ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Cuerpo y Movimiento Dancístico en el Entorno Social

Body and Dance Movement in the Social Environment

Verónica Ruth Quintero Moreno
Universidad de Panamá. Facultad de Bellas Artes
veronicar.quintero@up.ac.pa https://orcid.org/0009-0007-3803-5259

Recibido: 08/04/2025 Aceptado: 14/05/2025

DOI https://doi.org/10.48204/3072-9629.7961

Resumen

En la danza, la postura corporal es fundamental, permite al cuerpo realizar los movimientos propios del danzante y desplazarse utilizando el esqueleto revestido de músculos, articulaciones, nervios y ligamentos concentrando cada uno de los movimientos atractivos cuidando no lesionarse. Esto se logra con la perseverancia en ensayos prácticos sin caer en el abuso extralimitado del tiempo.

Reconocer el cuerpo humano propicia en el bailarín la individualidad de su estructura física y material que se compone principalmente de la cabeza, el tronco y las extremidades, sabiendo que los brazos son las extremidades superiores y las piernas las extremidades inferiores. Así también el desarrollo de la autoestima y la identidad como individuo en comunidad.

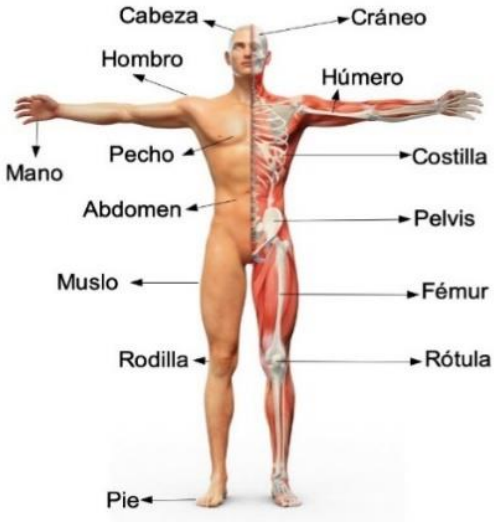
La danza permite la participación de grupos enfocados en entretener y socializar con la gente las destrezas de los bailes, acompañados de ritmos musicales que influyen con la expresión corporal, movimientos que conectan el vínculo social con el bailarín, que inspira y promueve el sentido social y fortalece la identidad cultural que expresa costumbres, creencias y tradiciones de nuestros pueblos.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Palabras clave: danza, postura corporal, bailarín, energía, expresión artística, movimientos dancísticos, salud corporal

Figura 1

Partes Generales del cuerpo Humano



Nota: Estructura del cuerpo Humano y algunas de sus partes. Tomada (Imagen) de Significados, Equipo (14/12/2023) "Cuerpo Humano". En significados.com, disponible en chttps://www.significados.com/cuerpo-humano/

Abstract

In dance, body posture is fundamental, it allows the body to perform the dancer's own movements and move using the skeleton covered with muscles, joints, nerves and ligaments, concentrating each of the attractive movements taking care not to injure itself. This is achieved with perseverance in practical trials without falling into the overreaching

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

abuse of time. Recognizing the human body fosters in the dancer the individuality of his physical and material structure that is mainly composed of the head, trunk and limbs, knowing that the arms are the that the arms are the upper limbs and the legs the lower limbs. As well as the development of self-esteem and identity as an individual in community.

Bond with the dancer, which inspires and promotes the social sense and strengthens the cultural identity that expresses customs, beliefs and traditions of our peoples.

Keywords: dance, body posture, dancers, energy, artistic expression, dance movement, body health

Introducción

Con este escrito académico, donde no incluimos la metodología propia de una investigación, sino, exponemos el tema de interés, sobre la corporeidad en la práctica dancística y el reconocimiento de los movimientos individuales, participativos y colectivos, utilizando estrategias metodológicas, pedagógicas y didácticas que, con el aprendizaje, transforman esos movimientos dancísticos en diferentes géneros (danza tradicional, folclórica, urbana, afro, salsa, tango, ballet, jazz, danza moderna, etc.) y se vinculan en el entorno de la sociedad.

