



## Ficha técnica de materias optativas

<b>Nombre del curso:</b> Descubre, Danza y Libera
<b>Docente:</b> Jassica Marlene Martínez Magallón
<b>Días y horarios:</b> Viernes de 11am a 2pm
<b>Cupo máximo:</b> 20
<b>Criterios de inscripción (si aplica):</b> No aplica
<b>Conceptos básicos:</b> Danza
<b>Justificación:</b> El taller " Descubre, Danza y Libera " se enfoca en el auto descubrimiento de las capacidades corporales, el amor propio y seguridad misma. Beneficiando al alumno a desarrollarse de una manera más confiable, eficiente y relajada ante la sociedad y vida cotidiana.
<b>Objetivo general:</b> El alumno expresara sus emociones a través del movimiento corporal, libre y espontaneo por medio de la danza, haciendo una conexión entre mente y cuerpo, basándonos en la técnica de Bartenieff que fue uno de los principales pioneros de la terapia de baile, coreógrafo, fisioterapeuta, y bailarín, así como también de otra psicoterapeuta, bailarina y pionera muy importante de la danza terapia llamada Mary Whitehouse.
<b>Objetivos específicos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer las formas de movimiento corporal y danza dentro de algunas culturas en diferentes países.</li><li>• Trabajar desde lo interno hacia lo externo de manera consciente por medio de la danza libre para después hacerlo consciente.</li><li>• Entender el sentir latente, darse cuenta de ello, para poder expresar las emociones que se tienen reprimidas y que no se pueden comunicar verbalmente.</li><li>• Lograr la sensibilización obtenida para poder pasar los mecanismos de defensa por medio del movimiento ayudando a desarrollar cada una de sus capacidades físicas y mentales desde el interior de su ser.</li><li>• Descubrir las herramientas personales con las que cada quien cuenta para aceptarse, amarse, valorarse y adaptarse ante cualquier cambio social e interno para llevar una vida más sana y feliz.</li></ul>
<b>Método de trabajo:</b> Teórico-práctico
<b>Criterios de evaluación:</b>



## Ficha técnica de materias optativas

Asistencia: 40 pts.

Participación: 30 pts.

Realización de tareas: 20 pts.

Creatividad: 10 Pts.

### **Temario:**

Tipos de Danza, Origen y Precursores.

Que es la Danza Movimiento Terapia.

### **Bibliografía:**

☐ Danza Movimiento Terapia: Cuerpo, psique y terapia” Rodríguez, Sarah. Avances en Salud Mental Relacional/Advances in relational mental health. Vol. 8, núm.2-Julio 2009. Órgano Oficial de Expresión de la Fundación OMIE. Revista Internacional On-Line/ An International On-Line Journal.

☐ Danzaterapia: Orígenes y Fundamentos” Fischman Diana, ADTR (2001).