

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El disfrute en el proceso de formación de las alumnas y alumnos del cuarto año de la carrera en la Especialidad de Danza PUCP para repensar el vínculo con la práctica artística

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza

Autora:

Camila de Jesus Quiroga Requejo

Asesora:

Maria Paz Valle Riestra Ortiz de Zevallos

Lima, 2023

Informe de Similitud

Yo, *Maria Paz Valle Riestra Ortiz De Zevallos*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis de investigación titulada “*El disfrute en el proceso de formación de las alumnas y alumnos del cuarto año de la carrera en la Especialidad de Danza PUCP para repensar el vínculo con la práctica artística*”, de la autora *Camila De Jesus Quiroga Requejo* dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 15%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 26-mar.-2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 25 de octubre de 2023

Nombres y apellidos de la asesora: <i>Maria Paz Valle Riestra Ortiz De Zevallos</i>	
DNI: 09397798	Firma: 
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4468-2413	

Resumen

El disfrute como estado emocional se relaciona, muy a menudo, con acciones poco formales o de ocio y es a raíz de esta premisa que la presente investigación se propone reflexionar sobre el lugar que ocupa en el proceso formativo —en tanto motivador y estímulo transformador— para el repensar del vínculo del estudiante con su práctica artística. Con ese fin, el estudio se detiene en analizar la experiencia del disfrute durante la etapa formativa y en definir cómo es entendido este concepto por las alumnas y alumnos de la promoción 2018 de la Especialidad de Danza de la PUCP.

La información fue recolectada, en primer término, mediante entrevistas semiestructuradas a los sujetos participantes, donde se buscó que, en una mirada retrospectiva a sus años de formación, reflexionaran sobre su experiencia del disfrute; y, además, a través de observaciones de sus sesiones de clase, teniendo como guías los enfoques (desde la noción de disfrute) de la atención, las manifestaciones corporales y las relaciones o vínculos con sus compañeros y profesora. Cabe precisar que esta tesis aborda el disfrute desde la perspectiva de la danza contemporánea y la técnica utilizada por Cristina Velarde, docente de la Especialidad.

Finalmente, a la luz de los discursos de los estudiantes y de lo observado, se plantea el disfrute como un medio para la constancia y disciplina necesarias en todo contexto educativo formal. Y yendo un poco más allá, se le propone como generador de cambios en la forma de ver y ejecutar la danza.

Palabras claves: Disfrute, proceso formativo, danza contemporánea.

Agradecimientos

Quiero decir gracias al destino por llevarme a conocer la danza contemporánea, esta práctica me encaminó a ser más sensible, empática y humana, además me llenó de saberes y amor desde la reflexión de movimiento, de la danza y del compartir con los demás.

Estoy más que agradecida por las profesoras que fueron parte de este aprendizaje y me trataron siempre con respeto y amabilidad. Ha sido un largo camino, que nunca tiene fin, pero esta etapa va culminando y ha sido lindo gracias a su forma de ver la danza.

Gracias infinitas a Amira Ramírez por la ayuda en los primeros pasos de esta tesis y a Pachi Valle Riestra por elegir continuarla.

Quiero agradecer también a mi familia. A Cecilia, Harold y a mi hermana Fátima por confiar en mí y apoyarme en esta disciplina llena de disfrute, a mi familia y amistades por estar presentes de alguna manera.

Gracias a las seis personas que me dieron un pedacito de su tiempo: Adriana, Brado, Claudia, Ithaly, Lucia y Valeria. Espero que este encuentro para reflexionar sobre el disfrute les lleve a seguir reconociéndose y encontrándose en su danza.

Que disfruten mucho sus recorridos y que el disfrute sea conocimiento y placer por siempre

Índice

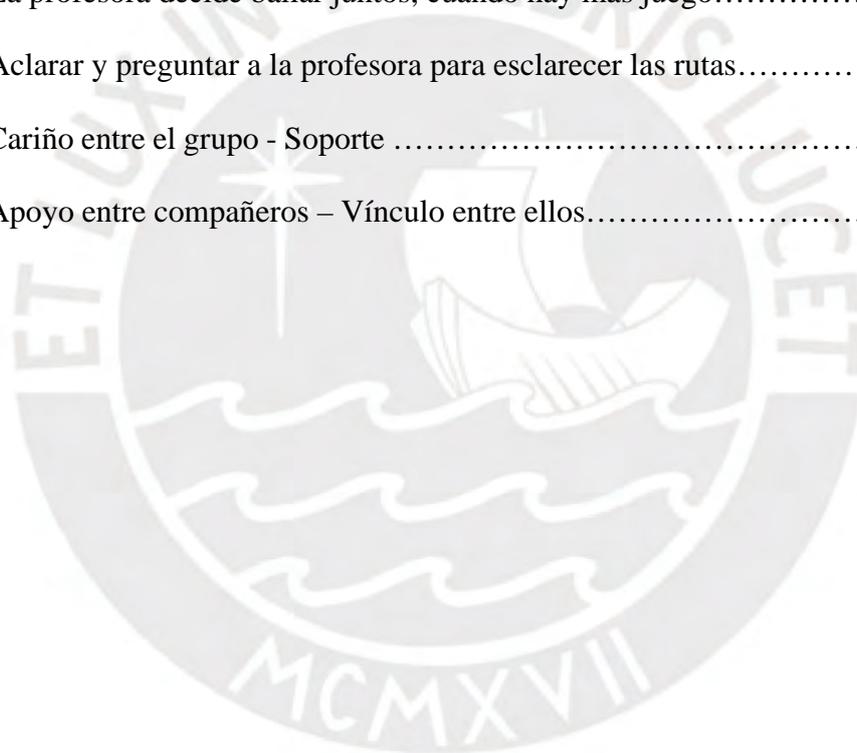
Resumen	ii
Agradecimientos	iii
Índice de figuras	vi
Introducción.....	1
CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
1.1. Pregunta de investigación	5
1.1.1. Preguntas Especificas	5
1.2. Objetivos.....	5
1.2.1. Objetivo general	5
1.2.2. Objetivos específicos.....	5
1.3. Metodología.....	6
1.4. Descripción de participantes	6
1.5. Técnica de recolección de datos	10
CAPÍTULO 2: ESTADO DEL ARTE	13
2.1. Disfrute	13
2.1.1. Subjetividad.....	15
2.2. Proceso formativo	18
2.2.1. Danza contemporánea	19
2.2.2. Metodología en la PUCP.....	21
2.2.3. Integración (Práctico-teórico)	22
2.3. Vínculo con la danza.....	23
2.3.1. Emocional y físico.....	24
2.3.2. Encontrar y construir tu propia danza	25
CAPÍTULO 3: ANÁLISIS	26
3.1. Desde la atención	26
3.1.1. Interés	28
3.1.2. Consciencia	30
3.1.3. Con disfrute hay disciplina.....	33
3.2. Desde las manifestaciones corporales.....	36
3.2.1. Técnica de danza contemporánea en la PUCP	37

3.2.2 Aprendizaje integrador.....	45
3.3. Desde las relaciones interpersonales.....	47
3.3.1. Importancia del guía.....	48
CONCLUSIONES.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59



Índice de figuras

Figura 1. Cristina Velarde, profesora del curso, demuestra uno de los movimientos.....	28
Figura 2. Utilizando el toque físico para entender el movimiento.....	32
Figura 3. Ejercicio ejecutado desde la concentración de ambos roles.....	33
Figura 4. Celebración de logros durante la clase.....	36
Figura 5. Cada estudiante práctica el movimiento a su tiempo.....	44
Figura 6. La profesora decide bailar juntos, cuando hay más juego.....	52
Figura 7. Aclarar y preguntar a la profesora para esclarecer las rutas.....	52
Figura 8. Cariño entre el grupo - Soporte	55
Figura 9. Apoyo entre compañeros – Vínculo entre ellos.....	55



Introducción

La presente investigación desarrolla la importancia de la reflexión sobre el disfrute, dado que suele ser un concepto que nos remite a momentos de relajación y no se le aborda bajo enfoques de mayor seriedad. En ese sentido, esta tesis lo expondrá como un estado emocional que puede potenciar y transformar un entorno serio y formal, como una carrera profesional en Artes Escénicas. En este caso, el disfrute fue observado en el proceso formativo de las alumnas y alumnos del cuarto año de la carrera de Artes Escénicas en la PUCP, a partir de una selección de seis estudiantes en la Especialidad de Danza; son ellos y ellas quienes nos van a encaminar a darle forma a la reflexión del disfrute y reconocer cómo este ha podido transformar el vínculo con su práctica artística.

Uno de los objetivos, y principales focos de estudio, de esta investigación fue el definir cómo se entiende la experiencia del disfrute en los participantes y cómo este aporta a su danza, lo que nos llevaría a una mejor aproximación al significado del disfrute en la danza contemporánea. Se encontró relevancia, también, en la reflexión sobre cómo la experiencia del disfrute en el proceso formativo hace posible repensar el vínculo con la práctica artística (y el aporte que dicha experiencia supone). Por último, se buscó identificar en las alumnas y alumnos las manifestaciones físicas e internas a partir de la experiencia del disfrute.

Es así que esta investigación gira en torno a la pregunta ¿De qué manera la reflexión de la experiencia del disfrute en el proceso de formación de las alumnas y alumnos de la promoción 2018 de la carrera en Danza de la PUCP permite repensar el vínculo con la práctica artística? Y, por tanto, para poder desglosar y alcanzar sus objetivos, el documento se estructura en tres capítulos: El primero consta del planteamiento de la investigación, destacando la descripción de la metodología utilizada

para el recojo y posterior análisis de la información; el segundo revisa los conceptos y las perspectivas teóricas que enmarcan el análisis; y el tercero se centra ya en el análisis de los resultados obtenidos. Me permito precisar aquí que tanto las entrevistas aplicadas a los estudiantes como la observación de su desempeño en clases aportaron información sumamente valiosa para la reflexión.

Para culminar, se presentan los hallazgos y conclusiones, los mismos que brindan un final y, a la vez, un nuevo punto de partida para seguir encontrando el disfrute como un apoyo físico y emocional en las artes.

Motivación

La presente investigación aparece desde la relación con mi danza, con la energía que me brinda y con el disfrute constante que aparece en cada experiencia dancística. Siempre me sorprenden las ganas y el poder que me da ese momento de mover mi cuerpo, de bailar. A pesar del tiempo que llevo practicando y lo complejo que es llevar una carrera de Danza (difícil como toda carrera universitaria), no he dejado de disfrutar. El llevar cursos teóricos y prácticos, aunque se complementen entre sí, es demandante y, por momentos, hasta agotador. Y, pese a ello, yo sigo disfrutando. Por eso, para mí, resulta importante valorar el disfrute de la danza durante la formación, preguntarse qué es lo que genera el disfrute y plantearse esto como un aspecto importante de la carrera.

Hace unos años, empecé a reconocer el disfrute como un gran soporte, como una forma de encontrar cariño hacia la danza durante la formación universitaria, ya que me parecía agradable disfrutar la técnica desde mi naturaleza corporal. Y así, desde mi propia experiencia, hoy me parece importante abrir la reflexión sobre el disfrute como un elemento potenciador en el proceso formativo, pues podría ser un gran punto de apoyo y estímulo en la práctica y, por ende, en el aprendizaje.

Por último, considero que lo importante es hacer nuestro camino más amable. Siento que el decidir disfrutar mi danza, me llevó, además, a aceptar mi proceso, las habilidades que tengo y a avanzar desde ahí. Con todo lo sucedido (pandemia, encierros y demás problemas vividos), la danza ha sido, de lejos, un espacio y tiempo para refugiarme; y si bien la danza me genera reflexión sobre diferentes aspectos, para con la vida o el arte, disfruto cada momento reflexivo, cada estado. Entonces, creo que me corresponde, a esta altura de mi vida, una reflexión más profunda acerca de lo que ha sido, hasta ahora, solo un sentir: el disfrute me permite tener una relación amable y duradera con mi danza.

Justificación

Desde mi punto de vista, la relevancia de esta investigación se asienta en el aporte sobre la reflexión y el reconocimiento de la experiencia del disfrute para la sensibilización con uno mismo y la transformación corporal en el proceso formativo, siendo que genera amabilidad y cuestionamientos necesarios sobre la práctica dancística (y demás disciplinas artísticas que conviven con la teoría, práctica y otros estudios). Al ser la Danza una carrera universitaria o formal, se la suele desvincular del gusto por hacer arte, de la satisfacción que genera el solo hecho de danzar; por ello, veo necesario reivindicar la importancia del disfrute en el vínculo con la danza y, sobre todo, con la práctica personal de cada estudiante, así como concientizar y reconocer los cambios corporales y emocionales durante el proceso de formación universitaria.

En esta investigación, el repensar la experiencia del disfrute en la formación en Danza nos permitirá acercarnos a lo que significa el disfrute para cada persona y lo que aporta en los diferentes cuerpos y experiencias. De este modo, proponemos la reflexión del disfrute como un factor que favorece al vínculo con la práctica artística de cada estudiante y para la comunidad dancística, como en cualquier disciplina escénica y/o

carrera universitaria. Esto debido a que, en diferentes oportunidades, he presenciado discursos de cansancio o agotamiento respecto a la carrera y otros discursos en torno a una exigencia superior a la capacidad del cuerpo. Tales discursos se ven causados por la desvinculación con el disfrute en la danza, llevando a los estudiantes al estancamiento o desmotivación. Por eso, estoy convencida de la importancia de reflexionar acerca del disfrute y los cambios que aparecen en el proceso formativo.