La influencia en el campo del funcionamiento motor de los niños, jóvenes y adultos, aunado a la experiencia donde se integran valores como el respeto, solidaridad, compromiso, tolerancia, honestidad, libertad, amor, justicia, educación, humildad entre otros, garantizan la importancia de compartir en sociedad las emociones de una cultura que mejora el potencial del individuo con otros elementos del cuerpo, movimiento y danza, como lo simbólico, poético, gestos, posturas corporales, las mímicas, etc., esto

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

representa el lenguaje que expresa y trasmite con el cuerpo, esos sentimientos y emociones que afloran en el danzante.

La Danza

Como indicó un gran bailarín español, perteneció a la *Escuela Nacional de Danza "Marcelle Bonge de Devarx" España*. Antonio Gades: "La danza es el reflejo de lo que el cuerpo convierte en arte".

Por su parte, el autor Bougart expone el concepto de la siguiente manera:

> La danza es la más humana de las artes, es un arte **vivo**: el juego infinitamente variado de líneas, de formas y de fuerzas, de direcciones y de velocidades, concurre a la realización de perfectos equilibrios estructurales que obedecen, tanto a las leyes de la biología como a las ordenaciones de la estética (Bougart, 1964).

La danza está presente en todas las culturas, razas y civilizaciones de la historia de la humanidad, como actividad humana, universal, aplicada a ambos sexos y a todas las edades.

Un ejemplo de la variedad de danzas en la provincia de Los Santos, Herrera, Penonomé, Colón, Darién y Panamá Oeste entre otras es la fiesta del Corpus Christi son actividades religiosas en Panamá que celebran el cuerpo y la sangre de Cristo. Combina la tradición católica con las prácticas populares y se caracteriza por representaciones teatrales, bailes burlescos y coloridos disfraces y máscaras. El festival comienza con una representación teatral que representa la batalla entre el bien y el mal, seguida de una procesión y reuniones en las calles y en las casas familiares.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Los conocimientos y habilidades relacionados se transmiten a través de la participación en el festival y de los jóvenes en grupos de danza y equipos dedicados a la confección de máscaras, entre otros elementos que resaltan la indumentaria.

Las Danzas y expresiones asociadas a la Fiesta del Corpus Christi es la tercera manifestación de Panamá inscrita en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad ante la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), según se dio a conocer durante la 16° Sesión de Comité Intergubernamental del Patrimonio Cultural Inmaterial de este organismo internacional en la sede de la organización en Paris.

Además de transformar el alma y el cuerpo, la danza enseña disciplina, trabajo en equipo, y adquiere una forma de vida profesional en sociedad, compartiendo e intercambiando saberes y técnicas para la danza.

Elementos característicos en la danza

En toda danza o expresión corporal se encuentran elementos necesarios que lo caracterizan:

El Cuerpo

Es la herramienta clave del bailarín que utiliza una sola parte o varias a la vez.

Es una obra de arte en constante movimiento, con una postura erguida que denota gracia y presencia escénica. Los músculos de sus piernas están tonificados y fuertes, permitiéndole ejecutar saltos y piruetas con facilidad y precisión. Los brazos son delicados y expresivos, capaces de contar historias y evocar emociones a través de gestos fluidos y armoniosos. La columna vertebral se mantiene recta y flexible, sirviendo como eje central para la ejecución de movimientos fluidos y precisos. En conjunto, el

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

cuerpo del bailarín es una herramienta versátil y expresiva que le permite comunicar belleza y pasión a través de la danza.

El espacio

El bailarín utiliza el espacio necesario acondicionado para trasladarse en diferentes direcciones para moverse a lo largo y ancho del escenario. Estas direcciones son adelante, atrás, arriba, abajo, izquierda, derecha, diagonal, entre otras. Al utilizar estas direcciones de forma creativa, se pueden crear movimientos interesantes y dinámicos.

Como aspecto elemental la correcta composición coreográfica con sus dimensiones, plana, niveles, cualidades de movimiento, repeticiones, direcciones, argumentos y nivel interpretativo, se estructura la danza en el espacio escénico.

El Tiempo

Es necesario para determinar su intensidad, velocidad o duración.

