

Contribución de la Danza Folclórica en el Autoconocimiento Corporal

Contribution Of Folclorical Dance In Body Self-Knowledge

Contribuição Da Dança Folclórica No Conhecimento Do Corpo

Alis Neris Montenegro Goenaga¹

Alfonso Ruiz Marín²

Fecha de recepción: 12 de noviembre de 2019

Fecha de aprobación: 20 de julio de 2020

Resumen

Artículo de investigación que 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; a identificar las expresiones corporales espontáneas y significativas ante las diversas danzas propuestas para su interpretación, mayor valoración y respeto por las prácticas danzarias de sus compañeros, así mismo emprender la interpretación de las danzas identificando su valor cultural. Se

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

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

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 Folclórica, expresión corporal, autoconocimiento, cuerpo.

Abstract

The purpose of this research is to explore and stimulate body self-knowledge through the practice of folk dance in students of the Dance subject: National Traditional Expressions, of the program in Physical Education Recreation and Sports, at the Universidad del Atlántico, oriented by the Design of Qualitative Research with a Hermeneutical approach; where the participant observation, the interview and an educational workshop were implemented. As results it was shown that the practice of folk dance generates changes in the relationships between students and especially in themselves; arouses interest in the analysis of body gestures that characterize each of the representative dances of Colombia, taking into account its historical context. According to the above, it is concluded that the processes of formation in Folk Dance must be oriented to the achievement of greater possibilities of listening and sensitivity towards the body itself; to identify the spontaneous and significant bodily expressions before the various dances proposed for their interpretation, greater appreciation and respect for the dance practices of their partners, as well as to undertake the interpretation of the dances identifying their cultural value. It is recommended to use cooperative learning as a strategy in the construction of scenic proposals, and to identify new dynamics of interpersonal relationships, understanding Folkloric dance as the means of self-knowledge of your body.

Keywords: Folk Dance, body expression, self-knowledge, body.

Sumário

O objetivo desta pesquisa é 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, na Universidad del Atlántico. Orientado pelo Projeto de Pesquisa Qualitativa com abordagem hermenêutica; onde foram implementadas a observação participante, a entrevista e um

workshop educacional. Como resultados, demonstrouse 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; identificar as expressões corporais espontâneas e significativas diante das diversas danças propostas para sua interpretação, maior apreço e respeito pelas práticas de dança de seus parceiros, bem como realizar a interpretação das danças identificando seu valor cultural. Recomenda-se usar o aprendizado 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, corpo.

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, 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. Cuyo propósito 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 (sensorio motriz, cognoscitivo, afectivo, cultural, emocional, expresivo, pedagógico, didáctico, creativo, contextual).

El estudiante se orienta en el estudio del concepto danza y puede determinar con facilidad su historia en relación con la historia misma de la actividad física y los deportes; reconociendo la importancia de la danza Folclórica y su papel en la configuración de la Identidad Cultural Nacional, desarrollando 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 ha sido definida desde muchas perspectivas, ya que establece vínculos directos entre la emocionalidad del ser, en contraste con su realidad física, desde allí establece conexiones que llevan al ser humano a contemplar cada experiencia corporal como un acto de vida, de crecimiento y formación. Dallal, A. (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 como la relación entre la danza y el movimiento incide de manera sistemática en la personalidad, la mente y el modo en que se expresa corporalmente un individuo impactando directamente en los cambios de su carácter emocional, intelectual, físico y su interacción con las demás personas. Kokkonen, M. (2014) convirtiendo de esta manera la danza 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 en sus estudios es 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. De acuerdo al sin número de tipos de danzas clasificadas en el género Folclórico, éstas se logran ejecutar con destreza y se diferencia de otras prácticas porque en

su interpretación lleva implícita una carga de emociones y gestos que hablan de su identidad. Enfatizando en el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y psicológicas.

Pérez (2008) explica que en la danza como arte se exalta la experiencia estética dancística que se establece a partir del movimiento y la cocreación y no de la temática, la música o la puesta en escena o por el contrario se puede decir como el movimiento surge o se deriva a partir de la influencia de la música o la temática. (P. 39). De igual forma Nunes, E. (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 lo cual Londoño, A. (1995) expresa que la danza es el arte del cuerpo y éste, el instrumento con el cual el hombre construye su propio mundo (p. 15).

