

CONTRIBUCIÓN DE LA DANZA FOLCLÓRICA EN EL AUTOCONOCIMIENTO CORPORAL

CONTRIBUTION OF FOLKLORIC DANCE TO BODY SELF-KNOWLEDGE

CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA FOLCLÓRICA NO CONHECIMENTO DO CORPO

*Alis Neris Montenegro-Goenaga¹
Alfonso Ruiz-Marín²*

Fecha de recepción: 12 de noviembre del 2019

Fecha de aprobación: 20 de julio del 2020

Resumen

Este artículo de investigación tuvo como propósito explorar y estimular el autoconocimiento corporal a través de la práctica de la danza folclórica en estudiantes de la asignatura “Danza: Expresiones Tradicionales Nacionales” del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Atlántico. La investigación estuvo orientada por el diseño de investigación cualitativa con un enfoque hermenéutico, en donde se implementó la observación participante, la entrevista y un taller didáctico. Como resultado, se evidenció que la práctica de la danza folclórica genera cambios en las relaciones entre los estudiantes y, en especial, en sí mismos; despierta el interés por el análisis de los gestos corporales que caracterizan cada una de las danzas representativas de Colombia, teniendo en cuenta su contexto histórico. De acuerdo con ello, se concluye que los procesos de formación en danza folclórica deben estar orientados al logro de mayores posibilidades de escucha y sensibilidad hacia el propio cuerpo, al identificar las expresiones corporales espontáneas y significativas ante las diversas danzas propuestas para su interpretación, y generar mayor valoración y respeto por las prácticas danzarias de los compañeros, así mismo emprender la interpretación de las danzas identificando su valor cultural. Se recomienda emplear el aprendizaje cooperativo como estrategia en la construcción de las propuestas escénicas, e identificar nuevas dinámicas de relaciones interpersonales, comprendiendo la danza folclórica como el medio de autoconocimiento de su cuerpo.

Palabras clave: danza tradicional; expresión corporal; autoconocimiento.

Abstract

The purpose of this research article was to explore and stimulate body self-knowledge through the practice of folkloric dance in students of the subject “Dance: National Traditional Expressions” of the Bachelor’s degree program in Physical Education Recreation and Sports, at the Universidad del Atlántico. The research was guided by the qualitative research design with a hermeneutic approach, where participant observation, interview, and a didactic workshop were implemented. As a result, it was shown that the practice of folkloric dance generates changes in the relationships among students and, especially, in themselves; it awakens interest in the analysis of body gestures that characterize each of Colombia’s representative dances taking into account its historical context. Accordingly, it is concluded that the training processes in folkloric dance should be oriented to the achievement of greater possibilities of listening and sensitivity towards one’s own body. Also, to identify

1 Docente Universidad del Atlántico, Profesional en Educación Primaria, correo electrónico: alismontenegro@mail.uniatlantico.edu.co, alnemogo@gmail.com

2 Docente Universidad del Atlántico, Licenciado en Educación Física, Magíster en Actividad Física y Salud. correo electrónico: aruizm@mail.uniatlantico.edu.co

spontaneous and significant body expressions before the various dances proposed for interpretation, generate greater appreciation and respect for peers' dance practices, and undertake the interpretation of the dances identifying their cultural value. It is recommended to use cooperative learning as a strategy to construct the scenic proposals, and to identify new dynamics of interpersonal relationships, understanding folkloric dance as a means of self-knowledge of their body.

Keywords: traditional dance; body expression; self-knowledge.

Resumo

Este artigo de pesquisa teve como objetivo explorar e estimular o autoconhecimento corporal através da prática de dança folclórica em estudantes da disciplina "Dança: Expressões Tradicionais Nacionais" do programa Licenciatura em Educação Física Recreação e Esportes, da Universidad del Atlántico. Esta esteve orientada pelo desenho de pesquisa qualitativa com abordagem hermenêutica; onde implementou-se a observação participante, a entrevista e uma oficina didático educacional. Como resultados, demonstrou-se que a prática da dança folclórica gera mudanças nas relações entre os alunos e principalmente em si mesmas; desperta interesse na análise de gestos corporais que caracterizam cada uma das danças representativas da Colômbia, levando em consideração seu contexto histórico. Pelo exposto, conclui-se que os processos de formação na dança folclórica devem ser orientados para a obtenção de maiores possibilidades de escuta e sensibilidade em relação ao próprio corpo, ao identificar as expressões corporais espontâneas e significativas diante das diversas danças propostas para sua interpretação, e gerar maior valorização e respeito pelas práticas de dança de seus colegas, assim mesmo realizar a interpretação das danças identificando seu valor cultural. Recomenda-se usar a aprendizagem cooperativo como estratégia na construção de propostas cênicas e identificar novas dinâmicas das relações interpessoais, entendendo a dança folclórica como o meio de autoconhecimento do seu corpo.