Así, esta investigación plantea el recojo de información dentro de un grupo de estudiantes de la especialidad de Danza, lo que nos conducirá a encontrar una definición desde la mirada que genera la danza, además de respuestas disímiles, pues la palabra disfrute tendrá perspectivas, entendimientos y efectos distintos en cada estudiante.

El objetivo planteado sobre la reflexión de la experiencia del disfrute aparece desde mi inquietud por entender esta idea de “cansancio” del camino artístico universitario, por el esfuerzo que requiere. La reflexión del disfrute ayudará a comprender, reconocer y reconstruir el vínculo con la propia danza: es importante situarse y entender dónde estás y cómo te sientes para poder continuar, crecer y cambiar. Y esto nos llevará a entender el disfrute como una forma de abrazar nuestra formación, generando consciencia acerca de cómo nos sentimos en relación a nuestra danza y, tal vez, revelando la motivación que nos permite continuar con nuestro aprendizaje.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Pregunta de investigación

¿De qué manera la reflexión de la experiencia del disfrute en el proceso de formación de las alumnas y alumnos de la promoción 2018 de la carrera en danza de la PUCP permite repensar el vínculo con la práctica artística?

1.1.1. Preguntas Específicas

- ❖ ¿Cómo se entiende la experiencia del disfrute para la promoción 2018 de la carrera en Danza de la PUCP y cómo aporta a la danza?
- ❖ ¿Cuán relevante es la experiencia del disfrute en el proceso de formación de las alumnas y alumnos de la promoción 2018 en la carrera en Danza de la PUCP para repensar el vínculo y el aporte a la práctica artística?
- ❖ ¿Cuáles son las manifestaciones físicas e internas a partir de la experiencia del disfrute en las alumnas y alumnos de Danza PUCP?.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Reflexionar en torno a la experiencia del disfrute en el proceso de formación de las alumnas y los alumnos de la promoción 2018 de la carrera en danza de la PUCP para repensar el vínculo con la práctica artística.

1.2.2. Objetivos específicos

- ❖ Definir cómo se entiende la experiencia del disfrute para la promoción 2018 de la carrera en Danza de la PUCP y cómo aporta a la danza.
- ❖ Reflexionar sobre la relevancia de la experiencia del disfrute en el proceso de formación de las alumnas y alumnos de la promoción 2018 en la carrera en Danza de la PUCP para repensar el vínculo y el aporte a la práctica artística.

- ❖ Identificar las manifestaciones físicas e internas a partir de la experiencia del disfrute en las alumnas y alumnos de Danza PUCP.

1.3. Metodología

La investigación se realizó a partir de observaciones y entrevistas semiestructuradas a seis de catorce estudiantes de la promoción 2018 de la Especialidad de Danza en la PUCP. Dichas observaciones tuvieron un enfoque cualitativo a partir de los medidores del proceso de aprendizaje: la atención, las manifestaciones corporales y las relaciones o vínculos con las y los compañeros y profesora. Todo ello desde la perspectiva del disfrute.

Con las preguntas diseñadas para la entrevista, se buscaba generar reflexión y consciencia sobre la experiencia del disfrute. Las preguntas están relacionadas a los recuerdos de las sensaciones durante el tiempo de estudio (antes de ingresar a la carrera, en la mitad de su etapa universitaria y a la fecha) y a cómo se sienten con su proceso de aprendizaje.

Al obtener las respuestas, se analizaron teniendo en cuenta la información de las fuentes académicas y la observación del desarrollo o desempeño de cada estudiante durante la clase de técnica de danza y cómo el disfrute es parte, o no, de ese momento. Esta información se tomó en cuenta para complementar, contrastar o potenciar la reflexión de la experiencia del disfrute.

1.4. Descripción de participantes

La presente investigación estimó necesario el acercamiento a seis alumnas y alumnos, como se indicó antes, de la promoción 2018 de la Especialidad de Danza. Se eligió a quienes cursaban su último año de formación, ya que, a mi parecer, han experimentado diferentes etapas con cambios significativos en su danza y vida personal. No se trabajó con todos los estudiantes debido a un tema de disponibilidad de tiempo y

horarios, el acercamiento a los seis estudiantes fue directo, hubo previa coordinación para las entrevistas. Además, fueron elegidos por las diferencias que tenían en cuanto a la entrega de energía durante su clase de Técnica de Danza 10.

Las personas seleccionadas para esta investigación son seis estudiantes: Lucia Montenegro, Brado Diaz, Adriana Piedra, Ithaly Montes, Claudia Pachas y Valeria Anco. Sus edades fluctúan entre los 21 y 24 años y todos concedieron el permiso de utilizar sus nombres y de ser grabados durante sus entrevistas (en audio o vía zoom según corresponda).

Es preciso presentar su recorrido dancístico y el contexto que decidieron compartir conmigo:

Lucia Montenegro tiene 21 años, es bailarina, alumna de la Especialidad de Danza en la PUCP. Empezó a bailar en el 2015 involucrándose en la danza urbana y sus diferentes ramas. Sus prioridades respecto a la danza tenían que ver, entre varias otras, con la limpieza y desarrollo correcto y ejecutar con precisión la coreografía, dando paso al desarrollo de la memoria. Hoy en día, con los estudios de Danza Contemporánea en la PUCP, puede decir que sus intereses han cambiado, encontró otras herramientas para su movimiento a nivel físico y emocional: “la validez de la autenticidad de mi movimiento” (Lucia Montenegro, 2022; respuesta a la pregunta 19).

Brado Diaz tiene 22 años, es bailarín, alumno de la Especialidad de Danza en la PUCP. En el 2012 empezó a bailar danza urbana de modo independiente con un grupo de amigos. Sus intereses con la danza durante esa época eran bailar con la música y tener un espacio de desfogue. Actualmente, con los estudios de Danza Contemporánea en la PUCP, puede decir que, en su formación dancística universitaria, sus intereses tienen que ver con la curiosidad

en su danza, es decir, sorprenderse con lo que aparece en su práctica y pensar en el porqué de lo que apareció: “había razón, cuestionarse es importante” (Brado Diaz, 2022, respuesta a la pregunta 16). También despierta su interés el reconocimiento del público durante sus creaciones, muestras o propuestas.

Adriana Piedra tiene 23 años, es bailarina, alumna de la Especialidad de Danza en la PUCP. Empezó a bailar flamenco desde los 3 años hasta la actualidad. Tomó distancia en diferentes momentos, pero siempre volvía a retomar su práctica dancística. Al inicio fue un hobby y, debido a ello, su interés por la danza era un espacio de socialización y para exteriorizar emociones. Actualmente, con los estudios de Danza Contemporánea, suele retarse en nuevos espacios, con nuevas personas. El interés por la otra persona se mantiene en su danza; en sus creaciones y exploraciones, siempre está presente la otra persona, además de ver por ella misma. “Sí había conceptos súper nuevos para mí... en la forma de ver el espacio, de ver a las otras personas, de ver mi propio cuerpo, de trabajar con mi cuerpo y en lo que decía, de cómo hacer valer” (Adriana Piedra, 2022; respuesta de la pregunta 5).

Valeria Anco tiene 23 años, es bailarina y alumna de la Especialidad de Danza en la PUCP. Su acercamiento a la danza fue en academias de danza desde los 5 años, la dejó y volvió a los 15 años con prácticas de baile moderno y marinera. A manera profesional, empezó en la PUCP en el 2017. Sus primeros acercamientos a la danza tenían que ver con ella misma y con la ejecución correcta de algún paso de la coreografía. Sin embargo, esto ahora ha cambiado, debido a su aprendizaje en la Especialidad de Danza en la PUCP, pues tiene presente el relacionarse con el otro, con el entorno, ser amable y escuchar el

cuerpo del otro. “(...) Porque si estoy en un ambiente amable, el disfrute se vuelve compartido” (Valeria Anco, 2022; respuesta de la pregunta 27).

Ithaly Montes tiene 24 años, es bailarina y alumna de la Especialidad de Danza en la PUCP. Su acercamiento a la danza fue a los 8 años desde la danza clásica o ballet y fue constante a partir de los 12 años, además de empezar con ritmos latinos. Ambos espacios o técnicas le generaban retos físicos y a nivel de coordinación, además que veía los espacios como lugares amigables en cuanto a relaciones personales y emocionales. Hoy en día, con los estudios de Danza Contemporánea en la PUCP, persiste el interés con la otra persona, busca trascender en el otro desde el escenario. Además, busca su propio lenguaje corporal. “Me da una energía vital para seguir entablando relaciones” (Ithaly Montes, 2022; respuesta de la pregunta 29).

Claudia Pachas tiene 24 años, es bailarina, alumna de la Especialidad de Danza en la PUCP. Empezó a acercarse a las danzas folclóricas de manera autodidacta desde el 2014, sus intereses guardaban relación con el contexto, la historia de cada danza y sus respectivos movimientos. Actualmente, a partir de la información que tiene acerca de la danza contemporánea, tiene una perspectiva investigativa acerca del movimiento, la consciencia y la fluidez corporal. “La imaginación es llevar este lado tan lógico al disfrute” (Claudia Pachas, 2022; respuesta a la pregunta 20).

En el transcurso de su último año, las alumnas y alumnos cursan la materia Técnica de Danza 10, impartida por la profesora Cristina Velarde. Como hemos hecho notar, cada cual tiene diferentes perspectivas de la danza, que provienen de acercamientos particulares a este arte y experiencias previas que se integran a su formación universitaria; sin embargo, es el curso Técnica de Danza el que los invita a

encaminar y encontrar su forma de movimiento, definiendo su práctica de danza y los alinea dentro de la formación de la carrera de Danza en la Pontificia Universidad Católica del Perú. Sabiendo esto, podemos decir que sus conocimientos y experiencias disímiles son de gran aporte a esta tesis, ya que se abordará una definición, más plural, de disfrute desde la danza contemporánea.

Una perspectiva importante durante la experiencia de investigación aparece bajo la profesora del curso Técnica de Danza, al ser parte y soporte del proceso de aprendizaje. Cristina Velarde es bailarina, además de docente de Técnica de Danza Contemporánea, y aborda su danza y metodología desde diferentes herramientas y técnicas que ha experimentado a lo largo de su carrera en el Perú y el exterior. Empezó a impartir clases en la PUCP desde el 2013-II. La parte que más disfruta de su clase es “cuando veo que están poseídos, que están apropiándose, desafiándose, cuando puedo bailar con alguno de ellos” (Cristina Velarde, 2022; pregunta 10).

1.5. Técnica de recolección de datos

Las observaciones tuvieron inicio en septiembre del 2022. Aproximadamente, asistí a 15 clases durante los días lunes, miércoles y algunos viernes, desde las 10 a.m. Durante ese tiempo participé, esporádicamente, como una alumna, más para poder llevar información más directa. Asimismo, observé a todo el salón, centrándome en los seis estudiantes con los enfoques previamente establecidos:

La atención, como la activación del interés y percepción desde los sentidos sobre la información que se brinda en clase, generador de consciencia y procesamiento de la misma, debido al disfrute.

Manifestaciones corporales, es decir, los cambios que aparecen en el cuerpo, la transformación de intenciones en el movimiento y las gestualidades

naturales que aparecen como representaciones de estados emocionales a partir del disfrute.

Las relaciones personales, el vínculo que se forma entre las alumnas, alumnos y el profesor, la forma que se ven involucradas en la experiencia del disfrute.

Estos enfoques de observación, que se utilizaron desde el concepto de disfrute, se presenciaron en el marco del curso Técnica de Danza, parte de la malla curricular de la Especialidad de Danza de la PUCP.

Con respecto a la estructura de las entrevistas fue la misma para todos los participantes. Se utilizó una línea de tiempo a lo largo de sus recorridos de aprendizaje, destacando algunas etapas que aportaran información puntual a la investigación:

ETAPA: Antes de ingresar a la carrera

OBJETIVO: Comprender la elección y el lugar emocional de la persona con respecto a su práctica dancística y al elegir la carrera de danza contemporánea.

ETAPA: Primeros encuentros con la danza contemporánea en la PUCP

OBJETIVO: Entender las primeras sensaciones y emociones que aparecen al iniciar la formación en Danza en la PUCP.

ETAPA: Últimos años de la formación en la carrera de Danza en la PUCP

OBJETIVO: Identificar las diferentes sensaciones, ideas y relaciones que se mantuvieron o aparecen con respecto al disfrute durante la formación en la PUCP.

ETAPA: Vínculo con su danza en el último año de la formación, en el presente.

OBJETIVO: Reconocer el estado en el que se encuentra el vínculo con su danza y cómo ha sido el cambio.

De otro lado, la estructura de la entrevista a la profesora tuvo etapas distintas, ya que se debía recoger su opinión con respecto al desarrollo percibido y observado en el último año de los estudiantes:

EJE: Desde su recorrido en la educación

OBJETIVO: Introducir el recorrido y perfil educacional de la profesora a cargo de la promoción 2018.

EJE: Metodología y objetivos

OBJETIVO: Para entender y saber la finalidad de su forma de enseñanza.

EJE: Con respecto a la promoción

OBJETIVO: Reconocer la perspectiva y el vínculo que tiene la profesora con la promoción que se toma como objeto de estudio.

EJE: Perspectiva personal del concepto

OBJETIVO: Para obtener las ideas y percepción acerca del concepto de disfrute (y poder nutrir con esto el desarrollo de la investigación).

