

Universidad De Panamá

Facultad de Bellas Artes

Escuela De Danzas

**LA ENSEÑANZA DEL BAILE LA CUMBIA CHORRERANA A PERSONAS
CON DISCAPACIDAD VISUAL, RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO 24 DE
DICIEMBRE UTILIZANDO EL MÉTODO PODOTACTIL, PANAMÁ 2024.**

POR:

OVIEDO DE LEÓN, JORGE ANTONIO

GONZALEZ DE GRACIA, ALEJANDRA JOSÉ

ASESOR:

Rosamaría Icaza Villalaz

Trabajo de grado para
optar: Licenciado en Bellas Artes
con Especialización en Danza con
Énfasis en Folklore y Danza de la
Etnia Nacional

Panamá, 2024.



JORGE OVIEDO

Lleno de felicidad, amor y esperanza, dedico este proyecto, a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido mis pilares para seguir adelante.

Es para mí una gran satisfacción poder dedicarles a ellos, quienes me apoyaron durante este recorrido que con mucho esfuerzo, esmero y trabajo lo he ganado.

A mis Abuelos Juan Oviedo y Leonarda Muñoz, porque ellos son la motivación de mi vida, mi orgullo de ser lo que seré y por regalarme su eterno cariño y estar conmigo en todo momento.

A mis Sobrinos Eythan Oviedo, Keyler Oviedo, Hegan Oviedo, Zeleny Oviedo, Concesa Oviedo y en especial a mi sobrino David Oviedo, porque son la razón de sentirme tan orgulloso de culminar mi meta tan anhelada, gracias a ellos por confiar siempre en mí y regalarme todo su cariño y aprecio.



ALEJANDRA GONZÁLEZ

Con mucho orgullo, dedico este maravilloso proyecto a los 4 mayores pilares de mi vida a mi madre Marilyn González por utilizar su energía y su hermoso talento a estar para mí en todo mi recorrido por el mundo de la danza, quien me ha visto crecer y evolucionar, la primera en aplaudir mis logros y regalarme un abrazo en mis derrotas. A mi padre Alejandro González por ser un hombre ejemplar quien siempre me dio las palabras más sabias para escoger el mejor camino, quien me mostró que una derrota significa más que perder, es tu punto de partida para lograr cosas mejores y que sin importar él siempre estaría para mí. A mis hermanas y sobrino Ingrit González, Alison González y Vadhira González quienes recorrieron conmigo cada etapa, dando su incondicional apoyo y, por último, pero no menos importante, a mi queridísima abuela Alicia Martínez Barreto quien me permitió conocer lo que hoy en día me hace amar aún más a mi país y su folklore.



JORGE OVIEDO

Quiero iniciar agradeciendo a Dios por darme la sabiduría y lograr culminar con éxito mi segunda licenciatura, siendo mi guarda y guía en este proceso.

La vida es hermosa, y una de las principales características de esta hermosura es que la podemos compartir y disfrutar con quienes amamos, podemos ayudar y guiar a muchas personas si ellas lo permiten, pero también podemos ser ayudados y orientados durante nuestra vida; por todo esto, quiero aprovechar estos agradecimientos, para exaltar la labor de todos mis amigos, aquellos que estuvieron presentes durante toda o la mayor parte de la realización y el desarrollo de esta investigación amigos como Nicole Hernández, Ricardo Jaén, Caroline Montezuma, Ariel Iturriaga y en especial a Hilda De Gracia por estar siempre en disposición de ayudarme, sin duda alguna sin su apoyo y su gran amistad el camino hubiera sido demasiado difícil estaré eternamente agradecido.

Agradecer a mis padres por estar pendientes durante este hermoso proceso y acompañarme en cada paso que daba, al igual que mi abuela que nunca dejó de creer en mí y siempre me hizo saber lo fuerte que podría llegar a ser y regalarme todo su cariño y afecto, no puedo finalizar sin darle las gracias a mis hermanos por estar siempre motivándome y apoyándome en cada momento.



ALEJANDRA GONZÁLEZ

Quiero empezar por agradecer a Dios por guiar mi camino hasta donde estoy hoy en día sin él no podría haber llegado a conocer a una increíble persona como lo es mi amigo Jorge Oviedo quien siempre creyó en mí y con quien pude pasar las adversidades para seguir fortaleciendo nuestra hermosa amistad, sin duda un ser humano maravilloso y a quien agradezco siempre poder contar con su apoyo.

Agradezco a mi familia Marilyn González, Alejandro González, Alison e Ingrid González, Vahir González, Alicia Martínez Barreto, Senovia González Toribio, por ser mi apoyo incondicional y mi refugio en la tormenta. Por siempre darme palabras de aliento y de dureza para sacar lo mejor de mí, estaré eternamente agradecida con mi familia por siempre estar ahí para mí.

Agradezco a la persona quien me dio el empujón y el incentivo cuando yo creí que no podía, agradezco a Aarón Domínguez por creer en mí y en mis capacidades por ser un guía y protector en todo momento y en especial en los más débiles.

Por último, un agradecimiento especial a Nicole Hernández, Roberto Oviedo a su familia y amigos, quienes nos compartieron de su tiempo y esfuerzo, nos abrieron la puerta de su casa con la mejor disposición, por recibir cada idea y propuesta de la mejor forma para que este maravilloso proyecto viera la luz, al igual que a Ariel Iturriaga por todo el apoyo brindado durante la realización de esta investigación. A nuestra asesora de tesis Rosamaría Icaza quien fue una insuperable profesora y guía, durante nuestros 4 años de licenciatura, agradecemos su paciencia y enseñanza.

Resumen

Toda investigación debe buscar la formación e integración de un sujeto o grupo social, en función de la disciplina en la que se fundamenta. En el caso de esta tesis, el hilo conductor es el baile tradicional panameño la Cumbia Chorrerana manejada desde los enfoques de la expresión corporal y la motricidad, cabe aclarar que no nos centraremos en encontrar las bases epistemológicas de estos, aunque desde una mirada muy básica y primitiva se describirá.

Por otro lado, mencionaremos cómo se concebirá la motricidad de las personas con discapacidad visual en su entorno y el campo de desarrollo de este estudio, ya que se evidencia una estrecha relación de las personas con discapacidad visual y las prácticas del baile la Cumbia Chorrerana.

Observaremos el cuerpo y sus capacidades más allá de lo físico, entrando a reconocer el papel que juegan las relaciones sociales en su progreso y medir el impacto que tiene la integración de la población con discapacidad visual a nuestras culturas y tradiciones panameñas, percibiendo el cuerpo más allá de una herramienta para realizar movimientos y entrando a concebirlo como un medio de expresión y comunicación colectiva.

En esta medida, el propósito de la siguiente tesis tiene como principales objetivos brindar un espacio de integración e inclusión para personas con discapacidad visual. Para lograr este objetivo es fundamental tener una construcción y apropiación de diferentes conceptos tales como inclusión, Cumbia Chorrerana, folklore, entre otros, todos estos dirigidos a la población bajo análisis.

Índice

Contenido

Resumen.....	6
Índice	7
Introducción	13
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1.Preguntas de Investigación	15
1.2. Antecedentes	15
1.3. Justificación.....	18
1.4.Objetivos	19
Objetivo General.	19
Objetivos Específicos.	19
Hipótesis.	19
1.5.Variable Conceptual.....	20
1.6.Variable Operacional.	20
1.7.Marco Conceptual.....	21
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	25
2.1. CUERPO Y MOVIMIENTO	26
2.1.1. Desarrollo Humano.....	26
2.2. Desarrollo cognitivo.	30

2.3. Cuerpo y Movimiento	36
2.4. Desarrollo Psicomotor	38
2.5. Motricidad Fina	40
2.6. Motricidad Gruesa.	43
CAPÍTULO III: EL FOLKLORE PANAMEÑO	47
3.1. Historia del Folklore	48
3.2.1. Folklore material o ergológico	55
3.3. Características de los hechos folclóricos	57
3.4. Patrimonio Cultural	58
3.5. La Escuela y el Folklore.	60
CAPÍTULO IV: PANAMA OESTE	63
4.1. Origen.....	64
4.2. Economía.....	66
4.3. Deporte	67
4.5. Gastronomía.....	68
4.6. Lugres turísticos de Panamá Oeste.....	70
4.7. Ferias y festivales de Panamá Oeste	72
CAPÍTULO V: LA CUMBIA.....	75
5.1. Origen del término Cumbia.....	76
5.2. Instrumentos de La Cumbia	80
5.3. La cumbia en las distintas regiones de Panamá.....	83

5.3.1. Cumbia Santeña.....	83
5.3.2. Cumbia darienita	84
5.3.3. Cumbia Chiricana	85
5.3.4. Cumbia de la región de Dos Ríos, Dolega	86
5.3.5. Cumbia veragüense	87
5.3.6. Cumbia Coclesana	88
5.3.7. Cumbia Congo de Colón	89
5.3.8. Cumbia Mejoranera.....	90
CAPÍTULO VI: CUMBIA CHORRERANA.....	91
Instrumentos de La Cumbia Chorrerana.....	95
6.2. Coreografía	96
6.4. Vestimenta.....	107
CAPÍTULO VII: DISCAPACIDAD Y DIAGNÓSTICOS.....	109
7.1. Discapacidad	110
7.2. Diagnósticos	113
7.2.1. Glaucoma	113
7.2.2.Desprendimiento de retina	117
Tratamiento	119
7.2.3.Retinosis pigmentaria.....	120
7.3. Principales síntomas	122
Tratamiento	122

