

**HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA CAPACIDAD  
EXPRESIVA DEL SUJETO Y LA CREATIVIDAD A PARTIR DEL  
MOVIMIENTO, MEDIANTE LA DANZA CONTEMPORÁNEA**

**2019-2**

**ASESOR DE PRÁCTICA  
JUAN CARLOS ARROYAVE**

**CENTRO DE PRÁCTICA  
BIENESTAR DE LA FACULTAD DE ARTES DE LA UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

## **Resumen**

El siguiente proyecto de práctica docente tiene como finalidad brindar herramientas corporales desde la danza contemporánea y la exploración, para aumentar y/o enriquecer la creatividad y la expresividad del sujeto. Hace parte de los espacios instruccionales propuestos por la coordinación del Bienestar de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia, que pretenden ampliar procesos que complementen la vida profesional de la comunidad universitaria y que permitan, más allá de un aprendizaje técnico, el disfrute y la integración social. Para cumplir con el objetivo principal del proyecto se trabajan de manera transversal en las clases ejercicios enfocados en la comunicación corporal, la improvisación, la creatividad y el reconocimiento del propio cuerpo y del entorno. Por tanto, los talleres propuestos conducen a un encuentro con las posibilidades personales y corporales, a despertar en el estudiante la posibilidad de una expresión personal, que a la vez le proporciona elementos para investigar y desarrollar su creatividad.

**FORMATO No. 3**  
**PRESENTACIÓN FINAL PROYECTO**  
**PRÁCTICA DOCENTE**  
**FACULTAD DE ARTES**  
**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA**

**PREGRADO: Licenciatura en Educación Básica en Danza**  
**DEPARTAMENTO DE: Artes Escénicas**

**1. TÍTULO DE LA PROPUESTA DE PRÁCTICA**

Herramientas para mejorar la capacidad expresiva del sujeto y la creatividad a partir del movimiento, mediante la danza contemporánea.

**2. INTRODUCCIÓN**

*“El Sistema de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia busca acompañar a los estudiantes, docentes y empleados en su proceso laboral o académico, con el fin de generarles calidad de vida, formación integral y sentido de comunidad, a través de diferentes programas y servicios...”*. Teniendo en cuenta la universalidad como uno de los principios claves del sistema de Bienestar Universitario, toda la comunidad universitaria puede acceder, sin discriminación, al curso “Herramientas para mejorar la capacidad expresiva del sujeto y la creatividad a partir del movimiento, mediante la danza contemporánea”. Esta propuesta hace parte de la coordinación de Bienestar de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia y se realiza los días sábados, con una intensidad de cuatro horas, en el horario de ocho de la mañana a doce del mediodía.

La población participante oscila entre rangos de edad desde los 18 a los 38 años y pertenecen a estudios o profesiones muy diversas. Este proyecto de práctica docente de la Licenciatura Básica en Danza, pensado tanto para bailarines como para no bailarines, pretende brindar ejercicios corporales desde la danza contemporánea y la exploración, que proporcionen herramientas para que los participantes puedan expresarse de manera segura a partir del movimiento, mejorando habilidades para la vida como la comunicación. Además, busca fomentar el reconocimiento personal y corporal y la capacidad de crear por medio del cuerpo. Para esto, se plantean ejercicios individuales y grupales, y juegos de improvisación desde la danza contemporánea y otros lenguajes de movimiento como: *Payatt INtransit* y *Fighting Monkey*. De este modo, se trabajan, de manera trasversal durante el curso, las conductas cinéticas para reconocer el cuerpo, y la lúdica para activar la mente y la creatividad. Las actividades se realizan en diferentes espacios, ya sea el salón de danza o espacios no convencionales, a modo de facilitar la exploración y la relación con el entorno.

### 3. JUSTIFICACIÓN

El sistema de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia se ha enfocado en brindar hábitos y estilos de vida saludable a la toda la comunidad universitaria, para fomentar prácticas recreativas, de creatividad, y la salud física y mental.