La danza al ser abordada como actividad física, entendida ésta según Brenes (1997) cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético, que comprende las acciones motoras que se llevan a cabo en la cotidianidad, por ejemplo los desplazamientos que se hacen hacia el lugar de trabajo, las diversas actividades que se llevan a cabo en el hogar, caminar, subir escaleras y bailar. Ayuda 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 a la construcción de la identidad cultural del individuo, en torno a los símbolos y elementos presentes en su alrededor ya sea local, nacional o referentes a nivel global, que propicien la interculturalidad de los fenómenos y hechos sociales de una comunidad o región. Ruiz A. (2017) sostiene que las manifestaciones tradicionales establecen 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; estableciendo 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; razón por la cual 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 al estudiante se le presentan 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 Colombianas? ¿Qué papel juega el cuerpo en la ejecución de cada una de las danzas propuestas para su estudio?

Acuña, Á. y Acuña, E. (2011) sostienen que las danzas folclóricas es el conjunto de manifestaciones rítmicocinéticas 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 lo tanto la formación en danza folclórica, se convierte en una experiencia significativa, puesto que en las diferentes sesiones de su aprendizaje, se evidencia en los estudiantes su disposición para la reflexión teórica de las temáticas propuestas y su ejecución, ya que se encuentran inmersos en un contexto en el que interactúa con las diferentes condiciones sociales y en donde constantemente se llevan a cabo eventos artísticos que cuentan con las presentaciones de grupos y compañías de danza de diferentes géneros, convirtiéndose en los referentes que nutren a los estudiantes de imágenes y percepciones de la forma como se vivencia la danza.

Teniendo en cuenta 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, restándole de alguna forma 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. Razón por la cual se abre la motivación de explorar en conjunto con los estudiantes las posibilidades de movimiento desde la sensibilidad humana y emocional que éstos 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 pensum académico de la carrera, hecho que tiende a ser una dificultad en algunos casos, puesto que el docente requiere de la implementación de estrategias que despierten la motivación y el interés de los estudiantes en un desempeño óptimo en las áreas de conocimiento propuestas. De igual forma ocurre 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:

1. Los entrenamientos en las disciplinas deportivas como halterofilia, no le permiten que sus movimientos sean fluidos.
2. En su formación escolar no recibieron clases de danza y por eso su cuerpo se expresa de manera torpe ante los movimientos propuestos.
3. Las mujeres son quienes tienen mayor capacidad para bailar
4. Quiere mover o desplazar el cuerpo marcando el ritmo musical y por más que lo intenta, su cuerpo no responde y suspende su participación.

Son muchas las situaciones que se presentan en la sesión de enseñanza aprendizaje de danza, por lo que más allá de pensarse en la danza, habría que analizar cuáles fueron los propósitos trazados en las actividades que se llevaron a cabo en las clases de Educación Física en el Colegio, es 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, si 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 ésta en sí misma como disciplina y área de conocimiento artística, sumerge al ser humano en un escenario repleto de emociones, intrínsecas a su sensibilidad, que al ser explorada y liberada, 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; restableciendo la armonía y el bienestar al interior de cada uno.

Por lo que se recomienda que la práctica de la danza se realice desde la primera infancia y las exigencias en movimientos sea acorde a la edad y en forma gradual, incidiendo de manera positiva en la adquisición de destrezas físicas en 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. Disponer de la actitud y la sensibilidad para su reencuentro con su memoria y su herencia corporal. Acudiendo al autoconocimiento corporal para identificar las diferentes formas de expresión corporal de las danzas relacionadas con las propias, logrando mayor disfrute de las experiencias artísticas en danza.

El autoconocimiento

Es concebido como una estrategia didáctica fundamental en la relación que se presenta entre el cuerpo y la danza, desde una perspectiva reflexiva. Ya que implica el uso de su propio ser exigiendo la autoconciencia respecto al conocimiento de su propio cuerpo y como 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 De la Herrán, A. (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 la capacidad cognitiva de adentrarse en el individuo 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 le rodean y quienes intervienen en la adquisición de nuevas formas de actuación; contribuyendo de esta manera en el desarrollo de su personalidad. Según Báñez, Boixados, Matulic, Mesquida, y Palacín, (2004) 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 ésta 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 desarrollar para su autorrealización personal y profesional.

