e interdisciplinar, de modo que puedan mejorar las propuestas de enseñanza y aprendizaje, potenciando las posibilidades de una transformación profunda a nivel social y educativo. Tomando en consideración estos elementos, el artículo tuvo como propósito explorar cómo la incorporación de estos elementos puede impactar positivamente en los aprendizajes, identificando cuáles elementos contribuyen de mejor manera al cambio socioeducativo, incluyendo dinámicas participativas, que conectan a los educandos, la escuela y las comunidades. Entre los principales resultados se resaltó que las actividades expresivas y lúdicas promueven la motivación y el compromiso estudiantil, haciendo más accesible la aprehensión de conceptos abstractos, fomentando el pensamiento crítico y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Finalmente, se concluyó que los juegos, la expresión corporal y la recreación trascienden las actividades complementarias, impulsando una renovación pedagógica profunda, donde el cuerpo se reconoce como parte esencial de los individuos.

Palabras clave: juegos, expresión corporal, recreación, educación, transformación socioeducativa.

¹ Mg. en Psicopedagogía. Universidad Privada Antenor Orrego. Perú.



BY: se debe dar crédito al creador.

NC: Solo se permiten usos no comerciales de la obra.

SA: Las adaptaciones deben compartirse bajo los mismos términos.

<https://ojs.revistaclio.es/index.php/edicionesclio/>

Recibido: 2025-03-30 Aceptado: 2025-05-21

Games, Corporal Expression and Recreation: Implications for Socio-Educational Transformation

Abstract

Games, corporal expression and recreation are considered active and innovative methodologies in the classroom. They require a historical, holistic and interdisciplinary approach., so that they can improve teaching and learning proposals, enhancing the possibilities of a deep transformation at a social and educational level. Taking these elements into consideration, the purpose of the article was to explore how the incorporation of these elements can have a positive impact on learning, identifying which elements best contribute to socio-educational change, including participatory dynamics that connect learners, school and communities. Among the main results, it was highlighted that expressive and playful activities promote motivation and student commitment, making the apprehension of abstract concepts more accessible, fostering critical thinking and the development of socioemotional skills. Finally, it was concluded that games, corporal expression and recreation transcend complementary activities, promoting a profound pedagogical renewal, where the body is recognized as an essential part of individuals.

Keywords: games, corporal expression, recreation, education, socio-educational transformation.

Introducción

En la actualidad, los escenarios educativos necesitan de transformaciones pedagógicas, pasar de los enfoques y metodologías tradicionales hacia enfoques innovadores, de modo que sea posible formar estudiantes críticos, creativos y emocionalmente estables. En este escenario, la expresión corporal surge como una propuesta que conecta distintas actividades, como los deportes, los juegos, la recreación, la danza, el teatro, las mímicas, entre otros, siendo capaz de hacer de lo lúdico un evento formativo, emocional, cognitivo y conductual. Influye en la formación formal, pero también en la educación informal, en las prácticas

comunitarias y en el desarrollo integral de los individuos, pues ofrece espacios de reflexión, exploración de sí mismo, comunicación no verbal y de cambios alternativos.

A lo largo de su recorrido histórico, distintas civilizaciones utilizaron formas de expresión corporal en sus actividades religiosas, fúnebres, artísticas y culturales, evidenciando su conexión con la identidad y la existencia humana. En la actualidad, sus aplicaciones son muchas; reconoce la corporeidad como parte de la educación, haciendo de los juegos y de la recreación actividades que median, construyen y valoran los aprendizajes, mejorando las posibilidades de rendimiento estudiantil.

En virtud de lo anterior, el artículo tuvo como propósito explorar cómo la expresión corporal, contribuye en las mejoras socioeducativas, incluyendo dinámicas participativas, que conectan a los educandos, la escuela y las comunidades. Se ofrece, además, un enfoque crítico e interdisciplinario, en el cual se analizan los fundamentos históricos de la expresión corporal, evidenciando prácticas de construcción de la identidad humana y de lo que hoy se consideran prácticas educativas alternativas, divergentes y sensibles con los educandos.

1. Fundamentos teóricos

De acuerdo con lo planteado por Sierra (2005), la expresión corporal se define como el uso del cuerpo para transmitir emociones, narrativas o cualidades morales de los pueblos, siendo un elemento esencial para representar y recrear la historia de las civilizaciones. Por su parte, Aldeán et al. (2023), aseguran que es la forma más antigua de comunicación y de transmisión de pensamientos, emociones

y significados entre los seres humanos, donde el cuerpo se usa como instrumento de expresión y de contacto con el medio ambiente y con el resto de la humanidad.

Para Sierra (2005), sus orígenes se remontan a las antiguas civilizaciones, como la egipcia, que contaba con acróbatas y bailarinas, cuyos actos se encuentran grabados en jeroglíficos en templos mortuorios que datan de 1400-1350 A.C. Un ejemplo de este tipo de ritual se encuentra en la danza de los *muu* (Imagen 1), bailarines que realizaban ritos ceremoniales y fúnebres para hacer que la persona fallecida transitará hacia la necrópolis (Lexová, 1935). No se trata de una práctica cualquiera, sino de un proceso regulado, que dejaba en evidencia la relevancia de lo corpóreo como mediación entre lo humano y lo divino (Spencer, 2003).

Imagen 1. Danza de los *muu*



Fuente: Reeder (1995)

En Egipto, así como en Mesopotamia o China, se prestaba especial atención a dichas prácticas, incluyendo reglamentaciones precisas y enfoques de trabajo cuidadosos. Por su parte, en la India la danza se vinculaba con la ritualidad, espiritualidad y el teatro. Una de las primeras referencias a la expresión corporal

se encuentra en el *Nāṭyashāstra*. *Bharata*, texto en el que se detalla el *Bharata Natyam* (Imagen 2), que integraba la espiritualidad y la estética y cómo debe darse la concentración para lograr las formas requeridas para esta danza y para el *mudras* o uso de los dedos de los pies, con el fin de realizar posiciones y formas de movimientos corporales (Vatsyayan, 1968 y Meduri, 2004).

