

# Aprendemos a través del lenguaje de la *danza*



3

Fascículo





# Aprendemos a través del lenguaje de la *danza*



3

Fascículo





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**APRENDEMOS A TRAVÉS DEL LENGUAJE DE LA DANZA  
FASCÍCULO 3  
PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

El presente material digital está dirigido a los estudiantes y ha sido elaborado por la Dirección de Educación Secundaria para promover el desarrollo de las competencias en el área de Arte y Cultura propuestas en el Currículo Nacional de la Educación Básica.

**Editado por**

Ministerio de Educación  
Calle Del Comercio N.º 193  
San Borja  
Lima 41, Perú  
Teléfono: 615-5800  
www.minedu.gob.pe

**Diseño y diagramación**

Nancy Marilú Marquez Huerto

**Ilustración**

Paul Fernando Yanque Ludeña

**Propuesta de contenido**

Alejandra Urpi Castro Chávez

**Revisión pedagógica**

Flor de María Vallejo Torres

**Propuesta de edición**

María Elena Rosalina Pease Dreibelbis

**Especialista en edición**

Oscar Emiliano Palomino Flores

**Corrección de estilo**

Alejandro Gabriel Lozano Tello

©Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso del Ministerio de Educación.

Debido a la naturaleza dinámica de internet, las direcciones y los contenidos de los sitios web a los que se hace referencia en este material educativo pueden tener modificaciones o desaparecer.

En este material se utilizan términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor” y sus respectivos plurales, así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo, para referirse a hombres y mujeres. Esta opción considera la diversidad y respeta el lenguaje inclusivo, y se emplea para promover una lectura fluida y facilitar la comprensión del texto.

# Presentación

## **Estimados estudiantes:**

Les presentamos el fascículo denominado “Aprendemos a través del lenguaje de la danza”, que es parte de la colección Arte para Aprender. Esta serie consta de cinco fascículos elaborados por un equipo de profesionales del arte, la cultura y la educación. Los fascículos han sido diseñados para que los aprovechen a lo largo de su educación secundaria en el área de Arte y Cultura.

En este texto encontrarán información que les permitirá apreciar de manera crítica manifestaciones artístico-culturales diversas. Asimismo, podrán crear sus proyectos artísticos tanto de manera individual como colaborativa desde el lenguaje de la danza. Cuando sea pertinente, también podrán emplear los otros fascículos como complemento, según su propósito de aprendizaje.

El presente fascículo ha sido organizado en tres capítulos. Su contenido abarca una definición sobre lo que entendemos por danza, su evolución a través del tiempo, la forma en que nos comunicamos mediante el lenguaje de la danza y cuáles son sus principales elementos formales. Toda esta información se complementa con ejemplos de la vida cotidiana y de diversos contextos del Perú y el mundo. Asimismo, el fascículo incluye las técnicas, herramientas y materiales que se emplean para la realización de la danza y una reflexión sobre cómo nos acompaña y puede ser un vehículo de mejora de la calidad de vida de nuestra comunidad.

A lo largo del documento hallarán preguntas que los harán reflexionar y les permitirán interactuar con el material, así como recuadros con información que llamarán su atención porque contienen datos útiles e interesantes.

Finalmente, el glosario les ayudará a resolver sus dudas y a ampliar su vocabulario, para disfrutar de este recorrido artístico y cultural.

**¡Les deseamos mucho éxito en la nueva aventura por descubrir las inmensas posibilidades que ofrece la danza!**

**Dirección de Educación Secundaria**

# ÍNDICE

pág.  
**8**

**¿Cómo usar este fascículo?**

pág.  
**10**

**Capítulo 1**  
**La danza en todas partes y en todos los tiempos**

- 1.1. ¿Qué entendemos por danza?
- 1.2. La danza a través del tiempo

pág.  
**23**

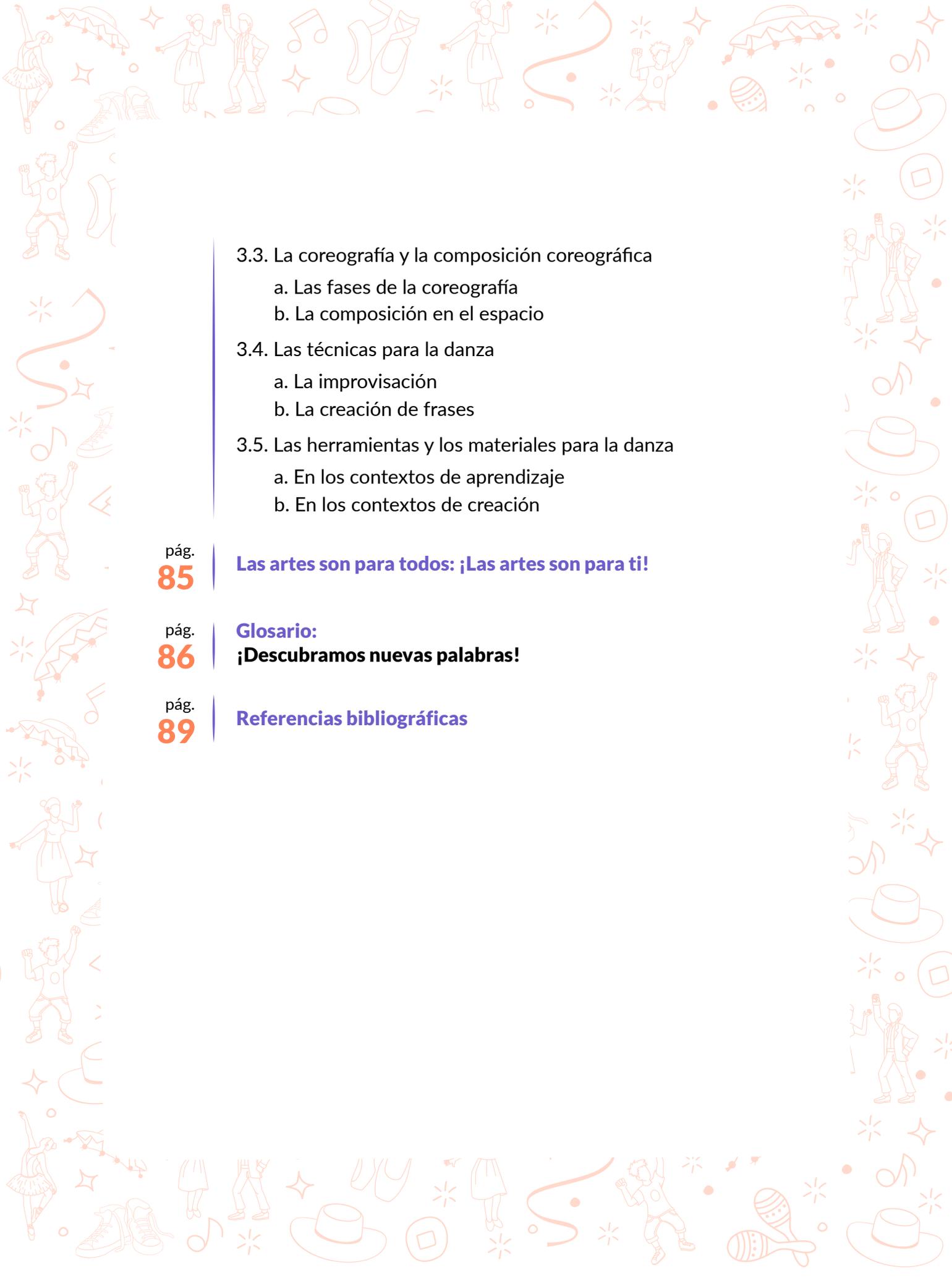
**Capítulo 2**  
**¿Cómo nos comunicamos a través de la danza?**

- 2.1. Nos comunicamos a través del lenguaje de la danza
  - a. La memoria corporal
  - b. La empatía kinestésica
  - c. El gesto
  - d. El cuerpo como expresión de la identidad
- 2.2. La tradición y la contemporaneidad

pág.  
**41**

**Capítulo 3**  
**¿Qué podemos aprender a través de la danza?**

- 3.1. Los elementos de la danza
  - a. El cuerpo y la conciencia corporal
  - b. El movimiento / la acción
  - c. El espacio
  - d. El tiempo / el ritmo
  - e. La energía
  - f. La relación
- 3.2. Los elementos de las danzas escénicas
  - a. El público
  - b. La música y la sonoridad
  - c. El vestuario y los objetos



### 3.3. La coreografía y la composición coreográfica

- a. Las fases de la coreografía
- b. La composición en el espacio

### 3.4. Las técnicas para la danza

- a. La improvisación
- b. La creación de frases

### 3.5. Las herramientas y los materiales para la danza

- a. En los contextos de aprendizaje
- b. En los contextos de creación

pág.  
**85**

**Las artes son para todos: ¡Las artes son para ti!**

pág.  
**86**

**Glosario:**  
**¡Descubramos nuevas palabras!**

pág.  
**89**

**Referencias bibliográficas**

# ¿Cómo usar este fascículo?



¡Hola, soy **Etsa!** Te cuento que mi pasatiempo favorito es bailar y grabar videos. Pertenezco a un elenco de danza tradicional. ¿Has pensado qué actividades artísticas te gustan más?

En este fascículo encontrarás información muy útil sobre la danza. ¡Te invito a revisarlo!



¡Hola, soy **Juan!** Durante las fiestas patronales de mi comunidad, yo participo tocando el charango y también hago teatro.

Este fascículo tiene tres capítulos con información interesante sobre la danza. A lo largo de estos, encontrarás preguntas que te invitan a explorar y dialogar con tus ideas, enriqueciendo tu experiencia con las artes y la cultura.



¡Hola, soy **Rashía!** A mí me gusta bailar, hacer música y también crear esculturas.

A lo largo del fascículo, encontrarás espacios que contienen información interesante sobre la danza. Se denominan



“¿Sabías que...?” y



“Espacio interactivo”,

¡Estoy segura de que te gustará explorarlos!





En el fascículo encontrarás algunos de los siguientes **íconos** con recomendaciones para **visitar otros fascículos** de la colección. Esto te servirá para que **complementes tus aprendizajes**:



Además, te recomiendo revisar el **Glosario** de términos para aclarar el significado de algunas palabras referidas a la danza.



Las **cajas de actividades** son complementarias a las que te proponga tu docente de Arte y Cultura. Las puedes desarrollar de manera individual o colaborativa. A continuación, te explico qué significa cada uno de sus niveles:



**Nivel 1:** Actividad inmediata.



**Nivel 2:** Actividad que demanda mayor tiempo para su desarrollo y algunas veces materiales.



**Nivel 3:** Actividad que demanda mayor tiempo de desarrollo, investigación, recursos y materiales.



Te comento que este fascículo contiene información que puedes utilizar para apreciar diversas manifestaciones artístico-culturales y crear tus propios proyectos artísticos a lo largo de tu educación secundaria.

¡Mis amigos y yo te acompañaremos en esta gran aventura de **aprender a través de la danza!**



Capítulo

# 1.

## La danza en todas partes y en todos los tiempos



EN ESTE PRIMER CAPÍTULO ENCONTRARÁS INFORMACIÓN QUE TE AYUDARÁ A ENTENDER QUÉ ES LA DANZA Y CÓMO EVOLUCIONÓ A TRAVÉS DEL TIEMPO.

*La danza es la madre de las artes. La música y la poesía existen en el tiempo; la pintura y la escultura en el espacio. La danza vive en el tiempo y en el espacio.*

**Curt Sachs**<sup>1</sup>

La danza ha sido una constante desde los albores de la humanidad, una manifestación llena de significados y propósitos: desde rituales religiosos hasta formas recreativas y artísticas. A lo largo de la historia, en todas las sociedades, las personas han danzado. ¡Y lo seguimos haciendo! Aunque la forma de practicarla, contemplarla y transmitirla ha cambiado, la danza sigue siendo una expresión inherente del ser humano.

En el Perú y en el mundo, existe una gran diversidad de danzas, cada una con sus propias tradiciones y estilos. ¿Ya estás recordando alguna? ¿Qué danzas conoces? ¿Cuál practicas? ¿Sabes de dónde viene? Vamos a conocer más sobre la danza.

<sup>1</sup> (Como se citó en Dallal, 2007). Curt Sachs (Berlín, 1881 - Nueva York, 1959) fue un musicólogo, profesor, crítico artístico e historiador. Esta definición suya posiciona a la danza como madre de las artes, al integrar los dos elementos clave: el tiempo y el espacio (que se desarrollan en el capítulo 3 de este fascículo). Desde esa perspectiva, la danza contiene tanto de la música y la poesía como de la pintura y la escultura. Y, debido a esta particularidad, ofrece una amplitud de posibilidades artísticas.

## 1.1. ¿Qué entendemos por danza?

¿Qué es lo primero que viene a tu mente cuando piensas en la palabra *danza*? Seguro que será algo relacionado con moverse. Y tiene sentido, pues la danza es una forma de expresión que utilizamos para comunicarnos a través del movimiento del cuerpo, a veces siguiendo el ritmo de la música ¡o de nuestros propios latidos!

Desde la infancia, responder al ritmo nos es natural: incluso antes de aprender a hablar, nuestro cuerpo se mueve instintivamente al escuchar una canción. Nos balanceamos, aplaudimos o, incluso, damos pequeños saltos al ritmo de la música. Esta conexión innata con el ritmo es la base de la danza, que nos permite expresar emociones, contar historias y conectar de una manera única y especial con quienes nos rodean.



 Fig. 1. Danzantes.

La palabra *danza* proviene del francés antiguo *danse*, que tiene raíces germánicas<sup>2</sup> y se relaciona con la idea de moverse rítmicamente. Así, cuando realizamos un conjunto de movimientos con un propósito, podemos crear una danza y, si estos movimientos siguen ciertas reglas y formas, pueden convertirse en un **género** o **estilo** específico. Un género de danza se define por la tradición y la forma en que se realiza, mientras que un **estilo** es la manera particular que cada persona o grupo tiene de interpretarla.

<sup>2</sup> El origen alemán se debe a que fueron los pueblos germánicos quienes retomaron las danzas luego de estar mucho tiempo prohibidas durante los inicios del cristianismo.

## Capítulo 1



 **Fig. 2.** Marinera norteña en la escuela.  
Fuente: Minedu.

Este proceso de definición y transformación de la danza depende de cuánto se convierte en parte de la vida de una comunidad, del valor que le otorguen —ya sea por su atractivo o su significado social— y de la frecuencia con la que se practica. Así, la danza siempre está viva y cambia con el tiempo: se adapta a las personas y a las culturas que la hacen suya.

A menudo, se usa el verbo *bailar* para referirse a la acción de bailar, y aunque algunas definiciones intentan distinguir entre ambos términos, como entre *danzantes* y *bailarines*, muchas veces se usan de manera intercambiable. Es común decir *bailar* o *bailarines* incluso cuando se habla de la danza y sus practicantes, lo que ha generado cierto debate entre quienes insisten en la diferencia entre ambos conceptos. En general, *danza* se asocia más con la expresión artística y técnica, con o sin acompañamiento musical; en cambio, *baile* se refiere a una forma más libre y social de moverse al ritmo de la música. Aun así, ambos comparten la capacidad de transmitir emociones y conectar a las personas a través del movimiento.



 **Fig. 3.** Estudiantes danzando en la escuela.  
Fuente: Minedu. Todas nuestras experiencias con la danza nos ayudan a formar nuestra comprensión sobre lo que esta significa para nosotros.

Por ejemplo, dentro de un género de danza como el *ballet*, existen distintos estilos, según las escuelas de enseñanza. En el caso de las danzas tradicionales, como la marinera, los estilos pueden variar según la región donde se desarrollan y presentar distintivos específicos de cada zona. Así, son ligeramente diferentes la marinera norteña, la puneña, la limeña, entre otras. Incluso en las danzas escénicas, el estilo puede estar influido por quien crea la coreografía.

En el Perú, nuestro **patrimonio cultural inmaterial** relacionado con las danzas es muy diverso. Existen cerca de 3000 fiestas populares que celebran momentos importantes de la vida comunitaria y que representan un vínculo vivo con el pasado y las tradiciones de las diferentes regiones del país. Antiguamente, esta riqueza festiva se expresaba en los *takis*, fiestas que integraban distintas artes a través de las danzas y la música. Tanto en aquella época como en la actualidad, las danzas han favorecido la cohesión social de los pueblos y sus culturas, al fortalecer nuestro sentido de pertenencia. Esto se evidencia en festividades como la de la Virgen de la Candelaria en Puno, la de la Virgen del Carmen en Cusco o los Carnavales en Cajamarca o Lamas.



¿Conoces alguna festividad como las mencionadas?  
¿Qué fiestas se celebran en tu región?



◀ Fig. 4.  
Carnaval de Lamas. Fuente: Ministerio de Cultura.

Estudiar la danza nos permite comprender mejor el mundo, ya que integra múltiples dimensiones:

- **Artísticas**, al ser un medio expresivo que utiliza el cuerpo para comunicar emociones, narrativas e ideas.
- **Estéticas**, porque cada danza refleja una armonía propia que encarna las características visuales y culturales de una sociedad.
- **Religiosas o rituales**, al vincularse con la celebración de ciclos de vida, de la naturaleza y prácticas espirituales.
- **Históricas**, dado que muestran transformaciones a lo largo del tiempo.
- **Sociales**, al funcionar como un medio de cohesión y conexión entre los integrantes de una comunidad.
- **Culturales**, al representar la identidad y los valores de un grupo.
- **Territoriales**, ya que reciben influencia del entorno geográfico y sus particularidades.

Capítulo 1

Además, las danzas persisten y evolucionan gracias a quienes las practican, las transmiten y las aprecian, lo que garantiza su continuidad y adaptación a las nuevas generaciones.

Así como tiene múltiples dimensiones, la danza se puede organizar de muchas maneras para ser analizada y comprendida, ya sea según su origen, función, contexto histórico, social y técnico, entre otros criterios. Estas formas de organizar las danzas no son excluyentes, es decir, una danza puede pertenecer a más de una categoría. Desde sus contextos de origen, se distinguen cuatro grandes categorías de la danza: clásica, folklórica, contemporánea y urbana.

### a. Danza clásica

Se caracteriza por enfatizar la técnica que sigue una estructura estricta de movimientos y normas, como el *ballet* clásico. Estas formas de danza son de origen académico europeo.



◀ Fig. 5. Danza clásica. Escuela Nacional Superior de Ballet. Fuente: Escuela Nacional Superior de Ballet.



#### ESPACIO INTERACTIVO

¡Haz clic en el botón o escanea el código QR para encontrar recursos educativos complementarios!



Video hatajo de negritos y las pallitas



EN ESTE VIDEO PODRÁS APRECIAR LAS DANZAS AFROPERUANAS HATAJO DE NEGRITOS Y LAS PALLITAS, DECLARADAS POR LA UNESCO COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD EN 2019.



## b. Danza folklórica

Incluye danzas tradicionales que reflejan las prácticas culturales de diversas regiones del mundo. Estas danzas se transmiten por generaciones y están vinculadas a festividades o rituales sociales y religiosos, como la marinera, el hatajo de negritos, el tango o la pandilla moyobambina que vemos en la figura 6.



◀ Fig. 6. La pandilla moyobambina se baila en la fiesta de San Juan. Fuente: Ministerio de Cultura.

## c. Danza contemporánea

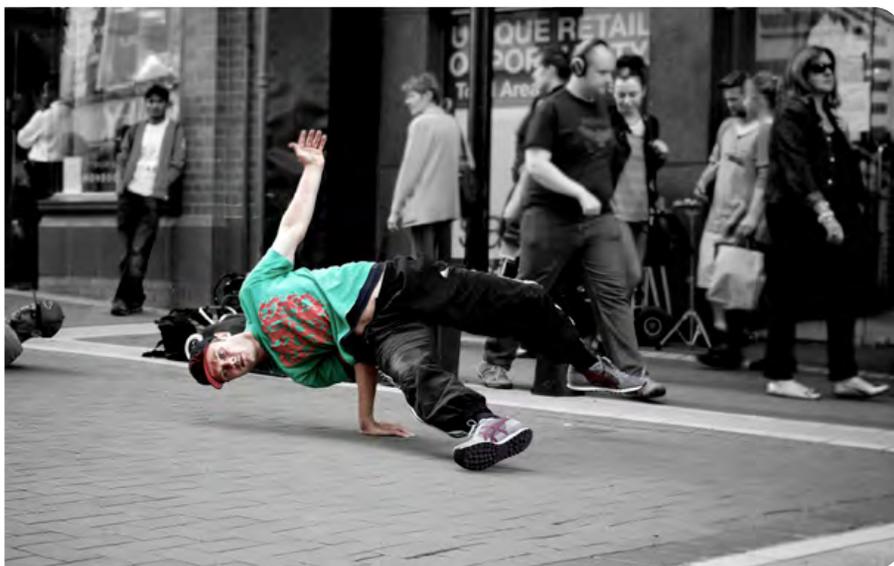
Esta categoría surge en el siglo XX como una búsqueda de expresión personal a través del movimiento, en respuesta a la rigurosidad técnica del ballet clásico. Se caracteriza por la investigación del movimiento, la experimentación, la creación y la fusión entre estilos de danza.



