

**Vivencias dancísticas, biopsicosociales, educativas y
artísticas: aportes a la salud integral del estudiantado
universitario**

*Dance, Biopsychosocial, Educational, and Artistic Experiences:
Contributions to the Integral Health of University Students*

*Carmen Elisa Flores Mejía
Clarisa Flores Rodríguez
Shirley Mariela Pineda
Samir Kafaty Kafati*

DOI 10.15517/es.v84i2.59885



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Sin Obra Derivada

Vivencias dancísticas, biopsicosociales, educativas y artísticas: aportes a la salud integral del estudiantado universitario

Dance, Biopsychosocial, Educational, and Artistic Experiences: Contributions to the Integral Health of University Students

Carmen Elisa Flores Mejía¹

Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Tegucigalpa, Honduras

Clarisa Flores Rodríguez²

Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Tegucigalpa, Honduras

Shirley Mariela Pineda³

Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Tegucigalpa, Honduras

Samir Kafaty Kafati⁴

Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Tegucigalpa, Honduras

Recibido: 8 de mayo de 2024

Aprobado: 20 de enero de 2025

¹ Docente del área de Danza, Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras. Máster en Historia Social y Cultural por la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras. ORCID: 0000-0003-3609-3096. Correo electrónico: ceflores@unah.edu.hn

² Docente del área de Arte, Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras. Máster en Danza con énfasis en Formación Dancística por la Universidad Nacional de Costa Rica, Costa Rica. ORCID: 0000-0003-0104-7436. Correo electrónico: clarisa.flores@unah.edu.hn

³ Docente de la carrera de Música, Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras. Máster en Administración de Proyectos por la Universidad Tecnológica Centroamericana, Honduras. ORCID: 0009-0001-1009-4755. Correo electrónico: shirley.pineda@unah.edu.hn

⁴ Docente de la carrera de Música, Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras. Maestría en Psicología Musical en la Educación por la Universidad de Sheffield, Inglaterra. ORCID: 0009-0007-5780-3858. Correo electrónico: samir.kafaty@unah.edu.hn

Resumen

Introducción: Esta investigación comprueba el aporte de la danza en el desarrollo de estudiantes universitarios. **Objetivo:** El propósito es analizar el aporte de la danza en el desarrollo biopsicosocial, educativo y artístico, y los beneficios de su práctica para la salud integral de una población de estudiantes. **Métodos:** Se realizó un estudio de casos, donde se recolectaron las opiniones de una población de estudiantes universitarios, desde el año 2019 hasta el primer periodo académico del 2023, respecto a las metodologías de enseñanza utilizadas en las clases de danza. Para el análisis, se trianguló la investigación artística, la sistematización de experiencias y la investigación performativa, a la vez que se analizaron los porcentajes de estudiantes matriculados por carreras y facultades. **Resultados:** La periodización incluye antes, durante y después de la pandemia por COVID-19, estableciendo y comparando diversas metodologías de enseñanza-aprendizaje de técnicas dancísticas, que le dan sentido a los beneficios de la danza en la vida estudiantil. **Conclusiones:** Se comprueba que a danza permite fomentar las habilidades para vivir en sociedad, contribuyendo al aprendizaje y a la salud integral del estudiantado universitario.

Palabras clave: danza académica; cultura; danza universitaria; experiencia dancística; danza y salud

Abstract

Introduction: This research validates the contributions of dancing in the development of university students. **Objective:** The purpose is to analyze the contributions of dancing in the biopsychosocial, educational, and artistic development of university students, as well as its benefits on their integral health. **Methods:** This case study, conducted from 2019 through the first academic term of 2023, presents the perspectives of university students on the teaching methodologies used in dance courses. The analysis was done by triangulating artistic research, systematization of experiences, and performative research, while also analyzing the enrollment percentages of students across various programs and faculties. **Results:** The periodization covers a time before, during, and after the COVID-19 pandemic. It establishes and compares different learning and teaching methodologies of dance techniques, which helps defining the benefits of dancing in the lives of students. **Conclusions:** It was proven that dancing allows the development of skills and abilities necessary for social interaction. Besides, it contributes to the integral learning and health of students.

Keywords: academic dance; culture; university dance; dance experience; dance and health

Introducción: del pensamiento a la acción

El desarrollo de investigaciones artísticas en la región latinoamericana ha fomentado nuevas interrogantes que han resultado en propuestas de investigación científica de, en y para la danza. Dichas propuestas apuestan por la investigación educativa de las incidencias de la danza en el proceso de formación profesional de estudiantes universitarios, en este caso desde la aplicación de técnicas de danza clásica, contemporánea y folklórica.

La danza brinda aportes significativos a las personas que la practican; este es el punto de partida del presente proceso investigativo, a partir del cual surgieron interrogantes que se han considerado desde la experiencia de la población universitaria: ¿cuál es la percepción del estudiantado respecto a las metodologías y herramientas de la enseñanza-aprendizaje de la danza y su aporte al desarrollo biopsicosocial? ¿Cómo se modificaron las técnicas o metodologías de enseñanza de la danza, comparando los procesos antes, durante y después de la cuarentena por COVID-19 y destacando los aportes o limitantes de la población estudiantil? ¿Cuáles son las contribuciones de la práctica de la danza en la salud integral de los estudiantes universitarios?

Dichas preguntas llevan a proponer los objetivos de este trabajo, que se enmarcan en: analizar la percepción de los estudiantes sobre las metodologías y herramientas de la enseñanza-aprendizaje de la danza para su desarrollo biopsicosocial; comparar los procesos antes, durante y después de la cuarentena por COVID-19 en función de los aportes o limitantes de las técnicas de danza en la educación; e identificar las contribuciones de la práctica de la danza en la salud integral del estudiantado universitario, partiendo de sus vivencias. Con estos objetivos propuestos, se pretende pasar de visualizar el arte de la danza como un ente contribuyente en la salud integral de las personas a comprobarlo mediante la aplicación de distintas técnicas y metodologías de enseñanza-aprendizaje de la danza; es decir, se pasa a la acción misma al considerar las experiencias de quienes han cursado los espacios de aprendizaje de Iniciación a la Danza y Danza Folklórica antes de la pandemia, durante la cuarentena y en el retorno a la presencialidad. A partir de ello, se realiza un análisis de las metodologías de enseñanza de la danza que promueven la salud integral del estudiantado.

La sistematización de experiencias y la investigación performativa como métodos contribuyen a dar paso a la acción, es decir, a la investigación artística, lo cual permite que los resultados o hallazgos aporten a la construcción del conocimiento sobre los beneficios del arte y, en especial, de la danza al evidenciar las vivencias de los estudiantes y generar,

a partir de ello, actitudes crítico-reflexivas. Encaminándose del pensamiento a la acción, se trabajan tres momentos o etapas de la sistematización de experiencias. En primera instancia, se trabaja en la escucha y observación como diagnóstico; luego se aborda la experiencia vivida mediante el registro y recopilación de las vivencias de los estudiantes, y se finaliza con la reflexión crítica de los participantes en los cursos de danza. Dicho proceso permitirá la exposición de resultados, los cuales pretenden ser de utilidad para futuras investigaciones en Honduras o la región latinoamericana.

Entre la ciencia, los métodos de investigación y la danza

Algunos teóricos de la investigación artística, entre ellos [Natalia Calderón-García y Fernando Hernández-Hernández \(2019\)](#), expresan cómo, desde el método científico, se establece una forma hegemónica para los procesos de investigación. Sin embargo, nuevas propuestas de investigaciones encaminan a la realización de trabajos que van desde las Ciencias Experimentales o duras a las Humanidades y las Ciencias Sociales. Esta transformación permite encajar, en la complejidad de los fenómenos, la experiencia humana y, por consiguiente, la inmensidad de la investigación artística. Para estos autores, la “relación entre arte e investigación ha transitado por distintos caminos y derroteros” ([Calderón-García & Hernández-Hernández, 2019, p. 12](#)), de modo que ha marcado una necesidad, así como nuevas perspectivas de los artistas visuales, bailarines, coreógrafos, cineastas, actores, músicos y, en especial, de los maestros en todas las manifestaciones artísticas, cuyo trabajo académico permite develar procesos, trayectorias, experiencias, creaciones e interpretaciones, todo lo que conlleva la práctica artística. De este modo, se concede a las Artes y a sus procesos investigativos los requisitos teórico-prácticos desde las experiencias mismas a la creación e interpretación y no solo desde una consideración de epifenómeno.

Desde el enfoque de la sistematización de experiencias, se valora el conocimiento aprendido mediante la práctica ([Martinic, 1998](#)); es decir, en este caso particular, se da especial importancia a las vivencias de los estudiantes, quienes son los que concluirán cuáles son los beneficios reales de la danza, tanto para ellos como para el ambiente donde se desenvuelven ([Mercado-Maldonado & Hernández-Oliva, 2010](#)). Asimismo, se busca conocer cómo fue su situación durante la pandemia y cómo las técnicas dancísticas activaron su caracterización biopsicosocial para contribuir a la salud integral de cada estudiante y de su círculo social, sobrepasando la simple generación de conocimiento teórico.

Al respecto, [Ana Abad \(2012\)](#) expone sobre la importancia de la investigación artística que “llega a las artes, no tanto para sistematizar procesos como para hacer visibles relaciones” (p. 9). Esta afirmación se ajusta con nuestra propuesta de investigación, que se encamina a la comprensión del arte de la danza por parte de un estudiantado universitario, y se focaliza en observar cómo se visibilizan sus experiencias, tanto en sus relaciones con otros estudiantes como en sus hogares, trabajos y, en general, en su entorno cotidiano.