7.4. Método podotáctil	124
CAPITULO VIII: ENTREVISTAS.....	126
8.1. Luis Camarena: Un Joven Custodio del Folclore Panameño	127
8.2. Davis Pardo: Un Músico Comprometido con el Folclore	130
CAPÍTULO IX. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	138
CAPITULO X: ANÁLISIS DE DATOS.....	142
Conclusión	146
Recomendaciones	147
Bibliografía.....	147
ANEXOS	150

Índice de cuadros

Desarrollo Psicomotor Normal y Anormal	39
Etapas del folklore según (Sojo. 2024).....	51
Clasificación del folklore.....	56
Distrito y corregimiento de la provincia de Panamá Oeste.....	65
Notación coreográfica de la cumbia Chorrerana tradicional.....	98
Instrumento de recolección de datos.....	141

Índice de patrones escénicos

Descripción de grafica	98
Figura 1	99
Figura 2	100
Figura 3	101
Figura 4	102
Figura 5	103
Figura 6	104
Figura 7	105
Figura 8	106

Introducción

El ser humano se expresa a través del lenguaje, no sólo verbal sino también corporal, donde el movimiento juega un papel fundamental, por lo tanto, la danza y el baile sería entonces la transformación de funciones normales y expresiones comunes en movimientos fuera de lo común con fines extraordinarios o simplemente para satisfacción y recreación personal como lo hacemos al bailar la Cumbia Chorrerana. Incluso una acción tan normal como caminar se realiza en la danza de forma constituida, en círculos o en un ritmo específico y dentro de un contexto especial.

A su vez, la danza puede incluir un vocabulario de movimientos preestablecido, tanto en la danza Folklórica como en los diferentes tipos de danza, cualquiera que sea esta. Teniendo en cuenta que la danza es uno de los medios de expresión que utilizan gran parte de los pueblos, en este trabajo se maneja como medio para la implementación y dirección, haciendo un análisis de dos prácticas corporales de renombre como la danza integrada y la danza para personas con discapacidad visual.

El rumbo de esta tesis está enmarcando en dos líneas de abordaje la Cumbia Chorrerana y la discapacidad. Éstas constituyen la base del método que desarrolla las actitudes de los individuos y su capacidad de comunicación, utilizando el cuerpo como herramienta principal. Asimismo, la Cumbia Chorrerana ha jugado durante mucho tiempo un papel importante en mi desarrollo personal y profesional. Si analizamos rápidamente los dos movimientos físicos objeto de la tesis, veremos que ambos, aunque tienen características propias buscan que las personas en situación

de discapacidad comuniquen, expresen y muestren sus habilidades no solo físicas sino también sociales.

De este modo la presente tesis apunta hacia la implementación los bailes folclóricos como medio para proporcionar a los individuos en situación de discapacidad Visual la posibilidad de comunicarse, superando las barreras que han sido impuestas por los prejuicios sociales y que impiden de cierta manera, una verdadera transmisión personal. Teniendo en cuenta que la discapacidad es una experiencia humana que no impide que el individuo pueda sentirse orgulloso de sus culturas y realizar la debida ejecución de los bailes folclóricos panameños.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Preguntas de Investigación.

- ¿De qué manera influye la enseñanza del baile la Cumbia Chorrerana en la vida de las personas con discapacidad visual residentes en el corregimiento 24 de diciembre?
- ¿Si implementamos el método podotactil dentro de la enseñanza del baile la Cumbia Chorrerana lograremos que más personas con discapacidad visual se interesen por los bailes folclóricos panameños?

1.2. Antecedentes.

Sin duda alguna hablar de danza es hablar de la implementación de todo el cuerpo y todos sus sentidos, pero a lo largo de los años el mundo ha evolucionado constantemente y con ello la danza también, implementar técnicas nuevas, pasos nuevos e incluir una población con discapacidad dentro del mundo de la danza, los antecedentes a esta investigación son los siguientes.

La investigación de (Gutiérrez, diciembre 2014) nos habla de cómo la danza logra obtener un impacto positivo dentro de sociedad y las personas con discapacidad en este caso las personas en silla de ruedas, logrando tener la siguiente conclusión al momento de finalizar su investigación en Argentina, recordemos que en Panamá son escasas las investigaciones relacionadas con la danza y las diferentes discapacidades.

Además de su gran aporte al desarrollo psicosocial de los participantes de su investigación (Gutiérrez, diciembre 2014) “logra concluir que al reportar el impacto en la sociedad de un show de baile o competición deportiva realizado en silla de ruedas y la interacción de bailarines con y sin discapacidades que estuvieron simultáneamente en el escenario, estos contextos pueden verse para presentar oportunidades de inclusión y expansión de las relaciones sociales de los individuos involucrados en dichas situaciones. Estos espectáculos son vistos como espacios para la interacción y la inclusión social entre bailarines y espectadores. De esta forma vemos que la inclusión es el resultado de la suma de oportunidades exitosas que son posibles gracias a cualquier ciudadano. Asimismo, el baile en silla de ruedas es una oportunidad para que la gente con discapacidad pueda mostrar su potencial para las formas de expresión tanto artística como competitiva”.

Además del gran aporte de Gutiérrez al incluir a personas en silla de ruedas al mundo de la danza, la panameña Andrea Victoria Chen logra realizar una investigación que arroja como resultado el diseño de una clase de danza jazz como herramienta de estimulación para jóvenes-adultos con síndrome de Down, investigación que funciona como aporte para enriquecer los antecedentes de la investigación actual con personas con discapacidad visual.

Según (MUDARRA, 2022) “Las primeras clases fueron tipo diagnóstico donde se observó el comportamiento de los participantes. La mayoría, al principio, mostró un comportamiento tímido, ya que la actividad era nueva para ellos. Para ganar la confianza se realizaron actividades didácticas como juegos grupales, rompehielos, bailes grupales, entre otros. Se buscó fortalecer el sentido de orientación tales como

derecha-izquierda, arriba-abajo y conciencia espacial, ya que lo habían perdido por la falta de terapia en medio de la pandemia''.

''Se vio mejoría en cuanto a las relaciones personales y la autoestima. La timidez que mostraron al iniciar el proyecto se reemplazó por una relación de confianza estudiante profesora y entre compañeros. A partir de las clases de danza en la Fundación Caminemos Juntos para jóvenes-adultos con SD, se pudo determinar que las clases tuvieron un resultado positivo en cuanto a nivel físico y emocional''.

1.3. Justificación.

Se estima que, en la última encuesta de discapacidad registrada en Panamá por el Ministerio de la Presidencia de la República, secretaria nacional para la Integración Social de las Personas con Discapacidad y el Ministerio de Economía Y Finanzas secretaria ejecutiva del Fondo de Preinversion en el 2006, se estima que 360,329 personas tienen alguna condición de Discapacidad, los cuales 165,670 pertenecen al sexo Masculino y 194,665 al sexo Femenino.

Además 83,757 tienen discapacidad Visual ya sea congénita, total o baja visión. Según el informe de la OMS al menos 2,200 millones de personas tienen deficiencia visual o ceguera; de estos casos, más de 1,000 millones podrían haberse evitado o aún no han sido tratados. El pasado 17 de marzo de 2024 se llevó a cabo la Segunda Encuesta Nacional de Discapacidad, que forma parte del Plan de Accesibilidad Universal, elaborado por la Secretaría Nacional de Discapacidad (Senadis).

Esta Investigación es justificable ya que funcionara como un manual para que las próximas generaciones adquieran una herramienta que funcione como apoyo para para saber cómo trabajar con personas con discapacidad visual. Es importante tener en cuenta que como especialistas podamos afrontar las necesidades de nuestros alumnos, pero si podemos controlar la manera en la cual impartimos nuestras clases y poder llevar los conocimientos a las futuras generaciones, debemos incluir a una población con tanto potencial y ganas de aprender como las demás.

1.4.Objetivos.

Objetivo General.

- Evaluar el impacto que tendrá la enseñanza del baile la Cumbia Chorrerana a personas con discapacidad visual, residentes en el corregimiento 24 de diciembre utilizando el método podotáctil.

Objetivos Específicos.

- Describir los efectos emocionales y sociales que tiene el baile la Cumbia Chorrerana a personas con discapacidad visual, residentes en el corregimiento 24 de diciembre utilizando el método podotáctil.
- Analizar los efectos físicos (movilidad) que tiene el baile la Cumbia Chorrerana a personas con discapacidad visual, residentes en el corregimiento 24 de diciembre utilizando el método podotáctil.
- Sugerir técnicas a los futuros profesionales en la danza para que incluyan de manera efectiva a las personas con discapacidad visual en los bailes folclóricos.

Hipótesis.

El Método Podo táctil contribuye a un mejor aprendizaje dentro de la enseñanza del baile la Cumbia Chorrerana a personas con discapacidad visual, residentes en el corregimiento 24 de diciembre.

1.5.Variable Conceptual.

Método Podo táctil

Los sistemas de guiado para personas con discapacidad visual mantienen a las personas en un espacio seguro, accesible y libre de obstáculos y les advierten de posibles tomas de decisión que se encontrará en su camino. También se utilizan, dispuestos de otra manera, para advertir de los diferentes obstáculos constructivos que pueden suponer un peligro, tales como, escaleras, rampas o embarques de ascensor.