CAPÍTULO 2: ESTADO DEL ARTE

2.1. Disfrute

En el presente capítulo, se expondrán los conceptos elegidos para la investigación. Como primer punto, tenemos el disfrute en la práctica artística y el aprendizaje. Este concepto se desarrolla en relación a la experiencia de goce o placer, debido a que existen pocos argumentos con definición exacta o que contengan información del concepto como tal. Asimismo, a pesar de la explicación biológica existente, esta será una rama del concepto que se nombrará, mas no será utilizada para el análisis de la investigación.

Ahora, como parte inicial de este acápite, presentaremos la experiencia del disfrute y la relación con el aprendizaje. Como menciona Herrera (2016), conectar felicidad y placer en el contexto pedagógico hace reinventar lo educativo, pues lleva a la conquista de lo deseado en libertad de pensamiento y acción como seres humanos. Es decir, entender el espacio educativo en relación al placer nos abre al bienestar y, en consecuencia, al desarrollo personal de quienes lo comparten. Otra manera afín de entender la experiencia del *disfrute* es como parte del desarrollo emocional, siendo un estado sentimental no estático (Velasco, 2018, pp. 22-24): una emoción cambiante, en tanto se ve afectada, también, por situaciones externas.

En cuanto a la actividad elegida como hobby, dado el entretenimiento, aquella siempre está en relación al disfrute. Por su parte, De la Cruz (2002) menciona que en el ámbito de la educación del ocio es habitual distinguir dos formas de ocio:

La primera es denominada, “ocio serio o sustancial”. Se trata de una búsqueda sistemática de un hobby amateur o una actividad voluntaria que los participantes encuentran tan sustancial o interesante que, en el caso

más típico, ellos mismos se lanzan a una carrera centrada en la adquisición y expresión de sus habilidades, conocimientos y experiencias. La segunda forma se denomina “ocio casual” u “ocio para la diversión” es una actividad que constituye fuente de placer a corto plazo, que requiere poca o ninguna formación para disfrutar de ella (p. 20).

Así, vamos entendiendo la naturaleza de disfrutar una práctica; aun cuando se trate de un ocio más serio, que requiere mayor información, se sigue disfrutando. Es el caso de los estudiantes de danza que eligen la carrera como consecuencia de haberla descubierto y disfrutado en su ocio sustancial o serio.

Y teniendo en cuenta la perspectiva biológica y emocional del ser humano, según en Padrós (2022) “el disfrute se trata de una sensación agradable que se produce cuando se rompen los límites de la homeostática¹, siendo una experiencia que se siente por poco tiempo, pero afecta positivamente a las personas” (p.36). El disfrute aparece, en palabras de estos autores, como una emoción fuerte, disruptiva y positiva.

En la misma línea, Herrera (2016) menciona cómo el placer o goce, siendo influenciados uno por el otro, desemboca en disfrute. Son conceptos que se ven relacionados por sus semejanzas en cuanto a la experiencia y subjetividades, además de su influencia mutua.

Entonces, traer al placer es parte de desarrollar el disfrute. Maresca (2006) en su investigación aborda el estudio del placer en Aristóteles, donde expone que “el placer es una actividad que es derivada al bien, el placer potencia el acto (...). Facilidad esencial del puro recorrerse a sí mismo, los placeres que resultan de pensar y aprender nos harán

¹ “La homeostasis es un conjunto de fenómenos autorreguladores del medio interno, que se ven influenciados por lo exterior o interior de cada persona y, pensando que el cuerpo tiene una serie de recursos de autorregulación, mediante estos mecanismos corrige ciertas alteraciones y mantiene, por tanto, el equilibrio” (¿Qué es la homeostasis y por qué es importante para tu salud? *Dimefar*, 2021).

pensar y aprender más" (p. 7). La perspectiva aristotélica configura al placer como la energía ante las acciones a ejecutar, pues es el placer de generar una acción lo que da apertura al disfrute, esa entrega de energía que requiere aprender (Herrera, 2016).

Es así como el intercambio de información entre la perspectiva biológica y filosófica se entrelazan y las sensaciones de disfrute se vuelven subjetivas.

2.1.1. Subjetividad

El concepto de disfrute, pese a su explicación biológica, viene de una perspectiva subjetiva, de la emoción misma, y de reconocer cómo afecta a cada persona. Según la RAE, subjetivo es perteneciente o relativo al modo de pensar o de sentir del sujeto y no al objeto en sí mismo. En otras palabras, lo subjetivo es meramente la perspectiva de cada persona y el modo en que ve la vida.

Encontramos, por estos días, que la subjetividad se ha convertido en un tema recurrente de análisis sociológicos, políticos, educativos, artísticos, filosóficos etc. (Gil, 2009, p. 42). Y es que puede ser una construcción individual, pero es atravesada por la colectividad, por lo que construyo de mí en tanto soy con el otro. Lo que yo soy, lo que logro ver de mí, lo que logro decir de mí es, a su vez, un ver, decir, expresar y narrar determinado por el otro. Soy en tanto el otro también es (Gil, 2009; p. 45). De este modo, se vuelve todavía más complejo definir una emoción: al pensar en la subjetividad del disfrute, será fundamental considerar el significado colectivo.

2.1.1.1. Atención. A partir de las perspectivas y explicaciones acerca del disfrute, tomamos en cuenta acciones que pueden ser visibles y subjetivas, como la atención, que, según Londoño (2009), no es un proceso unitario, sino que requiere de diferentes mecanismos para un mismo fin, es decir, es un proceso activo “no estático”. “Es una función neuropsicológica que nos permite enfocar los órganos de los sentidos

sobre determinada información, aquella que es relevante para la realización de la actividad en curso” (p. 92).

La atención resulta ser un momento de recepción, siempre y cuando, la persona controle la cantidad de información que recibe. Así, la focalización y la concentración de la consciencia constituyen su esencia; implica dejar a un lado algunas cosas con el fin de abordar otras eficazmente. Siendo este enfoque necesario para el proceso formativo de cada estudiante y para poder generar disfrute.

2.1.1.2. Manifestaciones corporales. En cuanto a manifestaciones corporales, tomamos las demostraciones físicas, transformaciones y gestualidades. “Los modos de expresión creativa colectiva que se manifiestan en los gestos, cuerpos y enunciaciones se traman en el plexo de la estructuración social donde la sensibilidad se encuentra involucrada con caras enigmáticas atenta a componentes georreferenciales, biorreferenciales y sociorreferenciales” (Magallanes, 2008, p.125).

Las manifestaciones corporales aparecen a raíz de sucesos internos, como también cuando se entiende la información o algún movimiento, dado el componente somático que se ve involucrado y, por ende, la subjetividad de aquel.

Según Gómez, la consciencia somática se refiere a la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático. Se define como una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones (como se citó en Castro & Uribe, 2006, p.33).

Es posible pensar que las manifestaciones corporales se presentan a partir de las propuestas de las y los profesores, ya que cada técnica tiene principios que el alumno debe reconocer y entender para una mejor ejecución del movimiento. Por ejemplo, el

Axis Syllabus de Frey Faust “proporciona un punto de partida neutral para la práctica de cualquiera o todas las demás disciplinas del movimiento al proporcionar al motorista un fondo de conocimientos prácticos que se pueden utilizar para comprender lo que sucede en un movimiento o para evitar el peligro al aprender el movimiento” (Flecha, 2007, min 2:13).

También lo menciona Cristina Velarde en una entrevista de la Especialidad de Danza de la PUCP. “Es una invitación a observar la estructura que habitamos, a desentrañar la integridad tensional de nuestro cuerpo en movimiento, a adentrarse en la profundidad de las mecánicas corporales, a entrar en diálogo con sus señales y sugerencias a través de la danza”. Es por ello que entendemos las manifestaciones corporales como transformaciones físicas que aparecen cuando la técnica de danza contemporánea se incorpora y se entiende, corporal y mentalmente, desde la experiencia interna.

Si la persona se mira a sí misma, desde afuera, digamos frente a un espejo, la información que obtiene es la de la estructura y forma exterior de su cuerpo; mientras que, si se mira a sí misma desde adentro, la información surgirá como una experiencia unificada de sensación de sí y de movimiento de sus dimensiones interna-externa, más cercana al soma (Castro & Uribe, 2006, p.32). Ambos tipos de información pueden ser percibidas por cada persona, como también desde un ojo externo, más si el concepto utilizado es el disfrute (y su ya mencionada relación con el goce o placer) tomado como emociones y experiencias que pueden entenderse como estímulos, causa de expresiones o transformaciones físicas.

2.1.1.3. Relaciones interpersonales. Anteriormente, se ha aludido al vínculo físico y mental, lo que nos lleva a involucrar a la disertación los estímulos externos, como las personas y todo lo que rodea al ser humano. Dicho esto, tomaremos las

relaciones personales como un abordaje para el disfrute, debido a sus efectos en cada persona y en su desarrollo de vida, personal y profesional.

Es válido entender el disfrute como parte del desarrollo emocional, como estado sentimental no estático. Para Velasco (2018), este estado sentimental sucede desde el bienestar psicológico en el que se encuentre la persona; es decir, al estar sano emocionalmente con su entorno, con quienes o con lo que le rodea, le será posible una buena relación con el transcurso de vida.

Es así como elegir o mantener decisiones en la vida requiere de un bienestar emocional. Producto de ello, el disfrute se ve influenciado por las relaciones personales, siendo estas un apoyo emocional externo. En la investigación de Padrós (2002) se menciona la motivación social; los autores del estudio postulan que “una de las principales motivaciones en el ocio es el contacto social” y predicen que “es en las situaciones sociales donde las personas obtendrán mayor índice de disfrute” (p.30).

2.2. Proceso formativo

En esta tesis, el proceso formativo es un concepto relacionado al lugar o momento donde se podría, o no, presenciar la experiencia del disfrute, debido a los esfuerzos y motivaciones que se ven involucrados tomando en cuenta los diferentes fines académicos de la formación en Danza y el contexto universitario en la Pontificia Universidad Católica del Perú.

En primer lugar, debemos referirnos a la motivación académica, que implica un deseo de desempeñarse “bien” en el aula y ese deseo se ve reflejado en conductas voluntarias que, eventualmente, llevan a un desempeño contrastable (Anaya, 2010). Dicho de otro modo, la motivación por aprender es lo que apoya a la acción de mantener un camino universitario. El ciclo del placer implica primero "querer" (también conocido como "prominencia de incentivo"), que pueden ser deseos conscientes o

procesos inconscientes, “me gusta” (A Stark et al. 2018). Esto nos permite reafirmar que se necesita motivación para hacer o querer hacerlo.

En el proceso formativo es importante subrayar, también, la metodología de educación, el tipo de información, sus objetivos y cómo influencia el camino de cada estudiante.

La educación es una de las herramientas que permite la transformación, siendo un proceso que lleva implícita la idea de avance y progreso, capacitando a las personas para comprender y transformar su realidad, para generar una sociedad más equilibrada y consciente (Díaz & Alemán, 2008). Estudiar una carrera universitaria requiere de diferentes esfuerzos, al igual que decidir formarse en la Facultad de Artes Escénicas. Además, es una decisión difícil por lo nueva que resulta a nivel del ámbito laboral.

Sin embargo, es la sensibilidad del arte mismo, lo que permite que el estudiante se desarrolle integralmente, a nivel físico, emocional y social. Larraín y Gonzales (2007) mencionan que la formación universitaria no solo está ligada a lo laboral, sino que como toda educación formal debe preocuparse de la persona en su integridad, como un ser en desarrollo y como sujeto social.

2.2.1. Danza contemporánea

Las expresiones artísticas nunca son ajenas al contexto histórico y cultural en el cual están inmersas, ya que han sido siempre una forma de comunicación y expresión. Es así como desde años atrás se viene transformando el desarrollo de la danza y delimitando, creciendo y (valga la redundancia) transformando, a la vez, el enfoque de la danza contemporánea. Por eso, veo necesario ahonda en su contexto temporal.

La danza moderna ya había roto con los cánones virtuosos de la danza clásica, para que, poco tiempo después, aparezca la danza contemporánea como la necesidad de buscar y seguir cuestionando ese arraigo a la estética virtuosa y, sobre todo, al interés de

encontrar un lenguaje diferente y propio desde el movimiento. “... surge a principios del siglo XX, en plena efervescencia del cambio de siglo. Es un comienzo de cuestionamiento de valores, y de la búsqueda de nuevas formas” (Como se citó en Almahano, 2011, p.43).

En el ámbito de la danza se vivían, por aquellos años, ciertas transformaciones, las cuales van a marcar el estilo de diferentes bailarines, reconociendo sus propias técnicas. En palabras de Susana Tambutti:

Esta especial sensibilidad finisecular, combinada con las revolucionarias actitudes hacia el cuerpo, fue el detonante de diversas reacciones: algunos artistas se inclinaron por el ‘irracionalismo’ sintiéndose poseídos por una fuerza inspiradora, otros intentaron una actitud escapista refugiándose en mundos utópicos o en un pasado mítico, y también hubo quien indagó en los misterios de la naturaleza y en los claroscuros del alma. (Como se citó en Daneri et.al, 2015, p.10).

Es preciso acotar a los cambios y transformaciones que ha tenido la danza que el término danza contemporánea es una expresión genérica que agrupa diferentes técnicas o estéticas aparecidas a lo largo del siglo XX.