Para Castañer, M. (2002) los movimientos que una persona realice son la forma como éste se manifiesta, o se expresa, los cuales pueden clasificarse como movimientos estáticos representados en las posturas 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 para establecer contacto con el medio que le rodea, ya sea de manera consciente o inconsciente, respondiendo a la necesidad que tiene el ser humano de expresarse o de comunicarse. Stokoe, (1994); Stokoe & 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 citado en García, I., Pérez, R. y Calvo, Á. (2013) entendiendo el cuerpo, el elemento fundamental de expresión y es a través de él que 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, la observación participante, Sáenz, K. y Tamez, G. (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. El taller didáctico, que según Ander, E. (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 Maya, A. (2007) “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” (p. 17) y la entrevista, considerada una estrategia efectiva en donde el participante Lucca, N. y Berríos, R. (2007) “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”. (p. 310) y 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 ésta le imprime o despierta en cada ejecutante, por lo tanto esa conciencia debe reflejarse en las habilidades de pensamiento presentes entre ellas la observación de los movimientos modelados, 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. Sin dejar de lado la investigación que el estudiante realiza previamente de la danza en estudio, identificando su momento histórico de desarrollo, su música, el vestuario, su expresión corporal y facial; para luego llevarlos 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 y se direcciona de la siguiente forma:

Primera fase:

En esta sesión se propone 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 a estudiar, se le propone a los estudiantes seleccionar y observar un video correspondiente a la danza y luego realizará una descripción de los diferentes aspectos observados como:

- a) Nombre y ritmo de la danza
- b) 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.
- c) El significado del espacio que se danza, la forma como se llevan a cabo los desplazamientos durante el desarrollo, el inicio y finalización de la danza.
- d) La capacidad interpretativa de los ejecutantes en forma individual y colectiva, su relación con el espectador y que tipo de emociones se pueden evidenciar.

En un segundo momento los estudiantes consultaran 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 de la danza que se ha estudiado, analizando y resignificando de acuerdo al momento y contexto histórico en que se presenta. De allí el hecho de que los participantes logren previamente adquirir nociones generales sobre la danza, que ayudan a interiorizar los diferentes pasos que implica su ejecución, en donde esta danza en su género folclórico, en donde se pueden 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, filas, con el fin de afianzar los pasos y esquema coreográfico. Si bien es cierto que las repeticiones son necesarias para el afianzamiento de las secuencias de movimientos, se debe trascender hacia la concientización de cada uno de ellos, partiendo de la valoración de la técnica y la biomecánica que se requiere en la ejecución de los diferentes movimientos que constituyen la danza, la cual varía en cada persona, su constitución física y sus capacidades biomotoras.

Ya que toda postura física exige una intención y una visualización de la misma, que solo se logra a través de la concentración, apoyada en la regulación de ejercicios de respiración, que ayuda a la oxigenación del cerebro y por lo tanto incide en el estado emocional que se experimenta en la medida en que se proponen los ejercicios físicos.

Razón por la cual requiere de mayor disposición, mental y corporal para ejecutar los movimientos, atendiendo la actitud y gesto corporal 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 en su cuerpo albergan todos los componentes de expresión que él necesita para su propuesta escénica. Seguidamente los participantes son organizados en pequeños grupos para diseñar un esquema coreográfico partiendo de la estrategia utilizada en su Enseñanza – Aprendizaje. Convirtiéndose 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, en donde 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:

1. La identificación de las emociones que se presentan en el momento de la interpretación de la danza.
2. La seguridad en la ejecución de los patrones básicos de movimientos.
3. 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.
4. 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 ridiculizarlo delante de sus compañeros.
5. Es conveniente hacer observaciones generalizadas que conlleven a una interpretación grupal, para evitar insistir en el estudiante que está ejecutando los movimientos en forma equivocada.

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

Cuarta fase:

Esta fase es identificada como Vivencia de la puesta en escena, en ella se llevan 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 le fue asignada. Estrategia que lleva a elevar los valores de respeto hacia cada uno de los aspectos a tener en cuenta en el trabajo realizado. Como son: el vestuario, caracterización de los participantes, el maquillaje, la parafernalia, y otros atuendos requeridos, la emocionalidad que la danza requiere proyectada a través de la actitud, la expresión corporal y facial.