La coordinación de Bienestar de la Facultad de artes, la cual hace parte de Bienestar Universitario y corresponde a sus principios, posee como fortalezas el teatro, la danza, la música y las artes visuales. A partir de estas disciplinas Bienestar de la Facultad de Artes ofrece espacios institucionales abiertos a toda la comunidad universitaria, con la finalidad de ampliar procesos que complementen la vida profesional y que permitan, más allá de un aprendizaje técnico, el disfrute y la integración social. Teniendo en cuenta lo anterior, me parece importante la realización de la propuesta "Herramientas para mejorar la capacidad expresiva del sujeto y la creatividad a partir del movimiento, mediante la danza contemporánea", puesto que contribuye al fomento de los principios de la institución. Pues, la comunicación es una habilidad para la vida que nos sirve para generar vínculos con otras personas, expresar sentimientos y organizar ideas, y se puede desarrollar de manera no verbal, mediante la expresión del cuerpo. Fortalecer la capacidad expresiva de los participantes contribuye su desarrollo integral, potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal y permitiendo: la exteriorización de sensaciones a partir del movimiento, el conocimiento personal, la relación con el otro y con el entorno, entre otros. Además, Es una manera de contribuir a que los participantes gocen de otras experiencias y disfruten de espacios distintos a los de su cotidianidad.

Por tanto, este curso conduce a un encuentro con las posibilidades personales y corporales, a despertar en el estudiante la posibilidad de una expresión personal, que a la vez le proporciona elementos para investigar y desarrollar su creatividad.

### 4. PREGUNTA PROBLEMA Y PROPÓSITOS (OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS)

**Pregunta problema:** ¿De qué manera fortalecer la capacidad expresiva del sujeto y la creatividad a partir del movimiento, mediante la danza contemporánea, en las personas inscritas a Bienestar de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia en el periodo, 2019-2?

**Objetivo general:** Fortalecer la capacidad expresiva del sujeto y la creatividad a partir del movimiento, mediante la danza contemporánea, en las personas inscritas a Bienestar de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia, en el periodo 2019-2.

**Objetivos específicos:**

1. Fortalecer habilidades de comunicación corporal como: la capacidad expresiva del sujeto, a partir de la exploración del movimiento, a través de la danza contemporánea.
2. Contribuir al reconocimiento del propio cuerpo por medio de conductas cinéticas, como: la postura, el gesto, la mirada, la respiración y la relajación.
3. Potenciar la creatividad mediante elementos de la improvisación.

**5. MARCO CONTEXTUAL (CONTEXTO SOCIOCULTURAL Y CLASE DIAGNÓSTICO)**

En el primer encuentro del curso asistieron 23 personas de edades y estudios o profesiones muy diversas, algunos hacen parte de la comunidad universitaria de la UdeA pero otros son externos. Para muchos de los participantes era la primera vez en una clase de danza.

A pesar de esto, se evidencio, durante toda la sesión, que el grupo trabaja de manera cohesionada, pues se mostraron muy dispuestos y receptivos ante las propuestas de ejercicios planteados. Además, logran actitudes de disciplina y atención la mayor parte de la clase. Los participantes tuvieron mucha disposición y creatividad en el momento de exploración e improvisación, lo cual fue una sorpresa porque estimaba que iban a estar más tímidos ante dichos ejercicios.

Mediante algunos ejercicios de desplazamiento noté posturas incorrectas, como por ejemplo: lordosis, tensión en el cuello y mala distribución del peso corporal, los cuales son aspectos que se deben trabajar en clase. Poseen buen manejo de la lateralidad, pero es conveniente mejorar la consciencia del manejo del espacio al realizar los ejercicios, pues de vez en cuando estaban muy juntos entre todos. Los participantes reconocen los niveles del espacio (alto, medio y bajo) durante la exploración de movimiento. Reconocen parámetros de velocidad con respecto al tiempo pero se percibe poca conexión del movimiento corporal con lo rítmico. Por último, se evidencia poca flexibilidad en la mayoría de los estudiantes.