Imagen 2. Origen mitológico del *Bharata Natyam*



Fuente: Chandrykanatia (2006)

En Occidente, la expresión corporal tiene sus orígenes en la Antigua Grecia y formaba parte de la *paideia*, de una educación integral, que combinaba deporte, gimnasia y danza como parte de un proceso de cultivación del cuerpo y el alma. En los poemas homéricos, el cuerpo era visto como una articulación de *soma* y *psykhe* (Wiles, 2000), lo que hacía de la motricidad un aspecto a considerar desde

distintas dimensiones. En la epopeya griega, Aquiles, Diomedes, Menelao, entre otros, resaltaban por sus capacidades corporales.

Platón consideraba que la gimnasia es una actividad beneficiosa para el cuerpo, así como lo es la música para el alma. En este marco, asume la danza como parte de la gimnasia, como un arte de expresar nobleza, imitar palabras y preservar la belleza del cuerpo, que se mueve con gracia y ritmo. Ideas similares se manifestaban en el resto de las polis griegas. En Esparta, la música incluía la danza y el canto, como parte central de sus manifestaciones culturales, siendo actividades que combinaban la razón con lo corpóreo. Según Lahana (s/f), los espartanos, en lugar de trompetas, utilizaban liras, flautas y arpas para avanzar hacia la guerra.

Lo tangible y real de esta forma de pensamiento podía verse en distintas actividades. Por ejemplo, en las Panateneas, fiestas en las que se realizaban competiciones de danza guerrera y de encuadre a pie o a caballo, donde se resaltaba la belleza física y la gracia corporal. En este escenario histórico, la *danza pyrrhichē* presentaba una coreografía sobre la guerra, que destacaba la fuerza, gracia y gloria de la juventud y cómo estos cultivaban su cuerpo y alma para el ejercicio de la ciudadanía (Lawler, 1964).

Dichas danzas incluían representaciones de combate, pero también religiosas o teatrales, haciendo uso de armaduras y flautas, representando la rigurosidad de la formación militar recibida, principalmente en Atenas y Esparta. No obstante, la heterogeneidad de la *polis* griega, daba diversos matices y distintas versiones a los orígenes mitológicos de la danza y de sus distintas concepciones o variaciones como parte del entretenimiento.

Imagen 3. Danza Pyrrhichē. Pintura de Jean-Léon Gérôme



Fuente: Lahanas (s/f)

Empero, más allá de actividades deportivas, la antigua Grecia también hacía de la actividad corporal parte de sus distintas creencias y misterios; otras danzas, como la *Gymnopaedia* de Esparta (Imagen 4) o la Danza del Géranos (Imagen 5), instituida por Teseo y celebrada anualmente en Delos en honor a Afrodita, conmemora su triunfo sobre el Minotauro. Consistía en una imitación de su entrada y salida del laberinto, donde jóvenes bailaban tomados de la mano, expresándose corporalmente con giros rápidos y carreras al sonido de cítaras (Lawler, 1964). Asimismo, en Grecia se introdujo la figura del mimo, como una representación corporal dramática y satírica, que funcionaba dentro del teatro, sin perder de vista los elementos morales y religiosos implícitos.

Imagen 4. Festival Gymnopaedia, Danza en Armadura. Museo del Vaticano



Fuente: Lahanas (s/f)

Imagen 5. Lado B del Vaso François, en el cual se representa la danza de Géranos



Fuente: Museo Archeologico Nazionale di Firenze (2017)

En el antiguo Imperio Romano, no hubo desarrollo profundo de la expresión corporal, sino que consideraron la gimnasia y el deporte como algo útil y destinado a la preparación para la guerra. En lo tocante a la danza, se ligaba a la música y no tenía una reputación tan seria como la gimnasia (Garelli, 2007). No obstante, las pantomimas de Pílates y Batilo gozaron de cierta aceptación, gracias a su dramatismo y a la narración mitológica acompañada de orquestas (Webb, 2008), las cuales, junto con los mimos, demuestran la versatilidad que tuvo el teatro en roma y la relevancia de la expresión corporal, a pesar de ser, primeramente, relegado por su escaso valor para la formación cultural

Pese a su relevancia, la expresión corporal tuvo su punto de quiebre y retroceso con el auge del cristianismo, puesto que el emperador Teodosio el Grande, prohibió las actividades gimnásticas, deportivas, la danza, la música, el mimo y otras actividades corporales, como los *Ludi Romani*, al considerarlas parte del paganismo (Markus, 1990). De esta manera, se introdujo una definición de actividad corporal asociada al pecado, la culpa y la censura.

Para la Edad Media, según Sierra (2005), la expresión corporal se vio condicionada por el teocentrismo y el control eclesiástico ejercido, que consideraba el cuerpo como percedero, limitado y finito, fuente de los males del ser humano. Según (Harris, 2011), lo anterior condujo a que la gimnasia y los deportes desaparecieran de la educación formal, emitiéndose prohibiciones contra las actividades deportivas, torneos realizados en los Concilios, como el de Clermont en 1130 y Letrán en 1139, reforzando las restricciones ya existentes. De igual forma, las representaciones teatrales y artísticas, se redujeron a aspectos esquemáticos, bajo la supervisión de la iglesia, lo que suscitó nuevas prácticas de asumir la corporalidad (Young, 1933).

A pesar de estas restricciones, surgieron juegos y danzas populares, como la carola (Imagen 6), una danza circular que se realizaba en fiestas comunales con cantos y movimientos rítmicos (Mullaly, 2011), que reflejaban la resistencia al poder eclesial, cohesionado a la sociedad en torno a la expresión corporal.

Imagen 6. La carola



Fuente: Medieval Dance Online (s/f)

Por su parte, el mimo asumió un papel actoral en los teatros, a pesar de la estigmatización que se tenía sobre los mismos. Con el avance del tiempo, la Iglesia replanteó su visión inicial sobre el teatro, reconociendo su potencial para

evangelizar, incorporando expresión corporal a ritos y símbolos propios y a los misterios o representaciones dramáticas de sucesos cristianos, como el Misterio de Elche, una representación teatral que narra la historia de la ascensión y coronación de la virgen (Young, 1933).