Como se mencionó anteriormente, del pensamiento a la acción, es decir, el paso de la teoría a la práctica, es la transición de la sistematización de experiencias ([Martinic, 1998](#)). Implica la construcción de la investigación artística por etapas: aplicando la teoría de Martinic al contexto de la danza, se identifica un primer momento denominado el diagnóstico, en el cual se considera poder escuchar las percepciones de los estudiantes sobre la danza, integrando la práctica, las habilidades motrices, cognitivas y de memoria ([Ossona, 1984](#)). Se pasa a la segunda etapa, donde la práctica de las técnicas de danza se convierte en la fuente de recuperación del proceso vivido; es la experiencia vivencial del aprendizaje ([Ossona, 1984](#)), es decir, la acción física y mental puesta en marcha a través de metodologías de enseñanza-aprendizaje y la valoración de sus protagonistas, los estudiantes. Por último, se realiza una reflexión o disertación final por parte de cada participante, donde este reconocerá si los elementos teóricos aplicados en la práctica le proveyeron beneficios concretos en la formación de competencias biopsicosociales, en la consciencia de corporeidad y su aporte a la sociedad.

La experiencia de la investigación artística ayuda a construir contenido pertinente para la educación superior, que se reflejará en la sociedad misma, pues los resultados son aplicables. [José Ignacio Lorente \(2015\)](#), en su artículo “Investigación-acción y aprendizaje basado en proyectos en las enseñanzas de postgrado en artes escénicas”, afirma que la investigación en las artes o investigación performativa intenta hacer énfasis en el conocimiento y en la transformación al utilizar la práctica como aprendizaje. En otras palabras, los participantes o artistas construyen su conocimiento al pasar de la teoría a la práctica. A su vez, en este proceso, adquieren una experiencia que los alienta a la innovación educativa, al aprendizaje colaborativo y a establecer nuevos enfoques o formas de pensar, pues el arte como tal implica una actitud reflexiva y crítica. Por esta razón, las prácticas artísticas se convierten en discursos que generan nuevas perspectivas y sensibilidades a procesos de saberes intelectuales que podrán ser aplicados en prácticas sociales y de

relaciones humanas (Lorente, 2015). En ese sentido, el desarrollo de habilidades biopsicosociales aporta a la salud integral de los estudiantes universitarios que cursan los espacios de aprendizaje en el área de danza.

Según las propuestas de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) respecto al aprendizaje para la vida: “Las personas ya no pueden desenvolverse a lo largo de sus vidas utilizando solamente las capacidades y conocimientos adquiridos en la escuela, el colegio o la universidad” (UNESCO, 2024). Dicha aseveración es una afirmación oportuna para el trabajo en los espacios de aprendizaje de danza que promueven el desarrollo biopsicosocial de los estudiantes.

Con las disertaciones teóricas expuestas anteriormente, se pueden establecer las unidades de análisis que permiten el estudio de la información recopilada. En primera instancia, se analiza el aporte de la danza en el desarrollo biopsicosocial de los estudiantes universitarios, el cual ve al cuerpo como un todo, es decir, en su relación con el entorno social, sus pensamientos y emociones ligados a la salud corporal. Seguido, se comparan las metodologías, herramientas y técnicas dancísticas utilizadas antes, durante y después de pandemia, entre las que se incluyen técnicas de danza clásica, contemporánea y folklórica, además de herramientas lúdicas y virtuales como la polimedia. En tercer lugar, se observan los aportes de la danza a la salud integral de los estudiantes. Dichos aportes se obtienen a partir de la propia experiencia del estudiantado, la cual se recolecta utilizando una metodología de sistematización de experiencias, donde la población participante evidencia los beneficios de la danza, entre ellos: mejorar la salud física, fortalecer el cuerpo, ayudar al control del peso, mantener activo el cerebro, aliviar el estrés y la ansiedad, combatir la depresión y reforzar la autoestima, todo esto en mejora de la salud mental. De igual forma, se incluye entre estos beneficios la mejora de la concentración y la memoria. En el caso particular de la danza folklórica, también contribuye a la memoria colectiva o histórica.

Datos significativos para la sistematización de experiencias en la danza

Para enriquecer la comprensión del relato de la danza como una experiencia vivencial de aprendizaje, resulta crucial examinar minuciosamente ciertos datos significativos como las fuentes de información para el presente estudio: las imágenes, los videos, los libros de texto sobre metodologías de la enseñanza de la danza y, la primordial, los estudiantes.

El entorno descrito en este trabajo se localiza en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), situada en la capital del país. La UNAH, una entidad de enseñanza superior pública y autónoma, comprende diez facultades en su campus universitario. Estas facultades funcionan como unidades académicas y administrativas dedicadas a cultivar áreas del saber mediante la ejecución de programas académicos que incluyen la docencia, la generación de investigación, la vinculación con la comunidad y la gestión académica, todo esto a través de la oferta de diversas carreras orientadas a la formación profesional de los estudiantes.

Los planes de estudios de las carreras ofrecidas por la UNAH incluyen conocimientos especializados, educación general y cursos optativos seleccionados por los estudiantes para cumplir con los requisitos totales de créditos. En este contexto, el Departamento de Arte, que forma parte de la Facultad de Humanidades y Artes, ofrece asignaturas como 'RR-150 Iniciación a la Danza' y 'RR-153 Danza Folklórica'. Estos cursos están diseñados para proporcionar una formación en danza a estudiantes de cualquier disciplina interesados en cursarlos.

Para este estudio, se analizaron las opiniones de 1 231 estudiantes, de los cuales 689 estaban matriculados en la asignatura 'RR-153 Danza Folklórica' y 542 en 'RR-150 Iniciación a la Danza'. Esta recolección se dio entre el primer período académico del 2019 y el período académico del 2023. Antes de la pandemia por COVID-19, se recopiló las experiencias de 292 estudiantes. Por su lado, durante la pandemia, se seleccionó una muestra de 387 estudiantes matriculados entre los años 2020 y 2021. Asimismo, se recopiló información de 552 estudiantes en los años 2022 y 2023 para evaluar sus experiencias pospandemia y comparar sus resultados con los de los períodos anteriores.

Los estudiantes matriculados en estas asignaturas pertenecen a diferentes carreras de las diez facultades que integran la UNAH. Dentro de ellas, hubo una mayor representación de las carreras de Licenciatura en Biología con 6.98 %, seguida por la Licenciatura en Informática Administrativa con 5.99 %; la Licenciatura en Mercadotecnia con 5.42 %; la Licenciatura en Comercio Internacional con 4.93 %; y la Licenciatura en Derecho con 4.68 %. Se observa que la mayor cantidad de estudiantes que cursaron estas asignaturas pertenecen a la Facultad de Ciencias Económicas, Administrativas y Contables.

Un hallazgo interesante es que los estudiantes de las carreras de la Facultad de Humanidades y Artes representan solo un 8.78 % de la muestra consultada, lo que resulta relevante al considerar que las asignaturas en estudio pertenecen a dicha facultad. Esto abre la posibilidad de realizar nuevos estudios de investigación orientados a descubrir las causas que justifican este comportamiento.

¿Por qué bailamos?

Después de orientar el camino entre la ciencia y los métodos de investigación, se puede abrir la puerta al área de danza del Departamento de Arte de la UNAH, donde se han aplicado metodologías de enseñanza-aprendizaje de la danza clásica, la danza contemporánea y la danza folklórica. Todas estas ramas de la danza han probado facilitar el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, sensoriales y de relaciones interpersonales entre los estudiantes. En este sentido, Rocío Hidalgo, del Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza “José Limón”, manifiesta que las metodologías utilizadas en danza siempre están encaminadas a emplear el cuerpo como condensador de cultura y arte, convirtiéndolo en un espacio simbólico de la expresión humana. La reflexión de Hidalgo se encamina a una investigación cualitativa que nos entrelaza con las metodologías para la práctica de la danza y su exploración en el entorno ([Hidalgo, 2011](#)).

Por ende, la danza es, por sí misma, una metodología que visualiza el cuerpo desde una perspectiva humanística y no solo desde las diferentes técnicas dancísticas. El cuerpo no es una máquina de movimiento, es la integración de nuestros sentidos, emociones y las relaciones interpersonales. Las nuevas definiciones para la acción de la danza, cuyo instrumento es el cuerpo, se enmarcan en la corporeidad. Al respecto, varios estudios demuestran la dimensión de la danza desde distintos enfoques, entre ellos, los estudios del cuerpo en el ambiente escolar o universitario; el cuerpo y la danza en el contexto mediático; el modo como se encuadra el cuerpo y la danza socioculturalmente ([González-Plate & Sepúlveda-Gallardo, 2021](#)); y otros que dictan una guía para determinar los caminos de la investigación de, en y para la danza. Por ello, en la primera etapa de este proceso investigativo se encuentra la recepción de las percepciones del estudiantado.