Resultado de las etapas de transformación que vive la danza y los cambios naturales de la vida, el concepto de danza contemporánea puede tener diferentes acepciones. La danza contemporánea se vuelve “ecléctica e integradora, versátil y abierta a otras influencias de las que se irá enriqueciendo, abarcando otras disciplinas como la de las nuevas tecnologías. En definitiva, es una nueva forma de expresión que surge en medio de grandes cambios” (Almahano, 2011, p.43). Los cambios e influencias se ven acentuados, además, a la luz de los trabajos personales que surgen en el arte. Según Lindo (2023) la investigación de Parra plantea que la danza contemporánea se

redefine en cada periodo de la historia, con cada creador, en cada pieza, en cada espectáculo, con cada concepción sobre el cuerpo que cada época determina.

El ser parte de espacios de formación en danza contemporánea aporta tanto al desarrollo humano como social, debido a su apertura a ser influenciada personal y socialmente. “La investigación de Peñalva afirma que la danza es mucho más que tener el cuerpo en movimiento; debido a que el hombre no está separado de sí mismo, sus acciones físicas demuestran internamente lo que le está sucediendo al individuo, ya que es el presente de lo que hace y demuestra” (Como se citó en Sarmiento, 2020, p.11). “La naturaleza humana ha construido la posibilidad de observarse desde los dos puntos de vista mencionados; es decir, es igualmente capaz de ser consciente de sí externamente como de serlo internamente” (Castro & Uribe, p.32).

2.2.2. Metodología en la PUCP

Es imprescindible mencionar la metodología en danza en la PUCP en tanto la tesis está enfocada al proceso de formación de estudiantes de la especialidad de Danza de esta universidad. En ese sentido, se cree conveniente empezar resaltando el objetivo de la especialidad y el vínculo con la danza contemporánea: “Nuestros alumnos encuentran una formación profesional integral, que fomenta la investigación y la creación, a través de la sensibilización y el entrenamiento técnico que utilizan a la danza como una herramienta corporal de expresión e interpretación individual y social” (Facultad de Artes Escénicas, 2022). El citado objetivo prioriza el desarrollo personal y social de cada estudiante.

Al ser un espacio universitario, la formación requiere de la entrega de información teórica y práctica de la danza como de información de estudios generales, además de brindar un enfoque serio al desarrollo de las artes escénicas. La Universidad comprendió esta peculiaridad de las artes escénicas y nos permitió una fórmula que

facilitará nuestra integración al sistema universitario con gran eficiencia y que respetará la formación artística, pero integrando una formación humanística para tener como resultado un artista integral, apunta el Dr. Renato Romero, presidente de la Comisión Organizadora de la Facultad de Artes Escénicas (Mochizuki, 2012).

2.2.3. Integración (Práctico-teórico)

El proceso de formación en Danza, en el ámbito universitario, está ligado a la información técnica, práctica y física, debido al desarrollo artístico que requiere la danza y, al mismo tiempo, a la información teórica general, como parte de una formación integral y potenciadora. La importancia de esta integración radica en formar personas capaces de interpretar, crear e investigar desde la danza y poder brindar información necesaria para impartir en la sociedad misma.

Es concebida así en diferentes partes de América Latina como, por ejemplo, en la Universidad de Cuenca en Ecuador:

Construir conocimiento a partir de la investigación sobre la creación escénica que articule e integre el encuentro simultáneo y esencial entre la teoría y la práctica potenciando un arte escénico como espacio expresivo, libre, interdisciplinario e independiente como resultado de la movilización de los diversos recursos teatrales y dancísticos (2023).

Por su parte, Jorge Guerra, quien fue rector del New World School of the Arts en Miami y docente en FARES, se muestra convencido de la importancia de una formación intelectual del actor para su carrera y su desarrollo profesional: “Yo no creo en el actor que sólo sabe desarrollar las técnicas de actuación, de personaje, de su voz y su cuerpo. También debe tener el intelecto desarrollado y estar en contacto con su sociedad, entender los problemas y las necesidades culturales y sociales de su país, porque el teatro inevitablemente trata estos temas”. (FARES, 2012). Como sostiene

Guerra, mantener esta formación integradora permite relacionarse con el contexto social y es parte de evolucionar como ser social.

La importancia de este tipo de conocimiento en la relación teoría y práctica no solo no provoca una ruptura epistemológica entre ambas, sino que, como menciona Colén y Castro (2010), ayuda a caracterizar y comprender el aprendizaje y la práctica pedagógica desde otro lugar, de donde surgirá una articulación de carácter dialógico en la que teoría y práctica se afecten, influyeran y enriquezcan mutuamente (p. 63).

2.3. Vínculo con la danza

Reconocemos los esfuerzos que son parte de toda formación universitaria, pero no podemos dejar de aludir a lo positivo que hace, puntualmente, la danza en las personas y, sobre todo, a quienes se dedican a ella. “Las acciones y experiencias artísticas resultan válidas cuando promueven nuevas sensaciones y formas de pensar acerca de contenidos simbólicos, cuando generan energías positivas, encantamiento; deseo de repetirlas, de cambiar de rol, de gozar de la acción una y otra vez” (Como se citó en Giraldez & Pimentel, 2021).

Los motivos para la práctica son lo que configuran el vínculo con esta; la relación con la danza se vuelve más compleja cuando requiere de más información y de nuevas perspectivas que van transformando la práctica, ya que son el cuerpo y la mente que se ven involucrados directamente en un constante cambio y encuentro.

Si bien se trata de un lugar individual, es posible entender este vínculo desde la colectividad, pues el aprendizaje hace que se vuelva un ambiente de desenvolvimiento para cada estudiante, ya que el lenguaje corporal tiene una intención comunicativa y representativa. A través de los movimientos del cuerpo, de los gestos y de las actitudes, “se expresa afectividad y se desarrolla sensibilidad y desinhibición” (Esteve, s/f, p.8), lo

que permite que el estudiante proyecte y deje ver su ser yo más interno, generando y fortaleciendo un vínculo de confianza consigo mismo y con el resto.

2.3.1. Emocional y físico

Pensar en danza es entender que existe un vínculo emocional y físico, sobre todo, desde la danza contemporánea. Tal como ya se ha comentado, al ser esta concebida como una práctica somática, involucra el reconocimiento y sensibilización de cada persona con su cuerpo; lo indica así Hanna cuando afirma que “en la dimensión somática, el ser humano es experimentado por sí mismo desde adentro” (como se citó en Castro & Uribe, s/f, p.31).

Hablamos de entender y reconocer el encuentro con el exterior desde el interior, tener consciencia de un cuerpo siendo frontera para con el espacio. Lo expone con claridad la siguiente cita: “En el arte el goce es empatía con los otros, es encuentro vivencial, es dar para recibir, es descubrir la posibilidad de disfrutar con un contenido aparentemente inalcanzable” (como se citó en Giráldez y Pimentel, 2021, p. 57).

Siguiendo ese eje de reflexión, es importante contemplar las artes escénicas como herramienta que permite el encuentro con el ser desde su parte íntima, que permite re-encontrarse, desligarse de comportamientos inhibidores como la timidez, la introversión, el aislamiento, el mal genio (esto a través de los ejercicios corporales, improvisaciones, creaciones de personajes, etc.). Las artes escénicas posibilitan que el cuerpo y la mente se conviertan, también, en símbolo externo para otros, para ese espectador que también se afecta al sentarse en frente del actor al ver, oír y sentir la función (como se citó en Suarez, 2011, p.5). Fredickson (2001) postula que “las emociones positivas ensanchan el pensamiento y el repertorio de acciones en el instante en que las personas lo experimentan, lo cual sirve para fortalecer los recursos personales (tanto físicos, psicológicos, como sociales)”.

Desde otro punto, se ha comprendido el disfrute como un impulso de acciones. Magallanes et.al (2014) pone de manifiesto que “las formas como se expresan esos disfrutes, y su más allá, colaboran en comprender el carácter lúdico y festivo de la vida de las expresiones creativas. Son formas de prácticas de los colectivos donde la vida, los desgastes y/o agotamientos vigorizan lo expresivo y sus emociones” (p.224).

2.3.2. Encontrar y construir tu propia danza

Si la propia técnica gatilla el entendimiento y la apropiación de principios y mecanismos de movimiento corporal, es posible pensar en encontrar nuevas formas de entrar en la práctica, de mostrar la práctica y de crear. Poder vincular las vivencias con la danza es parte de encontrarse en la técnica o utilizar la técnica para encontrar nuevos caminos, nuevas formas.

El arte propone una búsqueda personal; siendo la danza contemporánea un espacio que genera cierta apertura, pues contribuye al re-descubrimiento físico y mental. Suárez (2011) alega que “a través del lenguaje artístico que, es en esencia simbólico, el ser humano se desenvuelve en un hacer que mezcla su propia percepción de mundo y su transformación”. A cuenta de ello, el arte es parte de corporizar las emociones, sensaciones, motivaciones y utilizar las herramientas de movimiento aprendidas y, por añadidura, de reconocer lo que se quiere hacer y cómo se quiere hacer. Toro y López afirman que “el verdadero bailarín debe saber utilizar esas grietas —o eso que, Adriana Miranda, coreógrafa de Ázoe Danza, llama "nuestras urgencias"— como su más grande fuerza creadora; acercarse al límite, a sus límites, para que nazca la poesía” (2018).

CAPÍTULO 3: ANÁLISIS

En este capítulo final, se expone el análisis y desarrollo de los resultados y respuestas de la investigación. Se muestra el disfrute como una experiencia emocional que repercute en lo físico y, a su vez, como un concepto subjetivo en danza contemporánea: las alumnas y alumnos tienden a reconocerlo y manifestarlo de diferentes formas y, pese a ello, para todos llega a ser un motivador y un efecto de la acción de bailar. Se expondrán también las variaciones en la experiencia de disfrute, respecto a cómo se genera y lo que produce, debido al tiempo y las transformaciones emocionales y físicas de cada estudiante.

3.1. Desde la atención

Uno de los focos de observación fue la atención; cada cual tiene su forma de generar, dirigir y aplicar su capacidad mental en clase. Este estado de consciencia y activación mental que aparece durante el proceso de formación se toma en cuenta como la decisión de concentrarse, con todos los sentidos, en algo concreto, de controlar el foco de atención. La atención se ve influenciada, además, por el interés en el estudio de la práctica artística, aparece por el placer de ejecutar una acción y crecer en la práctica, por el disfrute de hacer y avanzar.

Cualquier tipo de práctica seria o de estudio institucional requiere de concentrar las energías y sentidos en aprender. Para entender las dos formas de reconocer la práctica, nos apoyaremos, una vez más, en De la Cruz (2022). La primera es denominada “ocio serio o sustancial”. Se trata de una actividad voluntaria centrada en la adquisición y expresión de sus habilidades, conocimientos y experiencias. La segunda se denomina “ocio casual” u “ocio para la diversión” y es una actividad que constituye fuente de placer a corto plazo, que requiere poca o ninguna formación para disfrutar de

ella” (p. 20). Es así como la danza como práctica profesional, desde la técnica de la danza contemporánea, precisa del interés en el aprendizaje para que dicho disfrute aumente. Y son los estudiantes quienes aceptan mantener cierta atención, tomando en cuenta sus propias necesidades dentro de la danza.

Durante las clases de Técnica de Danza Contemporánea 10, dirigida por Cristina Velarde, se pudo observar la atención de los alumnos como un efecto del interés. A partir de la predisposición de cada estudiante, va apareciendo la necesidad de recibir minuciosamente la información entregada por la guía, lo que requiere de diferentes sentidos físicos y mentales.

Y, a pesar de la necesidad de atención para indagar en clase desde la técnica, surge el interés por el gusto de hacer y la atención se aplica genuinamente, ya que el cuerpo disfruta ese momento de ejecución y la mente se pone a disposición, como lo relata Ithaly Montes, 2022 (Comunicación personal):

En el caso de técnica, no necesito tantas herramientas para mantener la atención, porque, genuinamente, siento que el cuerpo cuando está en movimiento hay una conexión, se borra esta separación de cuerpo y mente. Yo considero que logro mantener mi atención porque realmente ambos lugares están trabajando juntos, entonces uno no puede dispersarse mucho. Es una cosa linda cuando es danza.

Figura 1

Cristina Velarde, profesora del curso, demuestra uno de los movimientos.



Nota: Ciclo del 2022-II, miércoles. Cristina, la profesora del curso, demuestra uno de los movimientos de la secuencia, dirigiendo el foco de atención de las estudiantes, generando interés en cada uno de ellos.

3.1.1. Interés

Como hemos expuesto anteriormente, el interés es parte del aprendizaje, es un movilizador y punto de partida para mantenerse atento a la información y, principalmente, expectante a los detalles brindados. A su vez, la técnica de danza contemporánea propuesta por Cristina Velarde requiere de una atención más sensible al cuerpo. De acuerdo a esto, Cristina (2022) (comunicado personal): señala que “lo difícil es, en este aprendizaje, que es toda una interiorización, y además tiene que haber una adhesión, de parte del estudiante a la propuesta de movimiento, eso me parece delicado”.

Durante la investigación se pudo entender que el interés puede permanecer o desvanecerse, cada estudiante tiene la responsabilidad de actuar frente a estos momentos. Es, pues, una toma de decisión constante, en tanto el estudiante puede tener diferentes distractores. Sin embargo, es por el gusto de absorber y crecer en cada clase

que pueden regresar a concentrarse desde sus propias herramientas. Lo podemos ver en los discursos de Claudia y Adriana:

Claudia Pachas mencionó que, ese interés creo que parte porque yo elegí esta carrera y porque quiero dar lo mejor de mí, crecer en ella.

Y si no hay interés de por medio, no tendría sentido nada de lo que estoy haciendo. Por eso, en cada clase trato de enfocarme lo más que puedo en recepcionar toda la información que los profesores me pueden dar y es por eso que me gusta mucho observar, detalladamente, minuciosamente”.