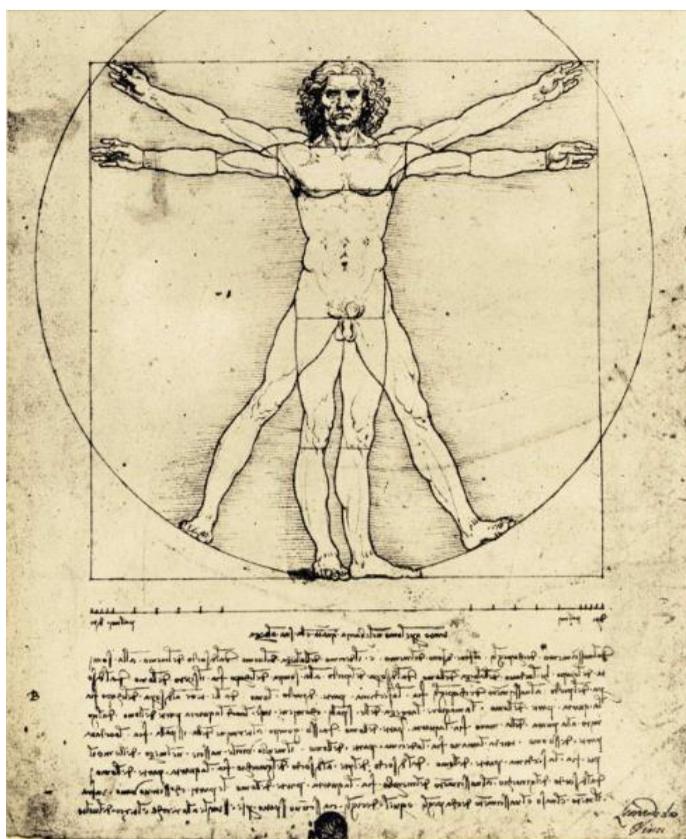
Otras representaciones de este estilo serían los Autos de Navidad (representación teatral que dramatizaba el nacimiento de Jesús o la Natividad), las danzas macabras (simbolizaban la universalidad e inevitabilidad de la muerte, personificada como un esqueleto, ganando auge durante la Peste Negra) y la conmemoración de la pasión de Cristo (una forma de teatro medieval que usaba la expresión corporal para representar el sufrimiento, pasión y muerte de Jesús). Pese a ello, fue el teatro profano el que hizo mayor empleo de la expresión corporal, a través de bufones, juglares, danzarines y mimos que actuaban en los carnavales de la Edad Media.

Los juglares franceses eran conocidos por combinar acrobacias, mimos y danzas, oponiéndose a las restricciones de la iglesia (Twycross, 2006). Las actuaciones que se realizaban, preservaron la expresión corporal y elementos censurados como paganismo, adaptándolas a la época medieval, pero enriqueciendo lo que hoy se considera cultura popular.

Posteriormente, señala Sierra (2005), la expresión corporal retomó elementos clásicos, dando un giro de la cultura teocéntrica al antropocentrismo, con una marcada revalorización de la condición humana y de la naturaleza. Durante el Renacimiento, el cuerpo humano fue objetivo de discusión y de representación en estudios anatómicos, así como en las bellas artes. Con ello se revalorizó el cuerpo humano, como parte de la armonía divina, hecho que fue plasmado en el Hombre de Vitruvio de Leonardo da Vinci (Imagen 7), que

idealizaba el cuerpo a partir de lo considerado como proporción (Clark, 1969). Estas obras consideraban lo religioso, mitológico, las costumbres y los desnudos, lo cual tuvo una incidencia para otras disciplinas, como la filosofía cartesiana, las representaciones de danzas y el teatro.

Imagen 7. Hombre de Vitruvio de Leonardo da Vinci



Fuente: Vacas, 2024

Si bien no se considera en este período la expresión corporal como una categoría independiente, se da un auge para las actividades físicas, promoviendo su necesidad dentro de la educación. En España, a comienzos del siglo XV, se introducen danzas, pantomimas y procesiones dentro de las cortes europeas. Una ejemplificación de ello fueron las danzas pavana, caracterizada por su ritmo lento, pero energético, que introdujo una clara distinción entre danzas populares y danzas cortesanas (Arbeau, 1967).

En este escenario, adquiere relevancia el maestro de danza. Figuras como Domenico de Piacenza y Guglielmo Ebro, eran representantes de la cultura renacentista y de la educación en la danza como un asunto cultural. De ello nace el ballet en Francia e Italia, con los tratados como el *Orchésographie*, que dieron lugar a destacados coreógrafos como Domenico da Piacenza (1390-1470), Guglielmo Ebreo (1420-1481), Antonio Cornazzano da Piacenza (1430-1484), Cesare Negri (1535-1605), Fabritio Caroso, entre otros (Sierra, 2005).

En lo tocante al teatro, el canto, la lírica y la música, se mantuvo una conexión estrecha, asociándose con asuntos sacramentales, comedias y musicales. Un aspecto destacable es que los hombres actuaban en roles femeninos, pero a partir de 1587, se permitió que las mujeres pudieran entrar a la actuación. Con estas acciones, el teatro fue llevado a la profesionalización con las primeras compañías profesionales de la *Commedia dell'Arte* en Italia, las compañías en Inglaterra (Lord Chamberlain's Men, luego King's Men, la compañía de Shakespeare) y la *Comédie Française* en Francia, que introdujeron personajes como el Arlequín, que era representativo por sus acrobacias y por su uso novedoso de la expresión corporal, que combinaba gestualidad con improvisación (Henke, 2002).

Más adelante, en el siglo XIX, se llevan a cabo una serie de cambios sociopolíticos, como la industrialización, el surgimiento de los ideales de libertad, igualdad y fraternidad de la mano de la democracia, el nacionalismo, la configuración de las identidades nacionales, el compartimiento de valores sociales elementales, entre otros aspectos. Industrialización y nacionalismo promovieron la expresión corporal como mecanismo de disciplina, para construir identidades nacionalistas, que respondieran a las demandas sociales (Kirk, 1999).