En los siguientes encuentros de clase se abrió el espacio para conversar acerca de ¿Por qué decidieron entrar al curso? o ¿Cuáles eran sus intereses con el curso? Algunas de los comentarios provenientes de los estudiantes tenían que ver con:

- El gusto por la danza
- Un deseo de explorar el cuerpo en movimiento
- Atreverse a salir de su zona de confort, sentirse y descubrirse por medio de la danza
- Arriesgarse y disfrutar
- Conocer su cuerpo y sentir el movimiento desde el alma
- Mejorar la comunicación cuerpo-mente
- Fortalecer conexión con sigo mismo y con el entorno
- Para enfrentar el miedo al público.

Leer sus opiniones fue muy importante porque en cierta medida, sus intereses fueron una guía para la realización de las clases. De este modo, más que intentar trabajar un problema o una debilidad en la población, se intenta potencializar habilidades, específicamente la creatividad y la expresión corporal.

## **6. MARCO CONCEPTUAL**

Partiendo desde la danza, hablar de una experiencia corpórea implica pensar en otro elemento al que, transformado en el campo de la filosofía y de la ciencia, hoy se llama sujeto. El concepto de sujeto en este proyecto es abordado desde la perspectiva de la filosofía humanista, la cual ve al sujeto como un ser activo capaz de intervenir su propio desarrollo, considerándolo como un todo que se entrama con el todo: sentir, imaginar, pensar, hacer. Las técnicas expresivas de Gestalt, retomadas por la filosofía humanista, buscan que el sujeto exteriorice lo interno y que ponga énfasis en lo que hace, cargándolo emocionalmente, con vistas a liberar su potencialidad expresiva. Para Gestalt, "el expresarse, es decir, traducir los sentimientos y la comprensión de uno en acciones, formas, palabras, es realizarse en el sentido literal de hacerse real".

Siguiendo con lo anterior, la capacidad expresiva, también entendida como la expresión corporal, es la que permite al ser humano comunicar sentimientos, estados de ánimo, emociones, conocimientos y sensaciones de manera creativa, y que hace referencia a la parte subjetiva del hombre y la mujer. La investigadora argentina Stokoe fue creadora y defensora esta corriente de trabajo artístico-educativa denominada Expresión Corporal en la década de los 50. (Sanchez, Ordáz, & Lluch, 2013). Es importante mencionar además que, Stokoe y Harf (1992) consideran que la expresión corporal abarca cuatro niveles:

1. La persona en relación consigo misma.
2. La persona en relación con otras personas.
3. La persona en relación con los seres vivos.
4. La persona en relación con los objetos.

Marta Schinca, catedrática emérita de Técnica y Expresión del Movimiento en la RESAD (Real Escuela Superior de Arte Dramático), plantea que "la expresión corporal es una disciplina que, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, conecta los procesos internos de la persona, canalizando sus posibilidades expresivas hacia un lenguaje gestual creativo" (Schinca, 2010). Sin embargo, en este proyecto la expresión corporal no es vista como una disciplina, sino como una herramienta de vida que permite, por un lado, que cada persona encuentre los matices de su propia expresividad, y por otro, que se establezcan elementos comunes para la creación y la comunicación entre dos o más participantes.

De modo que, de la mano con la expresión corporal, se acoge en esta propuesta una herramienta importante que es la creatividad, la cual muchos investigadores han estudiado desde diferentes puntos de vista. Según Fromm (1959) "La creatividad no es una cualidad de la que estén dotados particularmente los artistas y otros individuos, sino una actitud que puede poseer cada persona". En este sentido, se pretende usar la creatividad como un estímulo que permita generar distintas alternativas de movimiento danzado, de manera individual o grupal, a partir de una información dada. Teniendo en cuenta que cada sujeto posee una particularidad desde su individualidad; de tal modo que, los resultados de las exploraciones creativas y creadoras son muy diversos en cada sujeto, de tal forma que todos son válidos y valiosos.