Creo que todo parte de mi interés, la pasión y el amor que tengo por la danza, como priorizar y recordar por qué estoy haciendo esto, por qué elegí esta carrera y tratar de balancear, negociar.

En el caso de Adriana Piedra, su interés en las clases de técnica va por estas ganas de seguir aprendiendo, de seguir mejorando, de tomar estos detalles, feedbacks, que nos da el JP (jefe de práctica) para seguir ahondando en nuestra danza. Siento que va más allá de algo meramente, de posición, sino que también hay algo que se enseña ahí, en la práctica de estas clases, la presencia, la atención, la energía.

Los puntos de interés de cada estudiante son diferentes, pero resaltan factores importantes en común, como el gusto y el placer por un aprendizaje continuo, así como también que la técnica lleve al cuerpo y a la mente a reconocer y conocer otras movilizaciones que van aprendiendo desde la información: se trata de encontrar nuevos caminos corporales desde lo físico.

Ithaly Montes (2022) (Comunicado personal) nos cuenta que “personalmente mi interés por los espacios de técnica proviene desde una sensibilidad con lo nuevo o con lo que estoy por conocer. Añade que “esto implica que cualquiera que sea la propuesta

del día, o del día anterior, las clases de técnica, en específico, me dan apertura a que pueda encontrar capas en el quehacer”. Así, vemos que el deseo de aprender y poder disfrutar de lo aprendido a un nivel más avanzado es lo que atrapa al estudiante.

La técnica de danza contemporánea no es el único camino en esta profesión. En la carrera de Danza pueden encontrar nuevas ideas y recorridos, los cuales potencian su danza y la exploración de esta, es así como incrementa el interés al integrar sus aprendizajes. Brado relata en una frase lo que experimentó al traer otros conocimientos a su práctica de Técnica de Danza Contemporánea: “porque en ese momento sentía que ya podía pasar esta cuestión imaginativa o descriptiva de los objetos”. Cuando debía trabajar con un objeto, acudía a las acciones básicas que podía realizar con este (sentarse, pararse o girar); sin embargo, el curso lo ayudó a ver el objeto desde otra perspectiva como, por ejemplo, tomar sus características y llevarlo a su cuerpo, logrando desarrollar más su imaginación. Se dio cuenta que podía trasladarlo a su otra clase y generó otros descubrimientos y nuevas ideas, debido a que en el curso de Exploración corporal tuvo más práctica con la imaginación “*y empezaba como a implementarlos de manera más orgánica a mi danza, ya no algo forzado, de solo sentarme y me muevo*”. Apareciendo otros abordajes para con su movimiento, pudo integrar esto a sus exploraciones de la clase de técnica.

3.1.2. Consciencia

La consciencia en cada individuo es la capacidad de reconocimiento reflexivo de sí mismo y de sus actos. En lo que nos atañe, es la técnica de Danza Contemporánea propuesta por Cristina Velarde la que ocasiona estos momentos de reflexión; es decir, durante la clase es importante dejar que la mente haga el trabajo de reconocimiento corporal y emocional. Parte de la exploración, indagación, búsqueda, reconocimiento y entendimiento de la técnica es atender los pequeños detalles y, sobre todo, sumergirse

en el cuerpo, ser sensibles al cuerpo y ser conscientes de lo que nos brinda, dando paso a la escucha hacia esta estructura ósea y muscular que se ve afectada por el exterior y viceversa.

Cuando hablamos de la somatización nos referimos a la consciencia que permite que suceda, el paso de información y la conexión de la mente y el cuerpo. “La mente es como el viento y el cuerpo es como arena, si quieres ver qué susurra el viento, observa la arena que corre en él. Nuestro cuerpo se mueve como nuestra mente se mueve. La calidad de cualquier movimiento es una manifestación de cómo nuestra mente se expresa con el cuerpo a través de ese movimiento” (Raventós, 2016).

Y, como parte de la estructura de la clase con Cristina Velarde, existe el tiempo de conectar y reconocer lo que sucede al interior de cada cuerpo y la forma en la que el cuerpo revela lo que sucede internamente. Lo que lleva a la somatización es, en gran parte, uno de los aspectos importantes para entender este tejido de impulso y movimiento, de soportes y aterrizajes, la forma en que el peso se exterioriza y la forma en la que la respiración aparece; para ello, el toque físico es una gran herramienta de reconocimiento, ese momento de concientización de lo que se mueve y de lo que está siendo movido es parte del aprendizaje sensible, aprendizaje que se vuelve danza cuando es reconocido, cuando es evidente y propio.

Este abordaje en la práctica de danza se vuelve una necesidad y una herramienta para el aprendizaje, dado que cada estudiante se siente capaz de desarrollar su propia escucha corporal y, desde ahí, la atención se agudiza y sensibiliza. Es pertinente mencionar que el trabajo de somatización es un punto de partida para un crecimiento claro en la técnica.

Adriana Piedra comenta recordar que “sentía super rico este momento que nos daba donde uno acompañaba al compañero a percibir otras partes del cuerpo, desde el

tocar, desde el mover, desde hacer vibrar, reconocer la estructura, la posición”. En este caso, la danza contemporánea busca relacionar el cuerpo y la mente como un lugar de sensibilidad entre ambos y proponerlos como lugares de investigación y aprendizaje. En el caso de Brado, recordaba cómo se sentía durante sus primeras clases de Técnica de Danza: curioso, expectante. Era como “esto está pasando en mi cuerpo, no sabía que esto era así”. Su mente pasaba por etapa de escucha a lo que sucedía corporalmente, de alguna forma era “redescubridor, redescubrir lo que ya estaba ahí”.

Figura 2

Utilizando el toque físico para entender el movimiento.



Nota: Ciclo 2022-II, viernes. Cristina hace el ejemplo de cómo se puede estudiar y conectar, a través del toque físico, con la otra persona. Era movimiento y manipulación corporal amable.

Figura 3

Ejercicio ejecutado desde la concentración de ambos roles.



Nota: Ciclo 2022-II, viernes. Este ejercicio requería de la concentración de las dos partes, de quién está tocando y quien es tocado, porque ambos están estudiando al cuerpo.

3.1.3. Con disfrute hay disciplina

Pude observar las diferentes energías que aparecen durante la clase, cuerpos y mentes que vienen de diferentes contextos, pero que están compartiendo un mismo espacio, en el que su atención debe permanecer conectada a la información. Y sucedía que es la misma demanda de tiempo y energía la que provocaba que el estudio pueda crear un estado de agotamiento. A pesar de ello, la disciplina no es un limitante en la formación, es vista por los alumnos como una forma de retarse y de ser constante (siempre y cuando no afecte su bienestar). Adriana sostiene: “yo no considero que el ser disciplinado tenga que ver con lo estricto, ni lo serio, ni traumático; como te digo, ver el disfrute en lo que me propongo, cómo me dispongo a trabajar eso y que a la vez me cause una sensación rica con eso que encuentro”.

Para cada estudiante es importante encontrar herramientas propias para mantener el interés; no obstante, es el gusto por el movimiento y por el cuestionamiento lo que los mantiene enfocados: el disfrute les permite ser constantes en su práctica. Aparecen el

goce y la curiosidad de entender cómo se encuentra el cuerpo y reconocerlo en todos sus estados.

La apertura a la escucha y reconocimiento es lo que les permite sentirse en un espacio de confianza, de amabilidad y de disfrute. El gusto por la danza, por aprender más y más, permite el equilibrio entre la permanencia y el disfrute en la formación. Para Adriana, esto se convierte en “una fiesta intelectual, es trabajo, pero a la vez algo que disfrutar y más gente también lo disfruta”. Es el disfrute un estado que se contagia, que se comparte y que se reconoce. Para los estudiantes, el disfrute apoya a la continuidad, permanencia y disciplina.

Alineado a lo dicho, Cristina Velarde menciona que el disfrute es vital en la formación, al generar el compromiso que hace que el alumno siga aprendiendo. No se trata simplemente de un disfrute que “ya está, ya lo aprendí, lo gocé, muchas gracias... adiós”, se trata de que sigan interesados en volver a generar ese disfrute y, con ello, a indagar en su movimiento desde lo aprendido, a seguir hurgando en esos conocimientos que los lleven a ese lugar.

Adicionalmente, podemos entender el disfrute como motivación, ya que la motivación es un constructo psicológico utilizado para explicar el comportamiento voluntario. La motivación académica implica un deseo de desempeñarse “bien” en el aula y dicho deseo se ve reflejado en conductas voluntarias que llevarán a un desempeño contrastable. Asistencia a clases es un comportamiento voluntario, que se combina con otros para reflejar el nivel de motivación académica (Anaya, 2010, p.6).

Dicha constancia, sumado a lo mencionado por Cristina, es lo que nos permite entender la idea de Brado “no lo veo como algo autoritario, la considero como una construcción de hábitos; entonces, si yo tengo el hábito de entrenar a tal hora estoy siendo una persona disciplinada, que está ... digamos... llevando a cabo su proceso de

formación de manera provechosa, claro, y lo disfruta porque ha construido esos hábitos” (2022). Siendo rutinas diarias que se forman por la misma disciplina y decisión, lo que se repite cuando hay efectos positivos en la cotidianidad.

Por su parte, Claudia Pachas sostuvo que “ese disfrute que lo he sentido a lo largo de todos estos años, porque no es que se haya ido en algún momento, me ha ayudado a que yo continúe con la carrera”. En su discurso, leemos como otras veces el disfrute puede ser una herramienta de vida, un motivador y, al mismo tiempo, un enganche a pasarla mejor, a crear un ambiente y practica saludable, de compromiso, pero de respiro, de un relajo responsable. Aquí, lo dicho por Ithaly nos ayuda a una mayor comprensión.

Lo tengo bien claro. “Disfruta, está bien”, porque siento que es importante, para mí, tener esa premisa en la vida. Siento que soy una persona que se exige mucho, de muchos lados, y siento que eso puede estancar mi proceso. Es un lugar peligroso, para mí. No habrá disciplina, si no me conecta, si de manera inerte, mi cuerpo sensible está alejado de ello. porque la disciplina involucra compromiso constante, y para ello debe haber motivación para accionar y para que haya un accionar, definitivamente, debe haber un empuje. Y para que empuje debo recordar el disfrute,

Al respecto, Valeria Anco (2022) (comunicado personal) agrega que “la presencia es algo que se ha mantenido, la felicidad con las que hago las cosas, que es lo que me llena realmente”.

Figura 4

Celebración de logros durante la clase.



Nota: Ciclo 2022-II, viernes. Disfrutar es celebrar, celebrar los logros en la danza.

3.2. Desde las manifestaciones corporales

El proceso formativo se ve asociado a la entrega de energía, a la decisión de permanencia y a un estímulo motivador como el disfrute, el gusto o placer. Todo esto permite que la mente y el cuerpo sean uno en cada momento del aprendizaje y es la consciencia lo que genera el reconocimiento de estos dos mundos.

Se trata de esas manifestaciones corporales internas en las que la persona reconoce cambios y sensaciones cuando aprende y cuando se mueve, también se trata de las representaciones de estados emocionales. Cuando fueron entrevistados, recordaban cómo se sentían cuando bailaban, cuando estaban en clase (por ejemplo, cuando están aprendiendo la secuencia es un momento individual, de dudas y de calma o cuando ya pueden arriesgar e ir probando nuevos recorridos). También, aparecen las demostraciones que suceden con lo físico, manifestaciones que son observadas desde afuera: la mirada hacia abajo, en ese momento de introspección o las proyecciones corporales al espacio, debido a la apropiación de la secuencia.

Las manifestaciones corporales son causadas por los estados emocionales, por la forma en cómo reacciona cada ser humano. Y es preciso tomarlas en cuenta para encontrar una forma de describir el disfrute y de entender cómo repercute en el ambiente y la danza de cada estudiante.

3.2.1. Técnica de danza contemporánea en la PUCP

Las sensaciones de un cuerpo en movimiento y el aprendizaje de las construcciones físicas del cuerpo para el movimiento son parte de los diferentes abordajes de movimiento que existen en la práctica misma. Son diversas las técnicas que tienen como objetivo estudiar el movimiento y el cuerpo, entrelazar la mente y el cuerpo para generar diálogo entre ambos o reconocerlos como uno; sin embargo, en esta investigación se toma el abordaje de Cristina Velarde, quien percibe su aprendizaje desde los puntos de partida del: peso, espacio, puntos de apoyos y respiración.

Es una de las formas de la técnica utilizada en la formación en la Especialidad de Danza en la PUCP, donde es necesario el entendimiento de movimientos corporales; es decir, entender cómo se utiliza el cuerpo para generar movimiento, qué debería hacer el cuerpo para generar un impulso o, incluso, saber para qué generas un impulso en la danza.

Según Moral y Fuentesal (2014) es la inteligencia del cuerpo para resolver y, a la vez, reconocer la percepción de este lo que permite investigar en cada clase, desarrollar esta inteligencia para seguir explorando. Además, Cristina menciona que “las secuencias coreográficas son vistas como herramientas para seguir explorando desde el movimiento”.

El reconocimiento corporal es la base en la técnica y es así que puede verse como una práctica que genera confianza y apertura para que cada estudiante pueda seguir indagando desde lo que descubren en la secuencia con y desde su propio cuerpo.