En este siglo surgen los sistemas nacionales de Educación Física, influenciados por la expresión corporal por la urgencia de crear un modelo educativo saludable, que se conectara con la posterior labor industrial y la preparación militar. En este contexto, el sistema Turnen alemán, que era promovido por Friedrich Jahn, realizaba una mezcla de gimnasia y política, fortaleciendo la perspectiva nacionalista tras las guerras napoleónicas, a la vez que se impulsaba la educación física, la salud y la producción (Pfister, 2003 y Kirk, 1999).

De esta manera se introducen en la historia de la gimnasia el sistema alemán, caracterizada por una gimnasia patriótica y vigorosa; el sistema sueco, con una gimnasia correctiva y analítica, con fines terapéuticos y pedagógicos; el sistema francés, que enfatizaba en la necesidad de ejercicios de aplicación cotidiana; finalmente, el sistema inglés, eclético y con influencia de Pestalozzi y Thomas Arnold. En cuanto a la danza, se despierta el interés por el ballet romántico, ejemplificado por obras como Giselle de 1841 (Imagen 8), donde se incorporan el tutú, las zapatillas y el baile de puntillas, tratando de ir más allá de la danza y contar una narrativa que transmita sentimientos (Sierra, 2005).

Imagen 8. Escena de Giselle en 1841



Fuente: Bertolini (2021)

Las propuestas realizadas en torno al ballet por Jules Perrot o bailarinas como Marie Taglioni, introdujeron conceptos filosóficos como la libertad, la individualidad y la expresividad, contrastando con las formalidades renacentistas y el escepticismo medieval. De este modo, más que danza, el ballet romántico influyó en la percepción del cuerpo como vehículo para los cambios sociales.

Llegado el siglo XX, de acuerdo con Sierra (2005), se dieron importantes avances en la medicina y las tecnologías, pero también en el campo de la educación física, pues se realizaron intentos por definir el cuerpo como totalidad, oponiéndose a visiones filosóficas de la modernidad, que veía una separación tajante entre mente y cuerpo, de modo que se buscaba la integralidad y la expresión

corporal. A principios del siglo, estas corrientes se conectaban con la higiene y la salud, procurando una corporeidad eficaz y bella, cuyos fines fuesen militares o productivos.

Durante la década de los años veinte y treinta, se originan tendencias opuestas a la gimnasia, buscando una expresión corporal más adecuada a los movimientos naturales, por lo que aparece la danza libre, pensada para el ritmo y expresión de las emociones, aupado por Rudolf Laban (1879-1959) y Mary Wigman (1886-1973). En otras latitudes, como Francia y Suiza, se dieron avances importantes en el método natural de la gimnasia y la euritmia, como métodos de expresión corporal musical.

En cuanto a la danza y el ballet, se procuró recuperar las expresiones del cuerpo, trascendiendo aquellos enfoques centrados en la técnica, lo que produjo una revolución en las coreografías, defendiendo la libertad de movimiento, la emocionalidad, la relajación, entre otros aspectos. Por su parte, el teatro pasó por importantes cambios, dejando atrás las formas tradicionales de actuación, desarrollando formas de expresión corporal, vocales y emocionales. Se trató de un momento que procuraba impactar a los espectadores, haciendo uso del cuerpo, concentrándose en un tipo de actuación con elementos políticos, sociales y dramáticos.

2. Metodología

La investigación fue desarrollada bajo una metodología cualitativa, de exploración documental. Este diseño permite tener una comprensión profunda del fenómeno estudiado, destacando su valor histórico y como eje transversal que se articula a los juegos y a la recreación en la actualidad. Con ello se profundiza en

los alcances de la expresión corporal y en su capacidad de generar cambios socioeducativos específicos. Asimismo, se incorporaron una serie de imágenes históricas alusivas a la expresión corporal, que enriquecen la narrativa del estudio, sirviendo, además, como evidencia de la relevancia de esta actividad para la humanidad. Con las representaciones visuales, se presenta una mirada crítica de cómo el cuerpo ha sido usado como medio de comunicación, expresión y transmisión de emociones en la historia, suscitando impactos dentro de la sociedad.

3. Resultados

Dentro de la cultura prehispánica de Perú, la expresión corporal se llevaba a cabo mediante rituales y ceremonias religiosas. Los mochica, una civilización preincaica, ubicada al norte de la nación, cerca de los valles del Río Moche, Chicama y Virú, representaron en cerámicas elementos rítmicos, que conmemoraban festividades religiosas como el Inti Raymi, una antigua celebración inca dedicada al Dios Sol (Inti), fuente de vida del mundo andino, marcando con ello el inicio de un nuevo año (Cieza, 2005).

En la antigüedad, dicha celebración tenía una duración de quince días, en los cuales se incluían sacrificios, danzas y rituales de adoración. Para Donnan (2010), estas prácticas consolidaban la estructura política de las etnias, sirviendo de herramienta para promover un sentido de identidad compartida entre los distintos grupos o clanes. En este marco, el último Inti Raymi (Imagen 9) se celebró en el año 1535, antes de ser abolida por la conquista, siendo la festividad más grande del Tahuantinsuyo, instaurada por el Inca Pachacútec en el siglo XIV. Toda la población participaba en los rituales y danzas, incluyendo al ejército y los

acilas, que tenían como función dispersar los malos espíritus. En la actualidad, se mantiene con vida gracias a las representaciones teatrales realizadas en la región de Cusco, consideradas patrimonio de la humanidad desde el año 2001.

