

**Guía Metodológica para
la enseñanza y practica
de la danza Caporal con
Enfoque en la
Comunicación Gestual**



INDICE GENERAL

Bloque 1	3
Introducción	3
Justificación	3
Objetivos	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5
Fase 1	6
Preparación corporal	6
Fase 2	7
Dominio técnico inicial del caporal	7
Fase 3	8
Construcción de la comunicación gestual y expresión corporal	8
Fase 4	9
Aplicación espacial y coordinación grupal	9
Fase 5	10
Integración coreográfica guiada	10
Fase 6	11
Retorno corporal y enfriamiento consciente	11
Fase 7	12
Cierre reflexivo ensayos y presentaciones	12
Bibliografía.....	13



Bloque 1

Introducción

La comunicación gestual y la expresión corporal constituyen elementos fundamentales del lenguaje no verbal en los procesos de formación artística y dancística. A través del movimiento corporal, los gestos y la postura, los intérpretes transmiten emociones, intenciones y mensajes que fortalecen la expresividad escénica y la coherencia del discurso corporal dentro de una puesta en escena.

La danza del caporal se ha consolidado como una manifestación cultural de gran riqueza expresiva, caracterizada por la fuerza del movimiento, la precisión rítmica, la marcación corporal y una gestualidad definida. Estas características convierten al caporal en un recurso idóneo para el desarrollo sistemático de la comunicación gestual y la expresión corporal en contextos de formación artística, tanto en grupos de danza, compañías, elencos culturales y procesos de entrenamiento técnico–expresivo.

La presente guía metodológica está diseñada para proporcionar a directores de danza, instructores, profesores de baile y grupos dancísticos un recurso estructurado y secuencial para el desarrollo de la comunicación gestual y la expresión corporal a través de la danza del caporal. La guía presenta una organización metodológica clara, con fases progresivas y procedimientos paso a paso que orientan la práctica corporal sin improvisación ni ambigüedades.

Se espera que esta guía sea de utilidad para la planificación, ejecución y fortalecimiento de procesos de entrenamiento y formación dancística, contribuyendo a una ejecución más consciente, expresiva y comunicativa del caporal, respetando su esencia cultural y potenciando su valor artístico.

Justificación

La comunicación gestual y expresión corporal constituyen formas tanto primarias y esenciales de interacción humana. Desde una perspectiva educativa, el cuerpo no solamente debe ser entendido como un instrumento de movimiento, sino lo contrario, su función más relevante es transmitir emociones, intenciones y significados.

Bajo este contexto, Acción Escénica, (2019) en su blog detalla que la expresión corporal permite al individuo exponer su mundo interno en forma de





gestos, posturas, movimientos y acciones con la intención de comunicarse integrando dimensiones psicomotrices, socioafectivas y cognitivas. Esta argumentación fundamenta la necesidad de incorporar la expresión corporal como un eje formativo que favorecerá una comunicación más consciente y efectiva.

La danza es parte de la literatura, ya que comunica a partir de la articulación del movimiento, emoción y creatividad dentro de un marco estructurado, si bien la danza es entendida como un lenguaje artístico.

La expresión corporal se presenta como el requisito fundamental para el trabajo de la danza, ya que posibilita que durante el movimiento se transmita la expresión y comunicación. Esta relación resulta relevante, dado que busca desarrollar competencias comunicativas más allá de lo verbal (Martínez García, 2015).

Bajo la perspectiva cultural, el lenguaje corporal adquiere una dimensión simbólica cuando se manifiesta a través de la danza tradicional, pues esta se convierte en el vehículo que transmite historias, emociones e identidades colectivas a través del cuerpo humano. En este contexto el caporal una danza boliviana destaca por su fuerte carga simbólica, gestualidad y capacidad de reflejar su cultura.

De acuerdo con Aulestia Ubidia & Cedeño Inaquiza, (2021) el lenguaje corporal en la danza del caporal permite no solo comprender como se comunicación los bailarines, sino que también la comunicación de significados culturales, la fuerza de este, la elegancia de las mujeres y la rebeldía frente a la opresión histórica.

En el ámbito pedagógico señalan que la danza contribuye significativamente la expresión corporal y capacidad de una mayor comunicación, es por lo que la danza del caporal se presenta como una herramienta eficaz para desarrollar la creatividad, seguridad y comunicación gestual principalmente en estudiantes con dificultades de comunicación.

La relación entre danza y expresión corporal favorece una comunicación más espontánea, mayor libertad expresiva y una mayor interacción social en el proceso formativo y en la comunidad que los rodea, siendo así más oportunos de interactuar con la sociedad y su ámbito laboral (Zarate Fructuozo, 2020).

