

## INFORME FINAL

### I. Datos generales del proyecto

- 1.1. Código del proyecto:  
P8-003-2023
- 1.2. Nombre del proyecto:  
Iniciación a la Danza, un espacio de aprendizaje de acercamiento a cuerpos activos y expresivos.
- 1.3. Modalidad de participación:  
Individual
- 1.4. Nombre completo del autor o autores:  
Clarisa Flores Rodríguez
- 1.5. Centro Regional:  
Ciudad Universitaria
- 1.6. Facultad, Escuela y Departamento académico:  
Facultad de Humanidades y Artes, Departamento de Arte.
- 1.7. Asignatura (s), disciplina o área del conocimiento a la que está dirigido el proyecto:  
RR150- Iniciación a la Danza
- 1.8. Eje temático en el que se enmarca el proyecto:  
Innovación pedagógica
- 1.9. Línea temática en el que se enmarca el proyecto:  
Aprendizaje colaborativo y el desarrollo de habilidades socioafectivas.
- 1.10. Fecha de inicio y finalización del proyecto:  
3 de Julio al 3 de diciembre 2023

## **Iniciación a la Danza, un espacio de aprendizaje de acercamiento a cuerpos activos y expresivos**

### **II. Resumen**

Con el presente proyecto se da a conocer las herramientas corporales y técnicas dancísticas, encaminadas a la conciencia e integralidad corporal y movimiento consciente, con la finalidad de lograr cuerpos expresivos y activos en los estudiantes del espacio de aprendizaje RR-150 Iniciación a la danza. Este espacio de aprendizaje pertenece al del Departamento de Arte, de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras.

La propuesta está orientada a que los estudiantes logren un acercamiento a la danza desde un enfoque holístico y de vivencias corporales; permitiendo la experiencia de habitar en el aquí y el ahora, disfrutando del movimiento y la respiración a través de un cuerpo integral, descubriendo una manera activa y expresiva al moverse.

El propósito principal es experimentar a través de la danza, cuerpos activos y expresivos, con ellos abordar las experiencias de aprendizaje dancísticas con un enfoque integral, tomando en cuenta actividades encaminadas a conciencia e integralidad corporales, sin olvidar la técnica dancística y las técnicas somáticas. Esta propuesta esta inserta dentro de los contenidos de la clase de Iniciación a la Danza con una metodología activa y participativa, de dinámicas corporales, relacionadas con la exploración del cuerpo y la enseñanza de la técnica de la danza abordada desde la parte holística.

Como resultado se percibe que por medio de la danza y a través de una metodología participativa y dinámica, logren fortalecer el cuerpo logrando integralidad, en base a herramientas somáticas y técnicas corporales expresivas, permitiéndose así cuerpos activos, expresivo y dancístico.

Palabras Claves:

Danza, Cuerpo-mente y emoción, habitar aquí y ahora, expresividad.

### **III. Introducción**

“RR-150 Iniciación a la danza”, es un espacio de aprendizaje que pertenece al Departamento de Arte orientado a todas las carreras; en la Universidad la danza todavía no está profesionalizada; cuando los estudiantes matriculan la clase, descubren que moverse de manera consciente y natural es una habilidad que no se ha trabajado durante su proceso de aprendizaje. En ocasiones muchos matriculan la clase con la idea errónea de la danza y pocos logran la experiencia del movimiento consciente para lograr cuerpo activo y expresivos.

En Honduras el arte de la danza no está incluida en el Sistema Educativo Nacional, sin embargo, este arte, fortalece habilidades que son necesarias para la vida; encamina al ser humano a trabajar su corporeidad, es decir, la conexión del cuerpo, la mente, emociones y el entorno

social, por consecuencia desarrolla habilidades socioafectivas que son herramientas que nos hacen convivir en sociedad.

La danza es importante para los estudiantes, porque es una de las manifestaciones artísticas más antiguas, y es una herramienta poderosa de transformación social, a través de las vivencias y técnicas corporales, los estudiantes de la clase de iniciación a la danza se permiten tener experiencias de conciencia kinestésica y espacial e integrar la expresión corporal y las emociones para lograr un cuerpo activo y expresivo. Por esta razón es importante que los estudiantes dentro de la UNAH experimenten en este espacio de aprendizaje, experiencias dancísticas de manera integral, siendo así un espacio que les permite experimentar estar presentes, viviendo en el aquí y ahora, además de disfrutar, relajarse, descubriendo posibilidades de movimiento y expresarse corporalmente, sin olvidar que son seres humanos. Es necesario reconocer que el movimiento produce una sensación de bienestar; en el caso de iniciación a la danza no es para formar bailarines, si no, para buscar un cuerpo integral y equilibrio entre nuestra mente y el universo.