Al iniciar los cursos, la percepción de los estudiantes universitarios sobre la danza no está precisamente encaminada a la teoría de la corporeidad. Por ello, se ha decidido comenzar con los motores que impulsan a los estudiantes a matricularse en los espacios de aprendizaje de ‘Iniciación a la Danza’ y ‘Danza Folklórica’. A continuación, se muestran

algunas de las expresiones aportadas por el estudiantado ante la pregunta del porqué matricularon un espacio de aprendizaje del área de Danza. En este caso, la mayor parte de la población coincidió en que ya habían practicado algún tipo de danza, que les gustaba la materia y que les entusiasma conocer más sobre el arte y la cultura hondureña:

- “Mi expectativa con la clase es aprender más de lo que es la danza ya que es algo que siempre me ha apasionado desde pequeña y me gustaría mejorar mis conocimientos en ello en todas sus áreas y así aumentar más mi pasión por ella” ([Grupo de Investigación Científica Danza Académica en Honduras \[GICDAH\], 2019-2023](#)).
- “Soy bailarina de ballet y danza contemporánea, estudié en la Escuela Nacional de Danza Mercedes Agurcia Membreño, y llevé una clase de folklore, y quería aprender más” ([GICDAH, 2019-2023](#)).
- “La danza siempre fue importante en mi familia, se ha practicado por varias generaciones” ([GICDAH, 2019-2023](#)).
- “La danza es una pasión para mí, y este espacio me da la oportunidad de practicarla” ([GICDAH, 2019-2023](#)).
- “Bailo danza contemporánea, y me gusta mucho la danza en general, quería aprender también de folklore” ([GICDAH, 2019-2023](#)).
- “Mi objetivo al matricular esta clase es poder adquirir nuevos conocimientos de la danza folklórica que es algo que siempre me ha llamado la atención y que me gusta mucho, pondré todo mi esfuerzo para aprovechar todo lo que la clase nos brindará y poder desarrollar este curso con éxito” ([GICDAH, 2019-2023](#)).

Otro aspecto relevante que enunciaron los estudiantes fue la admiración artística por los bailarines de danza folklórica, o bien, su deseo personal de aprender algo nuevo y subir sus índices académicos:

- “Matriculé Danza Folklórica porque cuando estaba en la escuela veía como [sic] bailaban los cuadros de Danza, me gustaba mucho ver su vestuario, escuchar las canciones, mis expectativas son llevarme el conocimiento de nuestra cultura y arte de la Danza en nuestro país” ([GICDAH, 2019-2023](#)).
- “Quiero aprender cosas nuevas, y es un reto nuevo porque nunca he bailado danzas” ([GICDAH, 2019-2023](#)).
- “Me gusta mucho la danza folklórica, y no la pude practicar antes, es un sueño hecho realidad poder aprenderla ahora” ([GICDAH, 2019-2023](#)).

- “La carrera que estudio me permite conocer muchas culturas, y tengo la visión de ir a estudiar al extranjero, y quiero aprender de mi país, y me parece que con la danza folklórica lo puedo lograr” (GICDAH, 2019-2023).
- “Me gusta la danza, aunque no la he practicado y convencí a otra amiga que nos matriculáramos, porque nos habían dicho que la clase era fácil y bonita” (GICDAH, 2019-2023).

Distintos participantes refirieron haber recibido recomendaciones de estos cursos por parte de amigos o compañeros que ya habían asistido a estos espacios de aprendizaje del área de danza y, por tanto, habían experimentado las metodologías trabajadas en clase y el enfoque biopsicosocial de estas, hecho que los convirtió en los mejores referentes en cuanto a los beneficios de la práctica de la danza:

- “No soy muy buena bailando, pero ha sido un sueño poder bailar danzas folklóricas y nunca he tenido la oportunidad, una compañera me dijo que podía intentar llevar la clase y que la profesora era muy buena y aprendería, aunque tuviera los dos pies izquierdos. Espero realmente poder aprender” (GICDAH, 2019-2023).
- “Llevé unas clases en el edificio C2 y siempre que escuchaba la música iba a ver la clase, incluso me metí a bailar varias veces, y la licenciada es muy amable y me invitó a matricularla” (GICDAH, 2019-2023).
- “Tengo poco tiempo de haber ingresado a la UNAH, pero una amiga me recomendó matricularla” (GICDAH, 2019-2023).
- “Por recomendación de otros compañeros que también la matricularon” (GICDAH, 2019-2023).
- “Estoy por egresar y quería una clase que me ayudara a relajarme y me recomendaron danza folklórica” (GICDAH, 2019-2023).

Asimismo, las expectativas de los estudiantes sobre los módulos virtuales estuvieron enfocadas en el conocimiento teórico; pocos reconocieron la corporeidad y el cuerpo mismo como agente principal en la danza:

- “Llevé Iniciación a la danza con la magister Carmen Flores y me encantó, y también siempre he querido aprender sobre el origen de danza folklórica de Honduras, y sé que con ella voy a aprender mucho” (GICDAH, 2019-2023).

- “Aprender más sobre lo bello de la danza y sus diferentes tipos tanto como [sic] representa cada cultura su forma de ver la danza y como [sic] llega a ayudarnos en lo espiritual, como en la parte física, mis expectativas serán aprender más sobre esta clase y sus diferentes ramas” (GICDAH, 2019-2023).
- “Adquirir mayor conocimiento de la danza, sus aspectos y poder formar un concepto más claro de lo que incluye este arte” (GICDAH, 2019-2023).
- “En primer lugar, el poder enriquecer mi conocimiento sobre nuestras danzas folklóricas, y en segundo lugar el poder aprobar la asignatura. Y espero aprender más sobre las danzas de nuestro país” (GICDAH, 2019-2023).
- “Como estudiante, mis expectativas, adquirir un conocimiento amplio de la clase. Como hondureño, conocer más de nuestro folklore, nuestra identidad e historia referente a la danza” (GICDAH, 2019-2023).
- “Mi expectativa en la clase es poder adquirir conocimiento de la importancia de la danza como un patrimonio cultural que nos representa, y poder pasar la clase con éxito” (GICDAH, 2019-2023).

Al analizar las razones por las que los estudiantes decidieron cursar los espacios de aprendizaje del área de danza, sobresale la percepción de la danza en sus distintas dimensiones artística, educativa, de ocio y terapéutica (García, 2003). Dicha percepción demuestra que la danza puede tomar sentido desde diferentes disciplinas como la Antropología, la Psicología, la Pedagogía, la Sociología y desde el máspreciado campo artístico y musical.

En adición a lo anterior, la ciencia, disciplina o perspectiva, y los saberes del estudiantado previo a cursar las clases de danza son indispensables en el primer momento o etapa diagnóstica, donde se escucha sus percepciones y expectativas sobre el desarrollo del espacio de aprendizaje y donde se evalúan sus conocimientos previos, tanto en teoría como en práctica, esto con la ayuda de la observación de sus habilidades motrices, cognitivas y de memoria kinésica. De este modo, a medida que transcurren las clases y se aplican las técnicas de danza, los estudiantes acumulan experiencias que inciden en su percepción biopsicosocial. Dicha percepción incluye la convivencia, el trabajo grupal y el aprendizaje cognitivo o teórico y artístico. Todos se tratan de aspectos que inciden en el aprendizaje para la vida y en la formación profesional con un enfoque más humanístico.

Como se mencionó en apartados anteriores, la sistematización de experiencias no solo permite medir, sino también evidenciar el aporte real de la danza en el estudiantado. Según los comentarios expuestos, los conocimientos de los estudiantes sobre la danza, principalmente en lo que refiere a técnicas, estilos o metodologías, son limitados; sin embargo, la mayoría manifestó interés por aprenderlos. En este sentido, se arraiga la propuesta metodológica de cada clase, pues, al comparar el antes y el después, es decir, las ideas o pensamientos con los que llegaron los estudiantes al espacio de aprendizaje y aquellas con las que salieron, se observaron una serie de cambios tanto a nivel corporal como mental, lo que evidencia una puesta en práctica de la integralidad, resultado que se discutirá más adelante.

Así pues, la presente investigación se encamina al análisis de la experiencia de aprendizaje que tiene la población estudiantil universitaria en el transcurso de las clases de danza, cuyas enseñanzas forman ahora parte de sus vidas. De igual modo, se pretende observar los aportes de dichas enseñanzas en la salud integral. El siguiente apartado corresponde a esta etapa, donde se ahonda en las experiencias vivenciales y transformadoras presentes en la aplicación de metodologías y herramientas dancísticas como el movimiento consciente, la investigación del movimiento, la danza movimiento terapia, la exploración de movimiento, la relajación, la meditación (feldenkrais, yoga, etc.), el trabajo para *performance* en grupo, los procesos creativos, el entrenamiento funcional y el acondicionamiento físico. El análisis de estas experiencias vivenciales se da en el marco de tres periodos cruciales: antes, durante y después de la cuarentena por COVID-19.

Danzando antes, durante y después de la cuarentena por COVID-19

El primer momento o etapa de la sistematización de experiencias fue escuchar y observar a los estudiantes en forma de diagnóstico, que, en su parte práctica, incluyó una propuesta de movimiento básico. Después de conocer las razones por las cuales los estudiantes cursan las clases de danza, comienza la segunda etapa, que concibe el modo más oportuno de aplicar los pasos metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de esta disciplina. Allí es donde comienza el verdadero trabajo: cuando se emplea la metodología explicativa-demostrativa que permite visualizar las habilidades cognitivas, motrices o cinéticas del estudiantado. De este modo, a partir de sus destrezas, se logra integrar un plan de trabajo para el desarrollo teórico-práctico de cada curso (Cárdenas & Fabre, 2022).