Al finalizar la presentación de las diferentes propuestas artísticas, se realiza la coevaluación y autoevaluación del ejercicio realizado, 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 existe entre la danza que ejecutaste y tu corporeidad? ¿Durante la ejecución de la danza eres consciente de cada movimiento que haces? ¿Cómo se relaciona tu expresión corporal y facial con el carácter de la danza? ¿Qué representabas con el vestuario que usaste 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 conlleve a la valoración de la importancia de la danza, desde sus diferentes dimensiones, a posibilitar 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 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 es educado, a través de este se llevan a cabo 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 el estudiante puede lograr mayor aceptación de su cuerpo, Castillo, L. y Palacios, R. (2013) afirman que el reconocer que somos cuerpo se construye una noción de ser arraigado a su manifestación sintiente y simbólica a través de la cual, el ser se percibe, se concibe y se edifica, ligado a un entorno que es afectivo, contextual e histórico. (P. 161). Ante todo valorar el cuerpo, como el primer medio de conocimiento con el que 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

Por último, se establece que la Formación en danza folclórica contribuye al autoconocimiento corporal, a través de la implementación de estrategias que direccionan su aprendizaje, en la que se identifiquen las diferentes dificultades que se desean superar. En el que se requiere identificar cada uno de los elementos que integran y caracterizan la danza para ser ejecutadas e interpretadas corporalmente. El autoconocimiento conlleva 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 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*, 2011, 27(2), artículo 28.

Recuperado de:

https://www.ugr.es/~pwlac/G27_28Angel_Acuna-Elena_Acuna.pdf

Ahón, M. (2002) *Didáctica integral para la danza folklórica por pareja*. Lima Perú URP.

Ander, E. (2007) *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires.

Editorial Magisterio del Río de la Plata. Recuperado de:

<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 en Bilbao – España. Recuperado de:

<http://amieedu.org/actascimie17/>

Brenes, H. (1997) *Actividad Física, Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica*. -- 1a. ed. -- San José, C.R.:PP. 22 -27. Ministerio de Salud. Recuperado de:

https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guias%20alimentarias.pdf

Castañer, M. (2002) *Expresión corporal y danza*. España. INDE. *Publicaciones*.

Recuperado de:

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_ytZqe8VOcVndEDmbjl7KwpOw#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*. México: Editorial Plaza y Valdés, S.A.
- De la Herrán, A. (2003) Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores. *Tendencias Pedagógicas* 8, 21. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de: [file:///C:/Users/Alis%20%20Montenegro/Downloads/Dialnet-AutoconocimientoYFormacion-1012015%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Alis%20%20Montenegro/Downloads/Dialnet-AutoconocimientoYFormacion-1012015%20(2).pdf)
- 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* n° 23, pp. 19-22. Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Recuperado de: <file:///C:/Users/Alis%20%20Montenegro/Downloads/Dialnet-ExpresionCorporalUnaPracticaDeIntervencionQuePermi-4135190.pdf>
- Kokkonen, M. (2014) Danza. Artes y emociones que potencian la creatividad. (2) PP. 122-143. Santander, España: *Fundación Botín*. Recuperado de: https://issuu.com/anacanales7/docs/2014_informe_creatividad_es
- Londoño, A. (1995) *Baila Colombia, danzas para la Educación*. Antioquia – Colombia. Editorial Universidad de Antioquia.
- Lucca, N. y Berríos, R. (2003) *Investigación Cualitativa en Educación y Ciencias Sociales*. Hato Rey, Puerto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Maya, A. (2003) *El taller Educativo*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio. Recuperado de: https://books.google.es/books?id=Bo7tWYH4xMMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Nunes, E. (2015) *La danza en la formación de profesores en educación física en Brasil: un estudio de caso*. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Sevilla. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/26685/LA%20DANZA%20EN%20LA%20FORMACI%c3%93N%20EN%20PROFESORES%20DE%20EDUCACI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20EN%20BRASIL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, C. (2008) Sobre la definición de la Danza como forma artística. *Aisthesis*, núm. 43, pp. 34-49 Santiago, Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835003.pdf>

Ruiz, A. (2017) *Resignificación de la Identidad Cultural Colombiana a través de la Danza Folclórica*. Editorial Instituto Latinoamericano de Altos Estudios.-ILAE-. Editorial Milla. Bogotá- Colombia. Recuperado de:

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, México D.F.

Recuperado de:

LIBRO%20Metodos%20y%20tecnicas_Aplicacion%20del%20metodo%20pag499_515

PROVISIONAL