1.6.Variable Operacional.

La discapacidad visual se evalúa en función de la reducción total o parcial de la visión. Se mide mediante varios parámetros como la capacidad de leer de cerca y de lejos, la agudeza visual o la comprensión. En este sentido, cuando hablamos de ceguera y discapacidad visual general, estamos hablando de condiciones caracterizadas por una limitación general o severa de la función visual en alguien, o más de los parámetros medidos. Es decir, se trata de personas que no pueden ver nada, en el mejor de los casos, ven menos que antes, aunque utilicen gafas u otros dispositivos ópticos, y se esfuercen por concentrarse.

1.7.Marco Conceptual.

- 1- **Folclore:** Forma de expresión y forma de vida lleno de características muy particulares que lo distinguen a nivel internacional, posee diversos atractivos que motivan a los turistas locales e internacionales. Dentro de esta investigación, el folclore se comprende no solo como una estampa coreográfica, sino como una forma de vida y de expresión que permite la interacción del individuo con su entorno social.
- 2- **Cumbia:** Es un género musical y baile folclórico de Panamá. Es un género musical extendido a lo largo de la geografía panameña dando como resultado la existencia de una gran cantidad de variantes regionales. la cumbia se asocia en esta tesis con el desarrollo de la propiocepción y la orientación espacial. Para el estudiante con discapacidad visual, el pulso rítmico del tambor funciona como una guía auditiva que sustituye la referencia visual, permitiéndole cronometrar sus movimientos y sincronizarse con el grupo.
- 3- **Cultura:** Creencias, valores y comportamientos que se comparten en un grupo determinado. La cultura se entiende en esta investigación como el conjunto de rasgos espirituales, materiales e intelectuales que caracterizan a una sociedad, manifestándose a través del arte, los modos de vida y las tradiciones. Para la persona con discapacidad visual, la cultura no debe ser un concepto limitado a la percepción visual, sino una experiencia sensorial compartida. Al asociar la cultura con la enseñanza de la Cumbia Chorrerana, esta se transforma en un espacio de equidad donde el estudiante deja de ser un receptor pasivo para

convertirse en un creador y transmisor de identidad, ejerciendo su derecho constitucional a participar en la vida cultural de su nación.

- 4- **Hechos Folclóricos:** Es la representación propia y originaria de una sociedad de sus expresiones folklóricas propias cultivada con el pasar de las generaciones y enriquecidas por cada uno de sus individuos. En esta investigación, se asocia como una unidad de aprendizaje integral para la persona con discapacidad visual, donde el hecho no es solo un dato histórico, sino una vivencia motriz.
- 5- **Discapacidad:** Es una afección del cuerpo o la mente (deficiencia) que hace más difícil que la persona haga ciertas actividades (limitación a la actividad) e interactúe con el mundo que lo rodea. En esta investigación, la discapacidad no se percibe como una limitación del individuo, sino como un desafío para la pedagogía del folclore.
- 6- **Estimulación:** Hacer animar o incitar a alguien para que haga algo o se realice una cosa, activar el correspondiente funcionamiento de un organismo, fomentar una actividad o también de un quehacer para mejorar su rendimiento. La estimulación se define como el conjunto de impactos e influencias externas que activan las capacidades de respuesta del individuo. En la enseñanza de la Cumbia Chorrerana a personas con discapacidad visual, esta estimulación deja de ser puramente visual para volverse multisensorial. Al integrar el ritmo del tambor (estímulo auditivo), el contacto con la pareja o el vestuario (estímulo háptico) y el desplazamiento en el espacio (estímulo kinestésico), se crea un entorno de aprendizaje enriquecido que permite al estudiante procesar su cultura de manera profunda y significativa.

- 7- **Metodología:** Serie de métodos y técnicas de rigor científico que se aplican sistemáticamente durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente válido. En esta investigación, la metodología no es solo una estructura de enseñanza, sino un proceso de mediación cultural adaptado a la discapacidad visual. Al enseñar la Cumbia Chorrerana, la metodología actúa como el puente que organiza los estímulos auditivos y táctiles, permitiendo que el estudiante construya un mapa mental del baile. Una metodología efectiva garantiza que el folclore deje de ser una barrera visual y se convierta en una capacidad motriz adquirida.
- 8- **Variable:** Cosas que son susceptibles de ser modificadas (de variar), de cambiar en función de algún motivo determinado o indeterminado. el término se asocia de forma analógica al proceso de "activación" del bailarín. Así como el calor desprende electrones para generar energía, el folclore y la pulsación rítmica de la Cumbia Chorrerana actúan como la energía térmica que "desprende" e impulsa el movimiento en el estudiante con discapacidad visual, transformando la potencia estática en una corriente fluida de expresión corporal.
- 9- **Cognitivo:** Facultad propia de la especie humana de aplicar su raciocinio a la comprensión de la naturaleza que lo rodea, pudiendo establecer relaciones, obtener conclusiones, predecir eventos y proyectar teorías. En el aprendizaje de la Cumbia Chorrerana, el desarrollo cognitivo es fundamental para la persona con discapacidad visual, ya que le permite construir una representación mental del espacio y del ritmo. Al no contar con el estímulo visual, el cerebro debe realizar un esfuerzo superior de codificación para transformar las instrucciones verbales y los sonidos en secuencias motoras, convirtiendo el

baile en un ejercicio de gimnasia cerebral que fortalece la memoria, la atención y las funciones ejecutivas.

10-Aprendizaje: Adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio. El aprendizaje se define como el cambio relativo y permanente en el comportamiento o en las representaciones mentales de un individuo, producto de la experiencia y la práctica. En esta investigación, el aprendizaje de la Cumbia Chorrerana en personas con discapacidad visual se entiende como un proceso de reconfiguración sensorial. Al no contar con el canal visual, el sujeto debe desarrollar un aprendizaje significativo donde el ritmo del tambor y el contacto físico con el instructor o la pareja se convierten en los nuevos códigos de información, permitiendo que el hecho folclórico se integre de manera profunda en su memoria motriz.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. CUERPO Y MOVIMIENTO

2.1.1. Desarrollo Humano

Desde el momento de la concepción, una persona pasa por un ciclo de transformación que continúa en todo el mundo. Una sola célula se convierte en un ser humano que vive, respira, camina y habla. Esta única célula vive sola, pero los cambios que experimenta una persona a lo largo de su vida son normales. Los bebés se convierten en niños y continúan creciendo hasta convertirse en adultos. Además, algunos rasgos de personalidad siguen patrones regulares. Por ejemplo, entre el 10 y el 15% de los niños son siempre tímidos, mientras que otro 10-15% tiene mucha confianza. Aunque estas condiciones pueden verse modificadas por otras influencias, permanecen en un mínimo, especialmente en niños con una de las condiciones más graves.

El campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en los seres humanos. Los científicos del desarrollo (personas que realizan investigaciones profesionales sobre el desarrollo humano) estudian las formas en que las personas cambian desde la concepción hasta la edad adulta y las condiciones que persisten. El estudio del desarrollo humano todavía está evolucionando. Las preguntas que los investigadores del desarrollo buscan responder, los métodos que utilizan y las explicaciones que ofrecen son más complejos y diferentes que hace 10 años.

Estos cambios representan el avance del conocimiento, la mejora de nuevas investigaciones o el cuestionamiento de investigaciones anteriores. También describe los avances tecnológicos. Los dispositivos sensoriales que miden los movimientos

oculares, la frecuencia cardíaca y el tono muscular revelan conexiones interesantes entre la actividad biológica y la cognición infantil. Utilizando tecnología digital e informática, los investigadores observan las expresiones faciales de los bebés en busca de señales emocionales tempranas y analizan cómo las madres se comunican con los bebés.

Según (Pobre, 2015) “la motricidad humana se inicia desde los comienzos del desarrollo embrionario y el movimiento se asocia intrínsecamente a la pervivencia en estas primeras etapas así, apenas en las primeras tres semanas de vida, el embrión en estadio de mórula se desplaza para anidar en las paredes endometriales que le propician el sustento nutricional necesario para su desarrollo”.

Así, desde los niveles más altos de la vida en el útero hasta estar de pie, el niño pasa por diversas etapas determinadas por la genética, incluida la filogenia humana y la ontogenia postural. Pasa por las etapas de caminar y las características comunes de los peces (vida en el útero), anfibios (trepando) y reptiles (gateando) hasta llegar a una posición y caminar.

Esta información, toda escrita en nuestra información genética, nos permite desarrollar habilidades motoras como el entrenamiento deportivo, el desarrollo del habla y la escritura, el trabajo y las herramientas para adaptarnos al entorno, y otras actividades motoras complejas como artes marciales o danza.

Estudios genéticos recientes han demostrado que el crecimiento de las células nerviosas embrionarias se acelera en el momento en que se produce la conexión de estas con la fibra muscular la que induce este crecimiento (Gilbert, 2010). Estos

descubrimientos avalan lo que empíricamente ya era conocido en la práctica de la fisioterapia neurológica, la indisoluble relación del cerebro con el músculo que se hace especialmente patente en el análisis del desarrollo motor humana, en el que los ítems madurativos cerebrales se asocian de forma directa con la calidad postural y de los movimientos del niño.