Escuchar el cuerpo significa lograr una empatía corporal y reflexionar sobre cómo me encuentro en relación conmigo y con el otro en el presente (Cámara & Islas, 2007). Por ende, educar el cuerpo no se reduce únicamente al sistema de entrenamiento corporal ni a los principios metodológicos o técnicas que ordenan los enlaces de dichas secuencias (Cámara & Islas, 2007). La educación en danza va más allá de un enfoque físico y corporal. Por tanto, los docentes deben entender que los resultados de las experiencias de aprendizaje surgen a partir de las historias sociales de los estudiantes y que el cuerpo es el que transmite esas historias. Ese sentido de exploración y de escucha corporal se evidencia en el siguiente comentario:

- “He aprendido mucho y me ha ayudado a ver con otros ojos el arte de la danza, el aprender a escuchar el cuerpo y sentir los ritmos para darle un sentido a los movimientos corporales [sic] es algo muy interesante que aprendí; además de como [sic] la danza nos puede ayudar a liberar tantas emociones y renovarnos” (GICDAH, 2019-2023).

Con respecto a la aplicación de las técnicas de danza contemporánea, Arias (2015) menciona la propuesta de Carl Roger, quien sostiene, desde un enfoque terapéutico centrado en el cliente, que el ser humano es un ser esencialmente bueno que busca su felicidad y autorrealización. A su vez, da a entender que este es esencialmente corporal y que las experiencias de las actitudes básicas pueden vivenciarse en y desde el cuerpo (Arias, 2015). Esto significa que un estudiante que pasa por la experiencia de la escucha a su cuerpo es consciente de sí mismo. Al escuchar su cuerpo, escucha a los demás y desarrolla una empatía corporal que le permite sincronizar la expresión y el movimiento en el escenario de forma natural y auténtica.

Una de las metodologías utilizadas en danza folklórica es la determinación o identificación de los compañeros de clase: “¿quién está al lado?”. Dicha metodología muchas veces se desarrolla a través de un juego, donde las personas estudiantes, colocadas en círculo, dicen su nombre a la vez que hacen un movimiento corporal. En sus respectivos turnos, cada estudiante debe repetir el nombre y movimiento del compañero que lo precedió y continuar con su propio nombre y movimiento. Esta dinámica activa el cerebro ante el movimiento y el nombre, estableciendo una conexión por medio de la memoria kinésica.

En cuanto al reconocimiento del espacio y del propio cuerpo, esta clase de ejercicios le permite al estudiantado romper el hielo ante un espacio de aprendizaje nada convencional, abriendo su mente a actividades dinámicas, físicas y mentales. Además,

introduce la dinámica de la clase demostrativa de los pasos básicos en la danza folklórica hondureña, donde la persona estudiante debe replicar cada paso y aprender a escuchar el ritmo de la música y su propio ritmo corporal.

Expresión y movimiento antes de la cuarentena

Las experiencias del estudiantado dependen de sus destrezas y capacidades, además de la metodología utilizada, la cual suele basarse en la participación activa, las clases demostrativas y magistrales, la perspectiva lúdica de la danza, y la demostración de lo aprendido mediante una presentación artística ante un público. En vista de ello, en las entrevistas hechas antes de la pandemia, el estudiantado del curso 'RR-153 Danza Folklórica' expresó ver cumplidas sus expectativas en cuanto al aprendizaje:

- “Fue una clase divertida, nunca me aburrí, además aprendí más danzas y me gustó trabajar en grupo, todos nos ayudábamos unos con otros. Se aprende de las tradiciones del país y también de la historia de las danzas, la música, las canciones, los juegos y de las etnias” (GICDAH, 2019-2023).
- “La danza me ha ayudado a ser menos tímida, a llevarme bien con los compañeros, he aprendido el valor de la danza folklórica para el país, y también la cultura, los grupos étnicos, y cómo nos desenvolvemos en la vida cotidiana como parte de nuestro folklore” (GICDAH, 2019-2023).
- “El aprendizaje es mayor en la universidad porque todo se basa en investigaciones, y la Lic. explica muy bien, mi experiencia personal fue buena, porque no solo se trata de bailar, sino de aprender sobre porqué se bailan las danzas, cuál es su origen” (GICDAH, 2019-2023).
- “La verdad nunca me imaginé que la danza fuera tan difícil, pero la licenciada explica muy bonito, y nos ayuda a comprender no solo la parte teórica, sino la parte práctica, tiene mucha paciencia y se aprende mucho” (GICDAH, 2019-2023).
- “Creo que la danza es difícil para los que no tenemos esa habilidad, sin embargo, aprendí mucho, se me quitaron muchos temores, especialmente a estar frente a tanta gente el día de la presentación final” (GICDAH, 2019-2023).

- “Fue una buena experiencia, sobre todo porque me di cuenta de que, aunque ya tenía muchos años de bailar, no sabía nada de lo que hacía, la Lic. nos enseñó todas las historias de cada danza y cómo son parte de nuestra identidad y nuestro folclore, también aprendí muchas cosas de nuestra cultura y el arte en general. Me gustó mucho la clase” (GICDAH, 2019-2023).
- “Ha sido la mejor clase que he llevado hasta el momento, a pesar de ser bailarina, no me imaginé que la danza folklórica tuviera una técnica tan compleja, pero la licenciada explica muy bien. También aprendí mucho de cada danza y de su historia, cómo se clasifican, los vestuarios, y también de la cultura del país con las exposiciones de las etnias y los juegos tradicionales, las comidas, todo lo que es el folclore de Honduras” (GICDAH, 2019-2023).

Los comentarios anteriores se corroboran en la [Figura 1](#), donde se observa a los estudiantes de ‘Danza Folklórica’ listos para comenzar a seguir las instrucciones sobre la técnica de folclore, preparando su cuerpo y su mente para el aprendizaje de pasos y movimientos de expresión dancística colectiva. Por su parte, la [Figura 2](#) muestra uno de los grupos del espacio de aprendizaje de ‘Danza Folklórica’ en su presentación artística al finalizar el curso, aplicando los conocimientos y técnicas aprendidas en las clases.

Figura 1. Clase demostrativa de ‘Danza Folklórica’ del 2019, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: [Flores \(2019a\)](#).

Figura 2. Presentación artística de danza folklórica del 2019, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2019b).

Las expectativas del estudiantado de ‘Iniciación a la Danza’ no distan mucho de las de Danza Folklórica:

- “Personalmente me llamó mucho la atención la clase, ya que me gusta la danza, por esa razón decidí llevar la clase de Iniciación a la Danza” (GICDAH, 2019-2023).
- “He bailado danzas antes” (GICDAH, 2019-2023).
- “Aprendí a trabajar en equipo, a escuchar a los demás” (GICDAH, 2019-2023).
- “Pude observar lo bello y un poco complicado que es bailar, sin embargo, esta clase me sirvió mucho porque comprendí muchas cosas, a conocer nuestro cuerpo, a expresar nuestros sentimientos a través de la danza, la danza tiene muchos beneficios, es fantástico observar y que transmitan sus sentimientos mientras bailan, me la pasé muy bien, me encantó la clase, es muy entretenida” (GICDAH, 2019-2023).
- “La clase me pareció muy bonita, aprendí muchas cosas interesantes e incluso a conocer nuestro propio cuerpo y tener un poco más de coordinación con mis sentimientos” (GICDAH, 2019-2023).

Según la psicóloga [Bertrand \(2023\)](#), dentro de las habilidades para la vida, se encuentran el pensamiento racional y flexible. En la danza, se aplica la habilidad de la conducta del autocuidado (la relajación, el autocuidado, la realización de actividades de gusto personal); la comunicación asertiva; las relaciones sociales saludables (el manejo del conflicto); la solución de conflictos (las estrategias para solucionar problemas); la regulación emocional; el control de las emociones ante diferentes circunstancias; la resolución de problemas; la comunicación asertiva; y el autoconocimiento. En la [Figura 3](#), se muestra lo expuesto por el estudiantado del curso de 2022 en sus comentarios, en plena acción de comunicación corporal:

Figura 3. Composición coreográfica, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: [Flores \(2022a\)](#).

Cuando se trabajan las técnicas de la danza, las personas estudiantes fortalecen habilidades como la autorregulación y las relaciones personales a través de herramientas que la misma metodología de clase proporciona, entre ellas la liberación de emociones y tensiones en movimiento. Los siguientes comentarios de estudiantes son el resultado de ello:

- “Me divertí mucho, mis compañeros fueron los mejores y a pesar de venir a la clase cansada y muchas veces sin ánimo [*sic*] ellos me dieron ánimos, me ayudó muchísimo a relajarme y quitarme la bola de estrés que cargaba, aprendí muchísimo, considero que nos enseñó bastante y nos tuvo paciencia y nos apoyó” ([GICDAH, 2019-2023](#)).
- “De la clase me llevo la experiencia, siento que ahora tengo más conocimiento del significado de compañerismo. La clase es muy divertida y emocionante, logré hacer amigos que compartieron conmigo la aventura de estos nuevos aprendizajes” ([GICDAH, 2019-2023](#)).
- “Considero que la clase me aportó mucho, ya que era algo nuevo, algo que no sabía lo que era, aprendí técnica, postura, disciplina, creo que me hizo expandir mi imaginación, poder crear movimientos y explorar con mi cuerpo, con la música y lo que se puede dar a entender sin necesidad de hablar” ([GICDAH, 2019-2023](#)).

Figura 4. Composición coreográfica de estudiantado del 2019, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2019).

Así pues, el trabajo en equipo es parte de las herramientas de la danza para desarrollar habilidades que servirán para la vida, dado que el manejo del cuerpo funciona como medio de comunicación y escucha (Figura 4).