Palavras-chave: dança folclórica, expressão corporal, autoconhecimento.



Para citar este artículo

Montenegro-Goenaga, A., Ruiz-Marín, A. (2020). Contribución de la danza folclórica en el autoconocimiento corporal. *Lúdica Pedagógica*, 2(31), 48-57. <https://doi.org/10.17227/ludica.num32-12181>

INTRODUCCIÓN

Con el transcurrir de los años la danza ha adquirido gran relevancia en la construcción integral del ser humano, puesto que a través de su práctica intervienen una serie de elementos como el cuerpo, el espacio y el tiempo-ritmo, cuyo fundamento epistemológico se sustenta en el movimiento del cuerpo que potencia las dimensiones de su desarrollo (corporal, cognitiva, comunicativa, ética-moral, espiritual y estética). De allí su presencia en el campo educativo y las investigaciones que se hacen en torno a su amplio y complejo campo de formación, desde la disciplina y su inclusión en la Educación Física para el fortalecimiento de las capacidades biomotoras y la obtención de los diferentes beneficios que se adquieren a través de su práctica.

Precisamente, esta investigación tiene el propósito de establecer la relación existente entre la danza folclórica y el autoconocimiento corporal, en los estudiantes de cuarto semestre que cursan la asignatura Danza: Expresiones Tradicionales Nacionales, del Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Atlántico. El propósito de la asignatura es desarrollar un proceso formativo en danzas folclóricas colombianas con sentido crítico, sensibilizando al estudiante de su importancia, en calidad de puente obligatorio en la Educación Física, Recreación y Deportes, a partir de su incidencia en ámbitos del desarrollo humano (sensoriomotor, cognoscitivo, afectivo, cultural, emocional, expresivo, pedagógico, didáctico, creativo y contextual).

El alumno estudia el concepto danza y puede determinar con facilidad su historia en relación con la historia misma de la actividad física y los deportes; reconoce la importancia de la danza folclórica y su papel en la configuración de la identidad cultural nacional. Además, desarrolla la socialización y el espíritu de colaboración a partir de la construcción colectiva de esquemas de movimientos relacionados con la danza en general, en un diálogo constante entre los ambientes del desarrollo del ser humano y su creatividad.

La danza establece vínculos directos con la emocionalidad del ser, en contraste con su realidad física, a partir de allí instaura conexiones que llevan al ser humano a contemplar cada experiencia corporal

como un acto de vida, de crecimiento y formación. Dallal (1992) sostiene que “el Arte de la Danza consiste en mover el cuerpo guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación al acto o acción que los movimientos ‘desatan’” (p. 12). Esto explica cómo la relación entre la danza y el movimiento incide de manera sistemática en la personalidad, la mente y el modo de expresión corporal de un individuo, impactando de forma directa en los cambios de su carácter emocional, intelectual, físico y su interacción con las demás personas (Kokkonen, 2014). De esta manera, la danza se convierte en una construcción social, en donde además de estos aspectos, se consideran el contexto sociocultural y los diferentes componentes que lo integran, como el geográfico, sus prácticas sociales, religiosas, su vestimenta, sus afectos, emociones, así mismo su forma de expresarse corporalmente.

La danza ha sido reconocida desde diferentes perspectivas, ya sea como una expresión propia del ser humano y por su funcionalidad, por lo que se orienta en la valoración de su expresión artística, de su capacidad del desarrollo y la práctica de la actividad física, al igual que el fortalecimiento de la identidad cultural. La danza es considerada una disciplina artística en la medida en que el individuo desde su creatividad e imaginación logra proyectar a través de su lenguaje corporal su emocionalidad y sensibilidad. A pesar de la complejidad y multiplicidad de danzas folclóricas, estas se logran ejecutar con destreza y se diferencian entre sí porque su interpretación lleva implícita una carga de emociones y gestos que hablan de su identidad cultural y enfatizan en el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y psicológicas.