Para lograr el objetivo general de este proyecto, es necesario brindar estímulos y situaciones a los estudiantes a modo de favorecer la liberación interior del sujeto y orientar la expresión con plenitud y espontaneidad, de acuerdo con el sentir del individuo. En este sentido, los diversos ejercicios de la clase, especialmente los de exploración, no son impuestos sino "sugeridos por los estímulos o pautas, las cuales provocan la corporización de la imagen, conjuntamente con la expresión". (Quesada, 2004) De manera que, el modo de enseñanza y aprendizaje en esta propuesta de práctica docente de la Lic. Básica en Danza, está basada en las teorías cognitivas del aprendizaje, que posibilitan a los participantes el descubrimiento guiado, la libre exploración y la resolución de problemas.

La danza contemporánea, aunque es recurso importante para la realización de esta práctica docente, no pretende ser abordada con el fin de que el estudiante logre una técnica en específico de esta expresión artística. Por el contrario, se aborda para permitir el reconocimiento del propio sujeto, trabajando desde la dimensión física: la postura, la respiración, la flexibilidad, las calidades de movimiento, el tono, la relajación, la mirada y el gesto. Además, procura aspectos de la dimensión humana como: la relación con el otro y el entorno, la capacidad creadora y la exteriorización de emociones. Es importante mencionar que, de la Danza Contemporánea se toma como un elemento de experimentación y de creación, La Improvisación. Siendo esta un eje importante que transversaliza la mayor parte de la propuesta "Herramientas para mejorar la capacidad expresiva del sujeto y la creatividad a partir del movimiento, mediante la danza contemporánea".

Según el libro **body, space, image** "la improvisación es una fuente de creatividad y una forma de abrir la imaginación que permite explorar, mirar y escuchar. Es una forma de cambiar los límites dentro de los cuales experimentamos nuestro mundo". (Miranda Tufnell, 1990) Por lo tanto, al emplear este elemento se desea que los participantes sean receptivos al momento inmediato y que logren sintonizar sus propias sensaciones, de modo tal que les permitan descubrir sus posibilidades de movimiento, siendo ese movimiento corporal muy propio de cada uno. Dicho de este modo, la improvisación en esta propuesta busca

provocar la creatividad y el ingenio de los participantes ante los diferentes estímulos que se disponen en la clase.