◀ Fig. 7. Danza contemporánea. Fuente: Master1305/Shutterstock.com.

## d. Danza urbana

Enfatiza los movimientos improvisados que buscan conectar con los espectadores y otros bailarines. Sus variantes surgieron en contextos urbanos y reflejan las influencias de la música popular y la cultura juvenil, como el *hip hop* o el *break dance*.



◀ Fig. 8. Danza urbana.  
Fuente: Bboy de  
DaveMeier/Pixabay.

## 1.2. La danza a través del tiempo

La humanidad danza desde el inicio de los tiempos, pero ¿cómo lo sabemos? La danza es una expresión efímera, su conservación depende de la transmisión y de su práctica. En la actualidad, para registrar las danzas recurrimos a la fotografía y el video. Sin embargo, antes de la invención y popularización de las cámaras fotográficas, era necesario dibujarlas y pintarlas.

Al analizar las representaciones rupestres del Paleolítico, se identifican escenas de danza que bien podrían ser escenas de caza y viceversa. Los especialistas proponen que estas dos actividades pueden haber tenido algún tipo de conexión **ritual**, al representar figuras humanas en movimiento o con los brazos levantados. Lo que sin duda ha funcionado más para mantenerlas vigentes a través del tiempo ha sido la memoria colectiva, que se transmite de generación en generación.

Pero este proceso de transmisión no es permanente ni lineal. En ocasiones las danzas pueden perderse en el tiempo, si la siguiente generación no las practica. Por ejemplo, durante la época colonial, los colonizadores prohibieron las prácticas musicales y dancísticas autóctonas y africanas, ya que su intención era erradicar la cultura nativa y la de los esclavos.

## Capítulo 1

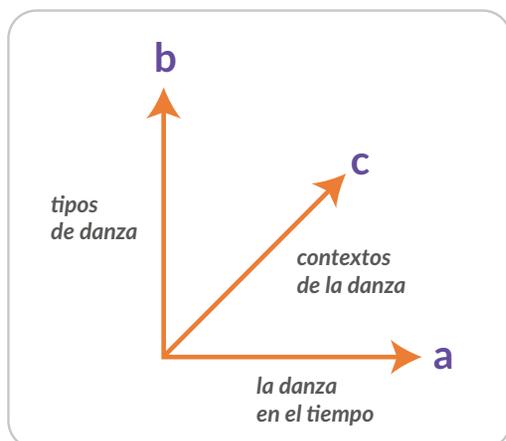
Buscaban imponer la cultura de la Corona española y la práctica de las expresiones artísticas y estéticas locales dificultaba su trabajo evangelizador. Esta situación condujo a que algunas danzas desaparecieran, y otras se ocultaran y se practicasen a escondidas, o a que se transformaran, al encubrir sus mensajes originales por otros que incorporaban elementos españoles a los andinos.

Un ejemplo de estas transformaciones se puede apreciar en la fiesta de la Virgen de la Candelaria, que combina elementos de la **cosmovisión** andina con características del proceso de evangelización de la Iglesia católica traída por los españoles. La devoción por la Virgen de la Candelaria, también llamada Mamacha Candelaria, patrona de la ciudad de Puno, se mezcla con diversas danzas colectivas con coloridos personajes que representan el ciclo productivo agrícola y ganadero. Así, la población asumió el culto a las imágenes católicas, pero sin abandonar sus propias creencias en los apus y tradiciones. Por ejemplo, la famosa diablada puneña simboliza la lucha entre el bien y el mal. Los diablos representan los siete pecados capitales y se enfrentan al bien, personificado por San Miguel Arcángel. Esta danza se interpreta tanto en el Perú como en Chile y Bolivia.



 **Fig. 9.** La diablada puneña, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación desde 2021. Fuente: Ministerio de Cultura.

Capítulo 1



**Fig. 10.** Organización tridimensional para el estudio de la historia de la danza, propuesto por Adshead-Lansdale y Layson (1993).

Para estudiar la historia de las danzas, es decir para responder a preguntas sobre cómo nacen, se transmiten y transforman las danzas, dos investigadoras, Adshead-Lansdale y Layson (1993), proponen tres dimensiones clave: la danza en el tiempo (a), los tipos de danza (b) y los contextos de la danza (c).

### a. La danza en el tiempo

Las danzas surgen y evolucionan a lo largo de las épocas, desde los tiempos antiguos hasta la actualidad. Algunas, como las rituales, han perdurado por milenios porque están vinculadas a tradiciones locales y mantienen un significado cultural profundo. La duración y permanencia de una danza depende de cuán arraigada esté en la identidad y costumbres de una comunidad.

Uno de los tantos ejemplos de danzas rituales que tenemos en el Perú es la huaconada. Esta danza ritual es originaria de Mito, en la provincia de Concepción (Junín), y se remonta a tiempos prehispánicos. Los “huacones” representan a los líderes de la comunidad cuyo rol es ser la autoridad moral que pone orden. Cada año, en los primeros días de enero, salen a la calle con máscaras y látigos a castigar simbólicamente las faltas de la comunidad.



**Fig. 11.** La huaconada. Fuente: Arturo Lopez Llontop/Shutterstock.com. Los “huacones” representan al antiguo consejo de ancianos.

## b. Los tipos de danzas

Las danzas se pueden clasificar según su función: comunitarias (favorecen la cohesión social como las danzas de las fiestas patronales); educativas (se aprenden en colegios, como las folklóricas); recreativas (como la salsa); religiosas (ligadas a la fe); sociales (fiestas familiares); escénicas (como la danza clásica); terapéuticas (como la biodanza); y tradicionales (como el huayno). Sin embargo, una danza puede pertenecer a varias categorías a la vez, según su uso y contexto.

Por ejemplo, si en una institución educativa se baila la danza sitaracuy frente al público en un concurso regional, esa danza sería educativa, escénica y tradicional.

## c. Los contextos de la danza

Las danzas nacen y se transforman debido a los cambios de la sociedad. Por ejemplo, la llegada de los españoles a América o la Guerra del Pacífico provocaron cambios significativos en las formas de expresión artística. Las relaciones entre las personas, la naturaleza y los eventos históricos pueden redefinir el significado y la forma de las danzas.

Un ejemplo ilustrativo es la marinera, que evolucionó desde la zamacueca, una danza de origen afroperuano con influencias virreinales. Originalmente llamada *chilena* hasta 1879, fue rebautizada como *marinera* en el contexto de la Guerra del Pacífico, donde la danza adquirió una connotación nacionalista para reforzar la identidad peruana. Este proceso se relaciona con las dimensiones a (el tiempo), b (los tipos de danza) y c (el contexto social) mencionadas anteriormente.

Esta danza, además de ser tradicional, podría considerarse escénica, social y educativa, ya que se presenta en concursos y eventos culturales y se practica en el ámbito escolar.



◀ Fig. 12. Concurso de marinera.  
Fuente: Diario Oficial El Peruano.

Capítulo 1

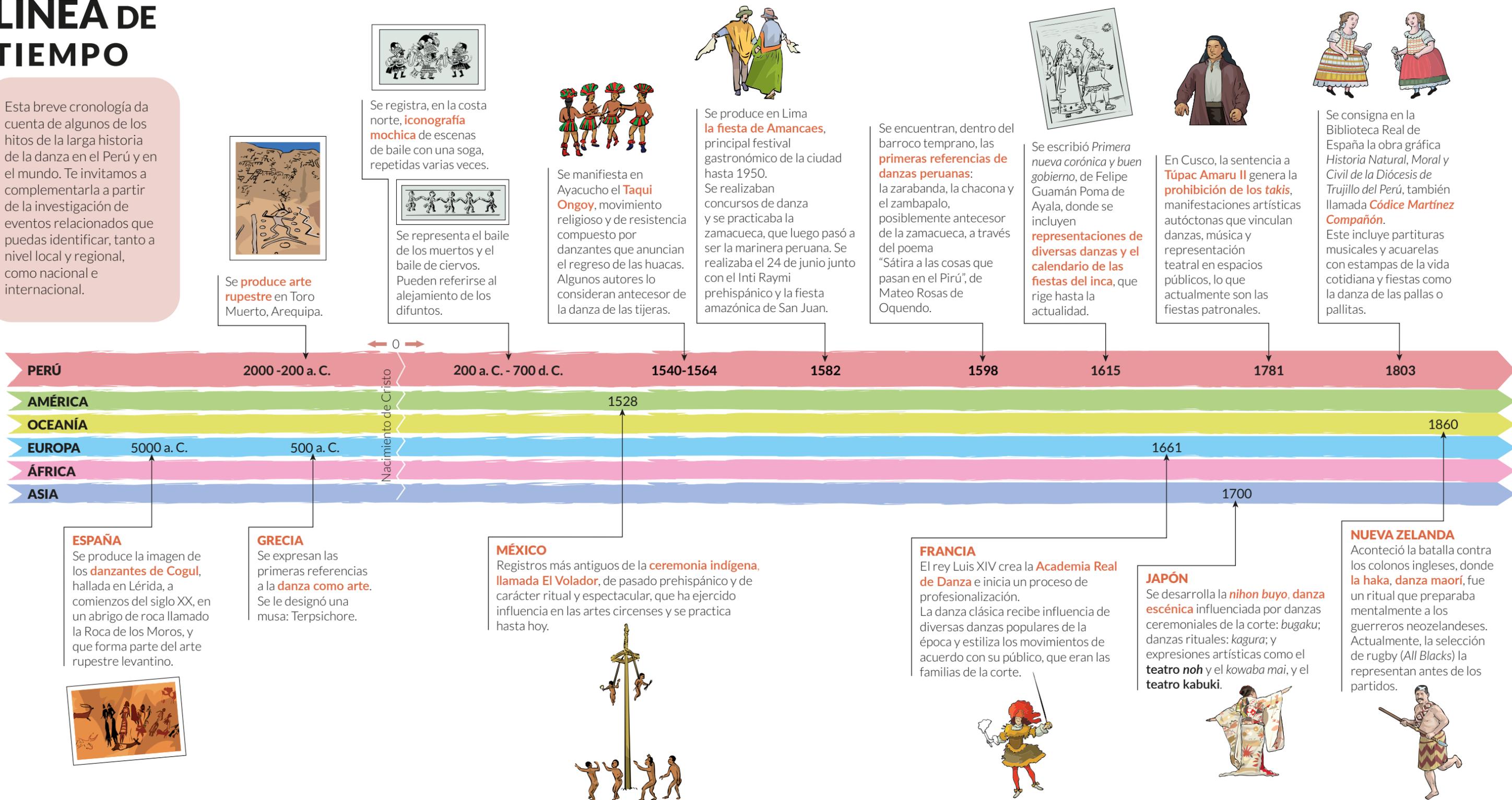
Estudiar las danzas es muy inspirador: nos conduce a pensar en las múltiples formas de expresión que hemos buscado las personas y comunidades para celebrar y compartir nuestras creencias. Al indagar sobre una danza, se necesita tener en cuenta las tres dimensiones mencionadas previamente. Además de conocerla y saber sus movimientos, se debe considerar su relación con las tradiciones, influencias y motivaciones del momento histórico en el que fue creada. Aún es poco lo que se sabe sobre las danzas en el mundo, lo que debe animarnos a seguir investigando y también a visibilizar nuestras danzas locales.

La cronología que encontramos a continuación organiza algunos hechos importantes de la gran diversidad de danzas que se han desarrollado en el Perú, América y los otros continentes del mundo. Esta línea del tiempo y sus hitos pueden ser un punto de partida para nuevas preguntas e investigaciones.

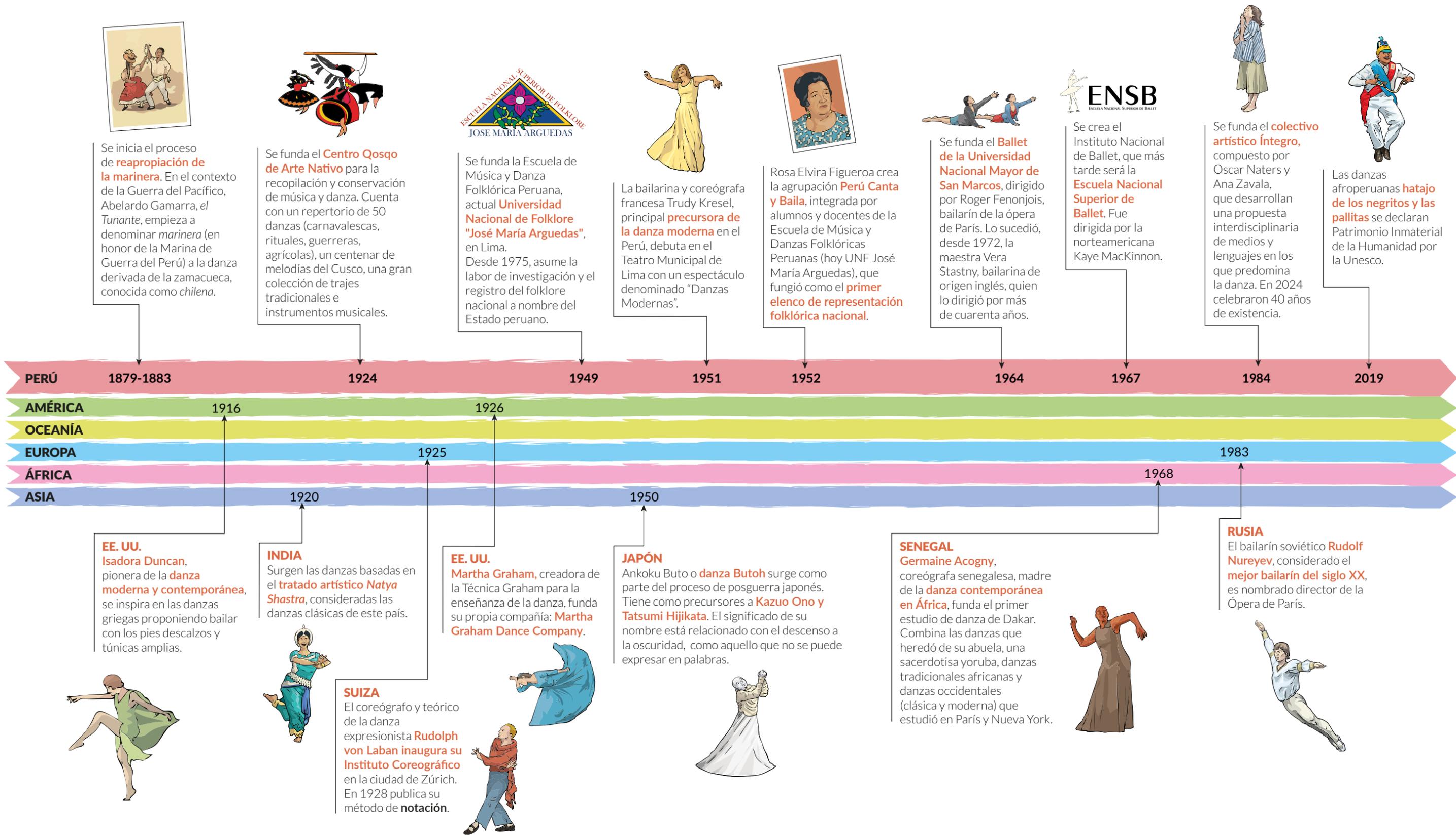


# LÍNEA DE TIEMPO

Esta breve cronología da cuenta de algunos de los hitos de la larga historia de la danza en el Perú y en el mundo. Te invitamos a complementarla a partir de la investigación de eventos relacionados que puedas identificar, tanto a nivel local y regional, como nacional e internacional.

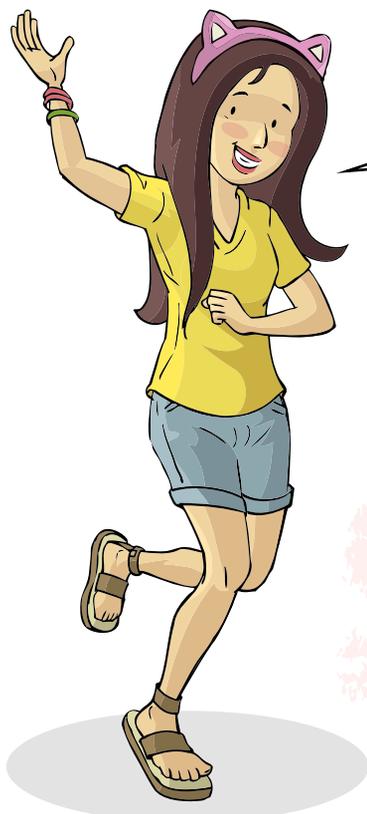


Capítulo 1



## Capítulo 2.

# ¿Cómo nos comunicamos a través de la danza?



EN ESTE CAPÍTULO ENCONTRARÁS INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA FUNCIÓN COMUNICATIVA QUE DESARROLLA LA DANZA.

*¿Bailan los animales?, ¿bailan los astros en el universo? (...) ¿No bailamos todos en este instante bajo el influjo, el imperio de los traslados que desde el Big-Bang nos ha impuesto el espacio-tiempo, en conjunto con el conocimiento, la cultura, el pensamiento, la historia acumulados? ¿Cuánta gente baila simultáneamente en el planeta en este instante?*

**Alberto Dallal<sup>1</sup>**

¿Te has preguntado alguna vez cómo tu cuerpo puede contar una historia sin decir una palabra? ¿Qué emociones comunica simplemente con un movimiento de brazos o un giro en el espacio? Imagina que cada paso que das en la danza lleva un mensaje que otros pueden “escuchar” sin que uses la voz. A través de la danza, el movimiento se convierte en un poderoso lenguaje capaz de expresar alegría, fuerza, respeto o incluso desafío. ¿Cómo transmitir todo esto con un solo gesto o postura corporal? Te invitamos a explorar sobre la comunicación en la danza para descubrir cómo los movimientos pueden conectar con otros, compartir vivencias y crear puentes con diferentes culturas, emociones y personas.

<sup>1</sup> (Dallal, 2007). Alberto Dallal (México, 1936) es un narrador, periodista, crítico e historiador de la danza, así como también investigador y maestro.

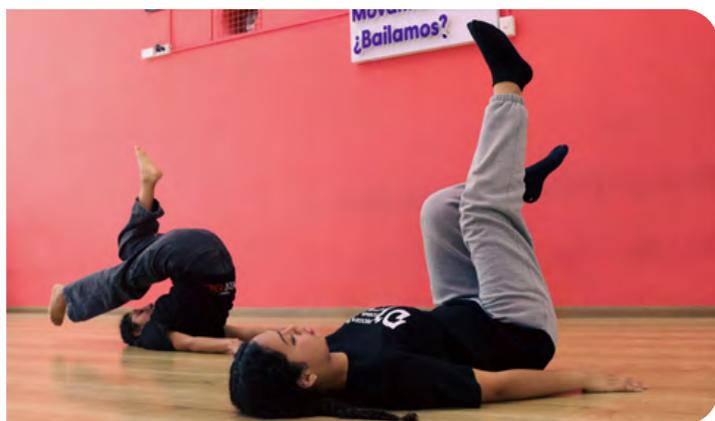
## 2.1. Nos comunicamos a través del lenguaje de la danza

La danza es un lenguaje universal que permite a los seres humanos expresar emociones, narrar historias y fortalecer identidades colectivas. Mediante el movimiento, el cuerpo comunica experiencias y vivencias, sin necesidad de palabras. Desde danzas tradicionales que preservan la historia y cosmovisión de las diversas culturas, hasta estilos contemporáneos que incluyen también el dinamismo urbano, la danza es un medio de comunicación poderoso y multifacético.

El cuerpo es el principal vehículo de expresión de la danza: ocupa el espacio, comunica y se adapta para transmitir emociones y significados. A continuación, veremos cómo funciona la memoria de nuestro cuerpo y cómo el gesto y la expresión de la identidad son aspectos que nos ayudan a comunicarnos a través de la danza.

### a. La memoria corporal

Nuestro cuerpo registra, almacena y expresa memorias personales y culturales. Cada movimiento refleja nuestras experiencias y las tradiciones que heredamos. Todas las personas tenemos una *memoria corporal*, es decir, la capacidad de nuestro cuerpo para recordar y preservar secuencias de movimiento a partir de la repetición.



**Fig. 13.** Práctica de danzas. Fuente: Ángeles D1.  
La repetición de patrones motores permite ampliar nuestro repertorio de movimientos y registrarlos en nuestra memoria corporal, a fin de ejecutarlos con precisión.