Pérez (2008) explica que

En el caso de la danza como arte lo relevante es que la experiencia estética dancística deriva de estas connotaciones internas (el movimiento, la cocreación) y no de la temática, la música o la puesta en escena o, al menos, deriva del modo en que esa temática o puesta en escena o música se expresa o influye en el movimiento. (p. 39)

De igual forma, Nunes (2014) plantea que la danza al ser concebida como manifestación artística, su enseñanza se fundamenta en las vivencias del ser humano, en donde su gran reto es lograr una mayor armonía entre la técnica aplicada al movimiento y la

expresión. Ante esto, Londoño (1995) expresa que “la danza es el arte del cuerpo y este, el instrumento con el cual el hombre construye su propio mundo” (p. 15).

Al ser abordada como actividad física, la danza, según Brenes (1997), es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético, comprende las acciones motoras que se llevan a cabo en la cotidianidad, por ejemplo los desplazamientos hacia el lugar de trabajo, las diversas actividades que se llevan a cabo en el hogar, caminar, subir escaleras y bailar. Ayuda en la coordinación de destrezas físicas, tiene la facultad de liberar al ser humano del estrés diario, de la rutina, eleva su autoestima y autoconfianza, fortalece el sistema cardiovascular, aumenta la energía, la resistencia y la fuerza en el sistema muscular.

La danza, al ser identificada como una manifestación cultural, conlleva la construcción de la identidad cultural del individuo, en torno a los símbolos y elementos presentes a su alrededor ya sea local, nacional o referentes globales, que propicien la interculturalidad de los fenómenos y hechos sociales de una comunidad o región. Ruiz (2017) sostiene que las manifestaciones tradicionales crean relaciones con las experiencias que vivencian los seres humanos en los diferentes ciclos o etapas significativas, como son el nacimiento, la enfermedad o la muerte; se establecen vínculos con sus prácticas cotidianas, colmadas de sentimientos, valores e ideas. Le permite al estudiante descubrir en cada uno de sus elementos, símbolos propios de una cultura, de una tradición y creencias representativas de una época en la historia de los pueblos y generaciones; explicando, en cierta forma, la herencia motriz que cada uno propone con sus gestos corporales en su andar y en su sentir. Por esta razón, en el programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, el conocimiento teórico práctico de la asignatura Danza se fundamenta en la danza folclórica colombiana, que desde su inicio le presenta al estudiante interrogantes, a los cuales dará respuesta a medida que se desarrolla: ¿por qué es importante la danza en la formación de los docentes en Educación Física, Recreación y Deportes? ¿Cuáles son los beneficios que la danza representa para el desarrollo integral del ser humano? ¿Cuáles son las características de las danzas más representativas de Colombia? ¿De dónde provienen los movimientos y gestos corporales de las danzas folclóricas colombia-

nas? ¿Qué papel juega el cuerpo en la ejecución de cada una de las danzas propuestas para su estudio?

Acuña y Acuña (2011) sostienen que las danzas folclóricas son el conjunto de manifestaciones rítmico-cinéticas con variedad de formas y significados, que tienen sus orígenes en el saber popular, y se reconocen como tradición viva; para Milly Ahón (2002), la danza folclórica es “la expresión del movimiento rítmico-dinámico, cuya forma, mensaje, carácter y estilo permite reconocer los sentimientos y costumbres de una comunidad y puede generar sentimientos y actitudes de pertenencia e identificación” (p. 157). Por ello, la formación en danza folclórica se convierte en una experiencia significativa, en las diferentes sesiones de su aprendizaje se evidencia en los estudiantes disposición para la reflexión teórica de las temáticas propuestas y su ejecución, ya que se encuentran inmersos en un contexto en el que interactúan con las diferentes condiciones sociales y en donde constantemente se llevan a cabo eventos artísticos con presentaciones de grupos y compañías de danza de diferentes géneros, los cuales se convierten en los referentes que nutren a los estudiantes de imágenes y percepciones de la forma como se vivencia la danza.

Dado que la mayoría de los estudiantes son de género masculino y sus intereses están orientados hacia las prácticas de actividades deportivas, que implican la fuerza, la resistencia y la competencia, se resta importancia a la práctica de la danza, vista por algunos como actividad o área de formación para las mujeres quienes tienen mayor capacidad de expresión e interpretación. Esto motiva la exploración conjunta de las posibilidades de movimiento desde la sensibilidad humana y emocional que los estudiantes poseen, y es así como se reflexiona inicialmente sobre aquellos aspectos que consideran un obstáculo para participar en forma espontánea de las diferentes actividades programadas para el desarrollo de la asignatura.