Desde la propuesta por Cristina Velarde, la estructura coreográfica² se enseña como una herramienta de investigación, que, al ser aprendida por el estudiante, le permite jugar, explorar e investigar. Cristina considera que el hecho de tener una secuencia clara, es un camino para reconstruirla, para modificarla y jugar con ella: tener una estructura coreográfica y que esta se vuelva una herramienta de aprendizaje, descubrimiento, exploración, de apropiación de la técnica; vas aumentando la información, vas entendiendo la información y, por ende, se puede disfrutar.

Disfrutar puede encaminar todas las acciones, arriba mencionadas, como jugar, modificar o reconstruir la estructura, desde ese reconocimiento y claridad que sucede al aprender la secuencia. Tratar de modificar una estructura, sin olvidar los principios de esta, es una decisión que cada alumno y alumna toma; dependerá de lo que necesite, de observarse corporalmente para poder ejecutar: es una toma de decisiones que aparece desde la técnica. Además, es parte de disfrutar su quehacer diario en su danza, como lo menciona Adriana Piedra: “disfruto encontrar lo que cubre mis necesidades”.

Las necesidades de cada estudiante son diferentes, porque son cuerpos y mentes diferentes aprendiendo una misma técnica, pero es esta la que da apertura a entenderla y trabajar desde las diferencias. Aparecen más de una forma de abordaje, como lo entiende Ithaly Montes: “mi primer acercamiento fue curioso al ver muchas influencias a través de esos cuerpos; a nivel de exigencia, no sentí como un reto la cuestión técnica, porque sentía que daba mucha apertura a que se mueven muchas individualidades, a lo que yo, en algún momento, pensé que sería hay que crear un lenguaje igualitario, que hay que formarnos en este lenguaje”. En su caso, reconoce que, en sus inicios, la atrapó la aceptación a la diversidad de cuerpos y movimientos.

² Dentro del vocabulario dancístico, es una creación o composición de secuencias de movimiento.

De otro lado, es parte de la técnica mantener claridad en la ejecución de secuencias, de aprender bien cómo está sucediendo cada movimiento, reconociendo qué hueso y qué músculo se mueve, qué empujes y soportes se necesitan, esto es lo que hace que se genere el cuidado del cuerpo. Lucia Montenegro (2022) lo resalta bien cuando afirma: “me gusta mucho que haya una consciencia de cómo cuidar tu cuerpo a la hora de moverte, porque afuera, en otras carreras en academias y espacios, predomina el virtuosismo, entonces, bien, pero no tanto porque no me estaba cuidando. Culmina: “aquí aprendes por donde pasar, aprendes a conocer los límites de tu cuerpo, tratas de llevarlos más allá, pero sin dañarte, en verdad”.

Dicha claridad y cuidado personal no se queda sólo en la individualidad, pues la técnica también trabaja con lo que se recibe externamente y, sobre todo, con el reconocimiento de otro cuerpo, de otra mente accionando. Es importante reconocer a un otro en el mismo espacio, cómo el cuerpo se ve afectado por este y lo importante de cuidarse mutuamente. Esto, sin duda, hace que cada alumno sea más sensible con las personas con las que comparte, es un punto importante de desarrollo en el aprendizaje y la vida. Lo dejan muy en claro Adriana y Valeria:

Adriana Piedra (2022) (comunicado personal) Eso puede ser lo que me impactó: el trabajo con el cuidado con el otro, incluso a veces tenías más cuidado con el otro, más que contigo mismo.

Valeria Anco (2022) (comunicado personal) el relacionarme con el otro, y relacionarme con el entorno en el que estoy, porque creo que yo no hubiera podido tener consciencia del el espacio y nociones de un montón de cosas, si la cato no me lo hubiera enseñado, es algo que no se toca en las academias. Entonces, creo que el pararme en un lugar y sentir donde estoy y ver que tengo miles de posibilidades de movimiento en un rincón

o espacio gigante. Y bailar con el otro, el ser amable con el otro. Son aspectos que me ha dado, el escuchar, el sentir, el percibir.

3.2.1.1 Reconocimiento y sensibilidad. La consciencia corporal no trata, simplemente, de reconocer cómo se está moviendo el cuerpo, sino también de cómo se ve afectado por las emociones, como resuena y cómo esta resonancia se manifiesta físicamente.

Brado nos menciona que el disfrute se evidencia desde el estado emocional y físico, pues el hecho de sentir placer hace que su cuerpo se sienta diferente y relajado para un siguiente movimiento: “siento más engranadas las partes de mi cuerpo y no siento como zonas bloqueadas naturalmente cuando estoy disfrutando, no estoy forzando nada, no dejo que eso exista en mi cuerpo”.

Durante la observación, se puso de manifiesto que el disfrute es un estado que se relaciona a una sonrisa, a una carcajada; sin embargo, no es la única forma de percibirse, menos en una práctica tan interna y sensible como lo es la danza contemporánea.

Dicha sensibilidad aparece dependiendo de la forma en que decide abordar su práctica cada estudiante, pero, desde la estructura de la clase de Cristina, al principio el estudiante tiene el momento de introducirse en sí mismo o enfocarse en el toque físico; es decir, conectarse con la otra persona a través de la piel, reconociendo lo que se mueve, sus apoyos, el peso, para finalmente traspasarlo a la propuesta de movimiento de la profesora y ejecutar la técnica con las herramientas de movimiento adecuadamente, con la mente dispuesta a confiar en el cuerpo y el cuerpo dispuesto a confiar en las sensaciones descubiertas.

Durante ese recorrido estructural de la clase, el cuerpo pasa por diferentes momentos: “sentirse en calma”, “dejando caer la mirada” o cuando tienen los “sentidos

puestos en el toque físico” y puede sentirse en confianza y dejar salir unas sonrisas placenteras, de complicidad. Sucede más de una forma en las que el estudiante ha manifestado placer, para luego ser “euforia” y sentirse con mucha carga energética, dejando que la mirada pueda abrirse más allá de sus cuerpos, al espacio. Esto lo vemos plasmado en los discursos de:

Ithaly Montes: Se manifiesta en una calma alegre, porque no es estridente. Yo soy bien estridente, me puedo energizar muy rápido. Y a veces pasa, el disfrute puede ser muy explosivo, muy energético, pero también tiene este otro lado, que puedo estar en una calma, que tiene como base esta afirmación de que todo está como debe ser y estoy conforme con eso y que me ha hecho vibrar, cuando me siento como movida, siento que he disfrutado.

Claudia Pachas: Mi relación con el espacio, mirar hacia abajo porque estoy concentrada en mí, abrir la mirada hacia lo que hay afuera, hacia el otro cuerpo que está acompañándome, también me ha ayudado mucho.

La danza contemporánea tiene una forma sensible y abierta a las diversidades corporales, lo que permite que cada persona reconozca sus propias necesidades y que entienda su propio disfrute: la forma tiene diferentes caminos. Bien lo dice Lucia: “acá hay maneras de llegar a la forma, pero cada quien con necesidades de sus cuerpos y capacidades”.

3. 2.1.2. Apropiación. Entender la información, ser sensible en el proceso y ser consciente de ello, lleva al estudiante a un siguiente nivel de movimiento donde aparece la claridad de la técnica. Asimismo, lo que ayuda a seguir mejorando es la repetición, pero no sólo en forma, sino a manera de seguir explorando y hacerse uno con lo aprendido.

Esto quiere decir que la ejecución de un movimiento aparece sin necesidad de pensar tanto en cómo se ejecutaba, sin necesidad de volver a pasar por el reconocimiento de movilizaciones internas, es apropiarse de la técnica y las herramientas de la clase, de traer al cuerpo cada sensación, jugar con estas y con la estructura. El disfrute por avanzar en la práctica empieza a tomar otro nivel u otras formas, permitiendo, como ya se mencionó, dar pase a la euforia, generando más riesgo y, sobre todo, confiando en sí mismos. Es ahí donde el disfrute empieza a generar y traer otras emociones, tiempos y manifestaciones.

Estas fueron fácilmente reconocidas durante la observación como “sonreír”, “jugar”, “abrir la mirada”, un “cuerpo proyectado” y son las que le permiten al estudiante seguir explorando, como lo menciona Cristina Velarde “cuando veo que los estudiantes ya están poseídos, diría yo, que están apropiándose, que están también desafiando, que están jugando con los principios, con las propuestas; y también cuando puedo bailar con alguno de ellos, entrar al espacio desde ese lugar, es como sentirte acompañado, es bonito” (2022) (comunicado personal).

La propuesta de danza de Cristina tiene como objetivo, mantener la mente y el cuerpo proyectados y dispuestos al siguiente movimiento. Así, se permite que este disfrute de la evolución de energía y la confianza en sus herramientas corporales sean parte del aprendizaje y exploración. A ese respecto, es relevante el siguiente discurso (comunicado personal) :

Lucía Montenegro (2022) A ver, cuando puedo... si lo digo con una acción, cosas así, siento que cuando estoy proyectando y cuando mis brazos están abarcando el espacio, porque a veces cuando marco la secuencia, no está, simplemente. Y siento mi movimiento con una kinesfera súper chiquita. Se siente cuando no estás disfrutando algo.

Entonces siento que tiene que ver con esto, con abarcar, con ondular mucho, pero es muy interno también.

Durante la repetición, y debido a la técnica, la respiración es un aliado para el cuerpo y la danza, puesto que logra transformarlos en cuanto a su movimiento, inclusive al ambiente, ya que empieza a cargarse de diferentes energías: “la práctica va haciendo que tu cuerpo incorpore la respiración” (Adriana). Es la respiración una herramienta para jugar y bailar. Cristina Velarde utiliza la respiración como un impulso para desarrollar matices y tiempos durante cada secuencia.

La respiración suele ser una herramienta para el movimiento, que necesita ser consciente y estar presente, pero aparece después de la apropiación, ya que hay más claridad. Es ahí cuando los estudiantes se permiten afectar por otras herramientas, como es el caso de la respiración. Las palabras de Adriana así lo refuerzan: “ahora, para mí, hay más disfrute porque tienes más herramientas, a diferencia de cuando recién inicias”. Puntualiza: “la respiración la saco en todas las clases, es un factor importante vital, siempre está ahí, pero cómo lo utilizas y cómo puede mover un espacio es impresionante: en el movimiento, afuera”.

Además, se podía evidenciar que cuando la fisicalidad aumentaba, la energía también; los alumnos ponían más entrega, más juego a ese momento de repetición. Allí, cuando estaban arriba de energía, se podía ver más potencia en la intención del impulso, aparecían nuevas propuestas de cada estudiante, disponibles y arriesgados.

Y si mencionamos cómo aparece el disfrute en esta apropiación, es debido a ese momento de descubrimiento y de danza que se da en clase, ese momento en el que el cuerpo sabe lo que hace y busca seguir explorando y arriesgando. Lo exponen claramente Cristina y Claudia (comunicado personal):

Cristina Velarde (2022) Creo que se da un empoderamiento, pero que ese empoderamiento viene de una claridad en el cuerpo, de lo que les está pasando con el espacio. De pronto los trayectos son súper claros, súper amplios, de pronto la propulsión toma otra fuerza, ¿no? Porque ahí hay algo bien difícil de verbalizar, no sé si lo voy a verbalizar de la manera adecuada, también. Ahorita lo hago así, que es como cuando... siento que ellos tienen placer y que yo también siento placer, es cuando tú descubres mientras estás bailando.

Claudia Pachas (2022) El descubrir lo que hay detrás de mover la mano o solo mover la cabeza, pelvis, de qué manera puedes usar tu cuerpo amablemente para poder ejecutar un movimiento.

Figura 5

Cada estudiante practica el movimiento a su tiempo



Nota: Ciclo 2022-II, miércoles. Para apropiarse de la técnica es necesaria la práctica, la experiencia, la vivencia. Aquí, los estudiantes experimentan los movimientos propuestos y cada uno, a su tiempo, reconoce e interioriza.

3.2.2 Aprendizaje integrador

La propuesta universitaria tiene como objetivo brindar una formación integral, que permita un desarrollo social, siendo así que el estudiante tiene diferentes cursos, no solo de su especialidad o afines a ella, sino cursos de información general (los cuales pueden aportar al estudio del movimiento). Sin embargo, cada persona es responsable de integrar o influenciar un curso con otro.

La información cuando se entiende desde un lugar de disfrute, por la misma amabilidad de la técnica para con el cuerpo, puede contribuir a otros aprendizajes: es ahí cuando se vuelve integrador, cuando cada alumno busca poder apropiarse de la información en danza y trasladarlo a sus diferentes encuentros y aprendizajes.

En el caso de Brado, se puede entender cómo el estado emocional después de su clase práctica de danza ayuda a mantener energía en una clase que tiene una estructura diferente: “creo que aporta en el sentido que, si hay disfrute en la práctica, uno se queda con esos rezagos alegre y el cuerpo chisboteando de energía y te vas al curso Historia del siglo XX más ávido, más despierto”. Adriana, en el sentido opuesto, pudo reconocer que los cursos teóricos de danza pueden ser grandes incentivos y herramientas de estudio en el movimiento: “siento que esta relación que sentía al inicio, que imaginaba que podía ser como de ayuda o que lo tomaba de ayuda para poder conectar y sostener estos cursos teóricos, ahora para mí son necesarios para el movimiento; siento que igual que los cursos prácticos, hay mucha teoría y que la teoría la puedo llevar a moverme”.