#### **IV. Desarrollo del proyecto**

##### **4.1. Fundamentación teórica**

La danza es una de las manifestaciones artísticas más antiguas, es una herramienta poderosa de transformación social, a través de este arte tan integral, el ser humano experimenta un trabajo corporal de conexión del cuerpo- mente y emoción, este arte del movimiento tan hermoso y sensible nos permite estar presentes, respirar y que la persona viva en el aquí y en el ahora, esa experiencia tan personal de estar presente en el momento; vivir el momento, no es algo que todo sabemos hacer, tomar conciencia del presente es lograr una responsabilidad en nuestro diario vivir. La danza permite desarrollar esa habilidad mejorando el autoestima, autoconocimiento y confianza en uno mismo. Los ejercicios de interiorización y escucha corporal como herramienta, aprueban que se experimente ese proceso de aprender a conectarnos con nuestras ser y nuestras emociones.

En Psicología se habla de soma refiriéndose al cuerpo, y muchos psicólogos expresan que el cuerpo “habla”, esto quiere decir que, cuando hay algún dolor físico posiblemente su causa sea también a nivel emocional y a eso se le llama también somatizar.

La psicología somática es el estudio de la conexión cuerpo- mente, siendo su propósito transforma a la persona. A su vez recurre a la medicina y filosofía con un intento de unificar a un ser humano en un todo orgánico con el propósito de curarlo y transformarlo. Cualquier proceso que se produce, ya sea físico, emocional, cognitivo o espiritual ejerce un efecto en el conjunto de nuestro ser. (Caldwell, 1999, p. 25)

En el libro “El poder del ahora” de Eckhart Tolle, hace referencia que: “hay un lugar para la mente y el conocimiento de la mente, está en el reino práctico del vivir día a día”. (p. 78). Por tal razón estas palabras llevadas a la práctica en el espacio de aprendizaje de iniciación a la danza son muy acertadas, donde se invita a los estudiantes a experimentar centrar la energía

en la respiración y poder escuchar desde su interior el silencio, calmar la mente para poder iniciar el proceso de iniciar escuchar ese momento presente.

En la filosofía de Tao Te ching-Lao tse, habla de nuestro ser, expresando que “Cuando el entrenador, que es la mente, esta confundido y no sabe a dónde ir, el carruaje es el cuerpo, es impulsado por los caballos que son la emociones. Automáticamente lo tiran sin ninguna dirección, mientras el pasaje que es la conciencia del alma duerme”. Cuando no estamos consciente de ninguno de estos elementos posiblemente no exista una conexión con ninguna de nuestras partes, ya que se busca la integralidad de un todo, y eso es un proceso en donde este espacio de aprendizaje permite que encuentres esa conectividad corporal con la mente y las emociones.

#### **4.2. Metodología**

Esta propuesta esta inserta dentro de los contenidos de la Clase de Iniciación a la Danza con una metodología activa y participativa, con técnicas corporales, expresivas y actividades psicosomáticas de respiración, escucha corporal, relacionadas con la exploración del cuerpo y la enseñanza de la técnica de danza abordadas desde un enfoque holístico.

Las técnicas modernas y contemporáneas que se abordaron en la clase demostrativa fueron: técnica de danza de Mercè Cunningham, José Limón, Bartenieff y de la parte somática respiración y Yoga, entre otros; todo con un enfoque más holístico, a su vez, en la técnica de ballet, se utilizó el método Ruso de Agripina Vaganova, que es un método de enseñanza orientado a los bailarines de danza contemporánea:

1. Apliqué una metodología enfocada a la Imitación kinética, se inició con la estructura de la clase de danza: se inició en un círculo, se hace un calentamiento de movilidad corporal, se introduce con los principios de la técnica moderna y contemporánea, y por último se conversar.
2. Demostré los movimientos a través de imitación kinética, y di a conocer cómo va estructurada una clase de ballet con material didáctico, videos y grabaciones.
3. Apliqué ejercicios encaminados a la improvisación del movimiento, facilitando material sobre los elementos de la composición coreográfica: entre ellos se mostró en la parte práctica las cualidades de movimiento, uso del espacio, energía, ritmo y los componentes de cómo va estructurada una coreografía.
4. Desarrollé rubricas para para la evaluación de la muestra coreográfica, entre ellas: investigación en el movimiento, creatividad, proceso creativo, música y vestuario.
5. Apliqué el juego llamado cadáver exquisito para poder armar una frase de movimiento, utilicé un poema para investigar movimiento, así como imágenes emociones y sensaciones que sirvieran para la creatividad en el movimiento.
6. Les brindé asesoría vivencial y acompañamiento por grupo para el proceso de diseño de la coreografía.

## V. Resultados y/o hallazgos

Esta experiencia de aprendizaje se concluyó en el III PAC del año 2023.