REFLEXIONES SOBRE LOS OBSTÁCULOS Y LIMITACIONES

Se considera que el estudiante de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes cuenta con las capacidades motoras y motivaciones intrínsecas para su desempeño en todas las áreas que conforman el p^{er}sum académico de la carrera, hecho que tiende

a ser una dificultad en algunos casos, puesto que el docente debe implementar estrategias que despierten la motivación y el interés de los estudiantes por un desempeño óptimo en las áreas de conocimiento propuestas. Este es el caso con la asignatura Danza; en el primer encuentro, los estudiantes empiezan a manifestar los diferentes y variados motivos por los que se les dificulta realizar las prácticas danzarias y su apreciación sobre esta área de conocimiento inserta en el programa.

Los estudiantes argumentan lo siguiente:

- Los entrenamientos en las disciplinas deportivas como halterofilia no permiten que los movimientos sean fluidos.
- En la formación escolar no se reciben clases de danza y por eso nuestro cuerpo se expresa de manera torpe ante los movimientos propuestos.
- Las mujeres son quienes tienen mayor capacidad para danzar.
- Queremos mover o desplazar el cuerpo marcando el ritmo musical y, por más que lo intentamos, nuestro cuerpo no responde y por eso desistimos de participar.

Son muchas las situaciones que se presentan en la sesión de enseñanza aprendizaje de danza, por lo que más allá de pensar en la danza, habría que analizar cuáles fueron los propósitos trazados en las actividades realizadas durante las clases de Educación Física en el colegio. Se debe pensar en capacidades motoras, en el movimiento integrado en los juegos pre deportivos y recreativos propios de la edad escolar, antesala de preparación y concientización del rol del movimiento y su relación con el cuerpo, para su integración sociocultural y la comprensión de su realidad individual y colectiva en la humanidad.

Si bien es cierto que la formación en la asignatura Danza no se orienta a la creación de artistas y mucho menos bailarines, sí se hace énfasis en los beneficios que esta tiene para cada persona y su relación directa con la Educación Física. Mientras que esta propende por la ejercitación física, las prácticas deportivas, el entrenamiento y actividades propias de la recreación, la danza no puede verse exclusivamente como un área que ayuda a potenciarlas, puesto que esta en sí misma, como disciplina y área de conocimiento artís-

tico, sumerge al ser humano en un escenario repleto de emociones intrínsecas a su sensibilidad, a través del cuerpo en movimientos rítmicos y armónicos. En cada una de sus prácticas, ensayos, talleres, prácticas danzadas y puestas en escena, se generan experiencias sensoriales y transformaciones mentales, físicas y emocionales que restablecen la armonía y el bienestar en cada uno.

Por esto se recomienda que la práctica de la danza se realice desde la primera infancia y las exigencias en movimientos sean graduales y acordes a la edad, con lo que se incide de manera positiva en la adquisición de destrezas físicas para la ejecución de movimientos. La enseñanza de la danza se vuelve compleja cuando, a la vez, el docente en formación requiere adquirir las estrategias y didácticas para la enseñanza, lo mismo que el conocimiento teórico-práctico de las danzas en estudio, y para ello ser consciente de todas sus posibilidades de movimiento. Además, debe disponer de la actitud y la sensibilidad para el reencuentro con su memoria y su herencia corporal, acudiendo al autoconocimiento del cuerpo para identificar las diferentes formas de expresión de las danzas relacionadas con las propias, y así lograr mayor disfrute de las experiencias artísticas en danza.

EL AUTOCONOCIMIENTO

Se concibe como una estrategia didáctica fundamental en la relación entre el cuerpo y la danza, desde una perspectiva reflexiva. Implica el uso de su propio ser exigiendo la autoconciencia respecto al conocimiento de su propio cuerpo, y cómo este ejercicio le permite al estudiante identificar sus sentimientos, sus emociones y explorar en sus orígenes desde su expresión corporal, sus gestos. Para la definición de autoconocimiento es preciso reflexionar sobre los siguientes aspectos propuestos por Herrán (2003): a) Capacidad y tendencia natural. b) Autoconciencia de sí. c) Necesidad esencial mal entendida y peor satisfecha. d) Concreción ausente. e) Asunto perenne. f) Raíz de todo conocimiento. g) Efecto de la conciencia. h) Factor de madurez personal. i) Aprendizaje básico, no ordinario. j) Aprendizaje no exclusivo, universal. k) Contenido transversal y radical. l) Finalidad de toda Didáctica consciente. m) Fruto de la educación.