En el pasado se creía que el objetivo principal de la motricidad humana era permitir que una persona se moviera de forma independiente y liberar el brazo como miembro de apoyo para permitir la manipulación con las llamadas habilidades. Visualmente, los movimientos digitales del pulgar a diferencia de los de los otros dedos han sido considerados una manifestación de la importancia del desarrollo cognitivo humano, y se le llama el "proveedor inteligente", pero profundicemos más al estudiar los movimientos humanos sabemos que esta es una manera fácil.

El lenguaje, que se apoya en el correcto desarrollo de los músculos del habla y áreas del cerebro relacionadas con la comunicación verbal, está ubicado en el hemisferio izquierdo del cerebro y se presenta desde una perspectiva que permite a las personas sentir plenitud y libertad, la misma se refiere a la capacidad mental de elegir y el amor es la capacidad de estar satisfecho con ello.

El baile es el espacio exterior de la imaginación según Martha Graham La música, por encima de todo, despierta el deseo de pensamiento y comprensión en el alma humana, la alegría de que un bailarín pueda expresar sus pensamientos y abrir la mente y su voz, la música, también conduce a la creatividad y a la exploración del mundo interior. Además de esta conexión emocional, la danza incide directamente en

el desarrollo de la mente y combina aspectos mentales, musicales, creativos y comunicativos.

Además (Pobre, 2015) “ha demostrado que bailar mejora la memoria operativa, la planificación ejecutiva, la habilidad en la realización de multitareas y la concentración”. Según este autor la habilidad para bailar depende, entre otras cosas, de haber tenido un entrenamiento temprano en la práctica de esa disciplina. Por ello, danzar supone beneficios cognitivos, que están mayormente asegurados si la ejercemos desde niños.

Muchos pueblos en todo el mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes hasta las estaciones. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que las personas ven el mundo, cómo sus cuerpos y experiencias se relacionan con los cambios en el mundo, estas creencias están impulsadas por su propia energía y ritmo, durante más o menos tiempo.

2.2. Desarrollo cognitivo.

Los atributos neurales y experienciales producidos por las imágenes mentales en el bailarín afectan crucialmente al resultado del movimiento creado. Esta información permite avanzar acerca de cómo las tareas propuestas a los bailarines, y las imágenes mentales relacionadas con ellas, contribuye a la variedad de movimiento que producen. El acto de reflexionar acerca de la experiencia de la creación de movimiento ofrece un empuje práctico que ayuda a los bailarines a desarrollar un mayor rango de estrategias para innovar en sus propuestas y resultados.

Para innovar en sus propuestas y resultados. La teoría de la Cognición Corporal implica diversos conceptos como la cognición motora, la ubicación cognitiva y la cognición social. Desde allí se puede inferir que las neuronas espejo forman la base neurobiológica de los procesos de acción y percepción. Este tipo de mecanismos neurales se vincula con la empatía, siendo ésta la habilidad que posibilita a una persona comprender las intenciones y emociones de otra sin la necesidad de lenguaje verbal.

Según (Martínez, 2020) propone el concepto de "Empatía coreográfica" como la habilidad que demuestran los bailarines para organizar sus movimientos durante la improvisación en la danza contemporánea. Cuando los bailarines improvisan, comprenden las intenciones motoras y emociones de los demás. De este modo, comparten la toma de decisiones y crean una estructura de movimiento efímera típica de la danza improvisada.

A mediados del siglo XX, Piaget planteó que el desarrollo cognitivo está vinculado a la capacidad innata de adaptarse al entorno. Lo describo como un proceso interactivo y constructivo que se manifiesta en organizaciones y reorganizaciones de las estructuras cognitivas. Comienza en el nacimiento y se van construyendo etapas progresivas, primero las estructuras sensorio-motrices, luego las preoperatorias y finalmente las operatorias. Piaget aborda la idea de psicogénesis, una teoría que explora cómo surge el conocimiento a través de distintos niveles o etapas.

Piaget sostenía que el desarrollo cognitivo ocurre en cuatro etapas o estadios que son universales. Cada etapa comienza a partir de un desequilibrio, en el que la mente del niño se adapta y aprende a pensar de otra manera. Las cuatro etapas del desarrollo cognitivo propuestas por Piaget son:

- La etapa sensoriomotora inicia en el nacimiento y culmina aproximadamente a los 2 años. El conocimiento se produce a través de las experiencias sensoriales y motoras. Durante este estadio, los niños utilizan esquemas de acción: actúan sobre lo que está presente y aprenden a través de la interacción con el entorno y de sus propios movimientos.
- Etapa preoperacional: tiene lugar entre los 2 y los 7 años. Se caracteriza por el desarrollo de las representaciones simbólicas, que se manifiestan a través del lenguaje, la imitación y el juego imaginativo. Da lugar a interpretar roles ficticios, actuar y emplear objetos para representar ideas o situaciones. Por ejemplo, utilizar una caja de cartón como si fuera un auto.

En esta etapa, se utilizan esquemas de representación que permiten el desarrollo de la imaginación. Sin embargo, el pensamiento aún está limitado por el egocentrismo (poca capacidad de aceptar otros puntos de vista) y la dificultad para comprender conceptos abstractos.

- Etapa de las operaciones concretas: sucede entre los 7 y los 11 años. Los niños pueden utilizar el pensamiento lógico para llegar a conclusiones válidas, centradas en el presente. Los esquemas son operatorios concretos, es decir que operan sobre objetos determinados y situaciones específicas.

La acción pasa a ser una operación reversible, lo cual es esencial para el desarrollo de un pensamiento más lógico y flexible. Implica comprender que una acción puede combinarse con su inversa y volver a su estado original. Por ejemplo, desarmar una figura de bloques y volver a armarla.

- Etapa de las operaciones formales: está comprendida entre los 11 y los 17 años. Aparece el pensamiento lógico formal y el individuo puede pensar de forma abstracta: se desprende de los datos inmediatos y comienza a razonar sobre situaciones posibles o hipotéticas.

En esta etapa, se desarrollan los esquemas operatorios formales, que pueden operar sobre las ideas y permiten formular hipótesis, resolver problemas complejos, expandir la creatividad y contemplar diferentes variables.

El estudio de la naturaleza de la apreciación estética puede ayudar a entender los mecanismos que soportan la percepción y las estrategias que nuestros cerebros usan para procesar el mundo que nos rodea. Si así es, es trabajo del futuro abordar cómo el aprendizaje y la observación de la danza interaccionan con la experiencia estética y el potencial que esto puede tener para avanzar en el conocimiento sobre creación y apreciación de la danza.

Los espectadores, tanto expertos como inexpertos, exhiben cierto número de cambios observables después de haber presenciado una pieza coreográfica. Se aprecia el reflejo del eco de la resonancia coreográfica a nivel fisiológico, cognitivo, y de atención en el espectador. A través de investigaciones realizadas por (Martínez, 2020) Se detectaron transformaciones en el espectador, principalmente ligadas a momentos de meditación o profunda relajación. Había una disminución en la rapidez de la respuesta natural, en la velocidad de la respiración y, además, se notaba un aumento en el control motor.

Abren nuevos horizontes en el entendimiento de los factores involucrados en la estimación de la talla corporal. En los hallazgos de sus estudios, se evidencia que la práctica de la danza favorece una correcta percepción de la postura. La conexión entre el nivel de educación y la percepción del tamaño corporal es estadísticamente significativa.

Podemos decir que los bailarines expertos cuando se enfrentan al trabajo de improvisación hacen uso de diversas estrategias y habilidades cognitivas de índole social (por ejemplo, orientación endógena, evitación de la mirada, mayor control motor), de las que individuos que no son bailarines carecen. Los estudios encontrados

muestran una relación positiva entre la sincronización psicológica y la atención sobre la respiración (la propia y la de otros bailarines); y una relación positiva entre la sincronía cognitiva (reflejada en la subestimación del tiempo de duración de la performance) y la atención sobre la propia respiración.

En la acción humana, la sincronía involucra aspectos espaciotemporales y sociales. Desde la teoría de la sincronía se han abordado los procesos de interacción de sistemas rítmicos entre bailarines, produciéndose estabilización, coordinación rítmica y sincronía en casos complejos. (Waterhouse et al., 2014). En este último estudio se ha tomado como referencia la atención del bailarín a estímulos activos no musicales (como el sonido que produce el propio movimiento del bailarín) encontrándose una tendencia a la sincronía que tiene el potencial de ser incorporada al desarrollo de otros modelos.

Hoy en día existe numerosos científicos explorando cómo se producen en el cerebro los procesos cognitivos, como el pensamiento, la resonancia y el aprendizaje, en el contexto del control de la acción motora y el aprendizaje de acciones motoras complejas, buscando comprender a fondo estos fenómenos.

Los neurocientíficos y neuropsicólogos han empezado a investigar el impacto de la danza en las habilidades cognitivas de los bailarines, y cómo estas se ven mejoradas o modificadas durante su entrenamiento. La danza, y en específico la danza coreografiada, es comunicativa, una conducta no verbal que implica la producción, percepción de una compleja y extensa cadena de movimientos o gestos.

Desde el conjunto armonioso de movimientos surge la experiencia estética y comunicativa tanto del bailarín como del espectador. El análisis de la esencia de la apreciación estética puede contribuir a comprender los mecanismos subyacentes en la percepción y las estrategias que nuestros cerebros emplean para interpretar el entorno que nos rodea. La danza, como expresión artística, tiene la capacidad de revelar información acerca de la forma en que funciona el cerebro durante una experiencia estética.