El tiempo se refiere a la velocidad con la que se ejecutan los movimientos en la danza. Puede ser rápido, moderado o lento, y los cambios de tempo pueden agregar dinamismo y emoción a una coreografía.

La Acción

Movimiento que realiza el bailarín como parte del baile o danza, utiliza movimientos de todo el cuerpo, gestos, etc.

La acción en la danza se manifiesta a través de una variedad de movimientos corporales, que pueden incluir giros, saltos, pasos, gestos, posturas y más. Cada movimiento tiene un propósito y contribuye a la narrativa o al significado de la coreografía.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Los bailarines utilizan la acción para transmitir emociones y sentimientos al público. A través de la expresividad facial, la fluidez del movimiento y la conexión emocional con la música, los bailarines pueden evocar diferentes estados de ánimo en su audiencia.

La Energía

En la danza es el uso de la fuerza. La tensión o el peso que determina en el bailarín la forma que expresa el movimiento.

La energía en la danza comprende uno de los elementos complejos, donde el bailarín utiliza su estado físico y emocional para la ejecución de movimientos.

El cuidado del cuerpo en la danza, hábitos posturales o salud corporal

El fluir del movimiento dancístico se acompaña de ritmo musical, o puede expresarse sin música, y es que la danza se encuentra en medio de actividades humanas y conllevan ritmo, por ejemplo, el boxeo, futbol, acrobacias, natación, patinaje artístico, etc., y contienen la estética corporal, danza en movimientos que producen la tarea de imagen, ejercen y recrean el movimiento.

Trabajar con el cuerpo en la danza, implica mantener el cuidado de esta herramienta a través de la salud corporal, esos movimientos que producidos por los músculos conlleva consumo de energía.

La dedicación del bailarín al danzar incluye los ensayos y hábitos saludables donde el tiempo en exceso puede causar dolor, fatiga, lesiones o algunas patologías que afectan la salud del danzante en esa rutina.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

El bailarín para prevenir lesiones debe medir la fuerza, estabilidad, flexibilidad de todas las partes del cuerpo, esto se logra con entrenamientos o la aplicación de técnicas que aprenden de los maestros que observan al estudiante reforzando las debilidades tomando una buena postura desde los inicios permitiendo en el bailarín el desarrollo fundamental al danzar en cualquiera de las variantes de la danza.

Los diferentes tipos de danzas utilizan movimientos propios dependiendo cual sea, algunas utilizan más movimientos que otras, donde se trabaja la buena postura, caídas de los miembros inferiores, cadera, espalda que requieren de mayor cuidado al momento de: doblar, estirar, elevar, deslizar, saltar, lanzar, rotaciones o giros.

Mencionamos algunas de las lesiones más frecuentes de un bailarín:

- Contracturas: Tensión permanente de los músculos, los tendones, la piel y los tejidos cercanos que hacen que las articulaciones se acorten y se vuelvan rígidas. Esto impide el movimiento normal de una articulación o cualquier otra parte del cuerpo. (definición encontrada en Google)
- Cefaleas: Síntoma de tensión o contracción de los músculos, que produce dolor o molestias localizados en la cabeza.
- Tendinitis: Inflamación severa de un tendón, generalmente por lesión en la muñeca o tobillo. (falange metatarsiana, segundo metatarsiano)
- Esguinces: Estiramiento o desgarre de los ligamentos. El más común es en el tobillo.
- Fracturas: Ruptura de un hueso, en los bailarines es frecuente esta lesión. (fracturas por estrés, tendinitis del flexo largo del primer dedo)
- Cervicalgias, lumbalgias, etc., desgarros, distensión.

Para evitar las anteriores lesiones o patologías, es recomendable el descanso, la buena postura, calentamiento previo, exceso de trabajo corporal junto a otros factores externos

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

como, por ejemplo: temperatura del espacio de trabajo, tipo de suelo, utilización de calzados apropiados, etc.