Con el autoconocimiento se desarrolla en el individuo la capacidad cognitiva de adentrarse en sus propios pensamientos y en sus procesos mentales, para el reconocimiento de sus valores personales y culturales, que lo disponen para interactuar con quienes lo rodean y quienes intervienen en la adquisición de nuevas formas de actuación; contribuyendo de esta manera al desarrollo de su personalidad. Según Báñez, *et al.* (2017), el autoconocimiento presenta las siguientes dimensiones:

Reflexión personal: por medio de ella se logra desarrollar la autopercepción de diferentes aspectos del desarrollo humano como son intelectuales, emocionales, los valores éticos, la autonomía y la capacidad de autorrealización. Se debe hacer uso de ella siempre que se pueda, para potenciar los aprendizajes en las diferentes áreas del conocimiento.

Evaluación de la identidad personal: con esta se logra reconocer el cuerpo como el elemento de mediación de la danza, y los diferentes valores socioculturales en los que interactúa el estudiante. A su vez puede identificar desde su sensibilidad humana aquellos elementos que le generan mayores destrezas afectivas y emocionales en su interacción con los otros.

Estrategias de desarrollo personal y profesional: que permitan la transferencia de los conocimientos, especialmente en las prácticas pedagógicas, así como la identificación de las capacidades que debe desplegar para su autorrealización personal y profesional.

Para Castañer (2002), los movimientos que una persona realice son la forma como este se manifiesta, o se expresa, los cuales pueden clasificarse como movimientos estáticos —representados en la postura— y dinámicos —correspondientes a los diferentes gestos corporales—. En el autoconocimiento se establece un vínculo entre esta expresión corporal y la conciencia.

LA EXPRESIÓN CORPORAL

La expresión corporal es considerada la capacidad que tiene el ser humano de establecer contacto con el medio que lo rodea, ya sea de manera consciente o inconsciente, para responder a su necesidad de expresarse o de comunicarse. Stokoe (1994) y Stokoe y Schächter (1994) afirman que la expresión corporal supone tomar conciencia del propio esquema corporal, “lograr su progresiva sensibilización y aprender a

utilizar el cuerpo plenamente para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos” (citados en García, Pérez y Calvo, 2013) entendiendo el cuerpo como el elemento fundamental de expresión, ya que a través de él se logra generar las estrategias de interacción con los demás. En la medida en que el ser humano logre ser consciente de la forma como asume corporalmente cada situación, o acción que implica un gesto corporal, podrá desarrollar mayores competencias comunicativas.

METODOLOGÍA

Este estudio se apoyó en tres técnicas específicas de investigación: 1) la observación participante (Sáenz y Tamez, 2014) que tiene la finalidad de obtener información más amplia sobre el grupo, fenómeno u objeto de estudio, en donde el investigador es un sujeto que interviene de manera activa. 2) El taller didáctico, que según Ander-Egg (2007) se ha convertido en una estrategia pedagógica que dinamiza la enseñanza-aprendizaje en pro de la adquisición de conocimientos combinando la teoría y la práctica, en donde el estudiante vivencia, a través de la aplicación de los conceptos teóricos, el hacer caracterizado por la participación activa de todo el grupo. “Mediante el taller los docentes y alumnos desafían en conjunto problemas específicos buscando también que el aprender a ser, el aprender a aprender y el aprender a hacer se den de manera simultánea” (Maya, 2007, p. 17). 3) La entrevista, considerada una estrategia efectiva en donde el participante “deberá liberarse de aquello que detiene el pensamiento racional y de la tendencia a responder de acuerdo con las expectativas sociales y decir lo que realmente siente” (Lucca y Berríos, 2003, p. 310), permite al investigador un mayor acercamiento a la expresión espontánea de la experiencia y emociones del estudiante.

Las diferentes sesiones de enseñanza aprendizaje de la danza se realizaron combinando los aspectos teóricos con los prácticos en su momento de representación corporal y en la construcción coreográfica para la puesta en escena, de allí la relevancia de motivar al estudiante a ser consciente de cada uno de los movimientos que implica la danza y su relación con los estímulos que se emplean, entre esos la música y las emociones que esta le imprime o despierta en cada ejecutante. Por tanto, esa conciencia debe reflejarse

en las habilidades de pensamiento presentes, entre ellas, la observación de los movimientos modelados y la autoobservación de su capacidad interpretativa al afianzar los gestos, expresión y actitud corporal que exige la danza folclórica, contribuyendo de esta manera a su ejecución armónica y correcta. Todo ello sin dejar de lado la investigación que el estudiante realiza previamente de la danza en estudio, para identificar su momento histórico de desarrollo, su música, el vestuario, su expresión corporal y facial, y llevarlos luego a la puesta en escena, donde la creatividad e imaginación, se desbordan.