Este tipo de memoria depende de la integración de *patrones motores* que el cuerpo internaliza con la práctica. Los patrones motores son secuencias de movimientos organizadas que el cuerpo ejecuta de manera estructurada para llevar a cabo una acción específica. Pueden ser innatos o aprendidos, e integran diversas capacidades físicas, como la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. En el contexto de la danza, los patrones motores son la base para la ejecución de movimientos técnicos y expresivos, pues nos permiten transitar de acciones simples —como caminar o girar— a composiciones más complejas, como saltos o frases coreográficas.



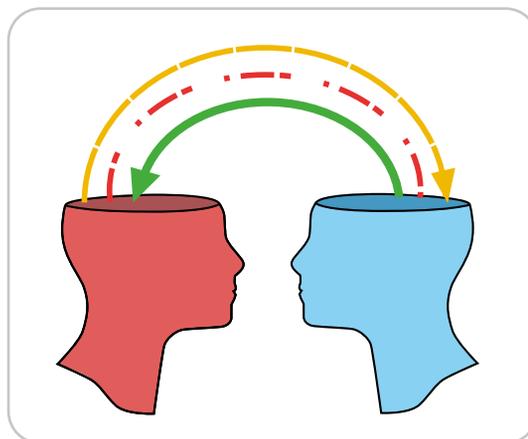
**Fig. 14.** Relación entre movimiento y sentimientos. Fuente: Ángeles D1. Reconocer nuestros movimientos, valorar nuestras procedencias, afectos y puntos de vista. De esta manera, podemos abrir un mundo creativo infinito, nutrido de nuestras historias familiares y memorias personales a través del movimiento de nuestro cuerpo.

Los patrones motores son fundamentales en el desarrollo de la memoria corporal, ya que cuando los exploramos y comprendemos nos ayudan a crear secuencias fluidas que se ajustan según las necesidades artísticas o funcionales del movimiento. Adicionalmente, este proceso de acondicionamiento basado en la memoria nos evita sufrir lesiones, y con ello se integra al cuerpo como un todo armónico en la práctica de la danza. Por esta razón es común ver que los bailarines repiten sus coreografías hasta que los movimientos se vuelven automáticos. La acumulación de experiencias facilita al cuerpo ejecutar movimientos complejos sin necesidad de pensar en ellos en cada detalle de forma consciente.

Así, la memoria corporal posibilita a los danzantes el enfocarse en la expresión y la calidad artística de sus movimientos. Se trata, en esencia, de nuestro archivo físico de habilidades y técnicas adquiridas.

### b. La empatía kinestésica

La kinestesia es la capacidad del cuerpo humano para percibir y registrar de manera consciente o inconsciente los movimientos, la posición y la tensión en diferentes partes del cuerpo en el espacio. El movimiento tiene un efecto fascinante en nuestra percepción. Cuando vemos a alguien moverse de manera impactante, por ejemplo, durante un partido de vóley en la televisión o una comparsa que desfila por las calles, nuestra atención queda cautivada. Aunque no participemos físicamente, nuestro cuerpo “siente” esos movimientos como si los estuviéramos haciendo.



**Fig. 15.** Las neuronas espejo son un tipo de célula cerebral que nos permiten ponernos en el lugar de los demás, sentir sus emociones y comprender sus movimientos como si fueran propios.

Este fenómeno se explica por la acción de las *neuronas espejo*, células especializadas que se activan tanto cuando realizamos un movimiento como al observar que otra persona lo ejecuta. Gracias a estas neuronas, podemos experimentar una conexión profunda con los movimientos ajenos, lo que da lugar a lo que conocemos como **empatía kinestésica**.

La empatía kinestésica se manifiesta en el cuerpo a través del **tono muscular**, que es la tensión ligera y constante que mantienen nuestros músculos, incluso en reposo. Este tono prepara al cuerpo para responder de manera inmediata a cualquier estímulo o movimiento. Al observar a alguien moverse, nuestros músculos se activan de forma sutil, lo que genera una sensación de movimiento interno.

Por ejemplo, al escuchar una canción familiar mientras viajamos en una combi o mototaxi, nuestro cuerpo podría comenzar a moverse levemente, siguiendo el ritmo, o incluso podríamos tararear sin darnos cuenta. Este reflejo natural, influido por el tono muscular, demuestra cómo la conexión entre cuerpo y mente nos permite experimentar el movimiento ajeno como propio, lo que enriquece nuestra percepción del entorno y fortalece nuestra capacidad de empatía.



¿Qué canción te hace mover inmediatamente?  
¿Qué ritmo tiene? ¿Qué parte de tu cuerpo se mueve más cuando la escuchas? ¿Cómo te hace sentir?



◀ **Fig. 16.** Estudiantes practicando una danza. Fuente: Minedu. Un tono muscular adecuado ayuda a evitar lesiones, mejorar el equilibrio y expresar con mayor claridad la intención detrás de cada gesto o desplazamiento.



### Caja de actividades

EJERCITA LO APRENDIDO CON ESTAS ACTIVIDADES.



#### Actividad 1: Explora tu memoria corporal

- Busca un espacio tranquilo.** Encuentra un espacio donde puedas concentrarte y pensar. Cierra los ojos y respira profundamente durante un minuto.
- Recuerda.** Piensa en una danza que hayas visto o aprendido recientemente. Intenta reproducirla repitiendo los pasos y movimientos.
- Presta atención.** Observa qué movimientos fluyen naturalmente y cuáles requieren más esfuerzo.
- Reflexiona.** ¿Qué movimientos te resultaron familiares? ¿Alguno evocó emociones o recuerdos específicos? ¿Cómo te sentiste al realizar los movimientos?



#### Actividad 2: Espejo viviente

- Entrena la empatía kinestésica con el “Espejo viviente”.** El ejercicio se desarrolla en pares de estudiantes. Cada uno debe tener espacio suficiente para moverse libremente.
  - **Líder y reflejo.** Uno de los integrantes será el “líder” y el otro, el “reflejo”.  
El líder realizará movimientos lentos y continuos con cualquier parte de su cuerpo (brazos, piernas, cabeza).  
El reflejo deberá imitar con precisión los movimientos del líder, como si fueran su espejo.
  - **Cambio de roles.** Después de 2 o 3 minutos, intercambian roles.
  - **Movimiento libre sincronizado.** Sin establecer un líder, ambos deben moverse libremente intentando sincronizar sus movimientos de manera natural, conectados a través de la observación mutua.
  - **Reflexión.** Cada pareja comenta cómo se sintieron durante el ejercicio. Pueden preguntarse: ¿cómo percibiste el movimiento de tu compañero? ¿Hubo momentos en que percibiste una conexión natural? ¿Qué tan difícil fue sincronizarse? Luego del ejercicio, pueden seguir explorando dinámicas de movimiento y conexión.



### c. El gesto

El gesto en la danza es un movimiento intencional que comunica una idea o emoción y que busca transmitir un significado. Puede ser sutil o amplio, e involucra distintas partes del cuerpo, como las manos, el rostro o el torso. Es el aspecto expresivo del movimiento, un elemento simbólico que va más allá de la técnica y conecta al bailarín con el espectador de manera emocional y cultural.



 Fig. 17. Todos los bailarines expresan el mismo gesto. Fuente: DRE-San Martín.

Al desarrollar una conexión consciente con nuestro cuerpo, cada movimiento adquiere intención y claridad, lo que produce un mensaje que puede ser interpretado y sentido por otros. Esta relación entre cuerpo y expresión es lo que convierte la danza en un lenguaje donde emociones, ideas y memorias se comunican de manera efectiva y **estética** a través del gesto y el desplazamiento en el espacio.

La bailarina y coreógrafa Victoria Santa Cruz<sup>3</sup> afirmaba: “El tiempo... puedo descubrirlo a través de mi hacer. El espacio... empieza en mi cuerpo físico”<sup>4</sup>. ¿Y qué es el cuerpo físico? Es esa materia que nos brinda información mediante sensaciones, pensamientos, sentimientos y estímulos. El “hacer” al que se refiere Santa Cruz es el movimiento: una serie de acciones que atraviesan la materia, el tiempo y el espacio, y generan vida. Todo lo que está vivo se mueve; incluso en reposo, el cuerpo vibra, respira y se transforma.

<sup>3</sup> Victoria Santa Cruz (Lima, 1922-2014) inició su trayectoria artística como integrante del grupo Cumanana, al lado de su hermano menor, el recordado decimista y poeta Nicomedes Santa Cruz. Cursó estudios de teatro y coreografía en Francia y, a su regreso, fundó la compañía Teatro y Danzas Negras del Perú, con la que realizó numerosas presentaciones en el país y el extranjero.

<sup>4</sup> (Santa Cruz, 2019, p. 53).



◀ **Fig. 18.** Danzante de tijeras.  
Fuente: Ministerio de Cultura.  
Esta danza ritual tiene la forma de una competencia entre danzantes en un duelo coreográfico de pasos de danza y acrobacias cada vez más difíciles. Puede durar hasta diez horas y el ganador se define por la resistencia de los *danzaq* y la calidad musical de los músicos que acompañan. La danza toma su nombre de las dos hojas de metal pulido en forma de tijeras con las que producen sonidos al chocarlas durante el duelo coreográfico.

Si bien la danza es un acto físico, también es una forma de expresar y afianzar la identidad cultural. Con sus movimientos, los cuerpos comunican **símbolos**, historias y creencias que reflejan la diversidad y riqueza de cada comunidad. La danza conecta a las personas con su entorno cultural, lo que posibilita que las memorias colectivas y los valores compartidos se mantengan vivos. Por ejemplo, en la danza de tijeras, como en muchas danzas tradicionales, cada gesto tiene un significado profundo, vinculado a la cosmovisión andina y a su relación con la naturaleza y lo divino.

En la danza de tijeras, el *danzaq* realiza movimientos con las tijeras para rendir homenaje a figuras espirituales. Las tijeras, manejadas con destreza, producen sonidos rítmicos y simbolizan la conexión entre el danzante y los elementos sagrados de su cultura. Del mismo modo, en estilos contemporáneos como el *hip hop*, los gestos expresan experiencias sociales y culturales actuales, lo que evidencia que la danza sigue siendo un lenguaje dinámico y adaptable.

### 💡 ¿SABÍAS QUE...

el 55% de los mensajes que comunicamos son gestuales?

Desde el nacimiento, los bebés pueden reconocer la expresión facial, el tono muscular y la voz de sus madres antes de entender el lenguaje verbal.

ESTO DEMUESTRA QUE LA COMUNICACIÓN CORPORAL ES NUESTRA PRIMERA FORMA DE CONEXIÓN CON EL MUNDO, Y QUE INCLUSO LOS GESTOS MÁS SUTILES TIENEN UN IMPACTO PROFUNDO EN CÓMO NOS RELACIONAMOS CON LOS DEMÁS.





### Caja de actividades

ENCOGERSE DE  
HOMBROS O PISAR  
FUERTE SON ALGUNOS  
GESTOS EXPRESIVOS.  
¿QUÉ GESTO TE  
INTERESA INVESTIGAR?



#### Actividad: Encuentra la gestualidad en la danza

- Investiga.** Elige un gesto característico de una danza peruana (por ejemplo, los gestos de quienes bailan la marinera) e investiga su significado.
- En parejas.** Cada estudiante ejecuta el gesto elegido, mientras su compañero observa y describe las emociones, ideas o significados que percibe. Luego, alternan los roles.
- Reflexión grupal.** Comparte tus percepciones y la información que hayas recabado y dialoga con tus compañeros sobre cómo el gesto puede comunicar sin palabras y reforzar la identidad cultural.



## d. El cuerpo como expresión de la identidad

En el Perú, dada su gran diversidad cultural, cada danza se convierte en un vehículo de expresión que articula identidad y pertenencia. Así, la danza es, además de una actividad artística, una manifestación cultural que crea vínculos entre personas y comunidades.

Cada cuerpo humano es único, tanto por sus características físicas —como la altura, la forma o el tono muscular— como por su construcción cultural. Desde que nacemos, el cuerpo actúa como receptor y portador de experiencias individuales y colectivas, como las prácticas familiares, las costumbres sociales y tradiciones transmitidas de generación en generación.



- ¿Qué costumbres son especiales en tu familia?
- ¿Qué tradiciones celebran juntos?
- ¿Qué acciones realizan en esas celebraciones?

Además de cuerpos físicos, tenemos “cuerpos culturales”, que se moldean a partir de nuestras rutinas y el entorno en el que vivimos. Por ejemplo, en algunas familias, comer en mesas con sillas favorece una postura erguida; en cambio, en otras, el hábito de alimentarse sentados en el suelo desarrolla flexibilidad en caderas y tobillos, lo que puede influir en su movilidad a lo largo de la vida.

## Capítulo 2

Estas adaptaciones culturales también se observan en actividades como las danzas y los deportes. En el *ballet*, por ejemplo, la práctica transforma la postura y la flexibilidad corporal debido a la exigencia de sus movimientos. Por su parte, en deportes como el fútbol, se desarrolla la fuerza y unas habilidades específicas en las piernas. Esto demuestra cómo nuestras actividades diarias y culturales afectan la forma y función de nuestros cuerpos.

El cuerpo también es un reflejo de nuestra identidad. En muchas culturas del Perú, como en las comunidades amazónicas, los **tatuajes** y pinturas corporales tienen un significado especial, ya que representan pertenencia y orgullo cultural. Lo que en un contexto es un símbolo de identidad, en otro puede ser visto de manera distinta, incluso incomprendido, lo que evidencia cómo los cuerpos reflejan las normas y valores de cada sociedad.



◀ **Fig. 19.**  
Adolescentes shipibas con **diseño kené** en el rostro.  
Fuente: Minedu.

¿Cómo se relaciona esto con la danza? Las danzas tradicionales peruanas nacen de los impulsos corporales que expresan nuestra cultura. A través de ellas, se cuenta la historia y se refleja la identidad colectiva de cada región del país. Estas danzas se adaptan con el tiempo: mantienen sus raíces, pero incorporan nuevos elementos.



◀ **Fig. 20.**  
Estudiantes danzando un carnaval. Fuente: Minedu.



La danza es una excelente herramienta para mejorar nuestra autopercepción, fortalecer nuestra identidad personal y sentirnos parte de una comunidad.

◀ Fig. 21. La identidad es un proceso de construcción y transformación permanente.



¿Cómo describirías tu identidad hoy? ¿Qué elementos de tus gustos por la comida, los bailes o la música servirían para describirla?



### Caja de actividades

VAMOS A EXPLORAR  
NUESTRA IDENTIDAD  
PERSONAL Y FAMILIAR A  
TRAVÉS DE LA DANZA.



#### Actividad: Una danza que refleje nuestra identidad



- Lista de características familiares.** Haz una lista de las costumbres y tradiciones que identificas en tu familia. Considera qué comidas suelen preparar, la música y bailes que les gustan, las celebraciones de las que participan, los horarios de las actividades que realizan, cómo disfrutan del tiempo libre.
- Lista de preferencias personales.** Haz otra lista con tus gustos personales, respondiendo a las mismas categorías que consideraste para tu familia.
- Comparación de preferencias.** Observa tus dos listas. ¿En qué aspectos coincides con tu familia? ¿Qué aspectos son diferentes?
- Discusión en grupo.** Comparte y dialoga con tus compañeros a partir de los puntos en común entre las familias del grupo. ¿Qué características culturales parecen más representativas del aula?

- e. **Creación de la danza.** A partir de las reflexiones, crea con tus compañeros una danza colectiva. Cada estudiante propone movimientos y luego los organizan y combinan.
- **Paso 1: Movimientos familiares.** Piensa en los movimientos que podrían representar tus prácticas familiares. Por ejemplo: ¿hay movimientos específicos que recuerdes de los bailes o celebraciones familiares? ¿Podrían los gestos asociados a cocinar juntos o compartir una comida ser parte de la danza?
  - **Paso 2: Movimientos personales.** Agrega pasos o gestos que representen tus gustos personales. Podrían ser movimientos más libres, rápidos o improvisados según tu estilo.
  - **Paso 3: Creación grupal.** Combina con tus compañeros los movimientos familiares y personales del grupo. Creen frases coreográficas que reflejen la diversidad e identidad común del grupo. Pueden usar formaciones espaciales, como círculos o diagonales, para destacar momentos individuales y grupales.
- f. **Presentación de la danza.** Dancen frente al resto del aula y muestren cómo las distintas identidades se integran en una obra común.
- g. **Reflexión conjunta.** ¿Qué aprendieron sobre sus identidades? ¿Cómo se puede expresar la diversidad cultural a través de la danza?

Hoy en día, la **globalización** y los medios de comunicación masiva presentan imágenes de cuerpos “perfectos” o “idealizados” que no representan la diversidad existente. Esto puede afectar la manera en que nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con nuestros cuerpos.



 ¿Qué haces para cuidar tu cuerpo?

◀ **Fig. 22.** Es necesario procurar un vínculo sano con nuestro cuerpo, al ser nuestro primer territorio y espacio de relación, comunicación y afecto. Fuente: Simon Greig/Shutterstock.com.

## 2.2. La tradición y la contemporaneidad

En el Perú, como en muchas otras partes del mundo, las danzas han sido y siguen siendo un medio de expresión cultural muy importante. Actualmente, existen cerca de 3000 fiestas populares en nuestro país, distribuidas en las diversas regiones, donde se practica una gran cantidad de danzas.

En el Perú prehispánico, las artes estaban integradas a través del *taki*, una forma de representación que combinaba danza, música y teatro para contar historias y realizar rituales. Este concepto aún se puede observar en fiestas patronales como la Virgen del Carmen en Cusco o la Virgen de la Candelaria en Puno. Hoy, las artes escénicas contemporáneas están retomando esta visión integral, donde los distintos lenguajes artísticos se combinan para enriquecer la experiencia creativa.

Las danzas peruanas se inspiran en diversos motivos que reflejan las experiencias y valores de las comunidades que las han creado. Algunas...

- Son devocionales y celebran a sus santos patronos.
- Se vinculan con los ciclos agrícolas y el pedido de abundancia a la tierra.
- Son parte de los ritos de paso, como la danza de tijeras.
- Representan una catarsis social, como el festejo.
- Celebran eventos particulares de la vida comunitaria, como la danza de los chunchos de Esquilaya (Puno), que simboliza la resistencia de la comunidad ante los invasores y resalta la importancia del intercambio y la textilería desde la época prehispánica.



◀ **Fig. 23.** Danzantes de festejo. Fuente: Diario Oficial El Peruano (2019). El festejo es una danza alegre y rítmica de la tradición afroperuana. Su versión más tradicional se aprecia en San Luis de Cañete (Lima) y El Carmen en Chincha (Ica).

Capítulo 2



**Fig. 24.** Danza de los chunchos de Esquilaya, distrito de Ayabaca, provincia de Carabaya, en Puno. Fuente: Pioneros Producciones. En la coreografía se simula una contienda. También se alude a felinos, aves y primates que habitan las quebradas del valle de Esquilaya.

Si bien las danzas tradicionales reflejan las costumbres de las comunidades, lo hacen de distintas maneras, según el espacio donde se presentan. Algunas mantienen su función ritual, como en las festividades locales, mientras que otras se adaptan a contextos escénicos, diseñadas para un público que las observa y, en ocasiones, también las baila.

Las danzas rituales se bailan como parte de un **rito** comunitario en el que participan los integrantes de cada comunidad. Muchos de quienes han migrado regresan a su tierra para celebrar su sentido de pertenencia. Por ejemplo, durante la festividad de la Virgen de la Candelaria en Puno, las danzas son ofrendas a la virgen del mismo nombre para pedir prosperidad para la comunidad.



**ESPACIO INTERACTIVO**

¡Haz clic en el botón o escanea el código QR para encontrar recursos educativos complementarios!



Retablo de Candelaria

DISFRUTA LA PRESENTACIÓN DEL RETABLO DE CANDELARIA DEL BALLET FOLKLÓRICO NACIONAL.



Capítulo 2



 **Fig. 25.** Festividad de la Virgen de la Candelaria en Puno. Fuente: Pioneros Producciones.



 **Fig. 26.** Festividad de la Virgen de la Candelaria en el Gran Teatro Nacional en Lima. Fuente: Ministerio de Cultura.

Capítulo 2

Además del lugar de presentación, las danzas se van modificando a lo largo del tiempo, tanto en sus características como en los pasos, gestos y también la vestimenta; siempre en función del grupo humano que las mantiene vivas en su cultura, que las adopta, las renueva e, incluso, las fusiona con otras danzas.

En las siguientes imágenes encontramos los diferentes trajes que se utilizan para bailar una misma danza: la marinera. Algunos bailarines eligen trajes típicos de sus regiones, como se ve en la figura 27, donde la bailarina con sombrero lleva un traje tradicional de Arequipa, específicamente del valle del Colca. De manera similar, en la figura 28, se puede apreciar a una bailarina con un anaco, traje inspirado en el estilo precolombino. Esto muestra cómo una misma danza puede adaptarse a diferentes contextos culturales manteniendo su esencia mientras refleja la diversidad del Perú.