Experiencia

Como docente, al compartir conocimientos a los estudiantes, observamos de cerca la experiencia que traen a las aulas de clases, es decir lo exógeno lo vamos formando al mundo integral que lo transforma y prepara para la sociedad, desarrollando campos en:

Coreografías, luminotecnia, ejecución, interpretación, composición coreográfica o notación para la danza, anatomía, ampliando conocimientos en Historia de la danza, Música para la danza, kinesiología y respetando la individualidad de cada uno para su formación profesional en diferentes énfasis de la danza como arte en movimiento con el carácter mágico, lúdico y comunicativo de la danza.

En el folklore lo encontramos en las funciones del Patrimonio Cultural Inmaterial, donde el despliegue de danzas, música y coreografías a nivel nacional, acompañan actividades en el entorno social, como herramienta de lenguaje y se incorpora a la sociedad para comunicar esa vinculación de los aspectos internos y externos de la danza como una disciplina que permite al individuo mantener el cuerpo como medio a través del cual se hace exterior.

García Ruso (1997) analiza la danza desde la perspectiva integral, contemplando los siguientes aspectos:

> […] actividad humana universal, actividad que se extiende a lo largo de la Historia de la humanidad, a lo largo de todas las edades, en ambos sexos y en todo el planeta; actividad motora, ya que utiliza al cuerpo

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

> como instrumento a través de técnicas corporales específicas, expresa ideas, emociones y sentimientos y está condicionada por una estructura rítmica; actividad polimórfica, ya que pude presentar múltiples formas (arcaicas, clásicas, modernas, populares […]; actividad polivalente, ya que puede abarcar diferentes dimensiones como el arte, la educación, el ocio y la terapia; actividad compleja porque conjuga e interrelaciona factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, y porque aúna la expresión y la técnica y puede ser individual o colectiva.

En la danza folklórica también es necesario el cuidado del cuerpo y la postura corporal, se derivan lesiones más frecuentes en el pie y tobillo por la utilidad que genera el movimiento en estos bailes y danzas.

Algunos pasos para La Cumbia, Los Diablicos Sucios, el tamborito, entre otros cuya postura y accionar por lo enérgico deben ejecutarse con cuidado.

Zapateos

La fuerza y destreza del bailarín que con golpes en el piso componen una percusión rítmica ejecutada con los pies.

Escobillados

Con movimientos rápidos en el varón con mucha más energía eleva los pies ligeramente en coordinación con los brazos elevados hacia arriba a la altura de la cabeza, mientras en la dama el escobillado más sutil con mucho garbo y donaire balancea los brazos de lado y lado con movimientos de la pollera.

Nuestro folklore como actividad artística y cultural, forma parte de las tradiciones y costumbres de nuestras regiones, de allí las variantes de la Cumbia, entre ellas: (Cumbia

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Santeña, Cumbia Veragüense, Cumbia Chorrerana, Cumbia Darienita), El Tamborito (Tambor Santeño, Tambor Antonero, Tambor Chorrerano, Tambor Chiricano, Tambor Darienita, Tambor Ocueño, El Punto (Los Santos, Veraguas, Ocú y Chiriquí se destacan con sus variantes y coreografías para su ejecución)

La salud de la población estudiantil en danzas llevada con buena salud física (calentamientos previos), llevar una dieta balanceada nutritiva, salud mental (concentración alejado de problemas), una rutina de ensayos con una correcta postura llevan a buenos resultados y se previene afectación evitando lesiones.

La danza en sociedad como expresión artística catalogada por primera vez como una forma de arte en la Antigua Grecia, ha existido a través del movimiento y espacio para la ejecución. En este sentido para Castañar 2000 danza es:

> La danza es considerada una forma de cultura y educación, pues es la expresión de arte más antigua, un fenómeno universal que nace con la humanidad y que está presente en todas las culturas, razas y civilizaciones, extendiéndose por todo el planeta, y apropiándose de ella tanto hombres como mujeres de todas las edades para comunicar pensamientos, vivencias y sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida, muerte, y es que a lo largo de la historia, el ser humano ha utilizado la danza como liberación de tensiones emocionales, además para otras funciones como el ritual, lo mágico, lo religioso, lo artístico, etc. Por todo ello, no tiene que considerarse algo inalcanzable, de unos pocos, desechando la idea de que sólo pueden bailar las personas con dotes para ello.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Preparar el cuerpo para la danza en esa comunicación que expresa de manera no verbal, la destreza del bailarín que pule los movimientos: los estiramientos, ejercicios en la barra, con la postura que tome al danzar, y se van perfeccionando con la práctica, acompañados de rotaciones externas de pies desde las caderas, manteniendo equilibrio y elasticidad, así en el ballet clásico es de importancia conocer de las cinco posiciones para ejecutar los diferentes movimientos con las técnicas apropiadas y socializarlos posteriormente:

- Primera Posición: Plié. También se le conoce como preparación para los giros y saltos, los pies apoyados en el piso, talones juntos en contacto y las puntas de los pies hacia afuera.
- Segunda Posición: Igual que la primera posición, pero los pies de giran pero con las piernas separadas.
- Tercera Posición: El talón de un pie se pone en contra parte lateral. Se puede realizar con la pierna izquierda o derecha adelante.
- Cuarta Posición: Los pies se cruzan y el talón de un pie se encuentra a la misma altura de los dedos del otro.
- Quinta Posición: Los pies se cruzan y el talón de un pie toque el dedo del otro y viceversa.

Con la ilustración a continuación se observa las cinco posiciones de importancia para el Ballet Clásico.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Figura 2

Cinco posiciones de la Danza Clásica

Nota. Cinco posiciones de pies, y las correspondientes posiciones de brazos y manos, esenciales para el Ballet clásico. Tomada de "Aspectos básicos del ballet. Las posiciones básicas" (14 de noviembre 2020), Balletsur.com, https://balletsur.com/aspectos-basicos-del-ballet/las-posiciones-basicas-en-el-ballet/

Figura 3 (Izq.) y Figura 4 (Der.)

Expresiones dancísticas de la danza moderna y contemporánea

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Nota. La primera imagen figura 3. "Danza Moderna" https://danzaidashop.com/sabes-la-diferencia-entre-danza-moderna-y-contemporanea/. *La figura 4. Dr. Félix Duque Pajuelo. (25 septiembre 2017), Universidad complutense de Madrid.* Conferencia "Arte contemporáneo y corporalidad: Introducción al tema de la belleza. Comparación entre arte y design" - Facultad de Filosofía y Letras (uncuyo.edu.ar)

Figura 5

Expresión corporal para ejecución de un baile folklórico

Nota: *Aporte (fotografía) del album de la autora Verónica R. Quintero Moreno (2019) se aprecia la expresión corporal de un tambor de orden de la región de Ocú, provincia de Herrera.*

En esta ilustración podemos observar la postura de los bailarines al ejecutar el tambor de orden de la región de Ocú, provincia de Herrera, con el desplazamiento suave, de movimientos de brazos, proyección en comunicación visual que permite a la pareja mantener la composición coreográfica dentro del escenario.

El lenguaje gestual se obtiene con los gestos de los bailarines y expresan con el movimiento corporal cognitiva, afectiva, comunicativa esa construcción de identidad dancística expresando la estética que proyecta ante los espectadores.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Desde el punto de vista de los autores, diferencias y similitudes en la definición, encontramos lo propio desde la óptica de ellos, en cuanto a la danza, como indica Robinson, (1992). *"La danza es la reacción del cuerpo humano de una impresión o idea captadas por el espíritu, porque cualquier movimiento suele ir acompañado de un gesto".*

Los estándares del mundo dancístico supera lo que aquí en Panamá representaba este arte hace más de cincuenta años atrás, ha ido en crecimiento, observando el entrenamiento del bailarín se encuentra más apegado a los movimientos coreográficos desde sus diferentes técnicas.

Considero que la danza es una herramienta tan valiosa para la sociedad, porque a través de su lenguaje corporal, se socializa, se conoce gente se intercambian y practican pasos, se comunican con el lenguaje universal como la música o sin ella se integran exteriorizando, fortaleciendo de esta manera el movimiento dancístico.

Diversidad de la cultura en Panamá

La fusión de culturas en nuestro país a través del tiempo ha permanecido con música, gastronomía, arte, de la vida del panameño, que se mezcla con esa diversidad acogida, respetada y aceptada en nuestra sociedad.