EL PROCESO ORIENTADO HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO CORPORAL A TRAVÉS DE LA DANZA FOLCLÓRICA

La orientación de la enseñanza de la danza folclórica incide en la adquisición de la habilidad del autoconocimiento del cuerpo; para establecer relaciones sociales y psicoafectivas en forma proactiva, se diseñó el taller didáctico denominado “La danza folclórica para el autoconocimiento corporal”, el cual consta de cuatro fases que se explican a continuación.

Primera fase

En esta sesión se presenta el uso y la aplicación de la estrategia directiva, la cual consiste en explicar a los estudiantes la programación preparada para el desarrollo del proceso de formación de la asignatura, con el propósito de generar en los estudiantes conocimientos significativos en torno a la danza, la danza folclórica, la expresión corporal y su relación con el cuerpo.

Segunda fase

Esta fase es concebida como la Observación y descripción de la puesta en escena de la danza. En un primer momento se hará la presentación de la danza que se va a estudiar, se propone a los estudiantes seleccionar y observar un video correspondiente a la danza y luego realizarán una descripción de los diferentes aspectos observados como:

1. Nombre y ritmo de la danza
2. Identificación del carácter de la danza, por su expresión facial, el gesto corporal, el vestuario,

los elementos y accesorios, el diálogo no verbal que se da entre los ejecutantes.

3. El significado del espacio que se danza, la forma como se llevan a cabo los desplazamientos durante el inicio, el desarrollo y finalización de la danza.
4. La capacidad interpretativa de los ejecutantes en forma individual y colectiva, su relación con el espectador y qué tipo de emociones se evidencian.

En un segundo momento los estudiantes consultarán sobre los orígenes de la danza, ritmo musical, instrumentos, tipo de danza, sus características y su significado, para confrontarlas con lo observado en el video.

Tercera fase

Esta fase se ha denominado Praxis de la danza pensada, puesto que en ella se produce la ejecución de la danza, teniendo en cuenta los momentos y fases anteriores. En esta se llevará a la práctica la danza que se ha estudiado, analizando y resignificando de acuerdo con el momento y contexto histórico en el cual se presenta. De allí la importancia de que los participantes logren adquirir con anterioridad nociones generales sobre la danza, como ayuda para interiorizar los diferentes pasos que implica su ejecución, dentro de los géneros folclóricos, para identificar las diferentes intencionalidades de formación, como son: expresión artística, para la ejercitación física corporal y para la identificación cultural nacional de los participantes.

Luego, inician el aprendizaje guiado de los pasos básicos de la danza, desde lo más sencillo hacia lo más complejo, pasando por la construcción de figuras, desplazamientos marcando los pasos en diferentes direcciones y organizados en bloques, hileras y filas, con el fin de afianzar los pasos y el esquema coreográfico. Si bien es cierto que las repeticiones son necesarias para el afianzamiento de las secuencias de movimientos que constituyen la danza, se debe trascender hacia la concientización de cada uno de ellos, partiendo de la valoración de la técnica y la biomecánica requerida en su ejecución, la cual varía en cada persona de acuerdo con su constitución física y sus capacidades biomotoras. Toda postura física exige una intención y una visualización de sí misma, que solo se logra a través de la concentración, apoyada en la regulación de ejercicios de respiración, lo

cual ayuda a la oxigenación del cerebro y por lo tanto incide en el estado emocional que se experimenta a medida que se proponen los ejercicios físicos.

Por esta razón requiere de mayor disposición, mental y corporal, para ejecutar los movimientos que, desde su corporeidad y desde su sentir, todo individuo puede realizar, independiente del tipo de danza que se le presente. Lo más importante es comprender que su cuerpo alberga todos los componentes de expresión que él necesita para su propuesta escénica. Luego, los participantes son organizados en pequeños grupos para diseñar un esquema coreográfico partiendo de la estrategia utilizada en su enseñanza aprendizaje, así se convierten en el laboratorio de creación de una puesta en escena, la cual presentan ante sus compañeros. A medida que cada pequeño grupo hace su presentación, se abre el espacio para analizar cada una, allí se aprecia la criticidad con la que expresan las observaciones y sugerencias que se hacen a la propuesta. Los interrogantes están orientados hacia la sensibilidad humana, ¿cómo se siente cada uno ejecutando la danza? ¿Qué sentimientos evoca durante su interpretación? ¿Qué proyectan sus compañeros en el momento de ejecutar la danza?