**Fig. 27.** Diversidad de trajes de marinera. Fuente: Gisella Vivar.



**Fig. 28.** Marinera con anaco estilo precolombino. Fuente: Gisella Vivar.



**Fig. 29.** Marinera norteña. Fuente: Ministerio de Cultura. Se trata de una de las más difundidas. Cada año, desde 1960, se realiza un campeonato en el mes de enero.

Capítulo 2

En el Perú, existen muchas propuestas culturales que combinan danzas tradicionales con danzas urbanas. Esto sucede porque nuestras tradiciones se adaptan y dialogan con el presente, de tal manera que crean nuevos contextos en los que las innovaciones tienen lugar. A veces, estas fusiones resultan en transformaciones significativas, y en otras ocasiones se expresan a través de sutiles matices; sin embargo, todas representan la unión de la tradición cultural y las actuales formas de expresión.



**Fig. 30.** La Asociación Cultural La Nueva Semilla de Villa María del Triunfo (Lima). Fuente: Percy Alejandro Vergara Mendivil. Esta escuela integra estilos urbanos con danzas tradicionales. Además, promueve el buen uso del tiempo libre a través de la danza, el canto, el teatro y la música.



**Piensa en las danzas que has practicado o visto: ¿qué historias cuentan y cómo reflejan la identidad de sus comunidades?**



**¿SABÍAS QUE...**

el género de danza que más se practica en las escuelas es el de las danzas folklóricas?

En segundo lugar, se encuentran las danzas afrocaribeñas, como la salsa y la bachata; luego, las danzas urbanas, como el *break dance*, el *hip hop* o el *dancehall*. La encuesta se realizó en Lima, Arequipa y Trujillo por el Consejo Nacional de Danza en el Perú (CNDP, 2018).

**¡ES MÁS! LA MAYORÍA DE LOS BAILARINES INICIA SU EXPERIENCIA DANCÍSTICA EN LA ESCUELA.**





### Caja de actividades

¿QUÉ SIMBOLIZAN LOS PASOS DE LAS DANZAS QUE CONOCES? ¡ES MOMENTO DE AVERIGUARLO!



#### Actividad: Las danzas de mi entorno

- a. **Haz una lista de danzas locales.** Escribe todas las danzas que se practican o que has escuchado mencionar en tu localidad.
- b. **Elige una danza.** Escoge la danza que más te llame la atención o que quieras conocer mejor.
- c. **Investiga con tu familia.**
  - Cuéntale a tu familia qué danza elegiste y luego pregúntales qué conocen de esta, si han participado de alguna celebración donde se baile y qué significa para ellos esa danza.
  - Anota todo lo que te cuenten.
  - Luego, busca más información en libros, revistas o internet para complementar lo que te dijeron.
- d. **A partir de la información recopilada, responde:**
  - ¿Cuándo y dónde nació la danza?
  - ¿En qué contexto surgió y qué influencias tiene?
  - ¿Qué transformaciones ha tenido con el tiempo?
  - ¿Cómo se baila actualmente?
  - ¿En qué época del año se realiza?
  - ¿Quiénes participan (grupos, edades, géneros)?
- e. **Trabaja en grupo.**
  - Compara la información con la de tus compañeros.
  - Respondan juntos:
    - ¿Qué aprendieron sobre las danzas locales?
    - ¿Qué nuevas ideas tienen ahora sobre su importancia y su relación con la identidad de su comunidad?

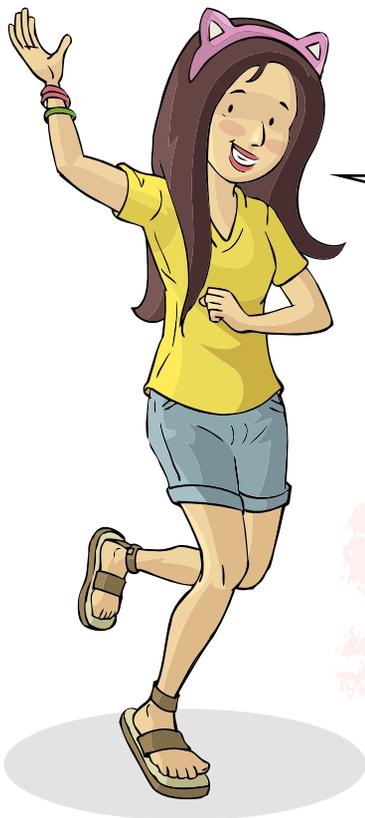


Capítulo 2

EN MI LOCALIDAD LAS DANZAS SE TEATRALIZAN AL RITMO DE LA MÚSICA PARA CELEBRAR NUESTRA FIESTA PATRONAL. ¿CÓMO SON LAS FIESTAS PATRONALES EN LA REGIÓN EN LA QUE VIVES?



# Capítulo 3. ¿Qué podemos aprender a través de la danza?



PODEMOS ENRIQUECER NUESTRA EXPERIENCIA DE APRECIAR Y CREAR DANZA AL CONOCER SUS ELEMENTOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS PRINCIPALES.

*La memoria del cuerpo no es estática, es propulsora, dinámica, y se actualiza en los gestos, las posturas y toda una serie de prácticas corporales tales como el baile o la música.*

**Dénètem Touam<sup>1</sup>**

La danza, como expresión artística y medio de comunicación, se fundamenta en una serie de elementos esenciales que articulan su práctica y su apreciación. Estos elementos se combinan a través de técnicas específicas que permiten explorar y expandir las posibilidades expresivas del movimiento. Asimismo, el uso de herramientas y materiales adecuados, desde el vestuario hasta los implementos escenográficos, enriquece la experiencia dancística tanto para el bailarín como para el espectador, al potenciar su impacto visual y sensorial. Así, la danza es capaz de unir todos estos aspectos y consolidarse como una práctica integral y creativa.

<sup>1</sup> (Touam Bona, 2019, p. 9). Dénètem Touam Bona es profesor de Filosofía y antropólogo nacido en París, de padre de origen centroafricano y de madre francesa. Es colaborador del Institut du Tout-Monde (E. Glissant), a quien le interesa especialmente reflexionar sobre los asuntos de los refugiados a la luz de la experiencia de los esclavos fugitivos.

### 3.1. Los elementos de la danza

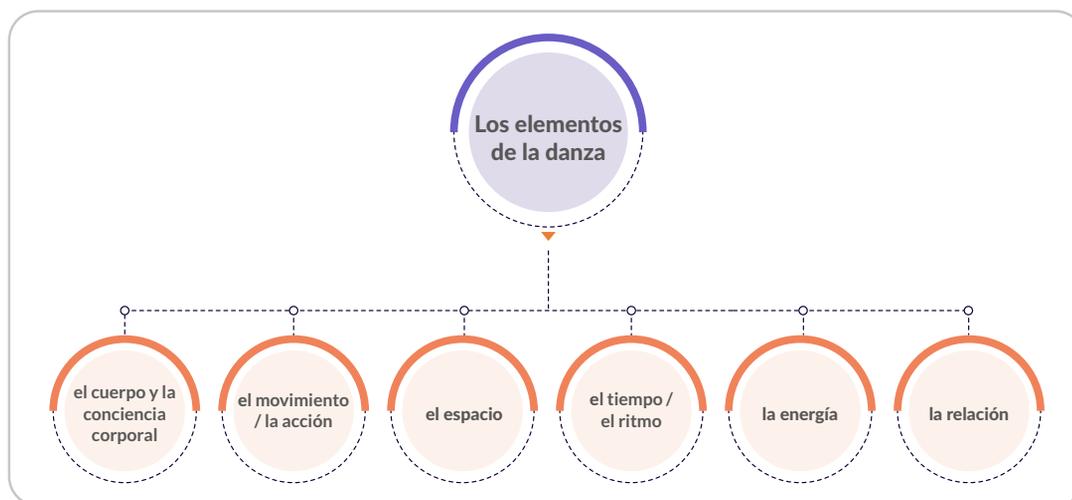
Aunque durante la ejecución de una danza los elementos que la componen actúan de manera simultánea, para su comprensión y estudio es necesario organizarlos por separado. La selección de los elementos de la danza que proponemos se basa en distintos autores. Por ello, es importante observar que un elemento puede incluir dos conceptos relacionados, ya que son complementarios y ofrecen una visión más amplia del elemento analizado.

Además, distinguiremos entre los elementos de las danzas como práctica y los de las danzas escénicas. Surge, entonces, la pregunta: ¿cuándo una danza se convierte en una práctica y cuándo será escénica? La danza se considera una práctica cuando se realiza con fines de diversión, cohesión social, placer o bienestar. En este sentido, puede abarcar formas recreativas, educativas, sociales, religiosas, terapéuticas o rituales, entre otras. Por otro lado, las danzas escénicas son aquellas que se presentan intencionalmente frente a un público.

Es posible que algunas danzas se sitúen en los dos ámbitos; sin embargo, no todas las personas o grupos que practican una danza tienen como objetivo mostrarla al público. Las danzas escénicas incluyen todos los elementos de las danzas como práctica, pero suman otros elementos propios de su carácter performativo.

Es importante destacar que cada danza establece un vínculo único con el conjunto de elementos que se describirán a continuación, lo que le confiere su identidad particular. Esta relación está influenciada por el contexto cultural, las características corporales específicas que desarrolla cada danza y las decisiones creativas de bailarines y coreógrafos.

Los principales elementos de la danza son cuerpo y conciencia corporal, movimiento o acción, espacio, tiempo o ritmo, energía y relación.



**Fig. 31.** Organizador gráfico de los elementos de la danza.

## a. El cuerpo y la conciencia corporal

La danza es un arte de los cuerpos en movimiento. En ese sentido, se podría afirmar que el cuerpo es su materia prima esencial, ya que las danzas ocurren *a través, en y con* los cuerpos. La exploración constante de nuestras expresiones vinculadas al movimiento fortalece nuestra conciencia corporal, una capacidad vital para quienes practican la danza.



◀ Fig. 32. Jóvenes practicando el control de la respiración. Fuente: Ángeles D1. Hacer una pausa para sentir nuestra respiración nos ayuda a tener conciencia corporal.

La conciencia corporal es la atención activa que dirigimos hacia nuestro cuerpo y a la información que nos proporciona en cada momento. Incluye aspectos como la sensación térmica del ambiente, el ritmo de nuestros latidos o incluso detalles sobre nuestra vestimenta, por ejemplo, si los zapatos que llevamos puestos nos ajustan demasiado o si facilitan un movimiento cómodo.

Otra dimensión de la conciencia corporal es su relación con el espacio. Por ejemplo, nuestra percepción consciente de la distancia entre nuestro cuerpo y otras personas nos permite evitar choques al caminar o pisar los pies de alguien cuando nos acercamos a saludarlo.

Entre las habilidades corporales que favorecen esta conciencia destacan la coordinación y el equilibrio, los cuales posibilitan movimientos fluidos como caminar sin tropezar. Estas habilidades son universales, salvo en casos específicos que involucren alguna condición o enfermedad. En ese contexto, es fundamental mencionar dos sentidos clave en el desarrollo de la conciencia corporal: la *propiocepción* y la *interocepción*.



**Fig. 33.** Estiramientos previos al baile. Fuente: Ángeles D1. Los propioceptores son los receptores sensoriales ubicados en músculos, articulaciones y tendones. Cambiar nuestra posición en el espacio nos brinda nueva información gracias a nuestro sentido de propiocepción.

### Propiocepción

Es el sentido que permite al cerebro reconocer en todo momento la posición exacta de cada parte de nuestro cuerpo, en relación con el propio cuerpo y el espacio. Esto posibilita la coordinación del movimiento, desde gatear hasta caminar y bailar.

### Interocepción

Es el sentido vinculado a nuestra percepción interna, pues da cuenta de procesos corporales como el ritmo cardíaco o la respiración. También influye en nuestras emociones, ya que nos alerta de cambios internos, como una aceleración del corazón por miedo.



**Fig. 34.** La interocepción es la capacidad de registrar los estímulos y sensaciones que nos envía nuestro cuerpo. Fuente: kjpargeter/Freepik.



**Fig. 35.** Ronda de estudiantes. Fuente: Minedu. La distancia que mantenemos entre los cuerpos al formar una ronda también está mediada por nuestro sentido de propiocepción.

La práctica dancística fomenta y desarrolla estos sentidos, ya que exige un estado constante de conciencia activa sobre el cuerpo. Así, al bailar, el sentido de la propiocepción nos ayuda a responder preguntas como “¿Dónde están exactamente mis pies en este paso?”, “¿Hasta dónde debo flexionar las rodillas en el zapateo?” o “¿Cómo distribuyo el peso de mi cuerpo para girar en un paso?”.

En la práctica de la danza, los pasos y movimientos repetidos permiten que el cuerpo comprenda lo que sucede mientras se mueve y experimenta el acto de bailar. Este proceso empuja gradualmente los límites del aprendizaje y amplía las capacidades de cada cuerpo. A medida que bailamos, nuestros cuerpos se adaptan, escuchan y desarrollan una conciencia corporal más profunda.

La gran diversidad de danzas ofrece múltiples aproximaciones al cuerpo, que varían desde los estilos de movimiento hasta las formas de transmisión. Ejemplos de ello son las acrobacias en el *break dance*, el trabajo de flexibilidad en la danza clásica o los movimientos rítmicos en las danzas afrocaribeñas. Aunque estas técnicas específicas destacan la postura y la respiración, la conciencia corporal y respiratoria forma parte integral de toda práctica de danza. Estas cualidades moldean la energía, el ritmo y la forma de los movimientos.

## ¿SABÍAS QUE...

que el filósofo, educador y artista austriaco Rudolf Steiner, fundador de la pedagogía Waldorf, propuso la presencia de doce sentidos del ser humano?

Esta propuesta divide en tres grupos los sentidos:

- sentidos corporales: que nos informan acerca de nosotros mismos (tacto, vital o bienestar, propioceptivo o del movimiento propio, equilibrio o vestibular).
- sentidos emocionales: que nos informan acerca del entorno (vista, gusto, olfato, térmico).
- sentidos cognitivos o sociales: que nos informan de las otras personas (pensamiento, oído, lenguaje, yo ajeno).

ESTA PROPUESTA AMPLÍA  
NUESTRA COMPRENSIÓN  
SOBRE NUESTRA PERCEPCIÓN.  
ADEMÁS DE FÍSICA, TAMBIÉN ES  
EMOCIONAL Y RELACIONAL.





◀ **Fig. 36.** Danzante en equilibrio. Fuente: Jose Ruiz Subauste (Foto). Archivo Tremenda. Espacio Cultural. En la danza contemporánea, los puntos de apoyo sirven como base para proyectar y expandir el movimiento, promoviendo una mayor conciencia corporal.

Por ejemplo, en el *hip hop*, los movimientos rápidos y cortados se sincronizan con una respiración igualmente rápida y segmentada. Así también, durante un *adagio* en la danza clásica, que son interpretaciones de movimientos lentos y sostenidos, la respiración es prolongada, sostenida y profunda. De esta manera, observamos que la relación entre respiración y movimientos, ya de por sí estrecha, se torna más consciente al practicar danza.



◀ **Fig. 37.** Niñas en una clase de danza clásica. Fuente: antonio-diaz/Shutterstock.com. La danza clásica cuenta con un definido sistema de posiciones que nos permite desarrollar en mayor medida la propiocepción y conciencia corporal.

A través de la conciencia corporal, el bailarín conecta con su propio cuerpo y sus posibilidades, y de esta forma lo transforma en un “instrumento” de expresión personal y colectiva. Reconocer el propio cuerpo en su globalidad y particularidad, explorando su interioridad y conexión con el entorno, es un aspecto central de la práctica dancística.



## Caja de actividades



¡VAMOS A BAILAR DE MANERA CONSCIENTE!

## Actividad: Percepción consciente

- a. **Prepárate y sensibilízate (3 a 5 minutos).** Ubícate en un lugar tranquilo y despejado. Cierra los ojos y enfócate en tu respiración para conectar con tu cuerpo. Visualiza cómo el aire ingresa y sale de tu cuerpo.
- b. **Muévete sin música.** Con los ojos abiertos, explora cómo se siente mover por turnos solo tu cabeza, tus manos, tus pies; luego, mueve todo tu cuerpo. Prueba moverte como si estuvieras bajo el agua; después, prueba moverte rápido, como si estuvieras corriendo con el viento.
- c. **Muévete con música.** Elige una canción o música que te guste. Sigue el ritmo tal y como lo sientas. A la mitad de la canción, ensaya movimientos suaves y lentos; luego rápidos. Mueve distintas partes de tu cuerpo por separado (por ejemplo, solo las manos, solo los pies). Decide cada movimiento antes de hacerlo. Busca generar tensiones y luego suelta los músculos.
- d. **Concéntrate y percibe.** Cuando termine la música, detente y cierra los ojos. ¿Cómo sientes tu cuerpo?
- e. **Reflexiona de manera escrita.** En una hoja o un cuaderno, describe cómo se movió tu cuerpo y cómo lo percibiste, cómo te sentiste, qué movimientos descubriste.



## b. El movimiento / la acción

El movimiento está presente en todas las artes y en todos los aspectos que conforman el mundo externo e interno del ser humano. En el caso de la danza, el movimiento adquiere un carácter particular que lo distingue de los movimientos cotidianos, como caminar, correr, saltar o sentarse. Aunque estos movimientos cotidianos pueden integrarse a la danza, se transforman en algo único, porque quienes bailan le imprimen un sentido y una emoción específicos, para convertirlos en movimientos expresivos cargados de significado.

## Capítulo 3

Rudolf von Laban<sup>2</sup>, investigador y coreógrafo, propuso tres sistemas para estudiar el movimiento en la danza.

- **Labanotación**

es un sistema de escritura a través de símbolos para registrar movimientos, dinamismos y acciones del cuerpo en el espacio de forma precisa. Este lenguaje escrito del movimiento ayuda a preservar coreografías y estudiar sus detalles técnicos y expresivos con precisión.

- **La técnica del icosaedro**

permite al danzante visualizar los puntos y trayectorias hacia y desde los cuales se desplazan en el espacio. Al incorporar esta estructura tridimensional, los movimientos se vuelven más precisos y conscientes. Se optimiza, así, la interacción del cuerpo con el espacio.

- **La danza expresiva, libre y creativa (o danza educativa moderna)**

Von Laban estableció principios y conceptos que fomentan la exploración personal del movimiento, lo que promueve una danza más libre y reflexiva. Esto sirve de guía a los estudiantes en la investigación de sus propias posibilidades motrices, y de esa manera estimula la creatividad y el entendimiento profundo del cuerpo en acción.



◀ **Fig. 38.** Jóvenes durante una presentación. Fuente: Minedu. El movimiento es inherente a la vida: es pensamiento, acción, emoción, expresión.

<sup>2</sup> Rudolf von Laban (Bratislava, 1879 – Weybridge, 1958) fue un bailarín y coreógrafo austriaco de origen húngaro, además de uno de los teóricos de la danza más influyentes del siglo XX, en el origen del expresionismo alemán, cuyos representantes más conocidos son Mary Wigman, Kurt Jooss y Pina Bausch. Formado como bailarín en París, estuvo interesado en las ciencias esenciales para la comprensión del movimiento, estudió matemáticas, física, química, anatomía y fisiología.

Con estos sistemas, Von Laban no solo transformó la danza, sino que también aportó herramientas esenciales para comprender y expandir las posibilidades expresivas y técnicas del movimiento humano.



**Fig. 39.** Icosaedro. Fuente: Ángeles D1.

Según Von Laban, el cuerpo humano se encuentra dentro de una esfera imaginaria llamada kinesfera, que delimita el alcance del movimiento de una persona en el espacio sin desplazarse. Para representar las relaciones espaciales dentro de esta esfera, Von Laban recurrió al uso del icosaedro, una figura geométrica que combina características de la esfera y el cubo. Este modelo permitió a los bailarines y estudiantes visualizar planos, niveles, direcciones y esfuerzos, lo que facilitó la práctica consciente del movimiento.

Capítulo 3

Cada danza propone un conjunto de movimientos que quienes la cultivan y bailan han estudiado, practicado, exhibido y disfrutado a través de sus cuerpos. En este proceso, se apropian de dichos movimientos, y dan origen a géneros y estilos únicos en diversos contextos culturales.

Por ejemplo, para interpretar la danza de las tijeras, que vimos en el capítulo 2, se ubican frente a frente dos cuadrillas, cada una compuesta por bailarín, arpista y violinista. Los bailarines, al ritmo de las melodías interpretadas por los músicos, libran un duelo coreográfico con movimientos y acrobacias cada vez más difíciles. Antiguamente, la danza estaba reservada para los varones. Hoy en día, cada vez son más las mujeres que participan de esta retadora danza.