## 7. CONTENIDOS, SUBCONTENIDOS Y PLAN DE ACTIVIDADES

Contenidos	Capacidad expresiva del sujeto	Creatividad	Danza contemporánea
<b>Subcontenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Improvisación</li> <li>Creación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento del cuerpo</li> <li>Relación con el entorno</li> </ul>
<b>Plan de actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La mirada y el gesto</li> </ul> <p>Se trabaja la mirada estableciendo contacto visual con los compañeros, el entorno y objetos específicos para encontrar la expresión del gesto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exploración de niveles alto, medio y bajo</li> </ul> <p>Por medio de pautas sugeridas y secuencias dirigidas se exploran los movimientos en estos tres niveles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentración y escucha grupal</li> </ul> <p>Se trabajan a partir de ejercicios individuales y grupales por medio de la lúdica, ejercicios de sincronía con el otro, con un objeto.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relación con el otro y con el entorno</li> </ul> <p>Se plantean ejercicios en pareja o grupales para lograr una escucha y conexión de grupo y, además se proponen ejercicios en espacios no convencionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calidades de movimiento y respiración</li> </ul> <p>Estas dos cualidades se trabajan en conjunto, donde la respiración permite encontrar las diferentes calidades de movimiento propuestas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexibilidad y respiración</li> </ul> <p>Estas dos cualidades se trabajan en conjunto, mediante ejercicios dirigidos, de tal modo que se logre una concentración, eficiencia y sea mejor la flexibilidad</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostrar la creación de pequeñas secuencias coreográficas</li> </ul> <p>Se muestra a los participantes del curso las secuencias coreográficas creadas por los mismos estudiantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creación de pequeñas secuencias coreográficas</li> </ul> <p>Los estudiantes de manera individual o grupal, crean secuencias basadas en las pautas sugeridas por el profesor, las cuales son exploradas antes de la creación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relación con el otro y con el entorno</li> </ul> <p>Se plantean ejercicios en pareja o grupales para lograr una escucha y conexión de grupo y, además se proponen ejercicios en espacios no convencionales</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de improvisación</li> </ul> <p>Se realizan ejercicios donde los participantes exploran de manera individual y grupal calidades de movimiento, entradas al piso, desplazamientos en diferentes niveles, entre otros, y propuestas de movimiento personales a partir de pautas dadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de improvisación</li> </ul> <p>Se realizan ejercicios donde los participantes exploran de manera individual y grupal calidades de movimiento, entradas al piso, desplazamientos en diferentes niveles, entre otros, y propuestas de movimientos personales a partir de pautas dadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura a partir de posiciones invertidas del cuerpo</li> </ul> <p>Se trabaja a partir de ejercicios propuestos de posiciones invertidas del cuerpo, para mejorar la alineación y colocación del cuerpo</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Exploración de sonido y movimiento</li> </ul> <p>Se plantean ejercicios de exploración con pautas dadas donde el sonido va junto con el movimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maneras de entrar al suelo y cuidado del cuerpo</li> </ul> <p>Estas dos cualidades se trabajan juntas mediante secuencias planteadas por el profesor y procurando la consciencia de cada movimiento que se realiza para cuidar el cuerpo</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Exploración peso y contrapeso</li> </ul> <p>Se trabaja de manera grupal mediante ejercicios con pautas dadas: dar y recibir peso, ejercicios de piso, cargadas, coreografías, entre otras</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calidades de movimiento y respiración</li> </ul> <p>Estas dos cualidades se trabajan en conjunto, donde la respiración permite encontrar las diferentes calidades de movimiento propuestas</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecimiento corporal</li> </ul> <p>Mediante ejercicios aeróbicos, funcionales y posiciones de yoga se trabaja la fuerza muscular</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Musicalidad</li> </ul> <p>Se trabaja a partir de las secuencias coreográficas,</p>

			siguiendo el tiempo propuesto para cada movimiento
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de relajación</li> </ul> <p>Se proponen ejercicios de relajación por parejas, dirigidos por el profesor, en posición acostado, sentado o parado</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios para mejorar la memoria</li> </ul> <p>Se trabajan mediante juegos lúdicos, secuencias coreográficas, enseñanza de movimientos de cada uno a los compañeros, narrar con la voz las secuencias coreográficas propuestas</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Peso y contrapeso</li> </ul> <p>Se trabaja de manera grupal mediante ejercicios con pautas dadas: dar y recibir peso, ejercicios de piso, cargadas, coreografías, entre otras</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución de Secuencias coreográficas propuestas por el profesor</li> </ul> <p>El profesor propone diferentes secuencias coreográficas a modo que los estudiantes las aprendan, las ejecuten y las interpreten, teniendo en cuenta el cuidado del cuerpo, la postura, la respiración, las calidades, la relación con el otro y el entorno</p>

## 8. CRONOGRAMA

\*S: sesión

Actividades	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12
La mirada y el gesto	x	x							x	x		x
Concentración y escucha grupal				x	x	x			x		x	x
Exploración de los niveles alto, medio y bajo	x	x	x	x	x		x	x	x		x	x
Flexibilidad y respiración			x		x	x		x				
Relación con el otro y con el entorno	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
La postura a partir de posiciones invertidas y ejercicios de piso	x	x	x		x							
Maneras de entrar al suelo y cuidado del cuerpo			x	x			x	x	x	x	x	x
Calidades de movimiento y respiración						x	x					
Creación de pequeñas secuencias coreográficas						x				x		
Fortalecimiento corporal					x		x					
Musicalidad					x							x
Improvisación	x	x		x	x			x		x	x	x
Secuencias coreográficas		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Relajación							x		x			
Memoria	x	x	x	x	x	x	x	x				x
Exploración sonido movimiento					x							
Peso y contra peso									x	x		x