En la orientación de este proceso de formación se deben tener en cuenta algunos aspectos como:

- La identificación de las emociones que se presentan en el momento de la interpretación de la danza.
- La seguridad en la ejecución de los patrones básicos de movimientos.
- La comunicación que se da entre los participantes de los grupos y la que se transmite a los compañeros que han asumido el rol de público.
- La forma como se hacen las correcciones a los estudiantes. Ellos deben sentir que se les orienta con la intención de mejorar su técnica en la ejecución del movimiento y no para ridiculizarlos delante de sus compañeros. Es conveniente hacer observaciones generalizadas que conduzcan a una interpretación grupal, para evitar insistir en el estudiante que está ejecutando los movimientos en forma equivocada.

- Invitar a los estudiantes a escuchar cada uno de los instrumentos que intervienen en el ritmo musical que están interpretando corporalmente.
- Aunque los estudiantes se encuentran en Educación Superior, también hay que motivarlos con los ritmos musicales que se seleccionen, puesto que estos se convierten en activadores de emociones, de sentimientos y actitudes que se esperan sean positivas, para incentivar la realización de movimientos que lleven a su disfrute.

Cuarta fase

Esta fase es identificada como Vivencia de la puesta en escena, en ella se lleva a cabo la creación de las diferentes propuestas artísticas en forma autónoma por parte de los estudiantes; organizados en pequeños grupos, se toman el tiempo necesario para la construcción y puesta en escena de la danza que les fue asignada. Esta estrategia eleva el respeto hacia cada uno de los aspectos para tener en cuenta en el trabajo realizado: el vestuario, la caracterización de los participantes, el maquillaje, la parafernalia y otros atuendos requeridos, la emocionalidad que la danza requiere proyectada a través de la actitud y la expresión corporal y facial.

Al finalizar la presentación de las diferentes propuestas artísticas, se realiza la coevaluación y autoevaluación del ejercicio, dada la necesidad de conocer las sensaciones y emociones que cada uno experimenta en su presentación. ¿Cómo se identificó con la danza? ¿Cómo se sintió con el vestuario correspondiente a la danza folclórica que interpretó? ¿Cómo logró adquirir la destreza en la ejecución de los pasos y patrones de movimientos básicos de la danza? ¿Qué relación identificó entre la danza que ejecutó y su corporeidad? ¿Durante la ejecución de la danza fue consciente de cada movimiento hecho? ¿Cómo relacionó su expresión corporal y facial con el carácter de la danza? ¿Qué representó con el vestuario usado en la interpretación de la danza?

RESULTADOS

Los estudiantes reconocen sus limitaciones, o podría decirse su dificultad en la ejecución de los movimientos presentados, entre estas se pueden mencionar:

reconocen los ritmos musicales urbanos, populares y folclóricos, aunque se les dificulta la realización de los movimientos en forma coordinada y fluida. En la ejecución de los patrones básicos de movimientos de las danzas folclóricas buscan imitar con gran esfuerzo las secuencias de movimientos propuestos, razón por la cual se diseña la estrategia didáctica que conduzca a la valoración de la importancia de la danza, desde sus diferentes dimensiones, y a la valoración del cuerpo a través del autoconocimiento — desde el sentir de las diferentes danzas folclóricas y tipos de bailes—, para la ejecución de los movimientos de manera correcta y aumentar así la satisfacción de expresarse desde su corporeidad según los diferentes estímulos (el silencio, la música, una palabra, entre otros).

El estudiante debe ser orientado a comprender que el cuerpo se educa, a través de este se efectúan todos los procesos del ser humano y adquiere nuevas formas de respuesta de acuerdo a la higiene corporal y hábitos que se lleven a cabo en su cotidianidad. Por lo tanto se requiere de disciplina y dedicación para superar aflicciones relacionadas con la baja autoestima, la frustración, la timidez y la vergüenza, al considerarse incapaz ante la invitación a bailar, de tal forma que reconozca que el baile es el medio por el cual puede lograr mayor aceptación de su cuerpo. Castillo y Palacios (2013) afirman que:

Lo primero es reconocer que Somos cuerpo, una noción del ser arraigada a su manifestación sintiente y simbólica a través de la cual éste se percibe, se concibe y se edifica. Un percibirse, concebirse, edificarse, ligado a un entorno que es afectivo, contextual e histórico. (p. 161)

Ante todo, valorar el cuerpo como el primer medio de conocimiento a través del cual se establecen vínculos directos con el mundo, ya sean desde la individualidad con su propio sentir o desde la colectividad, en la interrelación de experiencias y saberes.