**Fig. 40.** Mujeres danzantes de tijeras. Fuente: Diario Oficial El Peruano (2017). Las *warmi danzaqs*, como las llaman en Ayacucho, o *warmi galas*, como las llaman en Huancavelica participan de las fiestas y contiendas al igual que los varones.

 ¿SABÍAS QUE...

los danzantes de tijeras crean un vínculo espiritual con el cóndor?

En la tradición andina, el cóndor representa la conexión entre el mundo terrenal y el celestial. Los danzantes de tijeras se consagran a esta **deidad** para obtener la energía y habilidades necesarias para su práctica ritual. José María Arguedas, en “La agonía de Rasu-Ñiti”, describe cómo esta relación mística otorga un significado espiritual a cada movimiento del danzante, mientras las tijeras vibran al ritmo de la música en las festividades andinas.

EL CÓNDOR NO SOLO  
INSPIRA LOS MOVIMIENTOS  
DE LOS DANZAQ, SINO QUE SE  
CONVIERTE EN UN SÍMBOLO  
VIVO DE LA COMUNIÓN ENTRE EL  
HOMBRE, LA NATURALEZA  
Y LO DIVINO.





## ESPACIO INTERACTIVO

¡Haz clic en el botón o escanea el código QR para encontrar recursos educativos complementarios!



Guía de danza contemporánea

LAS DANZAS TIENEN DISTINTAS FORMAS DE ABORDAR EL MOVIMIENTO. AQUÍ ENCONTRARÁS UNA PROPUESTA DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA.



En el caso de las danzas urbanas, el movimiento se desarrolla a partir de una estrecha relación con géneros musicales específicos, lo que genera una diversidad de estilos tan amplia como sus orígenes. Por ejemplo, el *locking* y el *popping* nacen de la música disco, mientras que el *dancehall* está ligado al *reggae*. El *house dance* y el *footwork* aparecen en el contexto de las *raves* y la música electrónica.

El *break dance* o *breaking*, por su parte, es la danza característica de la cultura *hip hop*, un movimiento cultural que abarca también el rap como expresión musical y el grafiti como forma de arte visual. En cada caso, los estilos de danza urbana no solo reflejan su música de origen, sino que también capturan la energía, las emociones y las historias de las comunidades que los han creado y desarrollado.

Al investigar los procesos de las danzas, es posible identificar un constante intercambio dinámico entre danzas distintas o similares, estilos musicales, y prácticas físicas que, a su vez, son prácticas sociales profundamente vinculadas a las culturas urbanas o rurales. Este intercambio ocurre en un flujo continuo donde los movimientos, como si jugaran entre sí, se transforman, se enriquecen y se reinterpretan. De este modo, surgen nuevas formas de danza y significados que se adaptan y cobran sentido en los contextos específicos donde emergen. Esto es reflejo de la creatividad, la interacción cultural y la vitalidad de las comunidades que los adoptan.



◀ Fig. 41. Una ronda o *throwdown* de *break dance*. Fuente: Pixabay.

El *break dance* como baile acrobático fue incluido el 2024 como deporte invitado a los Juegos Olímpicos, a fin de darle una dimensión urbana y artística al evento.

### c. El espacio

El espacio es vasto y constituye un componente esencial de nuestra existencia. Como seres humanos, lo organizamos y transformamos para habitarlo: creamos avenidas, plazas, caminos, viviendas y otros elementos que reflejan nuestras necesidades y cosmovisiones. Esta organización está profundamente influenciada por disciplinas como la arquitectura, la agricultura y la ingeniería civil, que responden a cómo entendemos el mundo.

El espacio es el área física en la que el cuerpo se mueve y también el espacio que rodea al cuerpo. En el contexto de la danza, comprender el espacio implica reconocer cómo nos relacionamos con nuestro entorno y cómo esa relación se manifiesta en diferentes niveles:

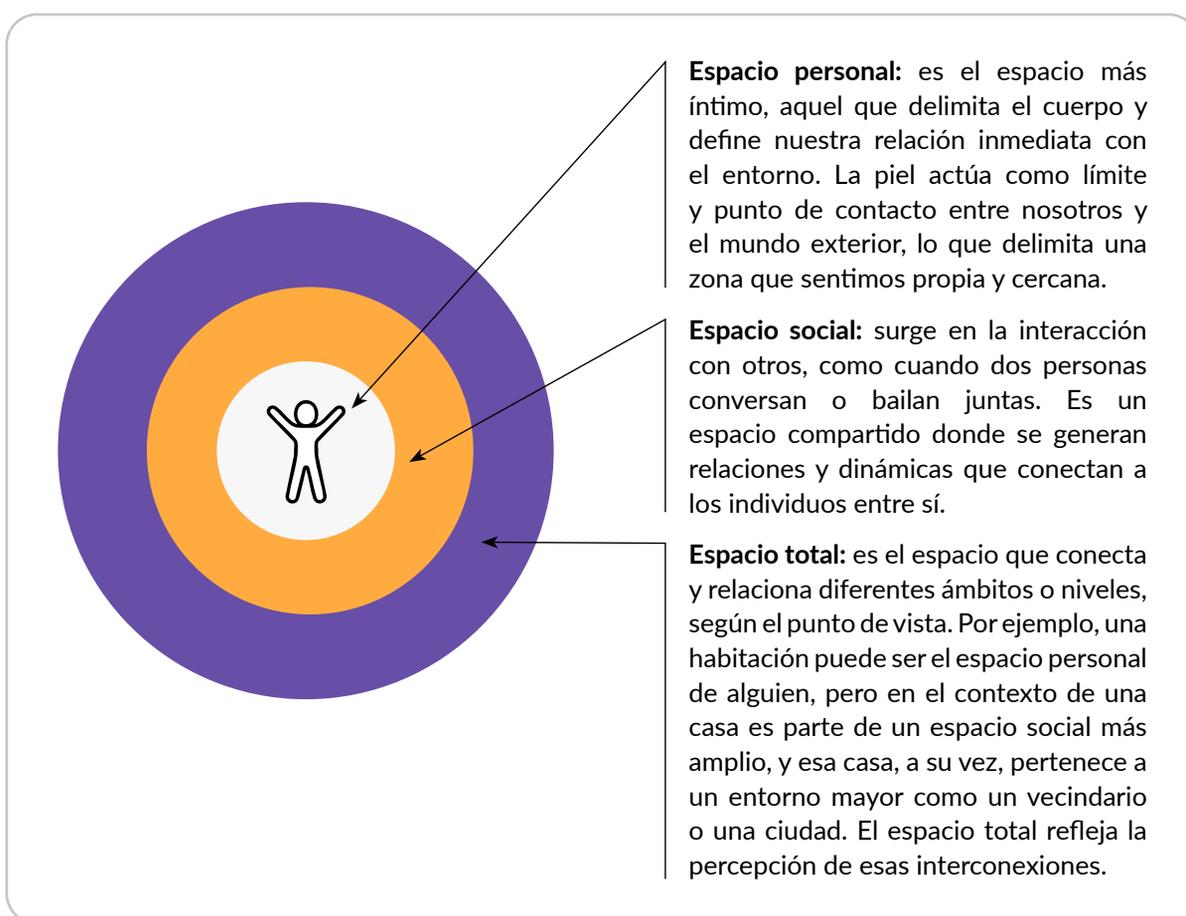


 Fig. 42. Representación del espacio personal, social y total.

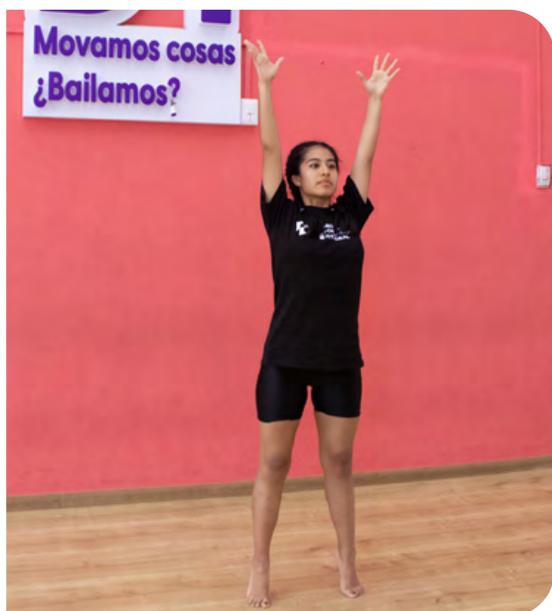
En la danza, estos niveles del espacio se exploran y expresan de manera creativa, para que los movimientos comuniquen no solo acción, sino también emociones, historias y significados que resuenan tanto en lo individual como en lo colectivo.



**Piensa un momento en tu relación con el espacio. ¿Qué relación encuentras entre tu cuerpo y el espacio que habitas? ¿Cómo tu cuerpo se desenvuelve en el patio de tu escuela, en los espacios de tu casa, en un parque, en una cancha deportiva o en otro lugar? Y si le agregas la música que te gusta bailar, ¿cómo se movería tu cuerpo en esos mismos espacios?, ¿qué cambiaría?**

En la danza, los cuerpos en movimiento construyen una relación constante con el espacio, un vínculo donde ambos se definen mutuamente. Como expresan Condró y Messiez: “Mi lugar en el espacio define mi espacio. Mi espacio define mi cuerpo”. Este concepto invita a pensar el espacio como una extensión del cuerpo, idea que Victoria Santa Cruz refuerza al afirmar: “El espacio... empieza en mi cuerpo físico”.

Rudolf von Laban introdujo una forma de ver el cuerpo en el espacio, una organización en planos, niveles y direcciones. Para ello, combinó la kinesfera y el icosaedro. La *kinesfera* recoge la idea de que trasladamos, todo el tiempo, una esfera imaginaria, aquello que hemos llamado *espacio personal*. El icosaedro, que combina las características de la esfera y el cubo, permite explorar cómo se ubica el cuerpo en el espacio y las relaciones que establecemos con él. Este sistema organiza los movimientos del cuerpo en el espacio a través de niveles, planos y direcciones.



### ▪ Los niveles

Los niveles son alto, medio y bajo.

#### ▪ Nivel alto

Se refiere a todo movimiento o posición corporal que, estando de pie, se ejecuta por encima de la cabeza. Por ejemplo, ocurre cuando estiramos los brazos hacia arriba, saltando o en punta de pies.

◀ **Fig. 43.** Nivel alto: al extender los brazos hacia arriba. Fuente: Ángeles D1.



▪ Nivel medio

Tiene relación con la ubicación de nuestros ombligos. El movimiento tiene lugar con nuestro centro más cerca del suelo que en una posición de firmes, debido a que está inclinado o a que tenemos flexionadas las rodillas. Se aplica en muchas danzas afro como el festejo.

◀ Fig. 44. Nivel medio: al flexionar las rodillas. Fuente: Ángeles D1.



▪ Nivel bajo

Este movimiento está relacionado con lo que está por debajo del ombligo, al trabajar en contacto directo con el suelo. Es común en las danzas urbanas como el *break dance* o la danza contemporánea.

◀ Fig. 45. Nivel bajo: salir de la verticalidad tomando otros apoyos en el suelo. Fuente: Ángeles D1.

▪ Los planos

Acerca de los planos de movimiento podemos reconocer tres: frontal, sagital y horizontal.

▪ Plano frontal (puerta)

Se define al abrir los brazos hacia los lados con las palmas de las manos activas y al realizar movimientos repetidos hacia arriba y hacia abajo, que simulan acariciar una pared o puerta.



◀ Fig. 46. Plano frontal.

## Capítulo 3

### ▪ Plano sagital (rueda)

Ocurre al realizar movimientos hacia adelante o hacia atrás, como estirar una pierna desde la rodilla.



 Fig. 47. Plano sagital.

### ▪ Plano horizontal (mesa)

Se da al realizar rotaciones, como rotar la cintura sin voltear o hacer girar una amplia falda.

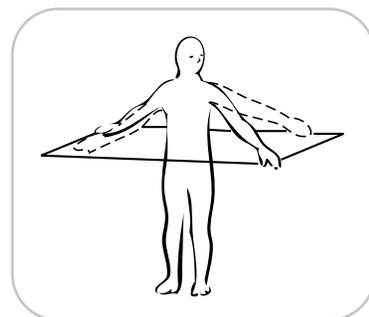


 Fig. 48. Plano horizontal.

### ▪ Las direcciones

Las direcciones ayudan a ubicar las posiciones del cuerpo en el espacio, así como hacia dónde moverse o trasladarse. Por ejemplo:

- Adelante/atrás
- Arriba/abajo
- Derecha/izquierda
- Adelante derecha / adelante izquierda
- Atrás derecha / atrás izquierda

El cuerpo puede construir nuevas posibilidades de movimiento a partir de los niveles, planos y direcciones. Esta organización permite tener un lenguaje compartido al momento de bailar y así transmitir el conocimiento de las danzas de generación en generación.



### Caja de actividades

VAMOS A RECONOCER  
LOS NIVELES, PLANOS  
Y DIRECCIONES EN EL  
ESPACIO.



#### Actividad: Explora con la kinesfera

- a. **Preparación.** Encuentra un lugar amplio y sin obstáculos donde puedas moverte.
  - De pie, busca una postura cómoda y cierra los ojos.
  - Respira profundamente tres veces, concentrándote en tu cuerpo y en el espacio que te rodea.
  - Imagina una esfera invisible a tu alrededor, que se extiende desde el centro de tu cuerpo hasta el punto más lejano que alcanzan tus extremidades. Esa es tu kinesfera, tu espacio personal.
- b. **Exploración inicial.** Con los ojos abiertos, mueve lentamente tus brazos y piernas dentro de tu kinesfera.
  - Experimenta tocando los límites de esa esfera imaginaria. ¿Qué formas o trayectorias puedes dibujar con tus movimientos?
  - Intenta reducir tu kinesfera encogiendo el cuerpo. Luego expándela estirando tus brazos y piernas lo más lejos posible.
- c. **Jugar en los niveles.** Muévete utilizando los tres niveles y observa cómo cambia tu percepción del espacio en cada nivel.
  - Bajo: Acércate al suelo, gatea o rueda mientras exploras.
  - Medio: Mantente a la altura de tu ombligo, con movimientos en cuclillas o balanceándote.
  - Alto: Salta, estírate o mueve los brazos por encima de tu cabeza.
- d. **Exploración en los planos.** Muévete utilizando los tres planos y observa cómo cambia tu percepción del espacio en cada plano.
  - Plano frontal (puerta): Imagina que hay una puerta delante de ti y que la vas a pintar. Prueba con movimientos amplios, fluidos y continuos de los brazos.
  - Plano sagital (rueda): Estira un brazo señalando hacia arriba; llévalo hacia adelante y luego hacia atrás como si dibujaras con tu dedo una C; luego, haz los mismos movimientos con las piernas, y extiéndelas como si patearas una pelota.
  - Plano horizontal (mesa): Gira el torso como si estuvieras limpiando una mesa imaginaria, moviendo los brazos en círculos amplios.

**e. Direcciones creativas.**

- Elige una dirección (adelante, atrás, derecha, izquierda, diagonal) y crea un movimiento para representarla.
- Cambia de dirección frecuentemente combinando trayectorias rectas y curvas.
- Experimenta trasladándote por el espacio mientras mantienes la kinesfera en mente.

**f. Reflexión.** Siéntate cómodamente y piensa.

- ¿Cómo te sentiste explorando tu kinesfera?
- ¿Qué descubriste sobre los niveles, planos y direcciones?
- ¿Qué movimientos fueron más naturales o desafiantes para ti?



Cada danza utiliza el espacio de manera singular según sus orígenes. Los bailes de pareja, como el vals o la marinera, suelen enfocarse en el espacio social. En contraste, las danzas urbanas y contemporáneas exploran con mayor profundidad el espacio total, ya que juegan con niveles, planos y diseños espaciales que desafían las posturas cotidianas. Algunos de sus movimientos incluyen pararse de cabeza o realizar estructuras grupales complejas, donde los cuerpos se elevan y cargan entre sí.

◀ **Fig. 49.** Danza contemporánea. Fotografía: Brenda Ortega. Fuente: Ballet San Marcos /Centro Cultural de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.



Las danzas de salón, como la salsa o el merengue en contextos de competencia, le incorporan a la cercanía del espacio personal distintos planos y direcciones a través de movimientos acrobáticos.

◀ **Fig. 50.** La estela del movimiento. Fuente: Edson Campolina/Shutterstock.com. Este efecto no siempre se percibe a simple vista. Las danzas crean dibujos efímeros a partir del movimiento en el espacio.

#### d. El tiempo / el ritmo

En la danza, el tiempo y el ritmo son elementos esenciales que organizan el movimiento y le otorgan significado. Mientras que en la música se suele hablar de ritmo, en la danza el tiempo adquiere una dimensión más amplia, ya que se vincula a los movimientos del cuerpo y también al espacio.

El tiempo puede entenderse desde dos perspectivas, desde el tiempo cronológico y desde el tiempo interno.

##### ▪ **Tiempo cronológico**

Es el tiempo objetivo, medido por relojes o calendarios. En la danza, se refleja en la duración de una coreografía o en el conteo rítmico en ochos (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) que se usa para sincronizar a los bailarines en estilos como el *ballet*, las danzas urbanas o tradicionales. Este conteo genera unísonos o coros de danza donde todos se mueven al mismo tiempo.

##### ▪ **Tiempo interno**

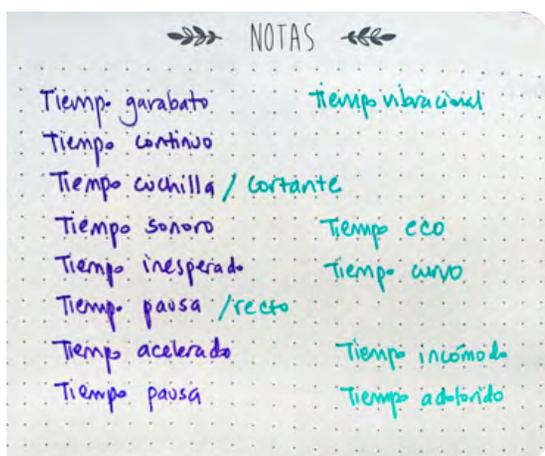
Es el tiempo subjetivo, vivenciado desde el cuerpo y las emociones. Está marcado por ritmos internos, como el latido del corazón o la respiración, y varía según las experiencias: un momento aburrido puede parecer interminable, mientras que uno emocionante pasa rápidamente.

El ritmo, por su parte, organiza los movimientos en patrones acompasados, definidos por acentos, pausas y repeticiones. Este ritmo puede ser guiado por una música externa o surgir desde el cuerpo, como ocurre en técnicas de improvisación donde se prioriza la percepción interna o grupal del tiempo sobre una métrica fija.

## Capítulo 3

En las clases de danza, es común jugar con las velocidades y las pausas. En esos contextos se utilizan términos como *adagio* (movimientos lentos) y *allegro* (movimientos rápidos). Este manejo del tiempo, además de estructurar la danza, influye en la narrativa y la expresión emocional. Un movimiento pausado puede evocar calma o solemnidad, mientras que una secuencia acelerada transmite ideas de energía o dinamismo.

El tiempo y el ritmo, entonces, no solo moldean la danza, sino que reflejan nuestra conexión con el universo en movimiento, con nuestros cuerpos y con las historias que queremos contar a través de ellos. Como dijo la maestra Victoria Santa Cruz: “Todo se está continuamente haciendo, transformando. En este devenir, hay un ritmo. Ritmo, el eterno organizador”<sup>3</sup>.



◀ Fig. 51. Ejemplo de tiempos internos y subjetivos que proponen las danzas. Fuente: Urpi Castro.



Para conocer más sobre el ritmo desde la perspectiva de la música, revisa el capítulo 2 del fascículo [Aprendemos a través del lenguaje de la música](#).

## e. La energía

La energía en la danza es el elemento que otorga cualidad e intención al movimiento. Se manifiesta en cómo los cuerpos se desplazan, transmiten y proyectan en el espacio, y está íntimamente ligada a la energía cinética, que poseen los cuerpos en relación con su movimiento. Esta energía no solo influye en los cambios físicos, como las posiciones o trayectorias, sino también en la calidad emocional y expresiva del movimiento.

La energía puede ser fluida, ondulante, cortada, suspendida, suave, pesada, liviana, delicada, directa, entre otras. Estas cualidades permiten a los bailarines comunicar emociones, ideas y sensaciones de manera única. Veamos algunos ejemplos:

<sup>3</sup> (Santa Cruz, 2019, p. 39).



**Fig. 52.** La energía puede ser liviana y delicada o pesada y fuerte. Fuente: Master1305/Freepik.

### ▪ Fluida y ondulante

Evoca movimientos continuos como el de un pez nadando. Por ejemplo, los movimientos suaves y continuos de la marinera, combinados con el elegante uso del pañuelo, transmiten fluidez y armonía característicos de un diálogo de cortejo, lleno de gracia.