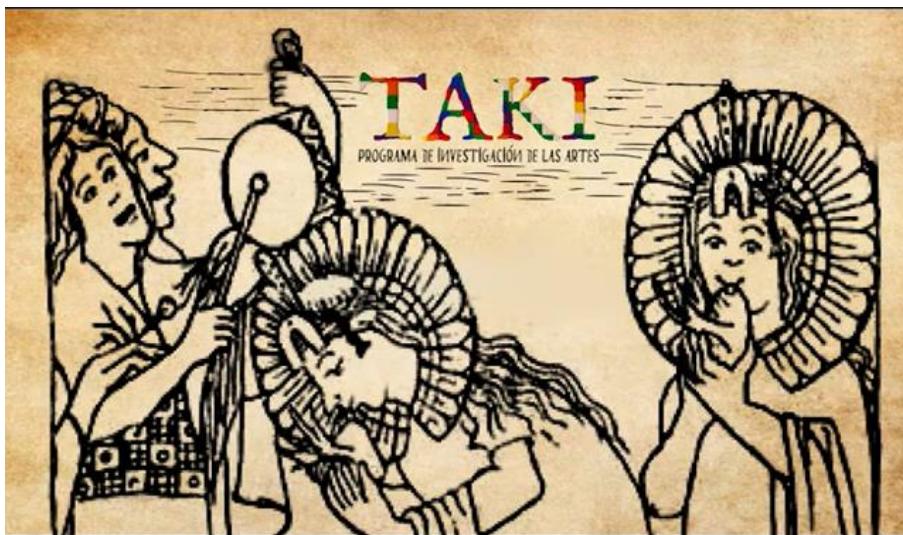
Imagen 9. Celebración del Inti Raymi



Fuente: Cusco Perú (2025)

Asimismo, la danza taki (Imagen 10) ha sido relevante como expresión corporal y cultural del Perú, específicamente en la región de Lambayeque. Se trata de un baile tradicional del pueblo Kañaris, en la cual hombres y mujeres, usando trajes especiales, con acompañamiento musical y coreografías, representan mitos, leyendas y rituales religiosos propios del período prehispánico (Donnan, 2010 y Cieza, 2005).

Imagen 10. Representación de la danza taki



Fuente: Vásquez, 2020.

Empero, no solo las danzas fueron representativas como parte de la expresión corporal, sino que los juegos contemplaban elementos rituales y simbolismos. Entre los mochica, las luchas rituales se usaban para medir la fuerza; por su parte, en el Imperio Inca, la lucha cuerpo a cuerpo tenía como fin el entrenamiento de los jóvenes en la actividad guerrera, principalmente durante el *Inti Raymi*. En lo tocante a los juegos de dados, eran realizados como un punto de conexión con la tierra, buscando mejorar la conexión entre los habitantes de las comunidades (Cobo, 1964).

Con la llegada del hombre blanco occidental o conquistadores, las danzas y rituales corporales fueron restringidas, pero estas persistieron gracias al marcado sincretismo religioso desarrollado en la época. Esta realidad no fue exclusiva de los pueblos indígenas, sino que las culturas africanas mantuvieron sus danzas al

amalgamadas con creencias cristianas, principalmente en honor a la Virgen del Carmen. Al mismo tiempo, los autos sacramentales fueron introducidos por los jesuitas en América Latina y el Perú, con la finalidad de evangelizar, utilizando la corporeidad para transmitir el mensaje de salvación del evangelio (Guamán Poma de Ayala, 2006).

Posterior a la independencia del Perú en el año 1821, se introdujeron ideales que rescataban el valor de la diversidad cultural, como con las danzas de la marinera, que mezclaba ritmos españoles, africanos e indígenas, como muestra de libertad, evidenciando la ampliación del sincretismo de los aspectos religiosos a lo artístico. Al mismo tiempo, se produjo una serie de reconocimientos sobre la actividad corporal, producto de ideales eurocéntricos, que promovían la actividad física para ampliar las capacidades laborales y militares.

Durante inicios del siglo XX, la danza de tijeras andina (Imagen 11), caracterizada por acrobacias, se instituyó como un claro ejemplo de representación de la diversidad peruana y de resistencia intercultural (Alvarado, 2023). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024), la danza de las tijeras es una danza interpretativa y tradicional llevada a cabo por las poblaciones quechuas, habitantes de la cordillera andina central del Perú. Tradicionalmente, se realiza durante la estación seca del año, coincidiendo con etapas agrícolas importantes. Su nombre deriva de las dos hojas de metal pulido que los bailarines blanden durante su ejecución, que es realizada en cuadrillas, representando el sentido de comunidad y de pertenencia.

Imagen 11. La danza de las tijeras



Fuente: UNESCO, 2024.

Llegados a la década de los años sesenta, España y América Latina sistematizaron la expresión corporal. Precisaron marcos teórico-conceptuales para su enseñanza y aplicación práctica; sin embargo, no puede pasarse por alto toda la influencia que se desarrolló durante siglos, además de las corrientes artísticas desarrolladas en el siglo XX, como la danza libre, la danza moderna, la eurytmia, entre otros aspectos.

En este contexto histórico, Patricia Stokoe (1919-1996), se constituyó en pionera en este proceso de sistematización de la expresión corporal en Argentina, al asumir esta como una experiencia pedagógica destinada a la formación autónoma de los individuos, más allá de los alcances y beneficios que estas

actividades tengan. Para García Torrell (2020), la influencia de Stokoe se hizo sentir en el Perú, al introducir la expresión corporal como disciplina, fomentando la danza libre, la creatividad y la emocionalidad en el baile, considerando lo unipersonal, la comunicación no verbal y los gestos, vivencias y fantasías, como formas de exteriorización del pensamiento y las emociones.

A partir de este momento, la expresión corporal se integra a los escenarios educativos, sin dejar de hacer presencia en el ámbito artístico, en la danza, el teatro, la mímica, como una forma de movimiento libre, constante, expresivo y consciente realizado con múltiples propósitos. Con la influencia de Stokoe, la expresión corporal se integró a los estudios anatómicos y a la neuropsicología, a la teoría del conocimiento, el psiquismo y la psicología evolutiva, objetivando y ampliando los campos de esta propuesta. En lo referido al aspecto educativo, Stokoe concebía la expresión corporal como una pedagogía que comprendía la dimensión ética del cuerpo, las sensaciones, percepciones y metodologías de enseñanza efectivos para brindar una mirada diferente a la educación (García Torrell, 2020).

En los últimos tiempos, la expresión se ha constituido como un componente dentro del currículo peruano, pero limitado al ámbito y alcance de la Educación Física, en conformidad con lo establecido con el Ministerio de Educación Peruano (MINEDU). Con ello, se ha procurado que los estudiantes mejoren el uso del cuerpo mediante gesto, mímicas y posturas diversas, de forma que conecten con las emociones, sentimientos y creatividad. Sin embargo, se ha dado un proceso de resistencia por parte de cierto sector de los educadores peruanos, que no se animan a integrar dinámicas corporales dentro de su planificación educativa (García Mercado, 2020).