Durante cuarentena: danzando en la virtualidad

Está de más decir que la cuarentena obligó a cambiar las metodologías de enseñanza-aprendizaje en todo el sistema educativo. En el caso particular de la danza, la dificultad fue mayor, ya que esta requiere de la libertad del movimiento. Por ello, en tiempos de pandemia y cuarentena, se comenzó un proceso de adaptación que buscó posicionar la danza como un

medio canalizador de emociones y tensiones.

El bailarín y coreógrafo Gregory Vuyani, en el mensaje del Día Internacional de la Danza del 2020, expuso que, en tiempos del COVID-19, se necesita bailar con un propósito, recordando que la humanidad aún permanece y que la empatía debe prevalecer en el ser humano (Vuyani, 2020). Como efecto de la emergencia sanitaria, surgieron las inconformidades por las clases virtuales y la desconexión del cuerpo, la mente y las emociones ante los cambios corporales suscitados por el sedentarismo. Para evitar ambos conflictos en el estudiantado, se manejaron nuevas metodologías como el uso de la polimedia, el análisis de videos, la videodanza, los videos y juegos interactivos y las cápsulas de danza y salud enfocadas en la respiración, el estiramiento y los movimientos básicos con resultados satisfactorios. Sobre estos cambios, el estudiantado opinó lo siguiente:

- “El COVID nos ha distorsionado nuestra forma de vivir, también ha cambiado la forma en que se practica la danza, es más difícil porque no es lo mismo tener a la maestra enfrente que ver la pantalla del teléfono, sin embargo, considero que con la tecnología hemos podido continuar y aprender un poco” (GICDAH, 2019-2023).
- “Ha sido una experiencia única, no tenía mucho conocimiento, y la clasificación de la Danza, cómo se desenvuelve este arte, y cómo ha sido un recurso muy importante en tiempos de COVID-19, ayuda a que nuestra mente y cuerpo se pueda relajar y que

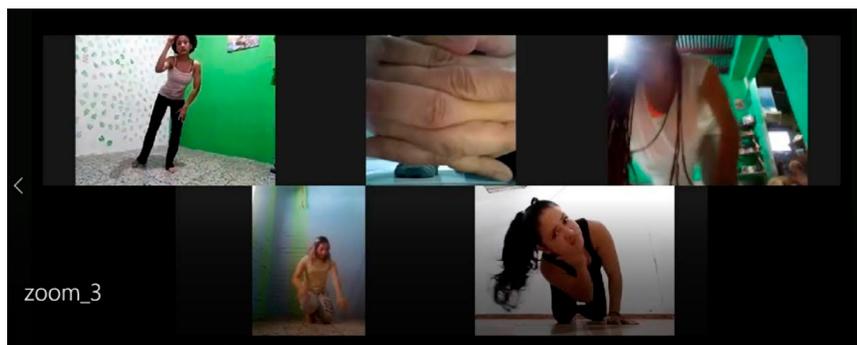
las personas que lo practican tienen un gran amor por seguir aprendiendo más de esta área, y que ponga en alto nuestra Universidad y país nos ayuda a querer saber más, a tener participación y poder estudiarla” (GICDAH, 2019-2023).

Otro comentario expresa cómo los ejercicios de respiración grabados en videos ayudaron a la recuperación post COVID-19 de toda una familia en el tiempo de cuarentena:

- “La danza incluso ayuda a la recuperación de personas con secuelas de Covid-19. Porque se pueden hacer ejercicios básicos y de respiración. Eso nos ayudó a mi familia y a mí” (GICDAH, 2019-2023).

El cuerpo se vio afectado al igual que las emociones. Sin embargo, en las clases de danza, el estudiantado aprendió a controlar las emociones y a ser resiliente ante una situación donde el arte del movimiento experimentaba cambios drásticos. Ejemplo de ello se observa en la [Figura 5](#), donde se muestran los procesos creativos en pandemia a través de la videodanza, aprovechando la división grupal generada en ciertas plataformas de comunicación estilo conferencia.

Figura 5. Proceso creativo en clase de danza virtual en el 2020, UNAH, Tegucigalpa



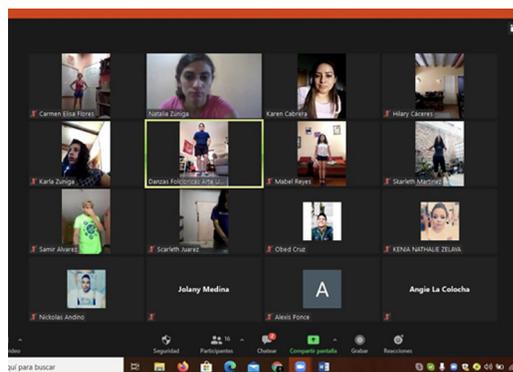
Fuente: [Flores \(2020\)](#).

Las dificultades no solo se manifestaron en la práctica misma de la danza, sino también en las desventajas del uso de herramientas tecnológicas y las conexiones de internet. Muchas de estas fueron superadas por algunos de los estudiantes gracias a su interés en el aprendizaje de la danza:

- “El COVID ha logrado que nos quedemos en casa, impidiendo la práctica en grupo de la danza, aunque no se puede compensar con clases virtuales, ha sido un modo de distracción del encierro” (GICDAH, 2019-2023).
- “Es muy importante practicar danza porque es como hacer ejercicio, pero lo hacemos danzando, así ayudamos a subir defensas contra el COVID-19” (GICDAH, 2019-2023).
- “Gracias a que la clase es virtual pude aprender mucho de la historia de las danzas y sus contextos. Antes de llevar esta clase yo participé en muchos cuadros de danzas, fue una experiencia muy bonita ya que transmiten [sic] a las personas felicidad, energía positiva y muchas emociones. Antes no veía a la danza más allá de un baile y ahora después de cursar la asignatura ya viene a mi mente desde tipos de vestimenta hasta pasos de baile dependiendo la danza” (GICDAH, 2019-2023).
- “Lo bueno de las clases virtuales es que podemos estar en cualquier lugar, agradezco a la magister, [sic] todo el contenido estaba muy lindo y organizado, fácil de entender, fue muy duro el virus, los huracanes, pero llegamos hasta el final. Pido a la magister seguir con las clases virtuales” (GICDAH, 2019-2023).
- “Aunque no tuvimos la posibilidad de poner en práctica todo lo aprendido debido a la pandemia, es grato decir que conocimos el arte de la danza a través de la metodología que nos fue aplicada, a través de los videos podíamos ver las repre-

sentaciones y algunos ejemplos de cómo se desenvuelve el folklor en sus diferentes áreas, eso fue un beneficio porque no solamente respondíamos las preguntas, sino también las observábamos, eso me ayudó a tener un buen desempeño en la clase” (GICDAH, 2019-2023).

Figura 6. Clase virtual de 2020, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2020a).

En la Figura 6, se identifican algunas de las limitantes de la virtualidad. Algunos estudiantes podían encender sus cámaras y disponían de espacios para el ejercicio de la danza; sin embargo, otros tenían mala conexión de internet o dispositivos que no funcionaban adecuadamente. Muchos incluso no aceptaban el hecho de que se invadiera la privacidad de su hogar.

Por otro lado, la experiencia virtual favoreció el aprendizaje de la danza de manera innovadora al abrir ventanas al uso de herramientas interactivas y de la videodanza. A pesar de esto, no se quedan atrás las limitantes de no compartir físicamente con los compañeros:

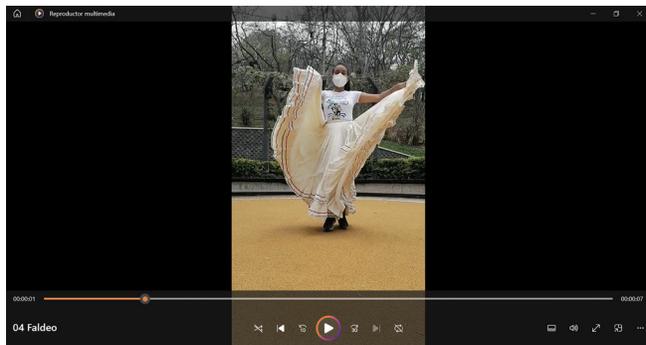
- “Definitivamente la pandemia del COVID-19 ha sido un virus que nos tiene estresados o a veces con problemas mentales como ansiedad o depresión, pienso que la danza nos puede ayudar a mejorar nuestro estrés y a distraer nuestra mente; además, al hacer ejercicio nuestra salud mejora y estamos menos propensos a las enfermedades” (GICDAH, 2019-2023).
- “Para mí esto de recibir clases virtuales es algo nuevo lo cual estoy aprendiendo poco a poco, la manera de recibir clases de esta área me pareció excelente porque ay [sic] mucha creatividad en las evaluaciones, muy buena técnica de aprendizaje” (GICDAH, 2019-2023).
- “Tras la clase, ha cambiado mi perspectiva sobre la danza, aunque me hubiera gustado cursarla presencialmente, porque no pude interactuar mucho con los compañeros, me dejó una grata experiencia y mucho más conocimiento retenido” (GICDAH, 2019-2023).
- “Y considero que son un método sumamente eficaz y de gran utilidad para este tipo de evaluación continua. El uso de foros es una herramienta bastante eficaz, considerando que da lugar al debate, a la autoevaluación y a un análisis más profundo de acuerdo a la lectura de las variadas opiniones y criterios de los compañeros” (GICDAH, 2019-2023).