### ▪ Cortada y directa

Representa firmeza, como el impacto de un rayo en el cielo. Por ejemplo, los pasos marcados y rítmicos, acompañados de zapateos enérgicos, reflejan firmeza y determinación, típicos de las expresiones culturales de resistencia y orgullo del huayno ayacuchano.

### ▪ Liviana y delicada

Se asemeja al vuelo de un ave. Por ejemplo, los movimientos estilizados y pausados, las bailarinas en la danza de las pallas, representan solemnidad y delicadeza, y transmiten una energía ligera que evoca el respeto ceremonial.

### ▪ Pesada y fuerte

Refleja la fuerza de un oso al caminar. Por ejemplo, los movimientos firmes y pasos resonantes de los chunchos de Paucartambo proyectan una energía sólida y vigorosa, típica de las danzas rituales que marcan presencia y autoridad.



## ESPACIO INTERACTIVO

¡Haz clic en el botón o escanea el código QR para encontrar recursos educativos complementarios!



Huaconada de Mito



DISFRUTA ESTE VIDEO DONDE PODRÁS APRECIAR LA ENERGÍA DEL VUELO MAJESTUOSO DE LOS CÓNDORES REPRESENTADO EN LA HUACONADA DE MITO, JUNÍN.





**Fig. 53.** Desplazamientos en el espacio. Fuente: Minedu. Las relaciones se establecen entre los cuerpos en movimiento, con y a través del espacio, lo que genera ritmos y cualidades en las danzas.



**Fig. 54.** Danza grupal. Fuente: DRE-San Martín. La relación en las danzas grupales permite construir patrones o diseños en el espacio. Los bailarines se acercan y se alejan para generar diversas figuras.

## f. La relación

En la danza, todos los elementos—cuerpo, movimiento/acción, espacio, tiempo/ritmo y energía—interactúan constantemente entre sí mientras se baila. Esta interacción se denomina *relación*, y es fundamental para dar sentido y cohesión al acto de bailar.

Estar en relación implica la conexión entre los diferentes elementos que se manifiestan durante la ejecución de una danza. Estos vínculos ocurren simultáneamente, y aunque todos los elementos están presentes, su relevancia varía según el tipo de danza.

### ▪ Relaciones en las danzas de pareja

En las danzas de pareja, el foco está en el espacio compartido, el ritmo y la conexión entre los bailarines. Por ejemplo, la marinera y el tondero, los ritmos afrocaribeños como el merengue o la salsa, o en las danzas tradicionales de otros países, como los bailes argentinos, el tango y la chacarera. Estas danzas enfatizan el contacto visual, la sincronía y el manejo del espacio compartido.

### ▪ Relaciones en las danzas grupales

Si bien todas las danzas crean diseños en el espacio, estos son especialmente importantes en las danzas grupales. Algunas danzas que crean patrones visuales colectivos son las comparsas de carnavales, en que los bailarines se acercan y separan en formaciones sincronizadas. También las danzas hindúes y las coreografías del k-pop.

### ▪ Relaciones centradas en movimiento/acción

Algunas danzas destacan por las proezas físicas, que requieren fuerza, elasticidad muscular y uso de la energía para mayor resistencia física y mental. Por ejemplo, la danza de las tijeras, caracterizada por saltos acrobáticos y movimientos enérgicos; o el zapateo afroperuano o el *tap* estadounidense. En estilos como el *hip hop*, la relación entre ritmo, energía y movimiento es fundamental para expresar dinamismo y estilo personal.



 **Fig. 55.** El zapateo es golpear el piso con los pies de acuerdo con un ritmo específico. Fuente Minedu. Esta herencia africana puede verse en distintas danzas alrededor del mundo.

Recordemos que las relaciones son implícitas y operan entre elementos. Es en el entrenamiento de quienes danzan donde se busca hacer más conscientes estas relaciones para experiencias más completas y complejas.

La próxima vez que observes alguna danza intenta reconocer qué sucede con cada uno de los elementos mencionados y cómo empiezan a relacionarse entre sí. ¡Puedes hacer un dibujo o tomar notas!



Caja de actividades

CONECTA LA OBSERVACIÓN CON LA PRÁCTICA PARA UNA MEJOR COMPRENSIÓN DE LOS ELEMENTOS DE LA DANZA.



Actividad: Explora los elementos de la danza



◀ Fig. 56. Danzas urbanas. Fuente: Minedu. Las danzas urbanas combinan los elementos de la danza de manera cada vez más compleja al experimentar sus posibilidades escénicas.

Observa la figura 56 y responde las siguientes preguntas. Usa tu cuerpo para experimentar y comprender mejor cada aspecto. Anota tus respuestas.

- a. **Niveles.** ¿Qué niveles están utilizando los bailarines? Observa quiénes están en el nivel alto, medio o bajo. Describe cómo se distribuyen los diferentes niveles en el grupo.
- b. **Energía.** ¿Cómo se percibe la energía en sus cuerpos? Observa las posturas y gestos de los bailarines. ¿Parecen enérgicos, tensos, ligeros, fluidos o explosivos? Usa palabras como directa, fuerte, precisa o dinámica para describir las cualidades de sus movimientos.

Observa cómo interactúan entre ellos. ¿Están sincronizados, conectados visualmente o siguiendo un diseño grupal? Considera también cómo se relacionan con el espacio del escenario.

c. **Ritmo y velocidades.**

- Imagina qué ritmo y velocidad podrían estar usando en esta parte de la danza. Analiza si sus movimientos parecen rápidos o pausados, y cómo podrían estar marcando los acentos.
- Usa tu cuerpo para imitar lo que crees que están haciendo: prueba movimientos rápidos, otros más lentos, y explora cómo esto cambia tu percepción del ritmo.

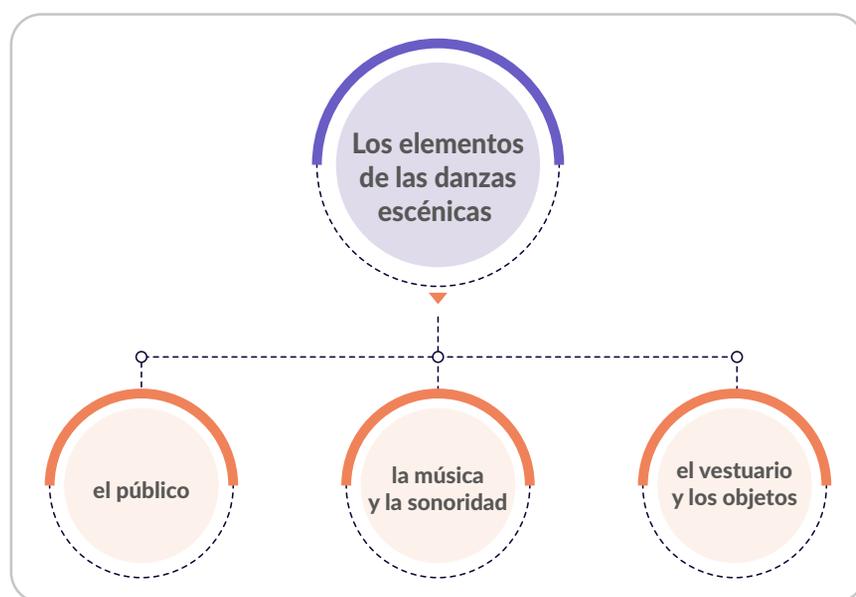
d. **Experimentación.** A partir de lo observado, crea una secuencia corta de movimiento con tu cuerpo que combine niveles, energía, ritmo y relación.

e. **Reflexión.** ¿Cómo se sintió el movimiento en tu cuerpo? ¿Qué elementos te parecen más sencillos y cuáles más desafiantes de integrar?, ¿por qué lo dices?

## 3.2. Los elementos de las danzas escénicas

Todas las danzas pueden convertirse en escénicas si cumplen con un requisito fundamental: tener una audiencia o público. Esto significa que basta con que haya alguien observando para que la danza adquiera un carácter escénico, independientemente de dónde se lleve a cabo, ya sea en un teatro, una plaza pública o un espacio improvisado.

Para que las danzas escénicas logren su objetivo de comunicar y conectar con el público, suelen considerar los siguientes elementos clave:



◀ Fig. 57.  
Organizador gráfico de los elementos de las danzas escénicas.



⤴ Fig. 58. El público participa del hecho escénico en la danza reaccionando con aplausos. Fuente: Minedu.

### a. El público

En una danza escénica, los intérpretes, además de ejecutar movimientos, se comunican con la audiencia. Esta relación se construye a través de la emoción, la conexión visual o la energía que proyectan. El público es un elemento indispensable, ya que sin espectadores la danza pierde su carácter escénico y se convierte en una práctica privada o comunitaria.

En las artes escénicas, el público juega un rol activo en el **hecho escénico**, al interpretar, reaccionar y completar la experiencia artística. Veamos algunas características del público:

### ▪ Diversidad de perspectivas

Cada espectador aporta a la obra dancística su propia interpretación, influenciada por su experiencia, cultura y emociones. Esto significa que una misma obra puede generar múltiples significados dependiendo del público que la observe.

### ▪ Interacción emocional y energética

Durante la danza escénica, se genera un intercambio invisible pero potente entre los bailarines y el público. Las emociones que el intérprete proyecta a menudo son recibidas y amplificadas por los espectadores, con lo que se crea una conexión única e irreplicable.

### ▪ Rol participativo

Se rompen las convenciones tradicionales, como la **cuarta pared**, para buscar una interacción más directa y reflexiva. Un ejemplo es el Festival Internacional de Danza Contemporánea en Lima (2022), donde el grupo mexicano Cuatro X Cuatro<sup>4</sup> invitó al público a leer y entonar textos junto a los bailarines, y los incorporó así en la experiencia escénica.



◀ Fig. 59. La escuela es uno de los lugares principales donde empezamos nuestras experiencias escénicas, como público y como intérpretes. Fuente: Minedu.



Para conocer más sobre las artes escénicas, revisa el capítulo 3 del fascículo **Aprendemos a través del lenguaje del teatro**.

<sup>4</sup> Cuatro x Cuatro es un laboratorio transnacional de artistas y creativos que se formó en 2007. Sus integrantes provienen de diferentes partes de México, Latinoamérica y Europa, convocados por Shantí Vera, su director.



**Fig. 60.** Danza en espacio público. Fuente: Minedu.  
Los patios escolares y las canchas barriales son excelentes lugares de reunión y generación de hechos escénicos.

Un hecho escénico puede ocurrir en cualquier espacio donde exista un acuerdo social entre los bailarines y el público. Esto incluye lugares como una plaza, un vecindario, un colegio, entre otros. Por ejemplo, en el contexto escolar, los estudiantes presentan danzas en aulas, patios, auditorios o eventos comunitarios. Así, convierten esos lugares en escenarios temporales y significativos.

## b. La música y la sonoridad

La danza y la música están profundamente conectadas en un diálogo que enriquece a ambos lenguajes artísticos. En muchas ocasiones, los nombres de las danzas están vinculados con los géneros musicales que las acompañan, como el vals, la salsa, la cumbia o el *hip hop*. Este vínculo establece que los movimientos de cada danza se relacionen directamente con los elementos musicales: ritmo, melodía, armonía, así como con características como la forma, la dinámica y la textura.



En el caso de las danzas modernas y contemporáneas, a menudo se exploran prácticas sonoras experimentales en las que las pautas musicales no siempre constituyen la base de la creación coreográfica. Sin embargo, esto no implica que la relación entre música y danza sea menos significativa; más bien, establece nuevas formas de interacción entre ambas.

**Fig. 61.** Danzantes de salsa. Fuente: Mehmet Turgut Kirkgoz/Pexels.  
La salsa es una danza de ritmos afrocaribeños fusionados con otros estilos. Los pasos del baile siguen la base rítmica de la percusión.

Aunque en toda danza la percusión suele marcar la organización del movimiento, cada género tiene una asociación particular entre movimiento y sonido. Por ejemplo, en la salsa, los pies se mueven al ritmo de las percusiones; en las rondas *sikuris*, los movimientos circulares acompañan las melodías de los *sikus*; en la danza clásica, los movimientos se denominan y ejecutan en relación con la armonía, el *adagio* o el *allegro* de las piezas musicales; y en el **pogo** del **punk**, los cuerpos responden a la textura áspera de las voces y guitarras.

El vínculo entre danza y sonido también puede analizarse desde dos perspectivas.

### ▪ **Relación sensorial**

La conexión emocional entre la música y el cuerpo, conocida como “sentir la música”, se relaciona con una experiencia más intuitiva y sensorial.

### ▪ **Repetición y marcación numérica**

Muchas coreografías utilizan cuentas numéricas, como la tradicional secuencia de ochos (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8), que se sigue mentalmente mientras se danza. Esta técnica permite coordinar tiempos y ritmos grupales en sincronía con la música.

Algunas de las coreografías que emplean marcaciones numéricas son las danzas basadas en canciones específicas de artistas; coreografías construidas con cortes de canciones (*mixes*), como ocurre en danzas urbanas que atraviesan diversos ritmos y energías; y coreografías guiadas por letras de canciones, donde los movimientos responden directamente al contenido narrativo.



**¿Qué canciones conoces que brinden en sus letras las instrucciones de movimiento?, ¿qué dicen sus letras?**

En las danzas tradicionales, particularmente en contextos rituales o festivos, la relación con la música adquiere una dimensión sensorial y devocional. Un ejemplo notable es la festividad de *Qoyllur Riti* ('estrella de nieve', en quechua), una peregrinación religiosa anual en la región del Cusco. Esta festividad combina aspectos de la religiosidad católica con el culto a los dioses andinos. La música guía a los bailarines-peregrinos, quienes participan en una marcha que incluye el traslado de una cruz al amanecer (fig. 62), en el marco de cuatro días de festividades donde música, danza y ritual están intrínsecamente ligados.

En la danza contemporánea, lo musical y lo sonoro se enfocan desde un vínculo sensorial que trasciende el acompañamiento clásico entre música y movimiento. En ocasiones, las coreografías se crean en silencio y posteriormente se integran elementos sonoros. Estas sonoridades pueden incluir atmósferas o paisajes sonoros, como sonidos de aves, ladridos de perros o una mezcla de música popular con voces de mercado, para emular un enfoque cinematográfico.



**Fig. 62.** Peregrinación en honor al Señor de Qoyllur Riti. Fuente: Unesco.

### c. El vestuario y los objetos

El vestuario es el conjunto de prendas, trajes, calzados y complementos utilizados en una representación escénica para definir y caracterizar al personaje. En las danzas escénicas, el vestuario adquiere un rol simbólico al estar estrechamente relacionado con el mensaje que la danza comunica o con la identidad de un grupo cultural. Algunos vestuarios incluyen objetos específicos, como máscaras y tocados, que son parte indispensable de la identidad de ciertas danzas.

En el caso de las danzas tradicionales peruanas, los trajes y máscaras ayudan a construir la interpretación de los personajes, que están vinculados a historias, mitos y la cosmovisión regional. Por ejemplo, en la danza de las tijeras, los trajes representan no solo la riqueza cultural de las regiones de Ayacucho, Huancavelica y Apurímac, sino también la conexión espiritual con los Apus y la Pachamama, elementos fundamentales en su ejecución. Adicionalmente, contribuyen a identificar una danza con una comunidad en particular.



Para conocer más sobre los elementos de la música, revisa el capítulo 3 del fascículo **Aprendemos a través del lenguaje de la música.**



### ESPACIO INTERACTIVO

¡Haz clic en el botón o escanea el código QR para encontrar recursos educativos complementarios!

 Colección Arturo Jiménez Borja

EN ESTA COLECCIÓN ENCONTRARÁS VESTUARIOS, MÁSCARAS Y OBJETOS TRADICIONALES DEL PERÚ.



Capítulo 3

En las danzas urbanas, el vestuario también funciona como un identificador de pertenencia grupal. Estos atuendos suelen ser uniformes que reflejan el estilo de la danza y la identidad del grupo, aunque admiten personalización individual. Además, la influencia de estas danzas ha trascendido al mercado, donde marcas masivas han adoptado sus estilos para diseñar prendas, zapatillas y accesorios que combinan funcionalidad y moda. Dentro de estos accesorios podemos considerar las pulseras, cadenas y gorras que se complementan al vestuario.

En muchas expresiones dancísticas, el vestuario también actúa como símbolo de distinción y estatus. Cada obra o presentación busca diferenciarse a través de elementos como los colores, bordados o estilos únicos. Por ejemplo, en la danza de tijeras, es común ver trajes bordados con camélidos, aves, peces, flores y figuras astrales, como el sol y las estrellas. Estos diseños representan el conocimiento **ancestral** del ciclo productivo y la cosmovisión andina, y en ese juego de símbolos se transforma al danzante en un ser que baila con los elementos naturales plasmados en su vestimenta.

Cabe destacar que los danzantes usan en la mano derecha un par de placas metálicas que miden aproximadamente 25 cm de largo. Juntas forman una tijera que no dejan de tocar mientras danzan. Esta tijera es el instrumento principal de esta danza.



◀ **Fig. 63.** Indumentaria de un *danzaq*. Fuente: Ministerio de Cultura (2012).  
Luego de confeccionar la indumentaria de los *danzaq*, esta es bautizada en un ritual en favor de los Apus y la Pachamama para que adquiera un poder místico.

## Capítulo 3

Los vestuarios evolucionan con el tiempo y se adaptan a nuevas técnicas y materiales. Por ejemplo, algunos bordados que antiguamente se realizaban a mano ahora se producen mediante máquinas industriales, lo que facilita su elaboración pero también plantea desafíos para conservar la autenticidad. A pesar de estos cambios, el simbolismo del vestuario permanece, ya que conecta al bailarín con su entorno cultural.

En las danzas escénicas, el vestuario representa una inversión económica significativa. Muchos grupos logran costearlo gracias a esfuerzos colectivos, apoyo familiar o institucional. Sin embargo, la falta de recursos no suele ser un impedimento para participar en la danza. En el ámbito escolar, se pueden crear vestuarios con materiales naturales, de reúso o adaptados de prendas existentes. Es más, la ausencia de un vestuario elaborado puede incentivar la creatividad. Lo importante es disfrutar de la danza.

Las personas que se encargan del vestuario en las danzas escénicas son los vestuaristas, quienes trabajan en equipo con directores y coreógrafos para capturar la esencia de la danza en cada diseño. Su labor incluye seleccionar materiales adecuados, diseñar trajes que reflejen el concepto artístico y adaptarlos a la anatomía de los bailarines. En ese proceso, deben asegurar que ofrezcan comodidad y funcionalidad en el escenario. Su aporte favorece que cada presentación sea única y memorable, un elemento clave en la construcción de una experiencia artística completa.



Para conocer más sobre el vestuario, revisa el capítulo 3 del fascículo [Aprendemos a través del lenguaje del teatro](#).

### 3.3. La coreografía y la composición coreográfica

La coreografía es la secuencia de movimientos que se realiza durante una presentación, generalmente en danza, aunque también se aplica a otras disciplinas como la gimnasia, el teatro, entre otros. La coreografía organiza los movimientos de manera intencional, con el objetivo de lograr una ejecución fluida, estructurada y significativa.

Muchas danzas tienen sus coreografías definidas. En esos casos, el aprendizaje se enfoca en la memorización y ejecución precisa de los movimientos establecidos, así como en la comprensión del contexto cultural, histórico y simbólico que los sustenta. Las danzas tradicionales también se pueden adaptar, según el espacio y la cantidad de bailarines, además de la duración y otras propuestas que puedan surgir.



Revisa cómo se trabaja la composición en otros lenguajes artísticos, por ejemplo, en el capítulo 3 del fascículo **Aprendemos a través del lenguaje de las artes visuales**.

La composición coreográfica es el proceso creativo que da lugar a la coreografía. Este proceso implica seleccionar y organizar movimientos con un propósito artístico o comunicativo, considerando diversos elementos clave:

Espacio	Tiempo	Energía	Relación
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Trayectorias:</b> Direcciones y caminos que recorren los bailarines.</li> <li>▪ <b>Niveles espaciales:</b> Alturas en las que se desarrollan los movimientos (alto, medio, bajo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ritmo:</b> Relación entre los movimientos y los compases musicales.</li> <li>▪ <b>Duración:</b> Tiempo que toma cada movimiento o secuencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Intensidad:</b> Fuerza o suavidad de los movimientos.</li> <li>▪ <b>Fluidez:</b> Continuidad o interrupción en las dinámicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Interacciones:</b> Con otros bailarines, con el espacio o con objetos.</li> <li>▪ <b>Diálogo:</b> Relación entre el cuerpo y otros elementos, como la música o la luz.</li> </ul>

### a. Las fases de la coreografía

La creación coreográfica es un proceso que se desarrolla en varias fases, cada una con un propósito específico para estructurar los movimientos y dar forma a la obra final. Estas fases no siempre siguen un orden rígido, ya que el proceso creativo es flexible y se adapta a las necesidades expresivas del coreógrafo y bailarines.