Esto, según García Mercado (2020), obedece al desconocimiento sobre cómo abordar la innovación sin desvincularse de la educación tradicional, por lo que la expresión corporal requiere de actitudes proactivas, receptivas y de transmisión, promoviendo ambientes que estimulen a los estudiantes más allá de lo que la Educación Física, los juegos o la recreación pueden ofrecer. Lo planteado por la autora demuestra que esta metodología educativa ha tenido impactos positivos en el Perú, principalmente en mejoras de las habilidades comunicativas y en el manejo de la autoestima en educación inicial.

Por su parte, Estévez (2023) considera que la expresión corporal es un elemento destacado para la formación en la educación peruana, principalmente en niños y niñas, pues les conecta desde temprana edad con habilidades motoras, sensoriales, cognitivas, emocionales y sociales. A través de ella, pueden conectar con las sensaciones y transmitir de forma no verbal lo que sienten. Al integrarlo a experiencias lúdicas, puede mejorar el desarrollo infantil, siendo una herramienta efectiva dentro del ámbito pedagógico.

Estos hallazgos concuerdan con lo planteado por Pando et al. (2020), quienes consideran que la expresión corporal beneficia la comunicación, principalmente cuando se presenta ligada a otras actividades, como la lectoescritura, potenciando la dimensión creativa de los niños y niñas. A esto se añade lo propuesto por Prieto (2018), quien sostiene que los niños mejoran la psicomotricidad temporal, espacial y el conocimiento de su propio cuerpo mediante la expresión corporal. De igual manera, influye en el desarrollo del pensamiento crítico y creativo, así como en las mejoras en las habilidades sociales.

3.1. Análisis y discusión

Para Posso & Barba (2023), la expresión corporal se refiere al uso creativo, comunicativo y expresivo del cuerpo. Es un tipo de metodología pedagógica que requiere de aplicaciones y estímulos desde las etapas iniciales, de modo que los infantes puedan transmitir sus emociones haciendo uso de la corporeidad. De esta manera, la expresión corporal se constituye como una forma de autodescubrimiento, de conexión con habilidades motoras y sensoriales, de ser consciente de las emociones y exteriorizarlas con el cuerpo, conectando con el entorno. Este tipo de actitud mejora la coordinación física, la creatividad, la comunicación no verbal y las competencias socioemocionales.

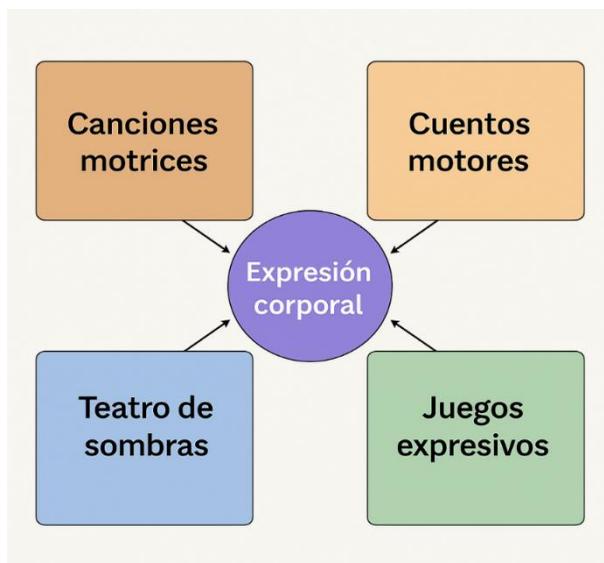
En el caso de niños y niñas con discapacidades, este tipo de metodologías pedagógicas son esenciales, pues potencia otros sentidos, mejorando la comprensión del entorno, facilitando su integración al grupo. Como propuesta de exploración del cuerpo, estimula la creatividad, planteando soluciones a problemas críticos, que pueden ser abordados de manera efectiva, de forma que la comunicación no verbal se convierta en un camino adecuado para transmitir pensamientos.

Aldeán et al (2023), coinciden con Posso & Barba (2023) en que la expresión corporal puede ser utilizada como herramienta pedagógica, pero añaden que esto puede potenciarse por medio del uso de distintos recursos didácticos, tales como:

- Canciones motrices, que combinan música con la corporeidad, desarrollando ritmo, percepción, creatividad, trabajo en equipo y ambientes de aprendizaje placenteros.

- Cuentos motores, adaptados a historias narrativas, en los cuales el docente puede instar a realizar dramatizaciones, gesticulaciones, siguiendo la trama, a la vez que se aprenden contenidos de clase.
- Teatro de sombras, como recurso didáctico que mejora la capacidad expresiva, el conocimiento del propio cuerpo, las relaciones sociales, la comprensión del cuerpo dentro de un escenario temporal y espacial, así como las habilidades psicomotoras.
- Los juegos expresivos, como formas de liberar sentimientos, de utilizar recursos disponibles en el aula, mejorando la forma de atender las emociones, el estado de ánimo, la creatividad, imaginación, la confianza, entre otros aspectos.

Imagen 12. Recursos didácticos para potenciar la expresión corporal



Fuente: elaboración de los autores (2025).

En cuanto a su capacidad de transformación socioeducativa, Andrey & Alfaro (2021) consideran que la expresión corporal está en la capacidad de responder a necesidades específicas dentro de las comunidades y los entornos escolares, pues realizando proyectos conjuntos se pueden impulsar políticas públicas para potenciar al desarrollo deportivo a nivel local, regional o nacional. Entendido así, la expresión corporal puede potenciar las capacidades bio-psico-sociales de los individuos, mejorando la calidad de la educación y la convivencia ciudadana, a la vez que hace factible integrar elementos culturales dentro de las actividades propuestas.