Por medio de la danza y a través de una metodología participativa y dinámica, se logró acercar y fortalecer al grupo a un cuerpo integral, a través de herramientas somáticas y técnicas corporales y expresivas conectando el cuerpo, mente y emociones a un cuerpo expresivo y dancístico.

1. Uno de los resultados obtenidos en el aprendizaje fue la participación de los estudiantes en la clase demostrativa en un 90% y a través de esta metodología participativa y dinámica, se desarrolló una conexión cuerpo-mente y emoción con la finalidad estar en el presente y habitar en el aquí y el ahora, en base a los principios de las técnicas corporales y somáticas.
2. Otro resultado de las experiencias a través de los ejercicios de la clase de ballet fue que los estudiantes lograron una comprensión y ejecución de la técnica en un 80% por medio de las herramientas facilitadas para comprensión del movimiento; en este caso se usó el Método Ruso de ballet clásico (Agripina Vaganova) y en las técnicas modernas y contemporánea como la de Mercè Cunningham, Bartenieff, Técnica de José Limón, Yoga, entre otras).
3. Otro de los resultados en referencias a las competencias obtenidos fue lograr la participación de los estudiantes en el trabajo colaborativo de las muestras coreográfica un 90% así, se logró acercar y fortalecer en ellos el aprendizaje activo, técnicas corporales de cohesión grupal, trabajo prevención, espacio activo, transformación social, conexión cuerpo- mente y emoción, habitar en el aquí y el ahora, disfrute de movimiento y logrando sensibilidad.

## VI. Conclusiones y recomendaciones

1. La clase demostrativa permite en los estudiantes estar consciente de su cuerpo-mente y emociones, disfrutando del aquí y ahora, fortaleciendo su personalidad y ser.
2. Las técnicas corporales permiten en los estudiantes desarrollar habilidades en donde experimenten la de cohesión grupal, trabajo prevención, espacio activo, transformación social, conexión cuerpo- mente y emoción, habitar en el aquí y el ahora, disfrute de movimiento, creaciones de impacto social y sobre todo lograr sensibilidad artística.
3. La danza como metodología contribuye a desarrollar de habilidades socioemocionales en los estudiantes universitarios.

## VII. Referencias bibliográficas

1. ADMT, Asociación española de Danza Movimiento Terapia.  
<https://danzamovimientoterapia.com/>
2. Cámara, E., & Islas, H. (s.f.). El Método Leeder de la Escuela Alemana. Monterrey México: D.G Alicia Arellano y D.G Higor Nateras.
3. Caldwell, C. (1999). Habitar el Cuerpo. Estados Unidos: Urano.
4. Dallal, A. (2001). Cómo acercarse a la danza. México: Plaza y Valdés.
5. Ehrlich, L. (2008). Danza propuesta para una escuela en Juegos. Monte Video Uruguay.
6. Tolle, E. (2012). El poder del Ahora. México: litográfica Ingramex, S.A de C.V.
7. Garcia, Ruso, H. M. (1997). La danza en la escuela. España: INO reproducciones, S.A.
8. Lapierre, A., & Aconturier, B. (1980). El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia. Barcelona: científico Medica.
9. Restrepo, A. (2015). La Radio y el poder del Cuerpo " Lecciones de un Coreógrafo. San José Costa Rica: SIEDIN.

## VIII. Anexos

### Cronograma de actividades del proyecto

**Tabla No. 1** Cronograma RR150 Iniciación a la danza un acercamiento a cuerpos activos y expresivos

Actividades	2023														
	Mes	Septiembre				Octubre					Noviembre				
	Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	3	4	5	6
	Días		11-15	18-22	25-29	2-6	9-13	16-20	23-27	30-31	1-3	6-10	13-17	20-24	27-30
Preparativos para la clase demostrativa con las técnicas dancísticas															
Clase demostrativa															
Preparativos para la clase de ballet															
Semana dancística															
Muestra de expresión y composición															

1. Clase demostrativa: con las técnicas de la danza contemporánea (Cunningham, José Limón, Bartenieff, Joos Ledder, Fly low y yoga)
2. Técnica de Ballet (método de Agripina Vaganova)
3. Composición coreográfica (herramientas de improvisación y técnicas corporales como el juego y la improvisación de movimiento)

**Fotografías del proyecto: Iniciación a la danza un espacio de aprendizaje de cuerpos activos y expresivos**

Clase demostrativa área de registro de la UNAH



Clase de ballet



Proceso Creativo Composición Coreográfica



**Enlaces y videos de las actividades del proyecto:**

[https://www.instagram.com/stories/unah\\_danza/3226782366793488289/](https://www.instagram.com/stories/unah_danza/3226782366793488289/)

<https://www.facebook.com/photo?fbid=889047986023071&set=a.209219624005914>

<https://www.youtube.com/watch?v=r1Exyqhm9rE>