En consecuencia, se justifica el diseño de una guía metodológica que oriente de manera sistemática y progresiva el desarrollo de la comunicación gestual y





expresión corporal mediante la danza del caporal, con la intención de presentarla a diversos grupos de danza y docentes de baile y educación física.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar la comunicación gestual y expresión corporal de los estudiantes mediante la aplicación progresiva de los pasos básicos de la danza del Caporal, a través de un método estructura que integre técnica, expresión, espacio e interacción grupal.

Objetivos específicos

- Identificar los pasos básicos de la danza del Caporal en función a su estructura rítmica y corporal.
- Aplicar la expresión gestual y corporal durante la ejecución de los pasos del caporal como medio de comunicación no verbal.
- Integrar los pasos básicos del caporal en secuencias coreográficas grupales con uso consiente del espacio.





Fase 1

Preparación corporal

Objetivo:

Preparar el cuerpo y la atención de los integrantes para el trabajo técnico y expresivo.

Procedimiento:

1. Realizar técnicas de respiración acompañado de música base.
2. Todos los integrantes deben posicionarse formando un círculo general.
3. Establecer la modalidad de calentamiento, empezar siempre de la parte superior del cuerpo hasta el inferior, en el siguiente orden: cuello, hombros, codos, muñecas, manos, cintura, cadera, rodillas, tobillos, todos con al menos 20 repeticiones y por extremidades 20 repeticiones cada una.
4. Ejercicios de postura y alineación corporal.
5. Desplazamientos manteniendo la actividad anterior.

Tiempo:

La duración de todo este proceso debe ser un estimado de 10 a 15 minutos.

Resultado esperado:

El cuerpo estará preparado, activo, consciente y disponible para la ejecución de movimientos expresivos.





Fase 2

Dominio técnico inicial del caporal

Objetivo:

Desarrollar el control corporal y rítmico mediante la ejecución correcta de pasos básicos del caporal.

Procedimiento:

1. Los integrantes deberán escuchar primero el ritmo del caporal e identificar los tiempos del instrumento esencial el bombo.
2. El director debe realizar la ejecución del primer paso básico que es la marcación de dos tiempos con cada pie para en el hombre, el meneo de la cadera en mujeres, además de establecer la postura correcta.
3. Los integrantes deben visualizar y practicar esta marcación
4. El director debe observar y corregir la marcación y postura de cada uno.
5. Corregido las actividades anteriores, ahora el director debe enseñar que cada marcación debe ser en media punta y que se visualice una especie de rebote en hombres añadiendo el movimiento de los brazos y el meneo de la cadera en mujeres.

Tiempo:

Esta actividad debe durar alrededor de 30 minutos.

Resultado esperado:

Ejecución de los pasos básicos con la técnica correcta y rítmica tanto en brazos como marcación.





Fase 3

Construcción de la comunicación gestual y expresión corporal

Objetivo:

Integrar intención expresiva al movimiento técnico.

Procedimiento:

1. El director o docente deberá explicar que emoción se va a trabajar (fuerza, seguridad, alegría, tristeza, ...).
2. Demostrar cómo se debe expresar la emoción tanto en rostro como en cuerpo.
3. Organizar a los integrantes en parejas frente a frente y practicar el espejo humano.
4. Uno de los dos deberá realizar una expresión según lo indique el director, añadido a esto también trabajar expresiones con los pasos del caporal.
5. El otro integrante deberá repetir lo que visualiza, se debe reflejar tanto el gesto facial, postura y movimiento corporal.
6. Alternar los roles.
7. El director deberá guiar verbalmente esta actividad.

Tiempo:

Esta actividad debe ser ejecutada en máximo 20 minutos.

Resultado esperado:

Coherencia entre el gesto facial, emoción y movimiento corporal.





Fase 4

Aplicación espacial y coordinación grupal

Objetivo:

Enseñar cómo el cuerpo comunica en relación con el espacio a través de la coordinación grupal.

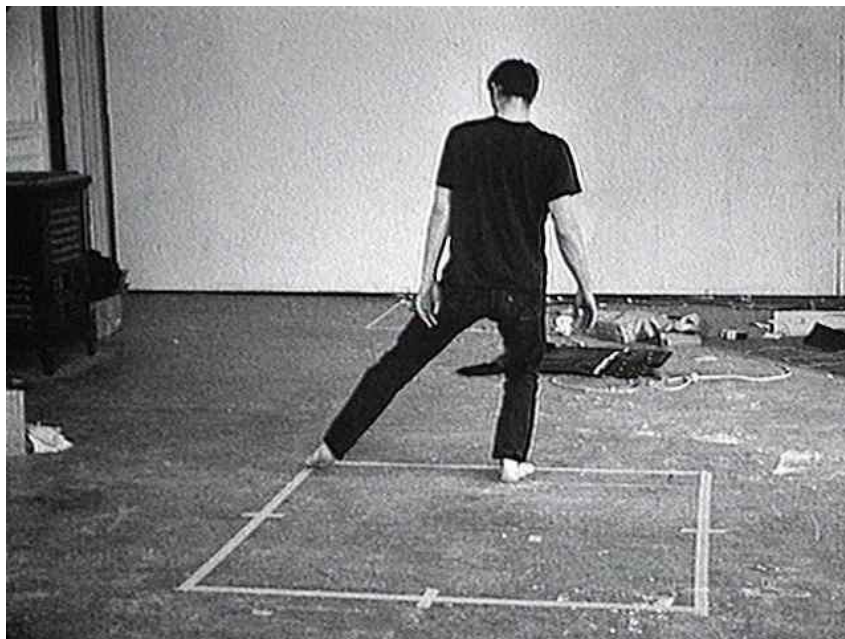
Procedimiento:

1. Delimitar el espacio de trabajo con marcas visuales, para cada integrante, y otra zona para grupos.
2. Indicar desplazamientos frontales, laterales y diagonales usando el paso de marcación del caporal, cada integrante deberá ejecutarlo en su límite.
3. Formar grupos pequeños y llevarlos a la zona delimitada y asignar trayectorias específicas a cada uno.
4. Ejecutar cadenas de movimiento, iniciando con cada uno de forma aleatoria.
5. Corregir distancias, tiempos y direcciones.

Esta actividad permitirá reforzar el respeto del espacio individual y grupal.

Tiempo: la actividad deberá durar 30 minutos.

Resultado esperado: uso consciente del espacio escénico y sincronización grupal.





Fase 5

Integración coreográfica guiada

Objetivo:

Aplicar de forma integrada todo lo aprendido.

Procedimiento:

1. Dividir al grupo en varios grupos pequeños.
2. Indicar que como tarea deben trabajar en equipo desarrollando una introducción, un baile en pareja, individual, y un cierre grupal todos con la música a su elección.
3. Establecer que la coreografía de ser únicamente con los pasos del caporal.
4. Supervisar la organización espacial y expresión gestual.
5. Ensayar la secuencia completa con música.

Tiempo: la actividad debe tener un estimado de 30 minutos y un estimado de 20 minutos para sus presentaciones.

Resultado esperado: coreografía acorde a la música en golpes, silencios, y expresividad, además de aplicar correcta la técnica de los pasos del caporal.





Fase 6

Retorno corporal y enfriamiento consciente

Objetivo:

Restablecer el equilibrio corporal y cerrar el proceso metodológico.

Procedimiento:

1. Se reduce progresivamente la intensidad del movimiento.
2. Se realizan desplazamientos lentos y ejercicios respiratorios.
3. Se aplican estiramientos guiados focalizados en el siguiente orden: brazos, cadera, espalda, piernas, pies.
4. Durante el estiramiento el director deberá contar mínimo 60 segundos por cada estiramiento.
5. Finalmente, el estiramiento se finaliza con pequeños movimientos de las articulación para evitar la rigidez posterior al estiramiento

Tiempo estimado: esta fase debe durar al menos 10 minutos.

Resultado esperado: Prevención de lesiones y toma de conciencia corporal final.





Fase 7

Cierre reflexivo ensayos y presentaciones

Objetivo;

Consolidar lo aprendido durante todo el ensayo y presentaciones.

Procedimiento:

1. Reunir a todos los integrantes del grupo formando un círculo.
2. Formular pequeñas preguntas acerca de los pasos aprendidos, el ritmo y la expresión corporal.
3. Solventar dudas sobre la técnica del paso y movimientos.
4. Al finalizar las presentaciones, se debe reunir en un solo grupo y detallar las próximas actividades.
5. De manera individual en los ensayos corregir los errores de los bailarines.

Tiempo: esta reunión debe ser de 10 minutos como máximo.

Resultados esperados: conciencia del proceso y mejora grupal e individual.





Bibliografía

- Acción Escénica. (20 de mayo de 2019). La expresión corporal. *Acción Escénica*.
<https://www.accionescenica.com/post/la-expresion-corporal>
- Aulestia Ubidia, K. & Cedeño Inaquiza, P. (2024). *Identidad cultural y lenguaje corporal en la danza Caporal: Un estudio comparativo. Caso del grupo Fraternidad Folklórica Cultural Ruphay y Sambos Illimani (Quito, 2023)*. Universidad Central del Ecuador.
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/183b0bbf-60fd-4006-b46b-38dfad8c3843/content>
- Martínez García, M. (2019). *La Comunicación Corporal a través de la Danza en Educación Física en Primer ciclo de Educación Primaria*. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/15970/TFG-L%201112.pdf?sequence=1>
- Zarate Fructuozo, C. (2020). *La danza de los caporales y la expresión corporal*. Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas.
<https://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/server/api/core/bitstreams/31f7b490-2386-4def-9124-a8db236c3e5a/content>