Pese a ello, se debe tener presente que la expresión corporal no posee lineamientos únicos ni experiencias concretas. En ellas el sujeto tiene gran relevancia; sus expresiones, su lenguaje corporal, será exteriorizado y transmitido. Lo anterior deja al descubierto la necesidad de una actitud proactiva, de escucha y diálogo permanente, donde los estudiantes, docentes y comunidades puedan integrarse a nuevas formas de conocimiento, mejorando condiciones sociales y educativas como el aislamiento, la baja autoestima y la depresión.

Al mejorar la percepción sobre sí mismo, la expresión corporal avanza hacia una didáctica motriz que libera emociones, sentimientos y sensaciones a través del cuerpo, conectando el cuerpo con la comunicación no verbal, con una forma alternativa de demostrar la interioridad humana. Ello amplía las posibilidades de encuentros con la dimensión interior, con la alteridad y con la comunidad, enfatizando en que el movimiento y la corporeidad son elementos que, sin palabras, exteriorizan pensamientos, razonamientos y realidades.

La evolución de la expresión corporal la ha hecho salir de los enfoques reduccionistas de la Educación Física y el Deporte, haciendo de ésta una didáctica educativa, pero también un espacio de posibilidades sociales y comunitarias para expresar ideas, emociones, sentimientos, promoviendo el reconocimiento de la interioridad. Esto denota la relevancia de articular esta propuesta a ejes transversales, que hagan de esta didáctica parte esencial de los ejes curriculares del presente.

En consecuencia, el desarrollo evolutivo de la expresión corporal durante el siglo XX, evidencia cómo las actividades expresivas, los juegos y lo lúdico impactan positivamente en los procesos de enseñanza-aprendizaje, promoviendo el compromiso de los estudiantes, la motivación y la accesibilidad a conceptos abstractos como la interioridad, las sensaciones, las emociones, la alteridad, el respeto, entre otros. Estas prácticas estimulan la imaginación, complementan el desarrollo del pensamiento crítico y las habilidades socioemocionales.

En este orden de ideas, la expresión corporal no es solamente un recurso educativo complementario, sino una estrategia pedagógica que puede ser empleada en la educación formal e informal, conectando la interioridad con la exterioridad y el entorno, favoreciendo la inclusión, la convivencia, la tolerancia, el respeto, trascendiendo los enfoques educativos tradicionales, apuntando hacia la transformación socioeducativa en el siglo XXI.

Conclusión

La expresión corporal y sus distintas manifestaciones en juegos y actividades recreativas, no pueden considerarse simples recursos complementarios o aleatorios, sino que son prácticas educativas integrales, inclusivas y versátiles

que orientan la transformación socioeducativa. Propone metodologías diversas, que involucran el uso de la corporeidad, la emocionalidad y la creatividad, ofreciendo una conexión profunda de los estudiantes consigo mismo, con la alteridad, la comunidad y los contenidos curriculares, favoreciendo el pensamiento crítico-reflexivo y las competencias socioemocionales.

La perspectiva histórica ofrecida deja en claro que la expresión corporal es parte integral de la humanidad, ha ayudado a definirla como sujetos sociales e individuales, formando parte de rituales religiosos, fúnebres, artísticos, de prácticas culturales y de actividades recreativas o lúdicas diversas. Empero, desde su sistematización como disciplina en el siglo XX, ha adquirido sustento teórico, aplicabilidad y capacidad de renovación, sustentándose en la comunicación no verbal y en la construcción del conocimiento.

De igual forma, juegos expresivos, canciones motrices, cuentos motores y el teatro en las sombras, acompañan a la expresión corporal como recursos didácticos que mejoran la integración, autoestima y convivencia educativa, favoreciendo la diversidad, la ciudadanía, la empatía y los procesos educativos. Finalmente, se destaca que la expresión corporal puede ser empleada como un eje transversal en la educación del siglo XXI, puesto que en esta se articula el cuerpo, la mente y el entorno social, presentando una mirada holística, crítica e interdisciplinar de la educación. Por ende, se afirma la necesidad de promover políticas educativas internas y a nivel regional, local y nacional, para reconocer el valor de esta propuesta pedagógica, con un sustento histórico relevante, donde se reconoce el cuerpo como medio de expresión y transformación.

Referencias

- Aldeán, M.; Román, G.; Andrade, A. & González; J. (2023). Recursos didácticos para desarrollar la expresión corporal en niños de 5 a 6 años. *Episteme Koinonía. Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 6(11), 4-16. <https://doi.org/10.35381/e.k.v6i11.2299>
- Alvarado, J. (2023). Las resistencias interculturales como cuestionamiento a los supuestos coloniales de la modernidad. El Banquete de los Dioses. *Revista de Filosofía y Teoría Política Contemporáneas*, (13), 213-236. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/ebdd/article/view/9165/>
- Andrey, J. & Alfaro, M. (2021) La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad. *EduSol*, 21(76), 58-70. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912021000300058&lng=es&tlng=en.
- Arbeau, T. (1967). *Orchésographie*. Dover Publications. <https://www.sjsu.edu/people/gordon.haramaki/courses/practice/s1/Arbeau-Orchesographie.pdf>
- Bertolini, C. (2021, 4 de julio). *Giselle siempre revive: 180 años de amor, traición y perdón con la gran joya del ballet romántico*. La Nación. <https://lanacion.com.ar/espectaculos/danza/giselle-siempre-revive-180-anos-de-amor-traicion-y-perdon-con-la-gran-joya-del-ballet-romantico-nid04072021/>
- Chandrykanatia (2006). *Historia del Bharata Natyam*. www.chandrykanatia.com/bharata-natyam
- Cieza, P. (2005). *Crónica del Perú*. Fondo Editorial PUCP.
- Clark, K. (1969). *Leonardo da Vinci: An account of his development as an artist*. Penguin Books.
- Cobo, B. (1964). *Historia del Nuevo Mundo*. Biblioteca de Autores Españoles, 91. Ediciones Atlas.
- Cusco Perú (2025). *Inti Raymi en Cusco 2025 - ¿Qué es y cómo se celebra?* <https://www.cuscoperu.com/es/festividades-y-eventos/mayo-junio/inti-raymi/>