La normativa legal existente en la sociedad actual en cuanto a la danza nos permite conocer y profundizar sobre las culturas de un país.

Pensar en la danza para la integración en sociedad, es comprender y aceptar que el cuerpo en movimiento dancístico se encuentra atada al contexto cultural y social con la ideología de los individuos. Así lo define Tylor en Fischer:

> La cultura es el conjunto de las modalidades de la experiencia social, construidas sobre unos saberes aprendidos y organizados como sistemas de signos, dentro de una comunicación social que proporciona a los

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

> miembros de un grupo un repertorio y constituye un modelo de significaciones socialmente compartidas que les permiten comportarse y actuar de manera adaptada en el seno de una sociedad (1992: 20).

La Ley 175 de 3 de noviembre de 2020 en el artículo 2 numeral 8 define Cultura a saber:

> 8. Cultura. Conjunto de rasgos distintivos, espirituales, materiales, intelectuales, emocionales y modos de vida que caracterizan a los individuos y a los grupos humanos, en fonna que trasciende las prácticas estrictamente artísticas y que acoge derechos individuales, colectivos y sociales con los cuales se elaboran interpretaciones de la realidad, se negocian formas de convivencia social y se modifica el entorno."

Figura 6

Danzas Emberá Wounaan

Nota: Expresiones corporales al cantar y danzar sus tradiciones ancestrales. (fotografía), (22 de febrero 2024) Tomada de sitio web, turismo de Panamá, PROMTUR. https://es.tourismpanama.com/lugares-para-visitar/comunidades-indigenas/embera-wounaan/

En Panamá tenemos una diversidad de culturas de las que aprendemos con sus variadas expresiones dancísticas en las comarcas existentes, todas creadas por leyes que las

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

ampara y protege en esa pluralidad cultural, mismas que trasmiten las tradiciones en el entorno social donde se desarrollan, a continuación, las normas que las crean y su ubicación geográfica:

- Los Gunas (Kunas) ubicados en las islas de San Blas, hoy Guna Yala. Ley No. 16 del 19 de febrero de 1953 que organiza la Comarca Kuna Yala;
- Ley 22 de 8 de noviembre de 1983, que crea la Comarca Emberá Wounnam Comarca Emberá_ Wounnam (Chocoes,) ubicados en la Provincia de Darién
- La Comarca Guna de Madungandi ubicada en territorios segregados del Distrito de Chepo, Provincia de Panamá , creada por y la Ley 24 del 12 de enero de 1996
- La Ley 10 de 7 de marzo de 1997. "Por la cual se crea la Comarca Ngöbe-Buglé, el territorio comprende la Provincia de Bocas del Toro, Chiriquí y Veraguas.
- Ley 34 (De 25 de julio de 2000) "Que crea la Comarca Kuna de Wargandi. Ubicada en los distritos de Chepigana y Pinogana, Provincia de Darién.
- La comarca Naso Tjër Di se creó el 4 de diciembre de 2020 mediante la Ley 188, ubicada a orillas del Rio Teribe, Bocas del Toro.

Vinculación de la danza en Sociedad

En este artículo ahondamos sobre la vinculación de la danza en sociedad, como actividad enfocada a promover la expresión corporal, la comunicación entre diversas culturas que une a las personas y en cada una de estas comunidades la danza con las costumbres, rituales y tradiciones propias de los grupos conservan y protegen su entorno social.

La comunidad China, según reseña histórica, llegaron a nuestro país un 30 de marzo de 1854 para trabajar en la construcción de la vía ferroviaria Panamá- Colón. Hoy es la comunidad más numerosa en habitantes del país que aportan en lo económico, social y cultural.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

La comunidad Indostana. Llegaron al país hacia los años 1850 provenientes de la región de Asia, forjaron nuestra nacionalidad con la construcción del ferrocarril y la construcción del Canal, muchos fundaron la Zona Libre de Colón.

Con sus tradiciones costumbres y las danzas desarrolladas por cada una de ellas aportan a la sociedad solidarizándose en esos espacios que promueven su cultura, y contribuyen al bienestar psicosocial.