## 9. LOGROS ALCANZADOS

Inicialmente comenzaré exponiendo los logros generales, que tienen que ver con el proceso de los participantes ante esta propuesta, y después mencionaré los logros que he encontrado de manera personal y profesional.

Es importante decir que, la mayoría de los resultados proporcionados a continuación, que hacen referencia a los logros alcanzados durante todo el curso de práctica docente, están basados en las apreciaciones que expresaron los estudiantes durante el curso y en un formulario de Google que se realizó para evaluar el proceso durante esta práctica docente, el cual

respondieron 14 de los participantes. Estos se encuentran anexos al final de este documento.

1. Un logro que me parece importante resaltar, teniendo en cuenta que el espacio de práctica docente en Bienestar de la Facultad de artes tiende a variar en la permanencia de los participantes, es que el curso inició con 23 personas y finalizó con 19 asistentes de manera regular. Catorce de ellos manifestando un nivel de satisfacción muy alto con en el curso.
2. Se lograron cumplir los objetivos planteados en el curso, los estudiantes consideraron que dos de las herramientas que más adquirieron y/o potenciaron durante el curso fueron: la expresión corporal y la creatividad. Algunos expresaron la importancia de estas, desde su experiencia personal, diciendo que les ha proporcionado tranquilidad, libertad y satisfacción al habitar el cuerpo. También expresaron que, la expresión corporal es importante porque genera mayor consciencia corporal, permite confiar en el cuerpo y en las posibilidades que le brinda, facilita la conexión entre mente y cuerpo y permite una cercanía más vívida con el entorno y las personas.
3. Se adquieren herramientas para la danza y a su vez, para la vida. Algunos de los participantes han manifestado que el curso les ha permitido sanar situaciones íntimas y personales a través de la expresión del movimiento, brindándoles aumento en la autoestima, mejoras en la postura, la concentración, el pensamiento creativo y mejora en el estado anímico. En este caso, pongo el ejemplo de Marcela, una de las participantes, bailarina de **break dance**, que manifiesta que este curso de danza contemporánea ha llegado a su vida para salvarla, *"llega a mi como un grito desesperado a querer sentirme viva. Y llega para sacar de mi ese lado (tierno, delicado, sensible)... nunca había sido consciente de cada parte de mi cuerpo. Y estas clases me sirvieron para olvidar, la pensadera mata lo creo fervientemente, entonces estar 4 horas aprendiendo es sin duda de las mejores inversiones que uno puede hacer con su tiempo, con tu paz mental."*
4. Reconocen el propio cuerpo y son perceptivos ante los estímulos internos y externos. Dentro de las cualidades que los participantes manifestaron que les ha brindado el curso están: la consciencia corporal, el descubrimiento de la movilidad de partes de su cuerpo que desconocían, el reconocimiento de las limitaciones y los cambios de su cuerpo y la aceptación de los mismos, la exploración de nuevas sensaciones, la consciencia de la respiración, entre otras.
5. Favorece la capacidad de relación con los otros. El curso brinda espacios para establecer acercamientos desde lo personal e íntimo entre los integrantes, puesto que plantea muchos ejercicios grupales. Por lo tanto, permitió la conexión grupal y mayor relación entre los participantes esta práctica docente, evidenciándose el

trabajo en equipo, la comunicación asertiva con los otros al momento de enseñar las secuencias, la escucha grupal y disposición para ayudar al otro. "Volví a confiar en el otro, mis compañeros de clase, aun cuando fuésemos extraños, me reconocí en él, logré crear momentos de tranquilidad, conexión"

6. Realización del video. Este es un logro importante porque es el insumo que se deja en Bienestar de la facultad de artes, material resultante del proceso de los participantes durante todo curso.