CONCLUSIONES

Se establece que la formación en danza folclórica contribuye al autoconocimiento corporal, a través de la implementación de estrategias que direccionan su aprendizaje, en las que se identifiquen las diferentes dificultades que se desean superar y cada uno de

los elementos que integran y caracterizan la danza para ser ejecutadas e interpretadas corporalmente. El autoconocimiento conduce a la reflexión constante de la práctica danzaria y su relación directa con el cuerpo ya que este es el principal elemento que permite la materialización de la existencia humana, es decir, que vincula al ser humano con la realidad sociocultural en la que este se desenvuelve, fortaleciendo los lazos de identidad personal y cultural, que se dinamizan y se llevan a la práctica a través del movimiento, del gesto y de la expresión corporal.

REFERENCIAS

- Acuña, Á. y Acuña, E. (2011). Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folclórica. *Gaceta de Antropología*, 27(2), artículo 28. https://www.ugr.es/~pwlac/G27_28Angel_Acuña-Elena_Acuña.pdf
- Ahón, M. (2002). *Didáctica integral para la danza folclórica por pareja*. URP.
- Ander-Egg, E. (2007). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Magisterio del Río de la Plata. <https://uacmtalleresliterarios.files.wordpress.com/2011/02/el-taller-como-sistema-de-enseñanza-aprendizaje.pdf>
- Báñez, T., Boixados, A., Matulic, V., Mesquida, J. y Palacín, C. (2017). *Conceptualización del autoconocimiento como competencia profesional básica del trabajo social*. Libro de Actas del VI Congreso Internacional Multidisciplinar de Investigación Educativa. Universidad de Deusto, <http://amieedu.org/actascmie17/>
- Brenes, H. (1997). Actividad física. En *Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica* [1a ed.] (pp. 22-27). Ministerio de Salud. https://www.ministerio-desalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guias%20alimentarias.pdf
- Castañer, M. (2002). *Expresión corporal y danza*. España: INDE. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i6koXKSGv9QC&oi=fnd&pg=PA5&dq=conciencia+corporal+y+danza&ots=_hCx-X-cam&sig=Jl_ytZqe8V0-cVndEDmbl7KwpOw#v=onepage&q=conciencia%20corporal%20y%20danza&f=false
- Castillo, L. y Palacios, R. (2013). *Pasos en la tierra. Formación Creación – Danza Comunidad*. Dirección de Artes. Ministerio de Cultura.
- Dallal, A. (1992). *Cómo acercarse a la Danza*. Plaza y Valdés, S.A.

- Herrán, A. de la (2003). Autoconocimiento y formación: más allá de la educación en valores. *Tendencias Pedagógicas*, 8, 13-42. <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/1827/1935>
- García, I., Pérez, R. y Calvo, Á. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23,19-22. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4135190.pdf>
- Kokkonen, M. (2014). Danza. En *Artes y emociones que potencian la creatividad* (pp. 122-143). Santander, España: Fundación Botín. <https://boletindenoticias.fundacionbotin.org/Educacion/informecreatividad/2014-informecreatividad-ES.pdf>
- Londoño, A. (1995). *Baila Colombia, danzas para la Educación*. Universidad de Antioquia.
- Lucca, N. y Berríos, R. (2003). *Investigación cualitativa en educación y Ciencias Sociales*. Publicaciones Puertorriqueñas.
- Maya, A. (2007). *El taller educativo*. Cooperativa Editorial Magisterio. https://books.google.es/books?id=Bo-7tWYH4xMMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Nunes, E. (2014). *La danza en la formación de profesores en educación física en Brasil: un estudio de caso* (Tesis doctoral inédita). Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/26685/LA%20DANZA%20EN%20LA%20FORMACI%20c3%93N%20EN%20PROFESORES%20DE%20EDUCACI%20c3%93N%20F%20c3%8dSICA%20EN%20BRASIL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, C. (2008). Sobre la definición de la Danza como forma artística. *Aisthesis*, 43, 34-49. <https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835003.pdf>
- Ruiz, A. (2017). *Resignificación de la identidad cultural colombiana a través de la danza folclórica*. Instituto Latinoamericano de Altos Estudios -ILAE-, Milla. http://www.ilae.edu.co/web/Ilae_Files/Libros/20170315094919765410126.pdf
- Sáenz, K. y Tamez, G. (2014). *Métodos y técnicas cualitativas y cuantitativas aplicables a la investigación en Ciencias Sociales*. Tirant Humanidades. http://eprints.uanl.mx/13416/1/2014_LIBRO%20Metodos%20y%20tecnicas_Aplicacion%20del%20metodo%20pag499_515.pdf
- Stokoe, P. (1994). *El proceso de la creación en arte*. Almagesto.
- Stokoe, P. y Schächter, A. (1994). *La expresión corporal*. Paidós.