Aun frente a las dificultades, los videos grabados por los estudiantes demuestran el interés por aprender y la satisfacción que les provoca el ejercicio de la danza (Figura 7). Por otra parte, las expresiones descritas por el estudiantado se reflejaron también en sus clases virtuales, donde se demostró el aprendizaje de la técnica de la danza a pesar de las limitantes (Figura 8).

El después, retorno a la presencialidad pospandemia

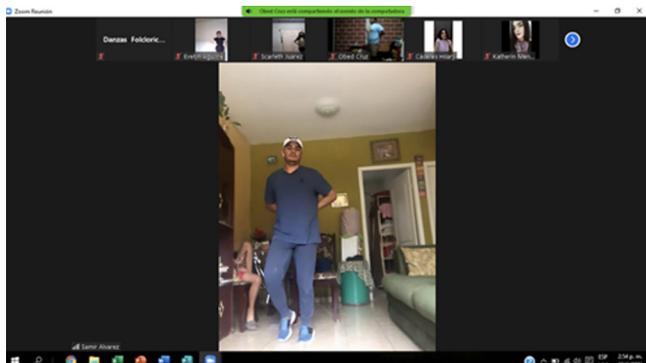
El movimiento es el compañero del ser humano durante toda su vida; es la potencia necesaria para lograr las acciones corporales de manera integral y está presente en todas las propuestas educativas de clases de danza. Es por ello que, al mostrar a los estudiantes un espacio de confianza y seguridad, y al encauzarlos a un acercamiento de contacto visual, comunicación no verbal y, sobre todo, respeto, se van creando vínculos

Figura 7. Trabajo práctico en clase de danza del 2020, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2020b).

Figura 8. Clase práctica virtual de 'Danza Folklórica' en el 2021, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2021).

virtuales, como el uso de videodanza, videos interactivos, videojuegos educativos, la disponibilidad de contenidos teóricos en la plataforma de la UNAH, entre otros, permitieron un aprovechamiento completo tanto de la teoría como de la práctica, facilitando la metodología semipresencial, donde los estudiantes observaron distintas experiencias entre las clases presenciales y las virtuales (Figura 9):

- “Considero que la danza es transformada en un aliado para enfrentar el estrés, y que es un buen antidepresivo, en estos momentos en que la pandemia genera tristeza y que se puede practicar en familia. A la cual se puede acceder desde casa y que

afectivos, donde ellos se sienten importantes para sí mismos y para los otros. Este proceso refiere a la construcción del cuerpo con alteridad: “El cuerpo durante largo tiempo es a la vez receptor y receptivo, espectador y actor, uno mismo y el otro, merced a una transitividad que se dirige por las leyes de los mecanismos de proyección e introyección” (Cañabate & Soler, 2017, p. 358). En ese sentido, Soru y colaboradores (2009) explican que “Las vivencias corporales están insertas dentro de las historias de vida de las personas, situadas a su vez en un contexto sociocultural” (p. 2).

En el contexto pospandemia, el área de danza del Departamento de Arte UNAH fue una de las primeras en retornar a la presencialidad, considerando las medidas de bioseguridad y la hibridación entre la virtualidad y la presencialidad. Como parte del proceso de adaptación a la modalidad virtual, es importante mencionar que el aprendizaje de nuevas metodologías de enseñanza

no es una excusa para poder realizarla, siempre y cuando teniendo los materiales necesarios, pienso que las personas que viven su día a día de la danza folklórica pueden dar sus clases por vía Zoom o abriendo un canal de YouTube que les genere ingresos, todo ello es incomparable con llevar la clase presencial, aunque sea solo una vez a la semana, se pone en práctica todo lo que se ve virtualmente, aunque con la incomodidad de la mascarilla, ha sido mi mejor experiencia” (GICDAH, 2019-2023).

- “Las danzas en lo personal me han abierto puertas de crecimiento individual, han representado un reto propio y cumplirlo me ha llevado a conservar el sentido de pertenencia hacia mi país, es una forma magnífica de hacer patria, me ha ayudado a ser consciente de todo lo que tuvieron que pasar los antepasados para llegar a la civilización que tenemos hoy, me llena de orgullo poner mi granito de arena en la representación de tan valioso arte” (GICDAH, 2019-2023).

Figura 9. Clase práctica y retorno gradual a la presencialidad en curso del 2022, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2022).

Wengrowe y Chaiklin (2008), en el libro *La Danza es vida*, mencionan que las emociones y la imaginación en la danza juegan un papel primordial en la proyección del movimiento. De igual modo, lo aseveran los estudiantes:

- “Pues llevar la clase de manera presencial fue una experiencia única y muy bonita, ya que mediante la danza y cada uno de los movimientos que hicimos y aprendimos, pudimos despojarnos de nuestras preocupaciones, frustraciones, incluso del miedo. Esta clase nos ayuda mucho a poder desestresarnos, a poder ver lo positivo de la vida” (GICDAH, 2019-2023).

Respecto a las metodologías y herramientas para comenzar una clase como la de ‘Iniciación a la Danza’, es importante elegir una estrategia didáctica que permita la escucha corporal a través de la respiración y la conexión de la mente con el cuerpo (Figura 10).

Figura 10. Estrategia de escucha corporal en curso de danza del 2022, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2022e).

El objetivo es poder reflexionar y escuchar al cuerpo mismo para prepararlo para bailar; es decir, se busca estar presente en el aquí y el ahora.

Los ejercicios de respiración y de reconocimiento del espacio, además del trabajo en equipo, la postura corporal y, en general, el dominio del cuerpo usados en la metodología presencial, se integraron con las herramientas aprendidas en la virtualidad. Un ejemplo de ello se ve en el ejercicio de paso a paso, el cual se trata de un

video educativo que el estudiantado puede repetir cuantas veces lo desee.

En relación con lo anterior, las metodologías y herramientas usadas para la enseñanza-aprendizaje de la danza se enfocan en el desarrollo biopsicosocial. Por esta razón, antes de la pandemia, su aplicación se basaba en la práctica de ejercicios secuenciales de las técnicas de danza clásica, contemporánea y folklórica, además de ejercicios de respiración, espacio, ritmo, expresión de sentimientos y emociones a través del cuerpo, lo que hacía del proceso uno puramente imitativo y algunas veces lúdico-educativo. Durante la pandemia, dicho proceso fue cuartado por la virtualidad y sus limitantes; sin embargo, surgieron otras metodologías y herramientas, como la polimedia, que permitieron no solo la práctica de la danza, sino también la vivencia de los beneficios de esta, como la prevención de complicaciones de enfermedades de base gracias al ejercicio físico, la respiración consciente, el estiramiento muscular. Asimismo, las clases magistrales de formato sincrónico y asincrónico permitieron la imitación y repetición de técnicas corporales y la adquisición del control de movimientos de manera individual.

La comparación del antes y el durante en cuanto a las metodologías radica en el uso de herramientas virtuales. En el caso del retorno a la presencialidad, se debe resaltar las ventajas de la combinación de las metodologías presenciales y las virtuales. Gracias a esta combinación, se lograron avances en los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que la implementación de técnicas como la polimedia, los juegos y videos interactivos y otras permite un mayor aprovechamiento de las clases magistrales, de manera que dan más

espacio al mejoramiento del entrenamiento físico y mental en cada elemento de las técnicas de danza. Esto le ha permitido al estudiante estar presente en el «aquí y ahora», a escuchar su cuerpo. Se trata de una manera orgánica de iniciar con el descubrimiento del movimiento propio, elemento que más adelante le servirá como herramienta a la hora de investigar el movimiento y de componer o crear coreográficamente de manera individual y grupal.

Experiencias vivenciales de aprendizaje y aportes a la salud integral de los estudiantes universitarios

Cámara e Islas (2007) argumentan que es necesario “permitir que el estudiante se desarrolle no sólo como “máquina” competente, sino también como bailarín expresivo y sensible” (Cámara & Islas, 2007, p. 9). Con este pensamiento, se llega a la última etapa de esta sistematización: las reflexiones críticas de la danza como una experiencia vivencial de aprendizaje y los aportes en la salud integral de los estudiantes. En el transcurso de la temporalidad seleccionada, antes, durante y después de la pandemia, el estudiantado expresó distintas opiniones respecto a los cambios metodológicos ante el retorno paulatino de la presencialidad:

- “Danza tiene muchos beneficios para nuestra salud mental y física. [sic] Ya que nos sirve para sanar muchas enfermedades como el estrés, la ansiedad y la depresión etc.” (GICDAH, 2019-2023).
- “He adquirido mucho conocimiento con el estudio de los diferentes materiales que se encuentran en el campus virtual, para mí han hecho de mucho beneficio porque tengo una idea más clara de los diferentes conceptos relacionados con la danza y así poder definirlos de una mejor manera. El material didáctico que se encuentra en el campus virtual se encuentra bien sistematizado, poco saturado, y esto me ha ayudado a tener un mejor conocimiento, esta clase ha sido como un tiempo de relajación por todas sus actividades entretenidas y lo que hace que podamos adquirir el aprendizaje de una forma más fácil, relajante y entretenida” (GICDAH, 2019-2023).
- “La clase me pareció muy interesante, el pasar de lo normal, realizar tareas o ver las clases, en este caso realizar ambas cosas, pero con el método de reforzar con videos el conocimiento obtenido” (GICDAH, 2019-2023).
- “Mi percepción cambió totalmente al no ver esta clase como una más que cursar, sino en fomentar conocimiento, permitiendo meditar acerca de cómo la danza contribuye a nuestra salud, la clase se llevó a cabo con éxito. [sic] Pues la metodología

se adaptó muy bien para esta situación. El contenido que la maestra nos proporcionaba me pareció preciso y breve, cabe mencionar que algunos de ellos eran muy atractivos e interactivos [sic] lo cual aparte de llamarnos la atención nos permitía una mejor comprensión. Noté que la forma de evaluación fue distinta a las demás clases que estoy cursando, ya que fue a través de “videos interactivos” [sic] lo cual fue muy agradable y novedoso, nunca imaginé aprender tanto sobre la danza y sus estilos, historia y aportes” (GICDAH, 2019-2023).