El arte, en cualquiera de sus formas, tiene la posibilidad de ser mejor entendida investigando las respuestas cerebrales provocadas por la percepción del individuo expuesto a ella. En la danza, comprender el funcionamiento cerebral de bailarines y espectadores no solo nos permite desentrañar cómo el cerebro aprende y representa acciones complejas, sino que también nos ayuda a apreciar el valor significativo que las artes tienen para nuestra sociedad.

2.3. Cuerpo y Movimiento

Cuando movemos cualquier parte del cuerpo, no siempre somos conscientes del movimiento, ni de la zona que debemos mover, ni hacia dónde debemos dirigir la acción. Es importante saber que todo el cuerpo está siempre preparado para cualquier movimiento y que la elección de los planes de acción se realiza en la fase preparatoria del movimiento y depende sobre todo de las impresiones y representaciones ópticas en relación con la experiencia.

Vale la pena señalar que los patrones de movimiento quedan potencialmente impresos en el sistema nervioso, y que éstos transferirán la acción a los músculos, dando lugar a lo que llamamos posturas, antes de entrar en la conciencia (antes de que nos demos cuenta) a través de constantes alteraciones de la posición.

Siempre estamos construyendo un modelo postural de nosotros mismos, sujeto a cambios continuos. Cada nueva postura o movimiento queda registrado en este esquema plástico, y la actividad de la corteza pone en relación con él cada nuevo grupo de sensaciones provocadas por la alteración de la postura (modelo postural). Nuestro modelo de actitud está conectado con el modelo de actitud de los demás. Así como nuestras emociones y acciones no se pueden separar de nuestro estado físico, tampoco se pueden separar los sentimientos y acciones de los demás de sus cuerpos.

Por lo tanto, el movimiento es lo que une las diferentes partes de nuestro cuerpo, así conseguimos una conexión con el mundo exterior y los objetos, así con todos los pensamientos creamos el plan del cuerpo. Esto es lo que determina la forma

del cuerpo, que es la forma de nuestro cuerpo. Por tanto, el método que nos llega servirá de guía. Entrelazado con: tacto, térmico, agudeza visual. Obtenemos sensaciones de los músculos. Esta conciencia constante del cuerpo ya sea en reposo o en movimiento, se caracteriza por la relación entre sus partes y, más importante, la relación con el espacio que lo rodea.

En el sujeto normal, el cuerpo no sólo puede movilizarse ante situaciones reales que lo atraen, sino que también puede retirarse del mundo, prestarse a experiencias y situarse en lo virtual. Está abierto a lo nuevo, a lo posible, es decir, al espacio y al tiempo. Esto se verifica al aprender nuevos movimientos, que implica ampliar los límites del cuerpo hacia el exterior (instrumentos o espacio). Por ejemplo, en su acción, el bailarín no separa los movimientos de extensión y flexión que deberían asegurar el aligeramiento de su cuerpo, el movimiento de los ejercicios, el desplazamiento del peso del cuerpo en la curva, la inclinación del busto hacia delante.

según una fisonomía afectiva de tal condición que su cuerpo , al integrarlas en su propio espacio o campo , adopta en un acto global y espontáneo las diferentes posturas y realiza todos los movimientos necesarios .De esta manera, el espacio corporal no es algo neutro, está cargado de valores o significados claros, por ello el cuerpo es un espacio eminentemente expresivo, forma y hace vivir un mundo a través de habilidades motoras coordinadas , que por sí solas constituyen diferentes categorías .

2.4. Desarrollo Psicomotor

El desarrollo Psicomotor (DPM) es un proceso continuo desde la concepción hasta la edad adulta, en el que todos los niños tienen la misma secuencia, pero con ritmos diferentes. A través de este proceso, el niño adquiere habilidades en el lenguaje, motrices, manipulativas y sociales que le permiten progresar y adaptarse al entorno. El DPM depende del correcto funcionamiento del sistema nervioso central (SNC), de los órganos sensoriales y de un entorno psicológico adecuado y estable. El desarrollo mental es la adquisición gradual de habilidades funcionales en un niño, que es un reflejo de la maduración de las estructuras del sistema nervioso central que las sostienen.

Según (Pérez, 2016) “es fundamental que los pediatras de Atención Primaria sepan valorar adecuadamente el desarrollo psicomotor desde el periodo neonatal, para una oportuna derivación de los casos con sospecha de enfermedad, dado el beneficio del diagnóstico precoz de los procesos patológicos para la efectividad del tratamiento temprano (estimulador rehabilitador en todas sus facetas, y farmacológico cuando lo haya), además de para un correcto consejo genético”. Algunos de los criterios que los pediatras pueden evaluar son los siguientes.

Cuadro 1. Desarrollo psicomotor Normal y Anormal.

NORMAL	ANORMAL
Seguimiento visual en todas las direcciones	Ausencia de seguimiento visual
Sonrisa mimética social e inicio de la empatía	Sonrisa pobre o ausente
Sostiene y mira lo que se pone en sus manos	Pulgar aducido en mayores de 2 meses
Sostén cefálico, ladea cabeza	Ausencia de sostén cefálico
Postura: pasa de flexo aducción a flexo abducción	Actitud en hiperflexión o deflexión
Juego con su cuerpo: juego dedos, manos a la boca	Indiferencia a su cuerpo
Sortea obstáculos. Sube y baja rampas y escaleras a los 12-18 meses	No sube escalones gateando

En la vida de un niño se acumulan muchas circunstancias que determinan su futuro. El desarrollo de las habilidades motoras no puede separarse del desarrollo mental del niño, que es causa y efecto de las habilidades mentales. Durante el primer año de vida, un niño se desarrolla a una velocidad asombrosa, tanto en su capacidad mental como en sus habilidades motoras.

2.5. Motricidad Fina

Al hablar de la motricidad, se analiza la integración de diversas partes del cuerpo, cuya manifestación no solo se observa en los movimientos y gestos de los niños, sino que también impacta en su creatividad y habilidad para emprender diversas actividades como la danza, las cuales varían según las etapas que atraviesen. Durante los primeros años de vida, el niño y la niña realizan movimientos involuntarios, luego estos logran cierto grado mínimo de coordinación, posteriormente serán capaces de realizar movimientos caracterizados por un mayor grado de precisión y control.

La motricidad no solo les permite a los niños moverse, sino que también influye en las interacciones que establecen con su entorno, estando vinculada al entorno en el que el niño debe satisfacer sus necesidades, expresar sus emociones y puntos de vista como parte de la comunicación, generando así interacciones con su realidad y otros individuos presentes, lo que constituye un aspecto humano para comprender e integrarse en el mundo circundante.

Según (VELASTEGUÍ, 2021) “se entiende por motricidad fina a todas aquellas acciones que le permiten al niño coordinar movimientos musculares pequeños, incluyendo a los dedos de su mano en coordinación con los ojos para efectuar movimientos que forman parte de su aprendizaje, y que le permiten relacionarse con los objetos y las personas que lo rodean, y que dependerán de su nivel de maduración, evolución y crecimiento. En relación con las habilidades motoras de las manos y los dedos, el término destreza se utiliza comúnmente para definir este aspecto”.

El manejo de la motricidad fina implica la armonía entre músculos, huesos y nervios para generar movimientos minuciosos y exactos. Un ejemplo de control de la motricidad fina es recoger un pequeño elemento con el dedo índice y el pulgar. Lo contrario al control de la motricidad fina es el control de la motricidad gruesa (amplio y general). Un ejemplo de control de la motricidad gruesa es agitar los brazos al saludar. Los problemas del cerebro, la médula espinal, los nervios periféricos (los nervios que están fuera del cerebro y de la médula espinal), los músculos o las articulaciones pueden todos deteriorar el control de la motricidad fina. Las personas con la enfermedad de Parkinson pueden enfrentar dificultades al hablar, comer y escribir debido a la pérdida de control en la motricidad fina. El control de la motricidad fina en los niños se evalúa para determinar su edad de desarrollo. Los pequeños adquieren habilidades de motricidad fina con el tiempo, al practicar y al ser enseñados.

La motricidad fina es la relación entre los músculos pequeños, generalmente de las manos y dedos, con los ojos. Un buen desarrollo de esta se logra con la estimulación de los músculos de las manos y dedos para que estos sean cada vez más precisos, logrando así una mayor destreza manual y coordinación visomotora, lo que se refleja positivamente en sus actividades cotidianas.

La motricidad fina tiene como fin la coordinación de los movimientos musculares pequeños. Es decir, el desarrollo de los músculos de manos, muñecas, pies, dedos, boca y lengua. La coordinación con los ojos en relación con las habilidades motoras. Esto facilita el desenvolvimiento de tareas cotidianas donde se utilizan de manera simultánea: ojos, manos, dedos, boca, lengua, pies, como vestirse, atarse los

cordones, soplar, cepillarse los dientes, comer, rasgar, cortar, pintar, apilar objetos, colorear, escribir, entre otros.

El constante entrenamiento a través de juegos educativos que estimulen la destreza y coordinación visomotora darán como resultado un buen desarrollo de la motricidad fina. Esta se verá reflejada en el dominio y la precisión de los movimientos finos y le otorgará la autonomía y seguridad en la realización de actividades cotidianas, logrando así, el desarrollo de su independencia y la realización de actividades cada vez más complejas.