Para finalizar hablaré entonces de los logros personales que me han ayudado en el plano personal y en mi quehacer como docente y artista

7. Mayor seguridad al expresarme verbalmente con el otro. Una de las falencias que he identificado es mi dificultad para hablar con el otro y para hacer comprender mis ideas. Este curso me retó a expresarme verbalmente de mejor manera, pues debía ser muy específica y clara con las explicaciones, de tal modo que ellos comprendieran los ejercicios. Por ende, me brindó mayor seguridad al hablar, no solo con el grupo de participantes de práctica docente sino con el resto de personas de mi entorno.
8. Mejora en la planeación de las clases. Adquirí una mejor coherencia y desarrollo al planear las clases tanto de práctica como las otras que enseñé fuera de la universidad.
9. Generar en el otro la pasión o el gusto por la danza contemporánea. Según la encuesta realizada, los participantes manifestaron que el curso estimuló el gusto por la danza contemporánea y se motivaron a seguir danzando. Además, en los comentarios o sugerencias del curso, manifestaron su necesidad o deseo de no acabar con este curso, poderlo continuar para no cortar su proceso.
10. Aumenta la confianza propia. En general, ser docente en este curso me brindó un aumento en la autoestima y en la confianza como bailarina, como docente y como persona. Durante la experiencia de la docencia, he tenido varios conflictos con respecto a si soy o no una buena docente y en un momento llegué a pensar que no lo era. Pero sin duda, este curso me cambió la forma de ver las cosas y aumento mi deseo de seguir compartiendo espacios para la enseñanza y aprendizaje de la danza.

## **10. REFLEXIÓN FINAL (CONCLUSIONES)**

Para concluir, en primer lugar, el hecho de que el lugar de práctica docente haya sido Bienestar de la Facultad de artes de la Universidad de Antioquia, me permitió contar con una población diversa que fácilmente podía acceder al curso propuesto, además de contar con espacios adecuados (salón de clases y espacios

abiertos) que me posibilitaron una grata realización de la práctica. Considero que los cursos que ofrece la coordinación de Bienestar de la Facultad de Artes son muy asertivos a las necesidades de los participantes y tienen gran impacto en la comunidad universitaria. Debido a que contribuyen a la realización y la transformación de los sujetos por medio del arte, brindándoles herramientas para la vida, propiciando encuentros con las posibilidades personales y corporales y despertando en el participante la posibilidad de expresarse de manera creativa.

En segundo lugar, es importante resaltar la significación que tuvo para los participantes el hecho de enseñar desde lo humano, es decir, tratarlos como personas antes que como estudiantes de danza. Considero que este hecho, viéndolo desde la docencia, y teniendo en cuenta la población diversa, es vital para comprender que cada persona tiene un proceso individual y que como docente es necesario enseñar partiendo de las particularidades y posibilidades corporales de cada uno; y teniendo en cuenta esto, poder potenciar habilidades en los estudiantes. No funciona entonces imponer las cosas o plantear una única manera de realizar los ejercicios. En este sentido, es importante no olvidar preguntar a los estudiantes si sienten incómodos con algún ejercicio planteado en clase.

Uno de los aprendizajes significativos que adquirí fue durante la docencia en esta práctica docente fue la importancia de preguntar a los estudiantes si sienten incomodidad con algún ejercicio planteado en la clase. A continuación, pongo este ejemplo de una experiencia sucedida en una clase donde trabajamos el tacto y contacto con otra persona. En esa clase yo no pregunté a ninguno de los estudiantes si sentían incomodidad por el ejercicio planteado, pero posteriormente, tres clases después, una de las participantes me manifestó por un mensaje de texto que se había sentido incómoda con la realización de dicho ejercicio, expresándome sus razones y concluyendo que, aunque se hubiese sentido de esa manera, el ejercicio le ayudó a tener mejor relación con el tacto y el contacto y a enfrentar su experiencia vivida en el pasado.