#### ▪ **Concepción de la idea o tema**

El proceso comienza con la elección de un tema, idea o emoción que se desea transmitir. Es el “núcleo conceptual” que guiará toda la coreografía. Este concepto puede inspirarse en una historia, una pieza musical, un sentimiento o incluso una idea abstracta. Sirve para definir el propósito y dar coherencia al conjunto de movimientos. Por ejemplo, si eliges la emoción de la tristeza, los movimientos podrían ser lentos, con caídas o gestos que reflejen melancolía.



### Exploración y experimentación

En esta fase, se prueban diferentes movimientos. Se trata de un momento de improvisación y búsqueda, donde se experimenta con el cuerpo y los elementos de la danza para encontrar formas de expresar la idea o tema elegido.

Fig. 64. Las coreografías expresan una idea, historia o emoción a través de la secuencia dancística. Fuente: Minedu.

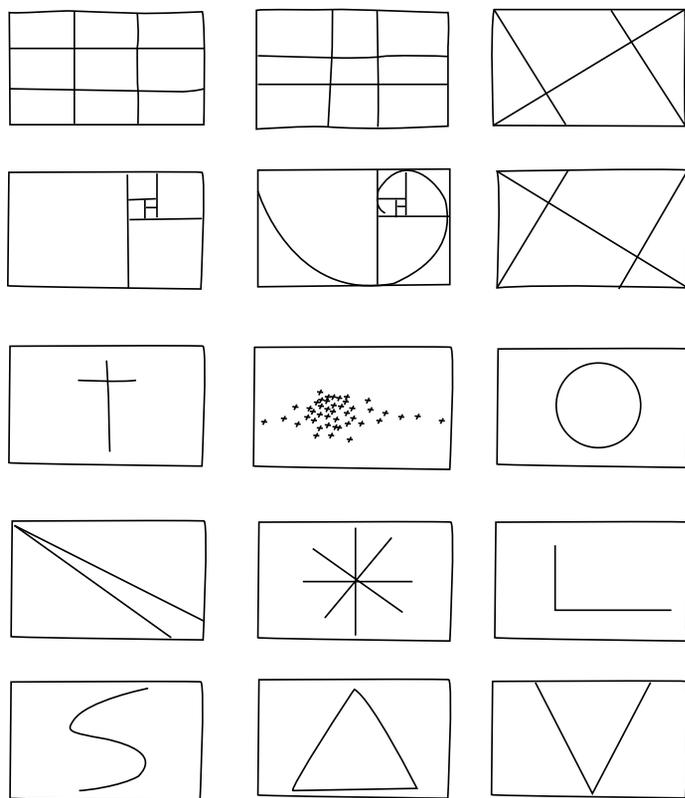
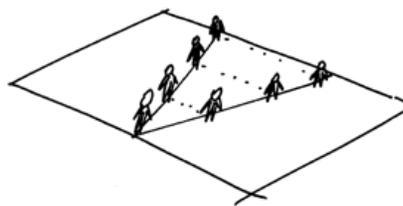


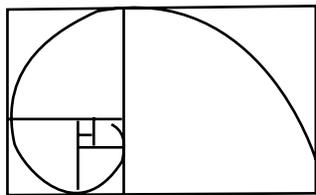
Fig. 65. Algunas formas de composición en el espacio.

### b. La composición en el espacio

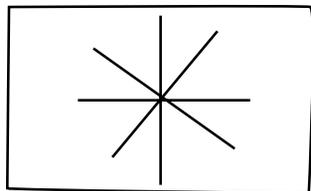
Así como en el lenguaje visual, pensamos el espacio como un lienzo. Partimos de identificar la forma del espacio en el que se va a realizar la coreografía. ¿Será en un escenario o en el patio? ¿Qué forma tiene el lugar? ¿Cuánto mide?

En la figura 65 podemos ver distintas formas de organizar el espacio. Estos símbolos geométricos y líneas nos permiten visualizar distintas formas de agrupar elementos en el espacio. En el caso de la danza, esos elementos podrían ser los cuerpos en movimiento.





◀ **Fig. 66.** Composición coreográfica en espiral. Fuente: Minedu. Los niveles van subiendo paulatinamente hacia la parte externa de la figura.



◀ **Fig. 67.** Composición coreográfica en forma radial en nivel bajo. Fuente: Minedu.

La composición coreográfica no solo se centra en la organización de movimientos, sino que también se vincula estrechamente con aspectos de la psicología humana. Elementos como el espacio, el color, las texturas y el sonido generan respuestas emocionales y sensoriales en el público. Por esta razón, los coreógrafos utilizan estos estudios para tomar decisiones conscientes que potencien el impacto artístico y emocional de sus obras.

La manera en que percibimos y organizamos visualmente el espacio influye en cómo interpretamos una coreografía. Por ejemplo, en el Perú y otros países occidentales, la escritura de izquierda a derecha moldea nuestra tendencia natural a observar el movimiento en ese mismo sentido. Sin embargo, en culturas como la japonesa, china o coreana, donde la escritura sigue patrones verticales o de derecha a izquierda, la organización visual es distinta, lo que repercute en los puntos de inicio y fuerza en la observación de una danza.

Esta diversidad cultural es considerada por coreógrafos que buscan captar la atención del público de manera efectiva, y a partir de ello, disponen cómo se desarrollará el flujo visual en el escenario. Decisiones como la dirección de los desplazamientos, la ubicación de los solistas y los puntos de fuga escénicos influyen en cómo se percibe y conecta la obra.

## Capítulo 3

Durante la composición coreográfica, se organizan los elementos de la danza escénica para crear relaciones entre el espacio, el tiempo, la energía y la música. Este proceso creativo se basa en el uso de *frases coreográficas*, que son secuencias cortas de movimientos con un inicio, desarrollo y final. Estas frases funcionan como bloques fundamentales dentro de una coreografía más extensa, y aportan...

- **Unidad:** Conexión coherente entre los movimientos.
- **Estructura:** Un marco claro para construir una narrativa o concepto.
- **Flexibilidad:** Posibilidad de combinar, repetir o variar las frases para enriquecer la obra.



◀ **Fig. 68.** Seis bailarines en escena forman una figura simétrica con tres niveles al centro. Fuente: DRE-San Martín.

### c. El rol del cuerpo de baile

En muchas producciones escénicas, el cuerpo de baile desempeña un papel crucial como soporte colectivo de la narrativa y la estética de la obra. Además, brinda cohesión a la obra en su totalidad, a través de...

- **Movimientos coordinados:** Crean patrones visuales que generan impacto colectivo.
- **Formaciones grupales:** Aportan dinamismo y resaltan la profundidad escénica.
- **Complemento a solistas y protagonistas:** Destacan los roles principales al contrastarlos con la energía del grupo.

Aunque su función es principalmente grupal, el cuerpo de baile también puede incorporar individualidades que agreguen matices y diversidad a la composición general.

La creación coreográfica es un proceso dinámico que puede surgir de forma colectiva y evolucionar con el tiempo. Este carácter flexible permite que las coreografías se adapten y sigan presentándose en diferentes contextos, ya sea por miembros de una comunidad, grupos institucionales, amigos del barrio o estudiantes en un salón de clases.



 **Fig. 69.** Danza el pillo. Fuente: DRE-San Martín. En esta coreografía, los varones se ubican al centro, mientras las mujeres danzan alrededor. Se forma una escena circular concéntrica que transmite conexión, cohesión y un foco central.

La danza, al ser ejecutada en el momento presente, adquiere una frescura y autenticidad que la distingue de las artes estáticas. Es un arte que vive en el cuerpo, se adapta y resuena en quienes la ejecutan y la presencian. Por eso, es considerada un arte vivo, ya que, incluso cuando se repite una coreografía, nunca es exactamente la misma experiencia. En cada ejecución influyen factores como la interpretación de los bailarines, que aportan su energía, emociones y técnica, las cuales varían según el momento. También puede variar el contexto en el que se presenta la danza, el lugar y el público, así como la dinámica grupal. Esta capacidad de transformación y conexión constante es lo que convierte a la danza en una expresión profundamente humana y significativa, tanto para sus intérpretes como para su público.

## 3.4. Las técnicas para la danza

En las danzas, existe una multiplicidad de técnicas para su ejecución, casi tantas como danzas mismas. Esto significa que cada danza tiene sus propios procedimientos y recursos, tanto para llevarse a cabo como para aprenderla.

Estas técnicas son un conjunto de saberes que permiten relacionarse con el movimiento de manera más eficiente. Aunque no están limitadas a una danza específica, todas toman en cuenta el conocimiento anatómico, los elementos de la danza y la interacción con las fuerzas físicas como la gravedad, el peso y la velocidad.

Para crear una danza, se combinan las exploraciones con las intenciones y se va seleccionando aquellos movimientos que se acercan más a nuestra propuesta:

### a. La improvisación

Es el uso espontáneo del movimiento para explorar posibilidades creativas y generar material coreográfico. Es una técnica ampliamente utilizada tanto en la danza contemporánea como en procesos educativos. Fomenta la creatividad, favorece la experimentación y propicia la realización de movimientos auténticos.

### b. La creación de frases

La creación de frases implica organizar movimientos en secuencias con un inicio, desarrollo y final, que funcionan como bloques fundamentales dentro de una coreografía más extensa. Da estructura al material improvisado, y lo integran en una obra coherente y comunicativa.

Los conocimientos y los saberes adquiridos a través de la práctica mejoran el desempeño y contribuyen al cuidado del cuerpo.

Para aprender una danza que tiene un patrón rítmico definido, pero con movimientos que ofrecen libertad para la interpretación personal, como la bachata, los bailarines exploran su creatividad dentro de una estructura básica. Explora con el ejemplo de la figura 70 y busca tus propias estrategias y recursos para aprender y perfeccionar esta danza.

Aprende los pasos básicos de una danza afrocaribeña:

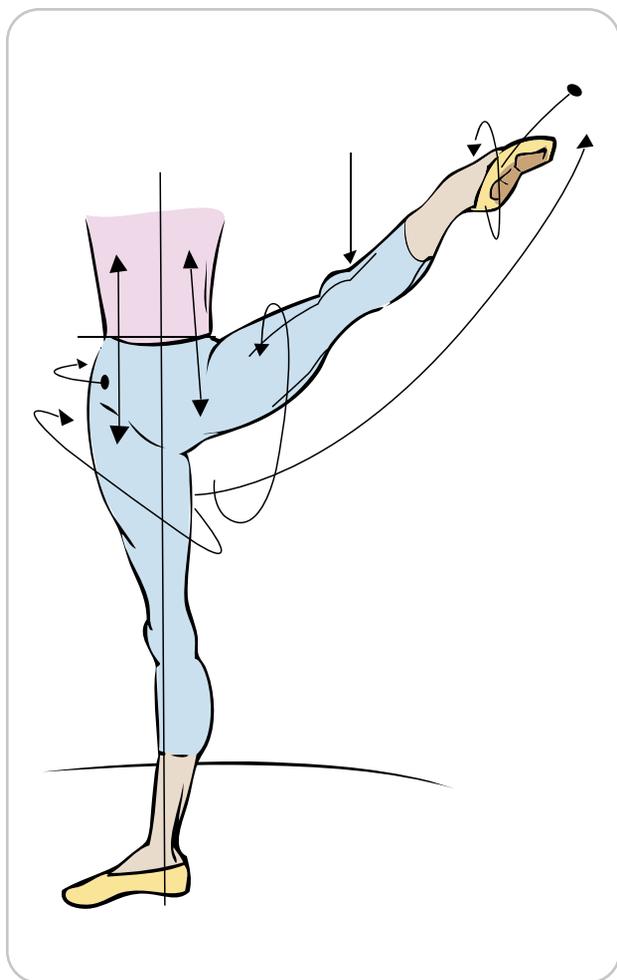


 Fig. 70. Instrucciones para bailar una danza afrocaribeña.

## Capítulo 3

En el aprendizaje de las danzas, la repetición de los pasos, acompañada de una explicación detallada, es el método más común y extendido. Este enfoque oral se complementa con breves explicaciones anatómicas y referencias simbólicas que facilitan la comprensión. Por ejemplo, zapatear puede interpretarse como “llamar a la tierra”; mover un pañuelo puede sugerir “saludar con la mano”; y abrir los brazos puede evocar la acción de “recibir un abrazo”. Estas imágenes y acciones ayudan a interiorizar los movimientos de manera más orgánica y significativa.

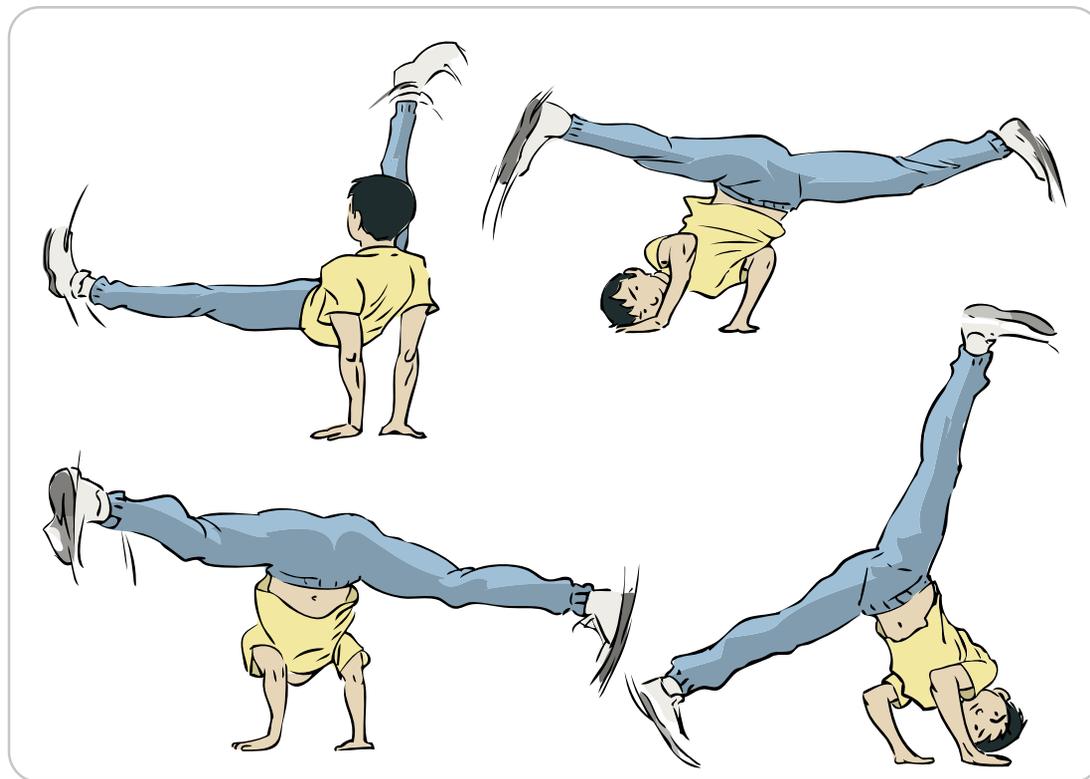
Aunque las danzas son diversas, existen principios que ayudan a comprender los mecanismos físico-anatómicos involucrados en las prácticas dancísticas. Las técnicas facilitan el aprendizaje y permiten la expresión corporal. Sin embargo, es necesario recordar que la danza es un lenguaje y una forma de expresión del cuerpo; si se limita únicamente a la técnica, se corre el riesgo de perder su esencia expresiva. Este factor es lo que distingue a las danzas de otros movimientos corporales, como los realizados en deportes u otras actividades físicas.



El aprendizaje de la danza, en muchos casos, comienza con la transmisión oral en la familia y la comunidad. También se aprende observando y practicando con otros bailarines. Sin embargo, hay danzas que requieren un desarrollo técnico avanzado, como el *ballet*. Esta disciplina, conocida por su exigencia y precisión, suele iniciarse en la infancia para lograr los niveles de flexibilidad, fuerza y control necesarios para su práctica profesional. En el caso del *break dance* (figura 72), los bailarines deben practicar constantemente para poseer resistencia física debido a los movimientos intensos que deben ejecutar.

Cuando se aplican adecuadamente los mecanismos técnicos de la danza que está aprendiendo y se practica de manera constante, se pueden lograr excelentes resultados. Sin embargo, nunca se debe olvidar que la técnica está al servicio de la expresividad y del cuerpo, y no al revés.

◀ Fig. 71. Extensión en primera posición. La técnica de la danza clásica propone cinco posiciones de pies y brazos, a partir de las que se construye parte de su repertorio de movimientos y coreografías.



**Fig. 72.** Ejecución de los pasos del *break dance* en cuatro movimientos. Las manos y la cabeza actúan como puntos de apoyo en contacto con el suelo. Para evitar lesiones, es necesario mantener la alineación correcta de las manos, muñecas y codos, para asegurar la estabilidad del cuerpo invertido sin dañar las articulaciones.

### 3.5. Las herramientas y los materiales

La danza utiliza herramientas y materiales que facilitan su práctica, aprendizaje y creación. Estas herramientas, tangibles o intangibles, no solo apoyan el desarrollo técnico, sino que también contribuyen a la comunicación de significados y emociones.

El cuerpo es considerado la principal herramienta en la danza, y su carácter único y vivo lo distingue de las herramientas convencionales utilizadas en otras artes. Este enfoque surge porque, a diferencia de un pincel o un instrumento musical, el cuerpo no es un objeto externo. Es un medio de expresión que integra aspectos físicos, emocionales, subjetivos y culturales. Su cuidado y respeto, tanto del propio cuerpo como el de los demás, son fundamentales en los procesos creativos y prácticos.

En las danzas las herramientas pueden ser todo aquello, material o inmaterial, que sea sensible de usarse para los fines buscados: Por ejemplo, una tela puede ser una herramienta si se utiliza para crear un movimiento (como ondearla en el aire) o un material si forma parte del vestuario. Del mismo modo, la música puede ser un material de inspiración o una herramienta para establecer el ritmo y la dinámica de la coreografía.

Tengamos en cuenta que un objeto se vuelve herramienta en tanto sea útil o necesario para la danza que se bailará, en el sentido de estar en relación con lo que se quiere comunicar o representar. Por eso, cuando se crea una danza o coreografía, las herramientas por usar están relacionadas con las búsquedas propuestas por esa obra, creación o coreografía.

Algunas danzas requieren objetos específicos que se convierten en elementos indispensables para su realización. Por ejemplo:

▪ **Vestuario:**

Las faldas en la zamacueca o el pañuelo en las diversas variantes de marinera.



**Fig. 73.** Pañuelo, herramienta para bailar marinera.

**¿SABÍAS QUE...**

Marie Louise Fuller (1862-1928) fue una de las primeras artistas en experimentar con el uso creativo de las luces para transformar el espacio escénico y potenciar la narrativa visual de sus presentaciones?

Esta coreógrafa e iluminadora estadounidense adquirió gran fama al crear efectos visuales mediante el uso de tejidos flotantes y luces multicolores. Aunque no seguía una técnica formal para bailar, su estilo libre e improvisado, basado en giros, saltos y deslizamientos, dio origen a lo que llamó danza espontánea. Fuller revolucionó el escenario al fusionar danza y tecnología, y con ello dejó un legado que sigue inspirando a artistas en la actualidad.

LA LLAMABAN LA "MUJER SERPENTINA". AL BAILAR, UTILIZABA HACES DE LUZ, ESPEJOS Y CIENTOS DE METROS DE TELA DE SEDA BLANCA COSIDA EN AMBOS EXTREMOS, DONDE COLOCABA CAÑAS DE BAMBÚ.



### Capítulo 3



 Fig. 74. Herramientas para la danza de tijeras.



#### ▪ Instrumentos

Las tijeras en la danza de las tijeras o los zapatos de punta en el *ballet*.

 Fig. 75. Zapatillas, herramienta para bailar *ballet*.

#### ▪ Máscaras

Usadas en danzas tradicionales como las de Paucartambo o las de los *shapish* de Chupaca, que añaden un componente simbólico y visual a la *performance*.



 Fig. 76. La danza de los *shapish* (que significa 'hombre guerrero y hermoso') de Chupaca, Junín. Fuente: Minedu.

Esta danza representa la valentía y resistencia de los guerreros. Los bailarines usan tocados con plumas de pavo real, una túnica bordada o *cushma* y máscara roja.

El proceso de aprendizaje y creación de danzas puede enriquecerse significativamente mediante el uso de diversas herramientas y materiales, tanto concretos como conceptuales. Estos recursos permiten explorar relaciones entre el cuerpo, el espacio, el ritmo y las cualidades del movimiento, facilitando el desarrollo técnico, expresivo y creativo. A continuación, se sintetizan las principales herramientas y materiales mencionados:

## a. En los contextos de aprendizaje

### ▪ Las herramientas concretas

#### ▪ Para la relación con el espacio

Se pueden utilizar tizas o cintas adhesivas para delimitar el espacio personal o grupal, con el fin de facilitar el trabajo en relación con la organización de movimientos (fig. 77).