Ithaly Montes y Valeria Anco, por su parte, reconocen el valor de los cursos generales brindados en la formación universitaria, considerándolos esenciales para el desarrollo en sociedad y para el desarrollo profesional:

Me aportan para darme bases conceptuales, creo que es para situarme y ordenarme personalmente. Podemos ser muy creativos, tantas cosas, pero

los cursos teóricos me han dado base, cultura, referencias, me han dado nexos. Me hace valorar el equilibrio, valoro mucho el equilibrio entre que me estoy convirtiendo en una persona interesada en la universalidad de los saberes, en cosas específicas de ellos, que aportan a mi danza, tengo la agencia de poder traerlos a mi danza, a mi vida. Aprecio mucho ese lugar, siento que, si no tuviera ese lugar, yo no me sentiría convencida de lo que hago (Ithaly Montes).

Si te hablo para qué sirven esos cursos teóricos, es para que tenga cultura general en todo y uno puede hacer danza con cualquier tema (Valeria Anco).

Es así como los alumnos deciden integrar, o no, su información de danza dentro de sus cursos teóricos, o viceversa, generando conversaciones interesantes entre estos. Otra forma de integración es en la que el alumno se permite llevar la información obtenida en la universidad a sus prácticas fuera de esta e, incluso siendo información muy distinta, logran hacerla dialogar y explorar a partir de ella otras formas de movimiento.

En el caso de Adriana, ella pudo conectar sus aprendizajes fuera y dentro de la universidad, como nos los compartió:

También cambió mi forma de bailar, por ejemplo, con el flamenco. De repente no necesito trabajar estos brazos de flamenco con tanta tonicidad, sino de repente pensarlo más desde mis omóplatos, espalda, cosa que en la vida iba a pensar si no hubiera estudiado aquí. Hay un intercambio que se fue dando y que, a lo largo de estos años, sigo trabajando.

La información que le brindaba la Especialidad de Danza en la PUCP la hacía entrar desde un foco más amable a su práctica de flamenco. No lo tomó como algo distinto, sino que lo reconoció como otra forma de ver su cuerpo.

Agregamos, a lo antes expuesto, que este aprendizaje integrador genera disfrute si cada quien se lo propone, como lo ha relatado Lucia Montenegro (2022)

Definitivamente, siento que puedo sentir placer al moverme y no solo aquí, sino cuando tomo clases afuera, ya conozco mi movimiento, ¡es rico! Me muevo de un lugar más integral, porque siento que mi disfrute y placer venía de algo tan básico, muy físico, muy externo. Lo he disfrutado, pero realmente no, en cambio ahora es más integral. Es muy interno. También disfruto de intentarlo desde mi lugar y mis posibilidades (comunicación personal).

3.3. Desde las relaciones interpersonales

Sin lugar a duda, el ser humano tiene la capacidad de existir por sí mismo, pero vivir en sociedad o en grupo nos convierte en un tipo de persona, nos transforma y nos amolda a cierta forma de vida en comunidad.

Convivir con otros es parte del día a día de cada estudiante y, en el recorrido de esta tesis, ha sido un punto importante, ya que el otro cuerpo, la otra persona y la persona guía son de gran ayuda en la formación, permitiendo desarrollar sensibilidad, empatía, calma y reconocimiento de ellos mismos y del mundo externo.

Dado que el toque físico cobra gran relevancia en la clase de Cristina Velarde, aparece la resonancia del otro en uno mismo y uno mismo resuena en todo el grupo. No podemos dejar de mencionar la importancia de la persona guía, la profesora. Esta figura se vuelve de gran influencia desde su metodología, teniendo en cuenta su energía, su propuesta, su apertura y cercanía.

3.3.1. Importancia del guía

Debido a la misma idea de jerarquía que aparece al pensar en la maestra y un aprendiz, se cree que la relación debe ser vertical, pero eso no es algo que se observe durante esta clase, pues el desarrollo de cada alumno, en la universidad, es responsabilidad de él mismo. La profesora tiene la autoridad y la ejerce para dar permiso a que el alumno se abra; se apertura a las ideas del alumno, crea cercanía, desde el reconocimiento de un otro como ser humano, generando, de ese modo, que el trato sea horizontal y se convierta en un espacio seguro. Los estudiantes lo reafirman:

Brado Díaz (2022) (comunicado personal) Creo que afecta la manera en que los profesores son conscientes que el alumno es un humano más.

Creo que ahora sí me siento en un espacio seguro y me permito explorar más cosas desde mi cuerpo en relación al material de la clase, que me llevan a disfrutar el proceso.

Lucía Montenegro (2022) (comunicado personal) El impacto que un profesor tiene en la danza de su alumno, es vital. Muy poderoso. Es porque viene de un lugar jerárquico porque el profesor viene con años de experiencia, es profesor, fuera de todo. Entonces, de alguna manera, pesa lo que dice.

Es importante cómo el guía aborda la enseñanza y la forma en la que observa al alumno. Para algunos de los estudiantes, es primordial este acompañamiento que reciben y puede, potencialmente, influir en la percepción de la danza de cada estudiante. Su transformación puede seguir siendo amigable o centrarse en la búsqueda de aprobación, lo que cambiaría el goce en su formación. Tres alumnas lo expresan así:

Lucía Montenegro: Sí, y estaba muy pendiente de buscar la aprobación, en este caso, del profesor. Sentía que ya no bailaba para mí. A pesar de

ello, recuerdo que Vanessa [Ortiz Aste] era nuestra jefa de práctica y me acercaba a ella a pedirle feedback. Y el feedback que recibía en los primeros ciclos iba cambiando. Y el hecho de que, no solo yo viera una mejora en mí, sino que una persona, como ella, me lo pueda decir, me empezó a ayudar a sostenerme emocionalmente.

Claudia Pachas: Para mí es importante cuanto el profesor se preocupa por tu danza, que tan involucrado está en que aprendas, en que quieras encontrar tu propia danza. Incluso en la forma que te mira, ya está afectando mucho en como tú quieras moverte en ese momento. Porque me ha pasado con profesores, aquí o afuera.

Adriana Piedra: Yo tenía mucho temor, en un primer momento, tenía bastante temor con esta imagen del cuerpo. ¿Cómo se vería un bailarín?”, estaban todas estas preguntas en mí al entrar en una carrera en danza. Pero no, me encontré con un lugar donde Cory [Cruz] y Lorna [Ortiz Adoum], muy buenas profesoras, abordaron muy bien ese temor que yo sentía en ese momento. Me sentí acompañada, más por parte de Cory, que introducía bien este lado técnico y este lado de cómo ver este cuerpo en esta danza”. José [Ruiz Subauste] iba diciendo a la clase, ideas de cómo sostenerse en clase. No me lo decía a mí, sino que lo lanzaba a clase, pero imagino que veía los cambios de energía. Entonces ese acompañamiento, también siento que lo fui procesando, lo fui apreciando en los siguientes ciclos y los siguientes años.

Otro punto es entender que la guía es una persona de gran influencia debido a su posición en cuanto a la experiencia; sin embargo, también debe ser reconocida como ser humano que puede ser juzgado, siendo eso lo que hace que la horizontalidad aparezca y

la convivencia sea equilibrada, creando un ambiente seguro, generando bienestar emocional en el aprendiz y en la guía.

En ese norte, es importante cómo la guía se muestra como parte del grupo. Durante la clase de Cristina, se hizo evidente la aceptación y apertura a las ideas de cada estudiante, al trabajo con los cuerpos diversos y sus energías, ya que permitía que los estudiantes trabajen con sus posibilidades. Y aunque puede ser una dificultad comprender las diferentes entregas a la clase, es parte de la convivencia, como ella misma lo expresa: “ponerme un asunto de contención, no estoy en el momento; y puedo entender que hay personas que no están en el momento de algo; ese lugar de cómo se plantea este acuerdo entre el estudiante y maestro y hasta dónde se involucra o que distancia toma, eso me parece que puede ser una dificultad”.

Cristina destacó, también, que la estructura de la clase y la información que brinda son parte de un escaneo previo que hace al grupo para poder abordar y avanzar desde donde se encuentra cada alumno, es una manera de hacer llegar el valor que tiene cada estudiante y la información que traen a la clase de técnica: “todo el tiempo estamos mirando eso, de recoger lo que ellos traen, o sea se recoge para interpretar; no es como que uno se para hace la secuencia y después la repiten y ya (que puede, pero no en este caso). Enfatiza: “acá es, mirar a cada uno y tratar de proponer otras alternativas, otros caminos y, claro, eso implica que hay un tiempo largo de diagnóstico”.

Asimismo, Cristina, agrega que la enseñanza de danza, como ella la ha aprendido, tiene que ver con una especie de liderazgo, de tomar al grupo en una dinámica alta, en realidad energética: “que eso hace que sientas el volumen del otro, el cuerpo del maestro, la densidad como toma el espacio; y esa posibilidad de la toma del espacio te invita a ti también”

Es una forma de aprendizaje, incluso, para el guía y es una forma, también, de transformar esta relación en vínculos más cercanos, como lo hacen notar Ithaly y Valeria:

Ithaly Montes: Creo que he disfrutado mucho, y lo sigo haciendo, los vínculos que se generan tanto con los compañeros, como con los maestros, interdisciplinariamente con otros, que, terminan siendo muchos, maestros; aprendo de tal persona porque está en un cuerpo que busca, también.

Valeria Anco: Si es un profe bien parco, que no conecta con los alumnos, obviamente, la clase no es amena, se vuelve pesada.

Esta decisión del guía de dejar que los estudiantes se muestren desde su movimiento, desde su energía y vivencias, hace que se desarrollen con más confianza en cada clase y en la formación. Facilita que pongan en juego sus errores, sus intentos y avances; da permiso a que encuentren su esencia en la danza o la traigan al espacio y la integren a su aprendizaje. Todo esto conlleva a que el alumno transforme la forma de ver la danza, de ejecutarla y entenderla.

En otro frente, Ithaly acota:

Los profesores son un gran contenedor, la forma de moverse de los profesores y la forma en hacerte participe en sus clases, tiene mucho peso en cómo va a ser mi estado anímico en sus clases. Entonces, tienen un gran peso, pero no es limitante. He estado con profesores que realmente no me hallaba y yo he encontrado mis recursos y es como autogestionar tu motivación y tu empuje y el empuje a uno mismo.

Se desprende de sus palabras que, más allá del guía, la constancia es pilar fundamental en la formación y el aprendizaje de cada estudiante. Ellos deben encontrar

sus propios recursos para mantenerse en juego, en conexión con su clase. Y esto se da desde la individualidad como desde del soporte que brindan los compañeros y los vínculos que se forman durante este tiempo compartido.

Figura 6

Maestra y Estudiantes realizando juntos la secuencia.



Nota: Ciclo 2022-II, miércoles. La profesora y los alumnos compartiendo la secuencia, reconociendo lo que sucede y qué es lo que se debería mover para más movimiento, para más danza, para más disfrute.

Figura 7

Preguntas para esclarecer la ruta de movimiento



Nota: Aclarar y preguntar a la profesora para esclarecer las rutas.

3.3.2. Acompañamiento entre el grupo

La formación universitaria hace que el alumno conviva con un gran número de personas diariamente; ya hemos hablado de la importancia del guía y, claro está, no podemos dejar de lado el impacto que genera el grupo que se forma en clase: muchas veces los vínculos se transforman en amistades. Sin embargo, el valor de ese acompañamiento, para esta tesis, radica en ser un punto de soporte para mantenerse conectados a la clase, ya que transforma el ambiente y propicia el cuidado hacia la otra persona, los vuelve sensibles y empáticos con los otros cuerpos. Al respecto, destacan los siguientes testimonios:

Ithaly Montes (2022) Es una cosa que es muy personal, que me ayuda.

En el caso de técnica, es apoyarme en el otro, conscientemente me apoyo en el otro, como “me movilizo”, hago algo, como que estoy baja de energía, tal vez, suelo apoyarme en el otro.

Valeria Anco (2022) Yo creo que todo el entorno hace el ambiente de disfrute. Los compañeros, también, no siempre están al cien por ciento, nosotros jalamos al resto.

Adriana Piedra (2022) Sino también consistiendo al grupo, son estas cosas que me motivan a seguir conectada.

Muchas veces se vuelven impulsores y gestores de energía para sus compañeros, eso los motivo a ellos tanto como al resto, lo que nos lleva a entender que disfrutar es, también, sentir confianza. El disfrute puede ser sentirse en libertad de arriesgar entendiendo que hay más de una persona respaldando nuestro movimiento. Las palabras de Adriana respaldan lo arriba dicho.

El espacio se presta cuando trabajas con un grupo, se desarrolla la confianza. Se genera un vínculo a partir de bailar con ellos. A pesar de

que uno baile solo en el espacio, es un espacio compartido. No seremos amigos muy cercanos, pero al momento de bailar es otra cosa, el mismo cuerpo reconoce este otro cuerpo.

Hay tantas formas de abordar el movimiento, jugar con el resto, si es que se puede, si es algo grupal. En algún momento nos juntaron en trío, había algo que disfruté mucho sin ir directo a eso. Había cierta cercanía y conexión con los otros dos, pero era como un baile que se sentía particular de cada uno pero que se compartía desde el cuerpo. No tenía que entrar, era bien desde mi cuerpo diciéndole lo que necesitaba al otro. Era un disfrute de un nuevo reconocimiento.