Quiero mencionar ahora que, según la encuesta, los dos elementos con los que los estudiantes sintieron mayor afinidad, gusto o conexión fueron la técnica (maneras de entrar al suelo, posturas, respiración, peso...) y las exploraciones (ejercicios de improvisación con pautas dadas), de donde resultan varias percepciones.

En primer lugar, está la afinidad con la técnica que les permitió preparar el cuerpo, conocerlo y regularlo, ser más conscientes de los movimientos que realizaban para tener un mejor cuidado corporal y tener fundamentos y mayor seguridad para las exploraciones y la ejecución de las coreografías. Y, en segundo lugar, está la afinidad con las exploraciones, que fueron espacios

que les permitieron aprovechar la técnica, retarse a experimentar con el cuerpo y exigirse a crear, relacionarse con el otro desde el cuidado y la empatía, permitiéndoles libertad de expresión. Según lo anterior, considero que ambas están muy relacionadas, no creo que una tenga mayor importancia que la otra y siento que ponerlas juntas en los ejercicios de una misma clase fue necesario para lograr los objetivos de esta propuesta.

En tercer lugar, y para finalizar, quiero resaltar que los ejercicios de trabajo en grupo, fueron un factor importante para la realización del proyecto de práctica. Por un lado, el trabajo en equipo y la conexión grupal fueron cualidades importantes para el desarrollo individual y para el desarrollo colectivo. Y por el otro, aprender de los otros genera mayor seguridad y apropiación de los movimientos.

## Bibliografía

- Antioquia, U. d. (s.f.). *El bienestar en la UdeA*. Obtenido de <http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/bienestar/bienestar/>
- Carlota Torrents Martín, R. H. (2013). Creatividad y emergencia espontánea de habilidades de danza. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*.
- Dowling, A. (2018). La Danza Improvisada. *HA!* .  
*Fighting Monkey*. (s.f.). Obtenido de <https://fightingmonkey.net/about>
- Frantic Assembly Masterclass: Building Blocks for Devising*. (s.f.). Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=gUqZPfGIX6U>
- Gestalt, T. E. (s.f.). Obtenido de <https://sonria.com/glossary/tecnicas-expresivas-gestalt/>
- Kiki Ruano, G. S. (2009). *Expresión Corporal y Educación* .  
Konpalabra. (s.f.). Obtenido de <https://konpalabra.konradlorenz.edu.co/2016/04/las-habilidades-comunicativas-qu%C3%A9-son.html>
- Lehmann, H.-T. (2013). *Teatro posdramático*. Paso de Gato.
- Miranda Tufnell, C. C. (1990). *Body, Space, Image. Notes Towards Improvisation and Performance*. Dance Books.
- Quesada, C. A. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, 123-131.
- Rebollo, E. C. (2009). Expresión y Comunicación corporal en educación física. *Wanceulen*.
- Rosso, M. A., & Lebl, B. (2006). TERAPIA HUMANISTA EXISTENCIAL FENOMENOLÓGICA. *Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad*.
- Sanchez, I. G., Ordáz, R. P., & Lluch, Á. C. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 19-22.
- Schinca, M. (2010). *Expresión Corporal. Técnica y expresión del movimiento* . Madrid: Wolters Kluwer.
- SECADERO, A. D. (2017). *El secadero* . Obtenido de <https://elsecadero.wordpress.com/2017/04/12/impro-improvisacion-improvisar-en-la-danza/>
- Serrano, M. T. (2004). CREATIVIDAD: DEFINICIONES, ANTECEDENTES Y APORTACIONES. *Revista Digital Universitaria UNAM*.
- Técnicas expresivas Gestalt* . (s.f.). Obtenido de <https://es.scribd.com/document/350605671/Tecnicas-Expresivas-gestalt-docx>