- Donnan, C. (2010). *Moche state religion: A unifying force in Moche political organization*. In J. Quilter & L. J. Castillo (Eds.), *New perspectives on Moche political organization* (pp. 47–69). *Dumbarton Oaks*. <https://www.doaks.org/resources/publications/books/new-perspectives-on-moche-political-organization>
- Estévez, M. (2023). *Estudio sobre la expresión corporal en los niños y niñas de 4 años de la I. E. 40227 "Eduardo Portugal", Camaná, 2023* [Tesis de Licenciatura, Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "La Inmaculada" - Camaná]. <https://goo.su/56oNcd>
- García Mercado, R. (2020). *La Educación física en la expresión corporal* [Trabajo académico]. Universidad Nacional de Tumbes. <https://goo.su/qnMvjO>
- García Torrell, I. (2020). Patricia Stokoe. Vida, obra y presencia en el tercer perfeccionamiento del sistema nacional de educación en Cuba. *Varona. Revista Científico Metodológica*, (70), 2-7. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382020000100002&lng=es&tlng=es.
- Garelli, M. (2007). *Danser à Rome: Pantomime et pouvoir*. Presses Universitaires de France.
- Guamán Poma de Ayala, F. (2006). *Nueva crónica y buen gobierno*. Fondo Editorial PUCP. <https://goo.su/i9eKO6>
- Harris, J. (2011). *Medieval theatre in context: An introduction*. Routledge.
- Henke, R. (2002). *Performance and literature in the Commedia dell'Arte*. Cambridge University Press.
- Kirk, D. (1999). Physical Culture, Physical Education and Relational Analysis. *Sport, Education and Society*, 4(1), 63–73. <https://doi.org/10.1080/1357332990040105>
- Lahanas, M. (s/f). *Ancient Greek Dance*. Hellenica World. <https://www.hellenicaworld.com/Greece/Ancient/en/Dance.html>
- Lawler, L. (1964). *The dance in ancient Greece*. Wesleyan University Press. <https://archive.org/details/danceinancientgr0000lawl/page/n7/mode/2up>
- Lexová, I. (1935). *Ancient Egyptian dances*. Charles University Press.

- Meduri, A. (2004). Bharatanatyam as a global dance: Some issues in research, teaching, and practice. *Dance Research Journal*, 36(2), 11–29. <https://goo.su/LB4N>
- Mullaly, R. (2011). *The Carole: A study of a medieval dance*. Ashgate Publishing.
- Museo Archeologico Nazionale di Firenze. (2017, 5 de abril). #danzaconlarte al MAF: la “geranos”, la danza delle gru. <https://goo.su/cOUkyl3>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2024). La danza de las tijeras. Publicaciones de la UNESCO. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-danza-de-las-tijeras-00391>
- Pando, T.; Cabrejo, R. & Herrera, Z. (2021). Expresión corporal y aprendizaje en lectoescritura en niños en etapa escolar inicial: un estudio de caso abordado en Lima, Perú. *Revista Científica de UCES*, 26(1), 47 - 66. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/876>
- Pfister, G. (2003). Cultural confrontations: German Turnen, swedish gymnastics and english sport – European diversity in physical activities from a historical perspective. *Culture, Sport, Society*, 6(1), 61–91. <https://doi.org/10.1080/14610980312331271489>
- Posso, R. & Barba, L. (2023). Expresión corporal en educación inicial: fomento de la creatividad y la inclusión. *MENTOR. Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 2(2), 1228–1234. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i2Especial.6996>
- Prieto, A. (2018). *Las danzas folklóricas como estrategia en el desarrollo de la expresión corporal en los niños de 4 años de la IE 15261 Puerta Pulache – Las Lomas – Piura – Perú 2017*. [Universidad Católica los Ángeles Chimbote]. <https://goo.su/XpwK>
- Reeder, G. (1995). *El misterioso Muu y el baile que hacen*. KMT, 6(3). www.egiptology.com/reeder/muu
- Sierra, M. Á. (2005). *Historia de la Expresión Corporal*. En B. Learreta Ramos (Coord.), Los contenidos de la expresión corporal (s/p). <https://mefuc.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/02/2-4.pdf>
- Spencer, P. (2003). *Dance in ancient Egypt*. *Near Eastern Archaeology*, 66(3), 111–121. <https://www.jstor.org/stable/3210914>

- Twycross, M. (2006). *The theatricality of medieval English plays*. In R. Beadle & A. J. Fletcher (Eds.). *The Cambridge companion to medieval English theatre* (pp. 37–84). Cambridge University Press.
- Vacas, C. (2024, 26 de abril). El hombre de Vitruvio, o cómo un puzzle ha sembrado discordia entre Italia y Alemania. *National Geographic History*. <https://goo.su/psTWEBC>
- Vásquez, C. (2020, 19 de julio). TAKI. EP.1: Las danzas Paucartambo [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WpvemFD43kE>
- Vatsyayan, K. (1968). *Classical Indian dance in literature and the arts*. Sangeet Natak Akademi. <https://goo.su/PD03aL9>
- Webb, R. (2008). *Demons and dancers: Performance in late antiquity*. Harvard University Press.
- Wiles, D. (2000). *Greek theatre performance: An introduction*. Cambridge University Press. <https://goo.su/AZVm>
- Young, K. (1933). *The drama of the medieval church*. Oxford University Press.

Declaración de conflicto de interés y originalidad

Conforme a lo estipulado en el *Código de ética y buenas prácticas* publicado en *Revista Clío*, la autora *Zavaleta Aguilar, Rene Judith*, declara al Comité Editorial que no tiene situaciones que representen conflicto de interés real, potencial o evidente, de carácter académico, financiero, intelectual o con derechos de propiedad intelectual relacionados con el contenido del artículo: *Juegos, expresión corporal y recreación: implicaciones para la transformación socioeducativa*, en relación con su publicación. De igual manera, declara que el trabajo es original, no ha sido publicado parcial ni totalmente en otro medio de difusión, no se utilizaron ideas, formulaciones, citas o ilustraciones diversas, extraídas de distintas fuentes, sin mencionar de forma clara y estricta su origen y sin ser referenciadas debidamente en la bibliografía correspondiente. Consienten que el Comité Editorial aplique cualquier sistema de detección de plagio para verificar su originalidad.