Lo más importante es que en el entorno social, el cuerpo y movimiento dancístico de los grupos sociales que se desenvuelven en el país, cada día son apreciados por el conglomerado que reconoce en los bailarines la destreza y postura que demuestran a través del cuerpo en movimiento, en los diferentes escenarios donde ejercen el arte, transformando el desarrollo personal en la formación artística, la inclusión creativa de espacios de apoyo emocional.

La danza es arte y mejoramiento humano, donde el lenguaje dancístico a través del movimiento corporal fortalece el sentido de pertenecía, por ejemplo, las expresiones, rituales y festividades de la cultura Congo, ingresada a la lista de Patrimonio Cultural de la Humanidad en diciembre de 2018, por la Organización de las Naciones para la Educación, Ciencia y la Cultura (UNESCO), como cultura de la Costa Arriba y Costa Abajo de la provincia de Colón.

La Universidad de Panamá en su rol de enseñanza aprendizaje a nivel superior contribuye a la formación de los estudiantes a través de los planes de estudios destinados para la carrera que se dicta en la Facultad de Bellas Artes, ofrece oportunidades de inserción a la vida laboral, compartiendo conocimientos, experiencias en el desempeño de creaciones y producciones coreográficas, proyectos artísticos y culturales públicos y privados, incluso a nivel académico.

Conclusión

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

El cuerpo adquiere a través del movimiento experiencias que el individuo reconoce con diversas estrategias que van potencializando un acercamiento al desarrollo y proceso de la danza como eje transformador creativo y social en toda su expresión libre.

En la Facultad de Bellas Artes, Departamento de Danza, Universidad de Panamá, han sido pocos los casos de atención por lesión de un estudiante, precisamente porque las técnicas aplicadas por los diferentes maestros en la enseñanza-aprendizaje, comprenden además de la enseñanza de la anatomía y funcionamiento del cuerpo, el ambiente donde se desarrolla, es decir; piso apropiado y acondicionado para esta disciplina dancística, recomendando un calentamiento adecuado, antes de cada clase, evitando estiramientos bruscos y evitar lesiones musculares, etc.

El Departamento de Danza de la Facultad de Bellas Artes que mantiene cuatro (4) énfasis en Danzas a saber: Ballet Clásico, Danza Moderna, Jazz y Folklore desde la incorporación de las carreras en el año de 1992, ha permanecido en crecimiento de donde han egresado estudiantes que incorporados a la sociedad mantienen academias, brindan asesorías en instituciones públicas y privadas, otros se incorporan a la enseñanza aprendizaje a través de la docencia educativa.

Es importante que cada disciplina considere las técnicas utilizadas en la danza a saber: Técnica Duncan, Técnica Graham, Técnica Hawkins y la Técnica Limón.

Referencias Bibliográficas

Bougart, M. (1964). Técnica de la danza. EUDEBA.

Castar Balcells, M. (2000). Expresión corporal y danza. Inde.

ISSN L 3072-9629
Vol.2, No.1
agosto 2025- enero 2026
pp.47-66

Fischer, G. (1992). Campos de intervención en psicología social. Narcea.

García, H. M. (1997). La danza en la escuela. Inde.

Medellín Gómez, A. C. (2000). Manual de danza y expresión corporal. Autor.

Robinson, J. (1992). El niño y la danza. Mirador.

Panamá. (1953). Ley No. 16 del 19 de febrero de 1953, por la cual se organiza la Comarca Kuna Yala.

Panamá. (1983). Ley No. 22 del 8 de noviembre de 1983, por la cual se crea la Comarca Emberá Wounnam.

Panamá. (1996). Ley No. 24 del 12 de enero de 1996.

Panamá. (1997). *Ley No. 10 del 7 de marzo de 1997, por la cual se crea la Comarca Ngöbe-Buglé*.

Panamá. (2000). Ley No. 34 del 25 de julio de 2000, por la cual se crea la Comarca Kuna de Wargandi.

Panamá. (2020). Ley No. 175 del 3 de noviembre de 2020. *Gaceta Oficial Digital No. 29151-A*.

Panamá. (2020). Ley No. 188 del 4 de diciembre de 2020, por la cual se crea la Comarca Naso Tjër Di.