#### ▪ Trabajo del ritmo

Los instrumentos sonoros, como tambores, *chaqchas* o palos de lluvia, se usan tradicionalmente en diversas danzas y ayudan a desarrollar el sentido rítmico y explorar conexiones entre cuerpo y música.

#### ▪ Plasticidad del cuerpo y cualidades del movimiento

Los elásticos son útiles para la exploración con movimientos amplios, en tanto añaden soporte a la **elongación corporal**. La napa (relleno de almohadas y peluches) proporciona una sensación suave y amortigua los movimientos en contacto con el suelo, ideal para exploraciones como rodar o fluir en el espacio. Los globos, telas y cintas estimulan movimientos ondulantes, fluidos o aéreos según sus características.



◀ Fig. 77. Uso de cinta y elásticos. Fuente: Ángeles D1.

La cinta adhesiva permite delimitar el espacio y desarrollar la noción de espacio y movimiento, mientras que los elásticos o soguillas limitan el movimiento de los bailarines para promover tensiones durante la exploración.

## ▪ Las herramientas conceptuales

### La observación del entorno natural

#### ▪ Movimientos de animales

Imitar a felinos (gatos, otorongos) para trabajar la agilidad; ondulaciones como serpientes para explorar flexibilidad y fluidez, elefantes para movimientos lentos y pesados, o aves para explorar ligereza y amplitud.

#### ▪ Imágenes internas y analogías

Las analogías y visualizaciones ayudan a imaginar movimientos internos de manera más clara. Por ejemplo, para trabajar la movilidad de la columna vertebral, se puede imaginar un collar de perlas o de semillas para visualizar cómo se mueve cada **vértebra**. Lo mismo con las articulaciones: se puede imaginar que en cada **articulación** hay un globo al que se da aire con cada movimiento de flexión y extensión.

## ▪ Los recursos tecnológicos

#### ▪ Registro y análisis

Las cámaras de video o teléfonos sirven para grabar movimientos y analizarlos posteriormente, con el fin de mejorar la técnica y explorar nuevas posibilidades. Los proyectores o focos de luz permiten ver a contraluz los movimientos y explorar con las sombras. Adicionalmente, el contenido de redes sociales relacionado con la danza o los videojuegos de danza ofrecen secuencias predeterminadas que son útiles para desarrollar memoria de movimiento, coordinación y sensación de pertenencia grupal, aunque limitados en términos de creatividad.

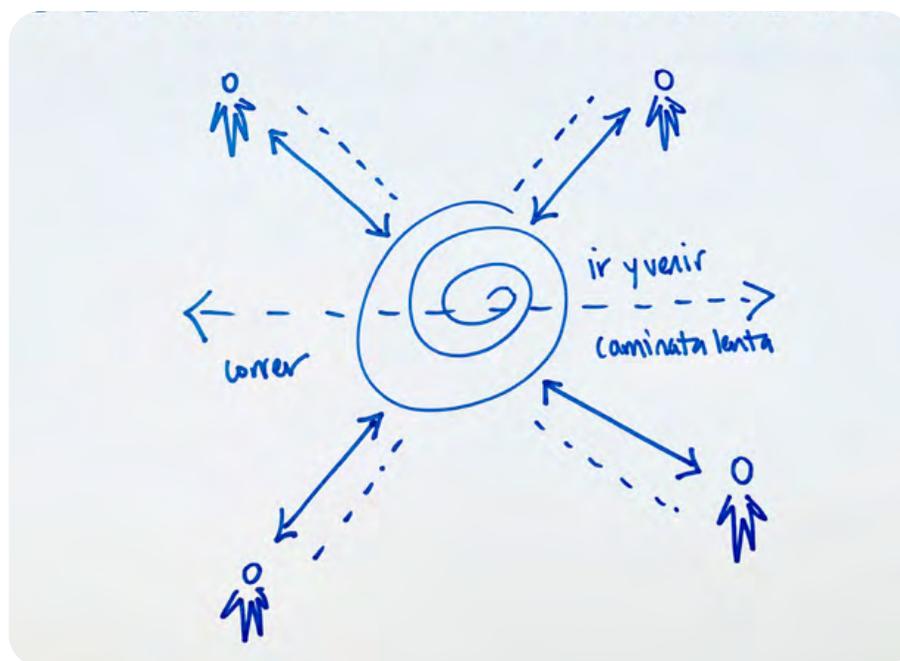
## b. En los contextos de creación

Las herramientas y materiales para crear una obra de danza o una coreografía son los mismos que para el aprendizaje, pero se enfocan en la comunicación. Las propuestas artísticas en la danza surgen de diversas motivaciones: transmitir ideas, representar tradiciones, explorar emociones o investigar conceptos. Estos procesos, conocidos como *procesos creativos*, no solo producen obras de danza, sino que generan herramientas, saberes y conocimientos inmateriales que enriquecen el lenguaje artístico y técnico de la danza.

Mientras que las danzas tradicionales conservan herramientas específicas, objetos o pasos que garantizan su autenticidad cultural, las danzas urbanas y contemporáneas se caracterizan por la experimentación y el uso de herramientas tecnológicas y conceptuales. Los procesos creativos generan conocimiento que se transmite y evoluciona con el tiempo. Cuando un conjunto de herramientas demuestra ser eficaz y reproducible, puede transformarse en técnica.

Capítulo 3

Las frases de movimiento son las piezas fundamentales con las que se construyen las coreografías. Estas secuencias combinan los ritmos y trayectorias, es decir, la organización de los pasos en relación con el espacio y el tiempo; y las cualidades del movimiento, desde la intensidad, fluidez y energía. Para recordar estas frases de movimiento se emplea la grabación en video y la anotación, como en la figura 78. Este es un ejemplo personal de anotación para guardar los movimientos y generar un archivo de los procesos creativos.



**Fig. 78.** Las anotaciones coreográficas suelen ser gráficos que ayudan a recordar pasos, movimientos y trayectorias. Fuente: Urpi Castro.

Las herramientas y materiales son esenciales en la danza, no solo como soportes físicos o conceptuales, sino también como puentes entre la tradición y la innovación. Su presencia asegura la continuidad, evolución y accesibilidad de esta forma de arte.

# Las artes son para todos.

## ¡Las artes son para ti!

**LA DANZA ES UNA EXPERIENCIA QUE GENERA SENTIDO DE PERTENENCIA Y COLECTIVIDAD. ATRÉVETE A EXPLORAR, CREAR Y DISFRUTAR DE ESTE LENGUAJE ARTÍSTICO.**



Las danzas son tan diversas como los territorios de nuestro país y de nuestro planeta. En el Perú, la riqueza dancística abarca desde las danzas practicadas en tiempos prehispánicos hasta las que dialogan con los cambios y características de la actualidad.

Si bien no todas las expresiones dancísticas pueden caber en este fascículo, esta es una invitación a seguir explorando. Puedes hacerlo a través de lecturas que amplíen tus conocimientos, viajes en que experimentes las danzas en su contexto de origen, o con la práctica misma, que moviliza tanto tu cuerpo como tu espíritu. Aprender danza implica cuidar y respetar nuestros cuerpos, considerando siempre nuestras capacidades y en busca de nuestro bienestar.

La danza también ofrece un amplio campo de oportunidades laborales. Si te interesa, puedes dedicarte a la enseñanza escolar o en espacios culturales o universidades; gestionar proyectos artísticos en asociaciones culturales<sup>5</sup> o en organizaciones gubernamentales; interpretar en grupos artísticos o desempeñarte como coreógrafo en las artes escénicas. Sin embargo, más allá de lo profesional, la danza es una herramienta invaluable para la salud y la conexión emocional, y su práctica debería ser parte de nuestra vida cotidiana.

Además, es posible aprender y disfrutar tanto de las danzas locales como de las populares y las que están de moda. Una práctica no excluye a la otra, sino que se enriquecen mutuamente, en un diálogo entre la tradición y la innovación. La danza, en esencia, es un arte que conecta con lo que deseamos expresar. Surge de nuestro cuerpo como un latido que comunica vida, energía y emoción. ¡Que ese pulso te guíe siempre en tus danzas!

<sup>5</sup> Por ejemplo, en la Red Puntos de Cultura (<https://www.puntosdecultura.pe/>).

# Glosario

## ¡Descubramos nuevas palabras!

**Adagio:** Movimiento lento que se realiza solo o acompañado.

**Alineación corporal:** Colocación o disposición de una serie de elementos, en este caso partes del cuerpo, para favorecer a una postura saludable.

**Ancestral:** Aquello que está en relación con el conocimiento importante o valorado del pasado. Se suele hablar de *culturas ancestrales* como aquellas que guardan información importante que debe preservarse; también se dice que guardan *saberes ancestrales*.

**Articulación:** En el sentido del cuerpo humano, la unión de un hueso u órgano esquelético con otro, que puede ser fija o móvil.

**Corporalidad:** Relación que tenemos entre nuestro cuerpo y el medio que nos rodea. Cómo recibimos y organizamos esa información constituye nuestra corporalidad.

**Corporeidad:** Aquello que se materializa en el cuerpo; es decir, a partir de las vivencias de cada persona, estas lo moldean y se manifiestan en sus cuerpos físicos, lo que da lugar a formas individuales y culturales de ser y estar en el mundo.

**Cosmovisión:** Manera de ver e interpretar el mundo, muchas veces asociada al lugar de nacimiento. Manera de ver e interpretar el mundo muchas veces acorde con el lugar donde nacimos.

**Cuarta pared:** Concepto teatral que hace referencia a la barrera imaginaria entre los actores en escena y el público que los observa.

Se denomina *cuarta pared* porque en un escenario convencional se asume que los tres lados visibles del espacio escénico (izquierda, derecha y fondo) están delimitados, mientras que el frente, la cuarta pared, es una especie de ventana invisible a través de la cual el público observa lo que ocurre en la obra, sin interactuar directamente.

**Deidades:** Cada uno de los dioses de las diversas religiones.

**Empatía:** Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

**Elongación corporal:** Técnica utilizada en la danza para estirar los músculos y aumentar la flexibilidad del cuerpo, con la finalidad de mejorar la amplitud de movimiento y reducir el riesgo de lesiones. Es una práctica común en el calentamiento y en disciplinas como el ballet o la danza contemporánea.

**Estética:** Conjunto de elementos estilísticos y temáticos que caracterizan a un determinado autor o movimiento artístico.

**Estilo:** Forma particular o distintiva en la que se crea o realiza un trabajo artístico (una danza o una pintura). Se asocia a menudo con un artista en particular, grupo de performance, coreógrafo o periodo de tiempo.

**Género:** Categoría que agrupa expresiones artísticas que presentan características comunes; se define como resultado de una tradición y de sus formas de realización, como el teatro experimental, la danza contemporánea, la música clásica, etc.

**Globalización:** Proceso por el que las economías y mercados, con el desarrollo de las tecnologías de la comunicación, adquieren una dimensión mundial, de modo que dependen cada vez más de los mercados externos.

**Hecho escénico:** Manifestación artística que ocurre en un espacio-tiempo definido, donde se establece una relación entre los intérpretes y el público. Este concepto abarca toda acción que se desarrolla en el escenario, ya sea en el ámbito de la danza, el teatro, la música o cualquier expresión performativa, y que se organiza con intención comunicativa. En la danza, el hecho escénico no se limita a los movimientos de los bailarines; también incluye otros elementos como el vestuario, la música, la iluminación, la escenografía y las interacciones entre los participantes. Todo esto se integra para generar un impacto visual, emocional y simbólico en los espectadores.

**Kinestésica:** Relativo a la percepción del propio cuerpo al moverse, es decir; cuando alude al sentido kinestésico, informa acerca de cómo el cuerpo está moviéndose.

**Mestizaje cultural:** Proceso de interacción y fusión entre diferentes culturas, que origina expresiones artísticas híbridas. En la danza, el mestizaje cultural se observa en géneros como la marinera o el son de los diablos, que combinan elementos indígenas, africanos y europeos, con lo que crean una identidad única.

**Metáfora:** Figura del lenguaje, pensamiento o la acción mediante la cual se expresa una realidad o concepto utilizando otra realidad o concepto con el que guarda cierta semejanza. Es muy usada en la poesía.

**Notación:** Sistema de signos convencionales que se adoptan para expresar conceptos matemáticos, físicos, químicos. Para este caso,

conceptos de movimiento para la creación de coreografías.

**Occidentalizado:** Elemento que ha adoptado características que se consideran propias de la cultura o de la forma de vida occidentales. En los países del sur global, este proceso comenzó con la colonización europea, que propició que los aspectos culturales de las potencias colonizadoras, como la lengua y la religión, fueran asimilados como propios por los colonizados.

**Patrimonio Cultural Inmaterial:** Conjunto de conocimientos de las tradiciones, técnicas y costumbres que se practica y transmite de una generación a otra, para mantener vivas las expresiones y la identidad de una comunidad (prácticas orales, artes del espectáculo, tradiciones, rituales, festividades, técnicas artesanales, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y al universo).

**Performance:** Palabra del idioma inglés que significa 'representación' o 'interpretación', cuando se refiere a las artes escénicas; y que también significa 'rendimiento' o 'logro'. Asimismo, es el título de un arte escénico interdisciplinario que surge en el siglo XX.

**Pogo:** Estilo de danza asociado al punk y géneros musicales afines, caracterizado por movimientos enérgicos y espontáneos que incluyen saltos, empujones y colisiones en grupo. Es una forma de expresión colectiva que rompe con las normas tradicionales de la danza, al enfocarse en la energía y la conexión del momento.

**Punk:** Subcultura que surgió en los años 70, caracterizada por su actitud contestataria y su rechazo a las normas establecidas. En el contexto de la danza, el punk se asocia con expresiones corporales espontáneas, enérgicas

y cargadas de emoción que reflejan los valores de rebeldía, protesta y comunidad propios de esta cultura.

**Rito:** Conjunto de reglas establecidas para el culto y las ceremonias religiosas.

**Ritual:** Conjunto de ritos de una religión, de una iglesia o de una función sagrada.

**Símbolos:** Elemento, imagen u objeto material que, por convención o asociación, se considera representativo de una entidad, de una idea, de

una cierta condición. Por ejemplo, las banderas son símbolos de las naciones.

**Tatuajes:** Forma de modificación corporal que consiste en plasmar sobre la piel un diseño, patrón, dibujo o texto.

**Tono muscular:** Contracción natural de un músculo.

**Vértebra:** Cada uno de los huesos cortos, articulados entre sí, que forman la columna vertebral.

## Referencias bibliográficas

- Adshead-Lansdale, J. y Layson, J. (1993). *Historia de la danza. Una introducción*. Centro nacional de investigación, documentación e información de la danza José Limón.
- Arana Romero, V. (2007). *Historia Institucional*. Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas.
- Atuesta, J. (2015). *Cuerpo presente. Una pedagogía para la creatividad*. Instituto Distrital de las Artes.
- Consejo Nacional de la Danza - Perú. (2018). *Agenda de Innovación para la danza escénica en Lima, Trujillo y Arequipa*. Atik Consultores.
- Csordas, T. (2010). Modos Somáticos de atención. En S. Citro (coord.), *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (pp. 83-104). Biblos.
- Citro, S. (2012). Cuando escribimos y bailamos. Genealogías propuestas teórico-metodológicas para una antropología de y desde las danzas. En S. Citro (coord.), *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas* (pp.17-64). Biblos.
- Condró, L. y Messiez, P. (2016). *Assymetrical Motion. Notas de pedagogía en movimiento*. Editorial Continta Me Tienes.
- Dallal, A. (2007). *Los elementos de la danza*. Universidad Autónoma de México.
- Faci, C. (2016). Prólogo. En Condró, L. y Messiez (eds.), P. *Assymetrical Motion. Notas de pedagogía en movimiento* (p. 18). Editorial Continta Me Tienes.
- Hemsy de Gainza, V. (2007). *Conversaciones con Gerda Alexander*. Lumen.
- Jackson, M. (2010). Conocimiento del cuerpo. En S. Citro (coord.), *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas* (pp. 59-82). Biblos.
- Lepecki, A. (2013). El cuerpo como archivo: el deseo de recreación y las supervivencias de las danzas. En I. de Naverán y A. Écija (eds.), *Lecturas sobre danza y coreografía*. Arte.
- Lepecki, A. (2016). *Singularities: Dance in the age of performance*. Routledge.
- Núñez Rebaza, L. (1990). *Los dansaq*. Instituto Nacional de Cultura.
- Martín, M. (2021). *Laboratorio portátil. Hacer danza hoy. Herramientas para la composición coreográfica*. 2(da) en papel.
- Medina Enríquez, B. (2012). *El origen de Brisas del Titicaca. Historia documentada (1961-1972) y los puneños en Lima... en aquel tiempo*. Ediciones Aswan Qhari.
- Muñoz, A. (2011). *Cuerpos Amaestrados vs. Cuerpos Inteligentes. Un desafío para el docente*. Balletin Dance Didáctico.

- Orellana Valeriano, S. (2004). *La Danza de los sacerdotes del dios Kon. La Huaconada de Mito*. Fondo Editorial del Pedagógico San Marcos.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2010). *La Danza de Tijeras en el Perú: Un símbolo de identidad cultural y espiritualidad andina*.
- Otero, M. (2010). *Viadanza: Un lugar para el cuerpo en la educación*. La Móvil Asociación Cultural.
- Pillsbury, J. (ed.). (2016). *Fuentes documentales para los estudios andinos 1530-1900 (Vol. I)*. Fondo editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Pontificia Universidad Católica del Perú. (2017). *Los Tesoros Culturales de la PUCP*. Centro de Música y Danzas Peruanas; Lluvia Editores.
- Santa Cruz, V. (2019). *Ritmo: Eterno organizador*. Seminario Afroperuano de Artes y Letras.
- Shusterman, R. (2002). *Estética pragmatista: Viviendo la belleza, repensando el arte*. Idea Books.
- Touam Bona, D. (2019). Cosmopoética del refugio. *Revista Z*, 12.
- Vásquez, Ch. (2007). *Fascículo 3: Ritos y Fiestas: origen del teatro y la danza en el Perú. Educación por el Arte Serie 2 para estudiantes de Secundaria Historia del Arte Peruano*. Ministerio de Educación.
- Vásquez, Ch. y Vergara, A. (1988). *¡Chayraq! Carnaval Ayacuchano*. Centro de Desarrollo Agropecuario y Tarea.

## Páginas web

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Patrimonio Cultural Inmaterial:
  - (2010a). La danza de las tijeras. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-danza-de-las-tijeras-00391>
  - (2010b). La huaconada, danza ritual de Mito. <https://n9.cl/6ztkq>
  - (2011). La peregrinación al santuario del Señor de Qoyllurit'i. <https://n9.cl/k7p34>
  - (2015). La danza del wititi del valle del Colca. <https://n9.cl/t9zno>
  - (2019). El “Hatajo de Negritos” y “Las Pallitas”, danzas del sur de la costa central del Perú. <https://n9.cl/ghp0m>
- Repositorio Ministerio de Cultura del Perú: <https://repositorio.cultura.gob.pe/>



# CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

## I

### La democracia y el sistema interamericano

#### Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla.

La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

#### Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

#### Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

#### Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa.

La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

#### Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

#### Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

## II

### La democracia y los derechos humanos

#### Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

#### Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo.

Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

#### Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

#### Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

## III

### Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

#### Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

#### Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

#### Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

#### Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

#### Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

#### Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

## IV

### Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

#### Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional

democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

#### Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

#### Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

#### Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente.

El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática.

Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

#### Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato.

El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos.

Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

#### Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

## V

### La democracia y las misiones de observación electoral

#### Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos.

Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

#### Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral.

Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada.

Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

#### Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas.

La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

## VI

### Promoción de la cultura democrática

#### Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

#### Artículo 27

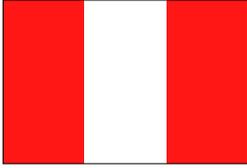
Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

#### Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

# SÍMBOLOS DE LA PATRIA

Artículo 49 de la Constitución Política del Perú



BANDERA NACIONAL



ESCUDO NACIONAL

HIMNO NACIONAL DEL PERÚ

CORO

Somos libres, seámoslo siempre,  
y antes niegue sus luces el sol,  
que faltemos al voto solemne  
que la patria al Eterno elevó.

HIMNO NACIONAL

## Declaración Universal de los Derechos Humanos

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

### Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

### Artículo 2

Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

### Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

### Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

### Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

### Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

### Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

### Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

### Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

### Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

### Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

### Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

### Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso el propio, y a regresar a su país.

### Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

### Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

### Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

### Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

### Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

### Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

### Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

### Artículo 22

Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

### Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

### Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

### Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

### Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

### Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

### Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

### Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

### Artículo 30

Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.