Y aunque debemos reconocer que la formación puede despertar un lado competitivo, es parte del ser comunidad entender que los caminos de cada persona tienen diferentes procesos. Esto lleva al estudiante a involucrarse consigo mismo y con los demás, tomándolos en cuenta como un pilar de aprendizaje y no como competencia. Los alumnos y alumnas se reconocen como personas que tienen un mismo objetivo, pero que no van a llegar de la misma manera y esa diversidad les permite disfrutar el aprendizaje en danza, ya que se nutren desde distintas perspectivas de vida. Brado lo ha resumido así:

Cuando uno empieza a disfrutar su proceso, también se desarrolla con el resto, de una manera distinta. Ya no es una cuestión competitiva, sino es una cuestión más de comunidad. Entonces, si te sientes en comunidad, el proceso es más amable y enriquecedor. He reconocido una mayor seguridad conmigo mismo, con mi cuerpo, con sentirme cómodo con que mi cuerpo se vea de esta manera y esto me ha llevado a ser más amable y empático con los otros, porque antes no me preocupaba.

Podemos concluir, entonces, señalando que el trabajar en grupo es un disfrute tan consciente como el trabajo individual, porque es posible reconocer y entender otros cuerpos, es un límite que se traspasa al trabajar con más personas.

Figura 8

Interacción entre los estudiantes durante el inicio de la clase



Nota: Ciclo 2022-II, viernes. Antes de empezar la clase los alumnos interactúan, comparten sus energías, sus emociones y, desde ese momento, ya son capaces de generarse soporte.

Figura 9

Apoyo entre compañeras(os).



Nota: El inicio de clase, por la mañana, puede ser pesado. Aun así, entre ellos se ayudan y motivan para empezar.

CONCLUSIONES

La investigación que aquí culmina tuvo un resultado diferente al que se pensó inicialmente. La idea principal provino de observar agotamiento en algunas alumnos y alumnas, lo que parecía desvincularlos del disfrute o del goce por su práctica, sin embargo, en el camino, pude entender que el disfrute se manifestaba de diferentes formas y en diferentes momentos, lo que me llevó a reconocerlo como un estado emocional no estático o una experiencia corta, que puede no permanecer en todo momento y que, sin embargo, es una experiencia de la que podemos apoyarnos para permanecer en la práctica. Y sí, es posible que exista agotamiento, pero eso ayuda a recordar que se puede volver a encontrar un propio disfrute y poder vincularse desde otras perspectivas con el movimiento, con la danza.

Así, de todo lo expuesto y analizado en las páginas precedentes, se concluye que:

El disfrute es un estado emocional y experiencia a la cual los estudiantes vuelven a recurrir, como, también, un estado que cuando aparece logra producir cambios. En este caso, sucede con la danza, con el movimiento físico y con la perspectiva de interpretar o reconocer su danza. Es posible reconocer el disfrute como placer, euforia, juego, pero, al mismo tiempo, como consciencia, motivación y confianza.

La danza contemporánea requiere de una introspección constante en la que cada persona se sumerge y disfruta de esa sensibilidad, esa calma que aparece al conectarse con su cuerpo (entenderse internamente y entender la información), para después ejecutar la técnica con claridad y arriesgar. Siendo este proceso, entonces, el empoderamiento necesario para desafiarse durante su aprendizaje.

Cuando sucede dicha apropiación y riesgo, los alumnos y alumnas siguen aprendiendo y explorando nuevas rutas, es esa motivación la que los mantiene atentos e interesados en un próximo nivel en la danza, a un disfrute evolucionado y a la transformación de la perspectiva con la que ven su danza como a los cambios físicos que ocurren en esta.

Reflexionar sobre el disfrute es un soporte a la constancia y una redirección de la información que se le otorga al estudiante durante su formación. Le permite reconocer qué es lo que disfruta, cómo lo hace y para qué lo hace: son preguntas que le darán una visión de cómo llevar su formación.

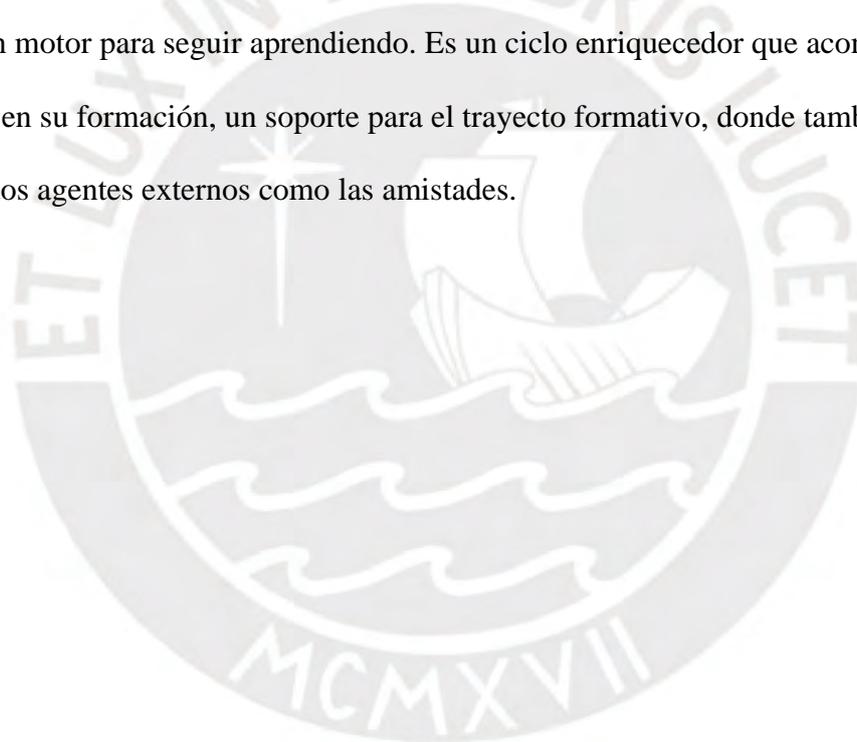
El disfrute se vuelve, qué duda cabe, estímulo para la disciplina; sin esta emoción la constancia puede resultar un esfuerzo tedioso para la vida de los alumnos. Es, además, una forma de crear hábitos, ya que alienta a seguir en movimiento y aprendiendo: disfrutar puede ser el impulso que necesita cada estudiante para mantenerse en pie durante su carrera universitaria.

Desde el análisis, podemos afirmar que las manifestaciones que suceden en la danza contemporánea y desde la propuesta de Cristina Velarde, a raíz del disfrute, son una extensión de lo que sucede al interior de cada persona. Dicho de modo distinto, cuando puedes observar un cuerpo proyectado hacia el espacio es porque ha sucedido todo un proceso de apropiación, de entendimiento corporal de la técnica. Una sonrisa es juego y es resultado de la confianza que se generó anteriormente con uno mismo y con el entorno. Una mirada hacia el espacio proviene de haber estado en calma y ser consciente de la información que se ha recibido. El disfrute, con toda certeza, llega a producir manifestaciones físicas e internas, que pueden no percibirse, pero son parte de él.

La consciencia corporal lleva al reconocimiento del entorno. Se trata de entender y reconocer que la compañía es un eje importante en la vida de todo ser humano. Así como es posible empatizar con uno mismo, con el cuerpo y las emociones propias, es posible reconocer a la otra persona.

Esto nos lleva a concluir que la consciencia tiene dos grandes momentos: consciencia interna y externa, individual y colectiva. Todo ello desde un disfrute del aprendizaje. Es el querer disfrutar la danza lo que permite aceptar los cambios, haciéndonos vulnerables al otro y a manejar el cuerpo desde una forma más sensible.

El disfrute es un motivador de aprendizaje, pero el aprendizaje en sí mismo es también un motor para seguir aprendiendo. Es un ciclo enriquecedor que acompaña al estudiante en su formación, un soporte para el trayecto formativo, donde también se ven involucrados agentes externos como las amistades.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A Stark, E., Vuust, P. & L. Kringelbach, M. (2018). Music, dance, and other art forms: New insights into the links between hedonia (pleasure) and eudaimonia (well-being). *Pub.Med.gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29779732/>
- Almahano, L. (2011). Danza contemporánea y nuevas tecnologías. *Dialnet*. (7), 42-49
[file:///C:/Users/51958/Downloads/Dialnet-DanzaContemporaneaYNuevasTecnologias-3675995%20\(8\).pdf](file:///C:/Users/51958/Downloads/Dialnet-DanzaContemporaneaYNuevasTecnologias-3675995%20(8).pdf)
- Anaya, A., & Anaya, C. (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología, ciencia, educación*, 25(1), 5-14. <https://www.redalyc.org/pdf/482/48215094002.pdf>
- Castro, J., & Uribe, M. (s/f). La Educación somática: Un medio para desarrollar el potencial humano. *Educación física y deporte*, 20 (1), 31-43
<file:///C:/Users/51958/Downloads/Dialnet-LaEducacionSomatica-3645230.pdf>
- Colén, M., & Castro, L. (2017). El desarrollo de la relación teoría y práctica en el grado de maestro en educación primaria. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 21(1), 59-79 <https://www.redalyc.org/pdf/567/56750681004.pdf>
- Daneri, B., Martínez, N., & Riet, M. (2015). *Isadora Duncan y su Movimiento Natural : posibles influencias en docentes de grado del Instituto Superior de Educación Física (1962-1981)* [Tesis de Licenciatura, Universidad de la República Instituto Superior de Educación Física] <http://164.73.136.193/isef/T%20693-.pdf>
- De la Cruz, C. (Ed.). (2002). *Educación del ocio: Propuestas internacionales*. Universidad de Deusto. http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio23.pdf
- Díaz, T. & Alemán, P. (2008). La educación como factor de desarrollo. *Redalyc* (23) 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194220391006.pdf>

- Esteve, A. (s/f). *Expresión Corporal y Danza en Educación Infantil*. Escuela Universitaria de Magisterio “Nuestra Señora de la Fuencisla”. 17-20
- Facultad de Artes Escénicas (2022). *DANZA*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <https://www.pucp.edu.pe/carrera/danza/> [Consulta: 20 de noviembre de 2022].
- Flecha, F. [Fabio Flecha] (20 de octubre de 2007). *Axis Syllabus Demonstrational Film* [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=vOJliwUEsC0>
- Gil, M. (2009). *Subjetividad: un tejido por construir*. [Investigación, Universidad Pedagógica Nacional.] Dialnet. file:///C:/Users/51958/Downloads/Dialnet-Subjetividad-5920298.pdf
- Giraldez, A & Pimentel, L. (2021). *Educación artística, cultural y ciudadanía: de la teoría a la práctica*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). <https://cercles.diba.cat/documentsdigitals/pdf/E130048.pdf#page=58>
- Herrera, Y. (2016) El placer: escénico estético - vitalizador de la educación. [Saber] *Universidad de Oriente Venezuela*, 28 (2) <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=427749623016>
- Lindo, M. (2023). Raul Parra Gaitán. Revelaciones: un siglo de la escena dancística colombiana. Cali Proartes, 2020. *Historia Caribe*, 18 (42), 273-276. file:///C:/Users/51958/Downloads/Dialnet-RaulParraGaitanRevelaciones-8918604.pdf
- Larraín, A. & Gonzáles, L. (2007). *Formación universitaria por competencias*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/profile/Luis-Gonzalez-Fiegehen/publication/275275474_Formacion_universitaria_por_competencias_2

007-16/links/5536da4b0cf268fd0018773a/Formacion-universitaria-por-competencias-2007-16.pdf

Londoño, L. (2009) La atención: un proceso psicológico básico. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 5 (8), 92-100.
<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence>
e

Magallanes, G., Gandía, C. & Vergara, G. (Comp.) (2014). Las formas expresivas colectivas y el disfrute. En A. Marcelo Garbarino (Ed), *Expresividad, creatividad y disfrute* (pp. 123-132). Estudios Sociológicos Editorial.
<file:///C:/Users/51958/Downloads/expresividad-digital.pdf>

Maresca, S. (2016) *El placer en Aristóteles* [Tesis, Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales]. Repositorio Institucional UCESS
<http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/613/EL%20placer%20en%20Arist%3bteles.pdf?sequence=1>

Moral, L., & Fuentesal, J. (2014) La inteligencia corporal-cinestésica. *Educación y Futuro*, 31,105-135.
https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/154743/EyF_2014_31p105.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mochizuki, L. (26 de noviembre de 2012). *Nueva facultad de artes escénicas en la PUCP*. Edu. <https://puntoedu.pucp.edu.pe/noticia/facultad-de-artes-escenicas/>

Raventós, (s/f). *Body- mind centering*. Enestudio. http://www.enestudio.info/p/albaraventos-body-mind-centering_7.html

Padrós, F. (2022) *Disfrute y bienestar subjetivo: un estudio psicométrico de la gaudibilidad*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. Dialnet
<https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2002/tdx-0602103-202656/fpb1de2.pdf>

- Sarmiento, L. (2020) *Expandiendo la danza mas allá del movimiento: hábitos y habilidades saludables*. [Tesis de grado]. Universidad Externado de Colombia.
- Suarez, M. (2011) *Las artes escénicas: Cuerpo, presencia y esencia Pienso, siento, actúo...* [Tesis de maestría] Usb.edu.
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/aa4069be-1a05-4f93-a35f-287db9a47001/content>
- Teti, V. (2015) *Estrategias para el disfrute de las clases de danzas en niñas de 3 a 5 años* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BkoqaXj67sE>
- Toro, A. & López-Aparicio, I. (2018) “Narrativas corporales: Danza como creación de sentido”. *Vivat Academia*. (143), 61-84.
<https://www.redalyc.org/journal/5257/525762350004/html/>
- Universidad de Cuenca (s.f) *Carrera de Artes Escénicas*. U Cuenca. Recuperado de <https://www.ucuenca.edu.ec/carreras/artes-escenicas/> [Consulta:10 de enero de 2023].
- Velasco, B. (2018) *Danza terapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo*. [Tesis de grado] Universidad Rafael Landívar.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/42/Velasco-Brigette.pdf>