El niño que ha tenido un buen entrenamiento de la motricidad fina puede con mucha más facilidad vestirse solo y atarse los cordones. Para hacerlo deberá haber adquirido el control del gesto fino y un movimiento preciso. También, podrá comer de manera independiente, así también como cepillarse correctamente los dientes, debido a la maduración de su coordinación ojo-mano.

Por motricidad fina se entienden todas las acciones que permiten al niño coordinar movimientos musculares pequeños, incluyendo los dedos de la mano en coordinación con los ojos para llevar a cabo movimientos que forman parte de su aprendizaje, y que le facilitan interactuar con los objetos y personas que lo rodean, dependiendo de su nivel de maduración, desarrollo y crecimiento.

2.6. Motricidad Gruesa.

Según (VELASTEGUÍ, 2021) “La motricidad gruesa es una de las primeras habilidades que debe consolidarse para que el niño y niña sea capaz de realizar actividades más específicas como coger un crayón, un lápiz u otra clase de objeto. Por ende, el aprendizaje y desarrollo escolar son procesos muy importantes que permiten al infante manejar todo su esquema corporal, y de esta manera adquirir saberes en toda su vida. La motricidad gruesa requiere desarrollarse para que los niños no presenten dificultades a futuro, en procesos como los relacionados con actividades de enseñanza aprendizaje”.

Por consiguiente, podemos describir que la motricidad gruesa permite al infante ejecutar distintas acciones, debido a que se involucran grandes grupos musculares que intervienen en aquellos movimientos realizados por las partes grandes del cuerpo del niño como las piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda. Es importante mencionar que las actividades que incluyen la motricidad gruesa demandan de mayor energía que las vinculadas a la motricidad fina; sin embargo, estas deben realizarse con paciencia, debido a la edad del niño y niña.

Por ejemplo, un niño con 3 años demuestra un determinado tipo de control al momento de utilizar pinturas y dibujar un círculo o personas, aunque lo hará de manera simple. Mientras que el niño y niña de 4 años puede utilizar tijeras, contornear letras, dibujar formas y figuras geométricas, manipular los botones que forman parte de sus prendas de vestir, construir objetos con plastilina, escribir su nombre haciendo uso de

letras en mayúsculas, dichas actividades que generalmente se efectúan en educación inicial.

Según (CUETO, 2017) la coordinación motriz gruesa consiste en “la capacidad de contraer grupos musculares diferentes de forma independiente, o sea, llevar a cabo movimientos que incluyen a varios segmentos corporales. Para que sea eficaz la coordinación psicomotriz se requiere de una buena integración del esquema corporal, así como de un conocimiento y control del cuerpo lo más desarrollado posible, y al uso adecuado del tono muscular”. Esta coordinación dinámica exige la capacidad de sincronizar los movimientos de diferentes partes del cuerpo.

La motricidad gruesa es la capacidad de llevar a cabo movimientos amplios en general, como agitar un brazo o levantar una pierna. Dicho control necesita la correcta coordinación y funcionamiento de músculos, huesos y nervios. La motricidad gruesa es la habilidad que nos facilita efectuar movimientos extensos, involucrando diversos grupos musculares y requiriendo equilibrio, agilidad, fuerza y velocidad en cada acción

Los movimientos clásicos de motricidad gruesa incluyen caminar y saltar, así como actividades más avanzadas como andar en bicicleta o nadar. En estas acciones, se requiere la participación de una amplia variedad de músculos. Cuando una enfermedad afecta la movilidad gruesa, la habilidad se ve limitada. Esto se nota en personas con falta de coordinación, que realizan movimientos torpes, lentos e imprecisos.

El desarrollo de este tipo de motricidad sigue dos principios psicofisiológicos el cefalocaudal y el próximo-distal. El primero se relaciona con el eje vertical que va

desde la cabeza hasta el hueso del coxis, y el segundo está ligado al eje horizontal, que va desde el punto central del cuerpo hacia las extremidades. De esta manera, la secuencia de movimientos comenzará con la cabeza, seguida de los brazos y las manos, después el abdomen, las piernas y, finalmente, los pies.

En lo referente a los niños, la Prueba Denver de Desarrollo se emplea para evaluar el avance de habilidades motoras, tanto gruesas como finas, así como el lenguaje, personalidad y desarrollo social. Esta prueba se aplica desde el primer mes de vida hasta los 6 años. Se ha demostrado que la motricidad gruesa es fundamental para que los niños puedan moverse y explorar, descubriendo de esta manera el mundo que les rodea.

También es relevante para el progreso de las habilidades de aprendizaje y enfoque, ya que permite fortalecer las habilidades visoespaciales, la integración lateral, la orientación, las habilidades vinculadas con las funciones cognitivas, especialmente con la lectoescritura. Es importante destacar que la motricidad gruesa se desarrolla primero que la motricidad fina. Esta última implica movimientos más precisos y controlados, que requieren el uso de músculos más pequeños.

El lóbulo frontal está principalmente vinculado al movimiento, aunque otros lóbulos, como el parietal, también juegan un papel en esta función. Como cualquier función motora, la motricidad consta de un área motora primaria y áreas de asociación; el área motora primaria corresponde al número 4 según la clasificación de Brodmann, mientras que las áreas de asociación (denominadas también como "premotoras" en este caso) son las 6 y la 8 de Brodmann.

Para lograr el movimiento voluntario se deben atravesar varias etapas. Inicialmente, se llevará a cabo la preparación o planificación del objetivo. En esta etapa primaria, participan el área dorsolateral de la corteza prefrontal, la cual se encarga de la intención y planificación; y el área medial de la corteza prefrontal, utilizada para la atención y motivación, junto con la corteza posterior y encrucijada, las cuales proveen información sensorial.

Otra fase importante para lograr un movimiento óptimo es la programación. Aquí, las distintas regiones del área premotora entran en acción, trabajando juntas para desarrollar un programa motor que considere los patrones espaciotemporales, la dirección a seguir y la secuenciación temporal.

La fase final es la de realización; se encarga de esta tarea la corteza motora primaria, responsable de crear la orden que luego se transmite a la médula espinal para iniciar el movimiento voluntario. De esta manera, identifica las características básicas de los movimientos y los ajusta según las diversas condiciones ambientales.

Existen distintos trastornos que afectan la correcta realización del movimiento, con variaciones según el momento en que se desarrollan y si son adquiridos o si el niño ya presentaba la afectación desde el nacimiento. También, se considera si surge un aumento o una disminución de la movilidad.

CAPÍTULO III: EL FOLKLORE PANAMEÑO

3.1.Historia del Folklore

El folklore panameño es una rica y diversa expresión cultural que refleja la historia, las tradiciones y la identidad de su gente. Esta mezcla única de influencias indígenas, africanas y europeas se manifiesta en una variedad de expresiones artísticas, desde la música y la danza hasta la artesanía y la gastronomía.

El folklore, folclore o folclor es el conjunto de prácticas, saberes, creencias y costumbres tradicionales que forman parte de una cultura o comunidad específica. También se conoce como folklore a la disciplina que se dedica a su estudio. Se consideran elementos folklóricos a manifestaciones como la música, los bailes, las festividades religiosas, los rituales, las leyendas, los chistes, los juegos de palabras, las artesanías, los relatos populares, la gastronomía y todas las costumbres y expresiones de los pueblos que se difunden oralmente o por medio de la práctica.

En este sentido, el folklore se diferencia de los conocimientos sistematizados y jerárquicos propios de la academia o la ciencia. Comprende las prácticas tradicionales transmitidas de una generación a otra y que moldean la identidad de un área geográfica o comunidad.

El término folklore es de origen anglosajón y fue acuñado en 1845 por el escritor y anticuario inglés William J. Thoms (1803-1885). Thoms propuso esta palabra, compuesta por las voces folk ("pueblo" o "popular") y lore ("conocimiento", "tradiciones" o "relatos"), para reemplazar el concepto de popular antiquities ("antigüedades populares"), que resultaba poco preciso.

Sin embargo, incluso antes de tener un término específico para ello, la idea de folklore ya era utilizada en el siglo XIX. Los movimientos culturales y nacionalistas surgidos durante la era del Romanticismo habían despertado un interés considerable en Europa por recopilar y analizar las tradiciones y cuentos populares, como respuesta a la racionalidad y cosmopolitismo del período de la Ilustración.

Así surgieron, por ejemplo, las grandes compilaciones de relatos tradicionales de los hermanos Grimm o las sagas nórdicas de dioses y héroes vikingos. A principios del siglo XX, el vocablo folklore adquirió gran renombre y despertó un gran interés académico en Europa y Estados Unidos. Desde esos lugares, su uso se extendió al resto del mundo, manteniendo la significación que conserva en la actualidad.

En términos generales, el folklore se caracteriza por lo siguiente:

- Es de carácter colectivo. Las expresiones folklóricas son el producto de una creación compartida entre los miembros de una comunidad a lo largo del tiempo. Se trata de un patrimonio cultural común que construye lazos sociales.
- Es un conocimiento popular. Abarca un conjunto de prácticas, saberes y creencias que pertenecen a un grupo humano determinado y se transmiten de generación en generación de manera oral o por medio del ejemplo, es decir, fuera de las instituciones académicas.
- Refleja la identidad cultural de los pueblos. El conjunto de expresiones que componen el folklore de una sociedad determinada ofrece un marco de identidad común a los individuos que pertenecen a ella, los unifica a través de sus símbolos y transmite sus valores.