- “Siento que me ayudó a romper mis limitaciones, agarré confianza y aprendí a conectarme con el mundo” (GICDAH, 2019-2023).
- “Esta clase aunque era una clase práctica antes de la pandemia, puedo decir que fue una clase entretenida y también fue práctica [sic] pero en otros aspectos porque hubieron [sic] actividades muy bonitas, hubieron [sic] juegos, videos y no solo fue teórico que es lo que más me gustó, también me agradó que usted como nuestra licenciada nos diera la oportunidad de realizar a nuestro propio ritmo todas las actividades de la clase porque no siempre se cuenta con el tiempo por varios motivos que suceden en nuestras vidas [sic] así que es algo que debo agradecer bastante. Puedo decir que me hubiese gustado poder practicar la danza folklórica, pero no me quejo de cómo recibí esta clase [sic] ya que fue una excelente elección. Me encantó esta clase y superó las expectativas que yo tenía de ella, me quedo con todo lo aprendido y espero que en un futuro se pueda realizar la práctica de las danzas y que más personas puedan interesarse en esta clase que nos enseñó tanto sobre nuestra cultura, tradiciones, costumbres y muchas cosas más [sic] así que una vez más puedo decir que es una excelente clase y muy entretenida” (GICDAH, 2019-2023).

Como se describió anteriormente, en este apartado, se visualizan los beneficios de la práctica de la danza que las personas estudiantes lograron descubrir durante su experiencia en el curso. Entre los más importantes, se resalta la salud integral precedida por los estudios Danza Movimiento Terapia (DMT), que han concedido siempre gran importancia a las emociones y las formas de expresión corporal, sobre todo en tiempo de pandemia.

Cuando se controlan las emociones a través del movimiento, se obtiene un gran resultado porque el movimiento en sí es liberador. De acuerdo con [Gabrielle Roth \(2010\)](#), los cinco ritmos de Danza Movimiento Terapia son caos, quietud, lírico, fluido y *staccato*. Estos ritmos se ven en la parte de composición coreográfica y, en su proceso creativo, van siendo exploradores de movimiento durante procesos como la clase de ‘Iniciación

Figura 11. Curso 900 2022, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2022d).

Figura 12. “Quietud”, clase de danza 2023, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2023).

Figura 13. Curso 1100 2022, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2022c).

a la Danza y el Movimiento’, donde su ejecución resulta ser liberadora. Un ejemplo de ello se observa en el video de Flores (2022d), donde se explora el movimiento “quietud” con una emoción (ver Figura 11). En esa línea, autores como Wengrowe y Chaiklin (2008) afirman que “las emociones tienen sus propias pautas potenciales de desarrollo, además de las que existen en lo que concierne a las sensaciones corporales y a las diferentes expresiones de acciones físicas” (p. 59; Figura 12).

El sentido de libertad y control corporal que se adquiere en los espacios de aprendizaje es significativo para los estudiantes, ya que, aunque no se convierten en profesionales de la danza, aprenden a disfrutarla y a utilizarla como un elemento terapéutico. El video de Flores (2022c) ejemplifica cómo el estudiante necesita un espacio de descanso y reflexión para manejar adecuadamente el estrés y trabajar integralmente (Figura 13). La libertad, por otro lado, también se refleja en la composición coreográfica en el sentido performativo de la investigación, pues identifica la creatividad de los estudiantes (Figura 14).

A tal efecto, el retorno a la presencialidad incrementó el sentido de libertad y creatividad del estudiantado por medio de la danza:

- “Me gustaría terminar con la frase de José Limón porque para mí es un resumen de lo mucho que la danza puede generar para todo aquel que lo experimenta y lo vive. Nunca somos tan verdaderamente humanos como cuando bailamos. Con esto digo que la clase me encantó, aprendí

Figura 14. Composición coreográfica, clase de danza de 2022, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2022b).

Figura 15. Presentación artística, curso de danza de 2023, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2023b).

mucho, especialmente el tema de danzaterapia, porque me hizo comprender que los pasos de la danza no son para estresarse sino para disfrutar” (GICDAH, 2019-2023).

Sumando a lo anterior, la Figura 15 contempla la experiencia vivencial por parte de las personas estudiantes, en la que culminan todos los saberes aprendidos y habilidades desarrolladas por medio de una presentación en el escenario. En consecuencia, se puede afirmar que, aún en los procesos virtuales o semipresenciales, las expresiones, sensaciones y beneficios físicos de la danza fueron posibles:

- “La danza folklórica no es solo bailar, se trata de mantener viva nuestra cultura de nuestros antepasados, la danza folklórica es parte de nuestra vida, es lo que nos hace llamar hondureños, es la herencia de nuestros ancestros. Aprendí más sobre el origen de la danza, quiénes fueron sus autores o compositores, también por los trajes y su significado, y mucho más que lo que podía aprender” (GICDAH, 2019-2023).

- “La clase me ayudó a comprender, a razonar sobre la importancia y la necesidad de desarrollar la danza folklórica en la vida cotidiana. Así mismo es necesario recalcar que la danza como futuros profesionales debemos de inculcarlo en cada área de

nuestra vida. Posteriormente la clase fue muy interactiva y fue más fácil la interpretación de los temas y una mejor comprensión de la misma. De tal forma quedé muy satisfecho del aprendizaje, porque nos ayuda a razonar y entender de manera más clara a nuestro cuerpo y lo que podemos expresar con él” (GICDAH, 2019-2023).

- “Al comienzo pensé y consideré que la danza era solo un arte, algo que se bailaba con alguna coreografía y que prácticamente solo era hacer una danza, sin embargo, mi perspectiva cambió cuando día a día mirábamos cada tema [sic] el cual nos mostraba a profundidad que no era una simple danza, sino un sinnúmero de cosas

que van relacionadas en este arte, como por ejemplo sus costumbres, sus culturas, su religión, su origen y cada factor que hace que esta disciplina se relacione. Pienso que todos estos se reflejan en su baile y también en su vestimenta [sic] los cuales me parecieron muy interesantes. Me pareció una excelente metodología [sic] ya que le permite a uno como estudiante tener el espacio para poder realizar sus trabajos de una manera fácil y no apresurada, y así poder realizar un trabajo bueno. También podría agregar que me gustó mucho la manera que utilizó para hacer nuestras pruebas por medio de los videos de interacción, con ellos siento que fue donde más aprendí, fueron muy buenas sus formas de evaluación, no eran las comunes, y también los juegos, siento que aparte de estar haciendo un trabajo nos divertíamos y aprendíamos. Disfruté mucho su clase” (GICDAH, 2019-2023).

- “A mi sincera opinión pienso que ha cambiado mi apreciación a la danza [sic] ya que a través de las actividades como los videos interactivos es mucho más fácil el aprender, la metodología de la clase es muy buena y práctica, no es la típica clase repetitiva. A través de la clase aprendí que en la carrera que estudio de Economía, se le puede sacar provecho a la danza folklórica de manera que puede ayudar a mi país, con lo que se llama economía naranja” (GICDAH, 2019-2023).
- “Mi aprendizaje fue más de lo que pensé [sic] ya que como anteriormente les dije como bailarina, aprender un poco de la danza fue algo que ayudó mucho y valoro con todo mi ser, la clase me pareció muy diferente, me gustó, solo puedo decir que me encantó todos los temas que se impartieron y todos los videos interactivos [sic] ya que eran súper entendibles. No me quejo, todo fue muy diferente y entretenido” (GICDAH, 2019-2023).

Como puede observarse, los comentarios del estudiantado resaltan cómo, a través de las técnicas dancísticas encaminadas al desarrollo biopsicosocial, lograron obtener diferentes beneficios que favorecieron su salud integral durante los cursos de ‘Iniciación a la Danza’ y ‘Danza Folklórica’. Llegar a la etapa performativa constituye un desafío y, a la vez, la mayor satisfacción ellos, pues es cuando pueden poner en escena sus propuestas creativas (Figura 16).

Disertaciones finales

De manera conclusiva, a través del estudio de casos en los espacios de aprendizaje de ‘Iniciación a la Danza’ y ‘Danza Folklórica’, antes, durante y después de la pandemia, se logró comprobar los aportes significativos de la práctica de la danza en la salud integral

Figura 16. Presentación artística, curso de danza, UNAH, Tegucigalpa



Fuente: Flores (2023a).

del estudiantado. Entre los aportes identificados, se destacan la mejora de la salud física mediante el fortalecimiento del cuerpo, la ayuda al control del peso y el mantenimiento activo del cerebro. Además, sobresalieron los ejercicios de respiración y los de las técnicas básicas, los cuales contribuyeron a fortalecer los pulmones y a promover la actividad física en las personas afectadas poscovid. Del mismo modo, se comprobó que alivia el estrés y la ansiedad, combate la depresión y mejora la autoestima, todo esto en favor de la salud mental. Se destaca también como beneficio el fomento de las relaciones sociales, al mejorar la concentración y la memoria tanto individual como colectiva o histórica.