- Sus manifestaciones varían de un lugar a otro. Las tradiciones y expresiones que comprende el folklore de una comunidad son único, ya que refleja su particular tradición cultural e histórica. Así, por ejemplo, en el folklore de una región pueden estar incluidas las tradiciones gastronómicas y no las religiosas, y en otros casos puede suceder lo contrario.

Según (Sojo, 2024) el folklore pasa por diferentes etapas las cuales son las siguientes:

Cuadro 2. Etapas del Folklore según (Sojo, 2024)

Etapa	Definición
Folklore Naciente	Se refiere al folklore cuyas manifestaciones son de reciente creación y se encuentran en proceso de consolidación y adopción por parte de una comunidad.
Folklore Vivo	Alude a las tradiciones que se practican de forma activa en la vida cotidiana de una comunidad y forman parte de sus costumbres habituales y su identidad. Ejemplos de folklore vivo son las cumbias en la Gran Chorrera.
Folklore moribundo	Comprende las tradiciones que están a punto de desaparecer, es decir, que son practicadas de manera muy esporádica por grupos reducidos o por los miembros más ancianos de una comunidad. Suelen ser costumbres que se abandonan porque ya no se ajustan a nuevos valores sociales o porque son reemplazadas por nuevas prácticas.
Folklore muerto	Se refiere a las tradiciones que dejaron de practicarse definitivamente o que pertenecieron a culturas extintas, de modo que permanecen solo en la memoria colectiva o en los registros históricos.

El folklore literario comprende las manifestaciones folklóricas que usan la palabra como medio de transmisión. Esto incluye cuentos, refranes, adivinanzas, canciones, decimas y poemas populares. Otros ejemplos significativos de folklore literario son las leyendas, que se consideran hechos reales y se transmiten de forma oral de generación en generación, con exageraciones o añadidos fantásticos. Pueden servir como explicación de hechos históricos o de fenómenos naturales. Una de las leyendas más populares en Panamá es de La Llorona, que se pasea cerca de los ríos o los pueblos del interior del país, sale por las noches en busca de su hijo perdido.

En el folclore se manifiesta el sentido de pertenencia, arraigo y acervo cultural de cada nación mediante aspectos tales como: su música, bailes, celebraciones y muestras artesanales, formando parte del patrimonio material e inmaterial de los pueblos.

Por folklore se entiende el conjunto de leyendas y tradiciones populares de un pueblo, una zona o un país. La mayor parte de las canciones populares provienen de melodías sumamente antiguas. El canto, Q es la base del folklore; por otro lado, los instrumentos tienen una función más práctica, algunos de ellos mantienen una estrecha conexión con ciertos estilos de vida específicos (como es el caso de la flauta y la vida pastoral).

Hacia finales del siglo XIX, cuando el repertorio folklórico parece desvanecerse en el olvido, los investigadores, los músicos y los amantes de las tradiciones populares se entregan a la tarea de recopilar colecciones y antología de canciones. El surgimiento de grupos folclóricos y música folklórica en diversas regiones nos indica la actual necesidad de regresar a las raíces. En el folklore se busca la sabiduría popular

de las leyendas y un cierto arte de vivir en armonía con la naturaleza. Por otra parte, la música folk se inspira en gran medida en el folklore, siendo una extensión contemporánea de este. Los bailes folklóricos son danzas que han evolucionado. A menudo conservan rasgos que en algún momento tuvieron significados mágicos y rituales.

Según (RAMOS, 2018) el folklore “está conformado por los saberes de un pueblo; por todas aquellas costumbres de sus antepasados transmitidas de generación en generación y que se siguen practicando. En Panamá, el folklore es muy rico y diverso. De él se derivan muchas otras manifestaciones o expresiones folklóricas, como la música, las comidas, los bailes, los vestidos, las poesías y las leyendas. Hoy día, producto de la modernización y del poco apego de la sociedad panameña a sus costumbres, han llegado al desfase algunas de estas expresiones folklóricas”.

El folklore es el nombre dado al conjunto de manifestaciones que expresan la identidad de un pueblo; el diario vivir natural de las personas en épocas de antaño y que, en muchos casos, con carácter empírico, se transmitía, de manera oral, de generación en generación.

En el año 1930, Narciso Garay fue uno de los pioneros en el estudio del folklore; posteriormente, en los años 60 y 70, el folklorista Manuel F. Zárate y su esposa Dora P. de Zárate fueron otros escritores que dejaron evidencias de las manifestaciones folklóricas de Panamá. Registraron datos importantes de todas las costumbres y tradiciones del pueblo panameño; resaltaron el saber cultural popular que caracterizaba sobre todo a las provincias centrales, ya que fueron los lugares en donde ellos observaron un mayor desarrollo folklórico.

El folklore, compendio de tradiciones y costumbres propias de una comunidad, es la manifestación de su identidad y puede variar significativamente de una región a otra. Entre las expresiones propias del folklore panameño se hallan las comidas, los instrumentos musicales, los objetos artísticos y los bailes. El folklore de un pueblo emerge para satisfacer las necesidades que surjan en su día a día, sea para el entretenimiento, empleo o para paliar las carencias domésticas; esto, mayormente, desencadenado por un espíritu festivo y la rutina de la vida rural.

Esto facilitó la expresión natural y espontánea del folklore, permitiendo que, en muchos casos, con el paso de los años, se convirtiera en una costumbre. En cuanto a los bailes y danzas, eran ejecutados por los habitantes de la zona rural en ocasiones de ocio, convivencia o festividades religiosas, donde se mostraban las habilidades en el movimiento corporal al compás de la música. Era la confirmación de una identidad colectiva en la que se unían elementos como el canto, la música y los instrumentos.

El folklore es la expresión de un pueblo; el conjunto de saberes que lo caracterizan y que, a su vez, da identidad cultural propia a quienes lo practican, reclaman y defienden como parte de su herencia o patrimonio cultural. Estos saberes fueron preservados y transmitidos, en un principio, de forma oral y visual, espontáneamente, y enseñados de generación en generación como un conocimiento puro y limpio que el pueblo se enorgullecía de practicar.

Después de las consideraciones anteriores, se puede tener claro cuál es el origen de este término, cuándo fue utilizado por primera vez y a qué hace referencia o qué conceptos querían asociar al término folklore.

3.2.Clasificación del Folklore

3.2.1.Folklore material o ergológico

Todo lo que pertenece al folklore material o ergológico se refiere a los elementos que el ser humano integra en el espacio físico que habita, utilizando los materiales que le brinda su entorno y aplicando técnicas heredadas y experimentadas a lo largo del tiempo. Este concepto abarca todos los productos tangibles de la cultura popular tradicional, así como algunos aspectos de la economía rural, incluyendo:

- La Vivienda: Las construcciones pueden ser de barro, quincha, madera o junco, destacando entre ellas la vivienda de quincha con techo de tejas, que es la más común. Las técnicas de adquisición de recursos incluyen la recolección, la agricultura y la cría de animales.
- Artesanías: Este apartado incluye cerámicas, tejidos, trabajos en cuero y carpintería. La artesanía popular se considera un oficio manual y doméstico que se aprende en el hogar, guiado por el ejemplo de los ancianos.
- Indumentaria: Existe variedad en la indumentaria masculina, femenina, infantil y ceremonial, que se puede clasificar en función del uso diario y de gala. Un traje emblemático de Panamá es la pollera, que se acompaña con finas joyas.
- Instrumentos Musicales: El tambor se rige como el instrumento musical más relevante en nuestro baile nacional, el tamborito.
- Técnicas Transformadoras: Se refieren a aquellas que el pueblo desarrolla de forma empírica, como las maquinarias de uso doméstico, así como la industrialización de productos que abarcan desde la cocina popular hasta la dulcería, la repostería y la elaboración de bebidas.

Cuadro 3. Clasificación del Folklore

Folclor poético	Está dedicado a las coplas, canciones, dichos populares, adivinanzas y refranes. Ejemplo de copla: “Mi negra es como el café, fuerte y dulce a la vez. Con su sonrisa me enamora, y me hace olvidar mis penas.”
Folclor culinario	En él se explica el origen sobre aspectos gastronómicos y formas de cocina de todos los tiempos.
Folclor social	Está relacionado con las danzas, bailes, sones, festejos y juegos tradicionales, como los juegos de ronda, los carnavales, los festivales folclóricos, patronales religiosas y bailes folclóricos
Folclor mágico	Se compone de toda la gama de supersticiones, amuletos, pócimas, filtros de amor, incredulidades y toda la magia practicada por el pueblo, magia medicinal, animismo y todo fenómeno sin explicación, como por ejemplo el mal de ojo, la tuerce, los antojos, los amarres, etc.
Folclor narrativo	Comprende el estudio de los mitos, las leyendas, los cuentos, los chistes, las anécdotas, las tallas; además, recoge todas las exposiciones de sucesos reales e imaginarios.