Las metodologías de enseñanza-aprendizaje de la danza permiten a los estudiantes participar en procesos creativos que fortalecen su aprendizaje integral. Su fin último es lograr la etapa performativa, que incluye no solo la puesta en escena de las propuestas creativas del estudiantado, sino también la superación de sus temores y el mejoramiento de su autoestima y relaciones sociales al presentarse ante el público. Las experiencias dancísticas de los estudiantes evidencian la percepción biopsicosocial, que incluye la convivencia, el trabajo grupal, el aprendizaje cognitivo o teórico, el desarrollo performativo-artístico

y los aportes a la salud integral. Todos estos inciden en el aprendizaje para la vida y en la formación profesional universitaria, al darle al aprendizaje un significado más humanista que influye en el entorno social de manera positiva.

Por otra parte, la vivencia dancística de los estudiantes en clases presenciales les ha permitido desarrollar su sensibilidad y expresión de sentimientos a través del cuerpo. De esta manera, se fomentan las habilidades para vivir en sociedad, ya que se desarrollan herramientas o competencias para la convivencia con otros, como la conexión para el trabajo en equipo, comprensión y ayuda mutua.

La danza como expresión corporal se vio afectada por la situación de cuarentena, por diversos aspectos. Entre ellos, se incluye la conexión a internet, el desconocimiento de herramientas tecnológicas, el espacio limitado, el sedentarismo, la falta de interacción entre las personas y la enfermedad misma de COVID-19. A pesar de ellos, este conflicto generó la necesidad de usar nuevas técnicas de enseñanza, como el uso de videodanza, de los videos interactivos, de los juegos virtuales, los foros y las pruebas estilo ensayo, que contribuyeron al aprendizaje de los estudiantes y al uso de la danza de manera terapéutica ante el encierro.

En el retorno a la presencialidad, el uso de herramientas virtuales permitió avanzar en la práctica presencial de la danza, mientras los aspectos teóricos se trabajan desde la virtualidad. Esta integración de la virtualidad y la presencialidad permitió un mayor aprovechamiento de las técnicas dancísticas como ejecutoras de la corporeidad de los estudiantes.

Finalmente, debe recalcar que las fuentes de información de primera mano fueron los comentarios y experiencias vividas de los estudiantes de las clases optativas del área de danza: 'RR-150 Iniciación a la Danza' y 'RR-153 Danza Folklórica', desde 2019 hasta 2023, en el Departamento de Arte, que a su vez pertenece a la Facultad de Humanidades y Artes de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH). Entre los resultados importantes, fue interesante observar que un número mínimo de matrícula de estudiantes de esta facultad. Este hallazgo podría ser el principio de una futura investigación que genera múltiples preguntas relacionadas con el comportamiento de los estudiantes de distintas facultades respecto a las clases de danza o, en general, del área artística.

Contribución de autoría CRediT

El grupo de investigación Danza Académica en Honduras está conformado por cuatro docentes del Departamento de Arte de la UNAH: Carmen Elisa Flores Mejía, coordinadora del grupo, Clarisa Flores Rodríguez, Shirley Mariela Pineda Silva y Samir Kafaty Kafati. Además, lo integran dos estudiantes: Obed Esaú Cruz López y Nicolás José López Andino. Durante el proceso de investigación, Carmen Elisa Flores y Clarisa Flores trabajaron en el planteamiento de investigación, la recopilación de información, la búsqueda bibliográfica (teorías, textos referentes al tema), el análisis de la información recopilada y la sistematización de experiencias. Shirley Pineda y Samir Kafaty trabajaron en la búsqueda bibliográfica (teorías, textos referentes al tema), el análisis de la información recopilada y la sistematización de experiencias. Obed Cruz y Nicolás López trabajaron en la transcripción de información y datos.

Para la redacción del artículo sobre la investigación, Carmen Flores, Clarisa Flores, Shirley Pineda y Samir Kafaty trabajaron en el análisis y selección de información, así como la síntesis de dichos datos e información para la redacción del artículo.

Referencias

- Abad, A. (2012). *Historia del ballet y la danza moderna* (2ª ed.). Alianza Editorial.
- Arias, W. (2015). Carl R. Rogers y la Terapia Centrada en el cliente. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 23(2), 141-148. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n2.158>
- Bertrand, B. G. (2023). *Habilidades para la vida dentro del aula*. CONASAMA.
- Calderón-García, N., & Hernández-Hernández, F. (2019). *La Investigación Artística. Un espacio de conocimiento disruptivo en las artes y en la universidad*. Octaedro Ediciones.
- Cámara, E., & Islas, H. (2007). *Pensamiento y acción. El método leeder de la Escuela Alemana*. Cenidi Danza/ INBA/ CONACULTA/ Tecnológico de Monterrey.
- Cañabate, D., & Soler, A. (2017). *Movimiento y Lenguaje*. GRAO.
- Cárdenas, W. A., & Fabre, J. E. (2022). Metodología para la enseñanza de la danza folclórica del ritmo Pasacalle. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 689-703. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200689&lng=es&tlng=es
- Flores, C. (2019). *Composición coreográfica de estudiantado del 2019* [fotografía]. Archivo personal.
- Flores, C. (2020). *Proceso creativo en clase de danza virtual en 2020* [captura de pantalla]. Archivo personal.
- Flores, C. (2022a). *Composición coreográfica* [fotografía]. Archivo personal.
- Flores, C. (2022b). *Composición coreográfica, clase de danza de 2022* [fotografía]. Archivo personal.
- Flores, C. (2022c). *Curso 1100 2022* [video]. <https://photos.app.goo.gl/M8hmiVz7KtmmJ2ft9>
- Flores, C. (2022d). *Curso 900 2022* [video]. <https://photos.app.goo.gl/k63dDFYnZVtNg2ik8>
- Flores, C. (2022e). *Estrategia de escucha corporal en curso de danza del 2022* [fotografía]. Archivo personal.

- Flores, C. (2023). "Quietud", clase de danza 2023 [fotografía]. Archivo personal.
- Flores, C. E. (2019a). Clase demostrativa de Danza Folklórica del 2019 [fotografía]. Archivo personal.
- Flores, C. E. (2019b). Presentación artística de danza folklórica del 2019 [fotografía]. Archivo personal.
- Flores, C. E. (2020a). Clase virtual de 2020 [captura de pantalla]. Archivo personal.
- Flores, C. E. (2020b). Trabajo práctico en clase de danza de 2020 [captura de pantalla]. Archivo personal.
- Flores, C. E. (2021). Clase práctica virtual de Danza Folklórica en 2021 [captura de pantalla]. Archivo personal.
- Flores, C. E. (2022). Clase práctica y retorno gradual a la presencialidad en curso del 2022 [captura de pantalla]. Archivo personal.
- Flores, C. E. (2023a). Presentación artística, curso de danza [fotografía]. Archivo personal.
- Flores, C. E. (2023b). Presentación artística, curso de danza de 2023 [fotografía]. Archivo personal.
- García, H. M. (2003). *La Danza en la Escuela* (2ª ed.). Editorial INDE.
- González-Plate, L. I., & Sepúlveda-Gallardo, C. B. (2021). Investigación documental sobre el cuerpo y la corporeidad en la escuela. *Revista Electrónica Educare*, 25(3), 567-582. <https://doi.org/10.7440/res64.2018.03>
- Grupo de Investigación Científica Danza Académica en Honduras. (2019-2023). *Experiencia de estudiantes en el espacio de aprendizaje de danza* [entrevista]. Tegucigalpa, Universidad Nacional Autónoma de Honduras.
- Hidalgo, R. (2011). Notas de un itinerario sobre una investigación en danza. *Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas*, 18(52), 71-88. <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/cuicuilco/article/view/3959>

- Lorente, J. I. (2015). Investigación-acción y aprendizaje basado en proyectos en las enseñanzas de postgrado en artes escénicas. *RIDU Revista d'innovació docent universitària*, (7), 97-115. <https://doi.org/10.1344/RIDU2015.7.10>
- Martinic, S. (1998). *Las relaciones entre la evaluación y la sistematización: apuntes para una discusión teórica sobre el objeto* [ponencia]. Seminario Latinoamericano: Sistematización de Prácticas de Animación Sociocultural y Participación Ciudadana, Medellín, Colombia. <https://cepalforja.org/sistem/bvirtual/?p=698>
- Mercado-Maldonado, A., & Hernández-Oliva, A. V. (2010). El proceso de construcción de la identidad colectiva. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 17(53), 229-251. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10513135010>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2024, 18 de octubre). *Lo que hay que saber sobre el aprendizaje a lo largo de toda la vida*. <https://www.unesco.org/es/lifelong-learning/need-know>
- Ossona, P. (1984). *La educación por la danza*. Paidós.
- Roth, G. (2010). *Mapas para el Éxtasis. Enseñanzas de una chamana urbana*. Urano.
- Soru, F., Carreras, X., & Boris, L. (2009). *Las vivencias corporales como construcciones socioculturales: su importancia para acceder a una comprensión holística del ser humano y sus experiencias de sufrimiento* [ponencia]. II Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata, Ciudad de la Plata, Argentina. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/17345?show=full>
- Vuyani, G. (2020). *Manifiesto Día Internacional de la Danza*. Escuela de Danza. https://escueladedanza.educacion.navarra.es/wp-content/uploads/2020/04/Manifiesto-Di%C3%81a-Internacional-de-la-Danza-2020_GVuyani.pdf
- Wengrowe, H., & Chaiklin, S. (2008). *La Vida es Danza, El Arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. Gedisa.