3.3. Características de los hechos folclóricos

Los hechos folclóricos, para ser considerados como tales, deben cumplir con una serie de características, tales como ser anónimos, tradicionales, transmitidos de manera oral, tener funcionalidad y mantener una vigencia colectiva dentro de la comunidad folclórica, entre otros aspectos. Tanto los hechos folclóricos como las proyecciones folclóricas no establecen un orden de jerarquía en cuanto a su importancia, ya que se trata de fenómenos claramente diferenciables que no son comparables. Sin embargo, se puede afirmar que la proyección folclórica adquiere una mayor trascendencia en la medida en que se fundamenta en el hecho folclórico, respetando su base original. Esto se debe a que, al tratarse de una recreación, implica el compromiso del artista, ya sea un coreógrafo, músico, poeta o bailarín

Para que una manifestación del hombre pueda ser considerada un hecho folclórico, debe reunir las siguientes características:

- Tradicional: es decir que se transmite de una generación a otra, generalmente en forma oral.
- Popular: porque el hecho folclórico es del dominio de la mayoría de los miembros de una comunidad.
- Anónimo: es decir sin autor o autores conocidos.
- Plástico: porque puede cambiar constantemente en su forma, conservando su esencia.
- Ubicable: porque aparece en determinado lugar y tiempo.
- Funcional: pues cumple un papel activo en la vida de la comunidad, reflejando las condiciones de vida de esta.

3.4. Patrimonio Cultural

El patrimonio cultural se refiere al conjunto de bienes, tanto materiales como inmateriales, que están profundamente relacionados con la identidad social y cultural de una comunidad y que han sido heredados de generaciones pasadas. Este patrimonio abarca una amplia variedad de elementos, desde lugares y monumentos hasta obras de arte, danzas, canciones y vestimentas.

Aparte de su valor intrínseco, el patrimonio cultural también ha adquirido una significativa relevancia como atractivo turístico, convirtiéndose en una importante fuente de recursos económicos para muchas comunidades. Cada país cuenta con normativas que regulan la conservación de su patrimonio cultural. Además, existen acuerdos internacionales que definen los aspectos de esta conservación a nivel regional y global.

Entre las entidades dedicadas al resguardo y promoción del patrimonio cultural, la más destacada es la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco por sus siglas en inglés). En 1972, la Unesco aprobó la Convención sobre la Protección del Patrimonio Mundial Cultural y Natural, que estableció una política internacional para la conservación y promoción de lugares que son considerados emblemáticos, ya sea de comunidades, regiones o de la humanidad en su conjunto.

Usualmente, se distinguen dos categorías principales de patrimonio cultural:

Patrimonio cultural material o tangible. Es aquel que hace referencia a lo que puede ser tocado, que es concreto y físico, ya sea mueble o inmueble (es decir, que pueda o no moverse de un sitio a otro).

- El patrimonio cultural mueble incluye pinturas, esculturas, manuscritos, colecciones científicas, artefactos históricos, fotografías, películas, artesanías.
- El patrimonio cultural inmueble comprende monumentos, edificios, conjuntos arquitectónicos, sitios arqueológicos.

Patrimonio cultural inmaterial o intangible. Es aquel integrado por aspectos no físicos. Incluye tradiciones, prácticas, creencias y conocimientos, tales como idiomas, cantos, bailes, comidas, celebraciones, juegos tradicionales.

El patrimonio cultural es el resultado de la creación humana a lo largo de la historia. Se compone de bienes materiales e inmateriales que, en conjunto, constituyen un testimonio de actividades y prácticas ancestrales, transmitidas como un legado o símbolo a las nuevas generaciones. Así, una estatua, una obra arquitectónica o un poema pueden formar parte del patrimonio cultural de una comunidad.

Por otro lado, el patrimonio natural se refiere a los lugares, seres vivos y otros elementos significativos de la naturaleza. Este tipo de patrimonio se brinda a la humanidad sin que esta intervenga en su formación. Puede manifestarse en una impresionante cascada, una selva de gran biodiversidad o una isla habitada por especies animales únicas en el mundo.

3.5. La Escuela y el Folklore.

Actualmente, nuestras escuelas carecen de programas dedicados a la enseñanza del folklore, tanto en el nivel primario como en el secundario. Sin embargo, es importante reconocer que en el ámbito del folklore existe un grupo de personas con un profundo conocimiento sobre esta disciplina, quienes representan pilares fundamentales que pueden guiar tanto a educadores como a estudiantes. A pesar de esto, no se dispone del material ni de la metodología adecuada que permita una enseñanza más efectiva del folklore en nuestros colegios.

Además, hay un porcentaje significativo de desconocimiento entre maestros y alumnos respecto a las maneras efectivas de impartir esta valiosa disciplina. Para abordar esta situación, es esencial incentivar a ambos grupos a través de actividades recreativas, literarias y musicales, incluyendo contenidos experimentales que sean representativos de nuestra región. De este modo, podemos utilizar el folklore como un medio pedagógico enriquecedor.

Las escuelas deben poner en práctica todas las herramientas a su disposición, fomentando la transmisión de este conocimiento entre los estudiantes y destacando su importancia ante la comunidad. Esto contribuye a la creación de conciencia sobre nuestros valores, costumbres y tradiciones, fortaleciendo así nuestro orgullo regional y nacional.

Por último, es fundamental que los diversos centros educativos colaboren con las distintas entidades dedicadas a la recopilación de danzas, bailes, cantos, versos líricos y relatos, que forman parte integral del folklore, enriqueciendo así la cultura de nuestra sociedad.

Es indudable que, si el educador carece de la documentación necesaria, deberá recurrir al material bibliográfico disponible y, de igual manera, participar en cursos dedicados a este tema. Así, podrá transmitir los conocimientos adquiridos a sus alumnos e involucrar a la comunidad en eventos folklóricos en los que se desenvuelve.

La enseñanza del folklore presenta numerosas variantes que el educador puede emplear. Es fundamental recordar que nuestros antepasados son parte de esta riqueza cultural, y sería ingenuo pensar que no debemos mirar hacia atrás, a siglos de historia, para entender ciertos fenómenos y sucesos que se enmarcan en supersticiones o mitos, muchos de los cuales son ignorados por la población en general. A partir de toda esta información, tenemos la oportunidad de enriquecer a nuestros jóvenes, fomentando en ellos un espíritu crítico que les permita valorar, comprender y apreciar la importancia de cultivar y preservar las raíces del folklore panameño.

Es crucial tener sumo cuidado al enseñar esta disciplina en nuestras escuelas, ya que, aunque existen verdades absolutas, también hay afirmaciones erróneas o incompletas que podrían confundir a los estudiantes. Es fundamental partir de fuentes confiables, mostrando siempre aprecio y comprensión por ciertas disciplinas. Además, debemos recordar que no podemos cambiar la forma de pensar de un pueblo si eso implica destruir sus elementos culturales y sus costumbres.

Sin lugar a duda, los colegios son el lugar donde los estudiantes comienzan a adquirir sus primeros conocimientos sobre esta disciplina. Por ello, es esencial que este conocimiento se comparta y se propague entre ellos, convirtiéndolos en los portadores de un vibrante colorido artístico, armónico, legendario y maravilloso, que encarne el alma rural y la dé a conocer en los lugares más recónditos.

De este modo, la escuela se sumerge en una dimensión anímica, colectiva y popular. El maestro, en este proceso, debe funcionar como un eslabón fundamental, y su labor debe estar respaldada por el apoyo de las instituciones tanto gubernamentales como privadas. Es importante subrayar que, para llevar a cabo esta misión, los centros de formación integral deben proporcionar al educador una preparación sólida, contribuyendo con los recursos necesarios para hacer más efectiva la enseñanza del Folclore.

Hay que incluir la importancia del estudio del folklore, porque su cultivo es necesario consagrarlo en la educación actual. Según la Dra. E. Mildred nos refiere que:

El paso inicial del maestro es capacitarse teóricamente en los fundamentos de la ciencia del Folklore; luego recopilar, clasificar, analizar y aplicar a la Educación el material recogido.

Debemos comprender con estas palabras, que lo desconocido no podemos enseñarlo apropiadamente. Tenemos que convertirnos en un ente investigador, asumiendo que se le debe enseñar a nuestros alumnos, los lineamientos más relevantes y a contenedores en el estudio del folklore.

CAPÍTULO IV: PANAMA OESTE

4.1. Origen

La provincia de Panamá Oeste es la más nueva de las 10 (diez) provincias que integran la República de Panamá. Fue creada mediante la Ley N°119 del 30 de diciembre de 2013, pero empezó a regir a partir del 1° de enero de 2014. Su cabecera es el distrito de La Chorrera y está conformada por 5 (cinco) distritos: Arraiján, Capira, Chame, La Chorrera y San Carlos. La provincia de Panamá Oeste está situada en la costa del Océano Pacífico, al lado occidental del Canal de Panamá. Los límites de Panamá Oeste son, al norte con la provincia de Colón, al este con la provincia de Panamá, al sur con el Océano Pacífico y al oeste con la provincia de Coclé.

Para el establecimiento de los símbolos representativos de la provincia, en 2015, se realizó un estudio por parte de una comisión técnica, y por medio de un concurso, se escogió el diseño de Olivares Becerra oriundo, para la bandera de la nueva provincia, y a su vez, también se escogió el diseño de David Isaí Tiffer Rangel, para el escudo de la nueva provincia. La bandera estaría compuesta por los colores verde, amarillo y blanco, acompañados de 5 estrellas que representan a los 5 distritos de la provincia, el escudo estaría compuesto de cuatro cuadrantes, el cual en su centro portaría el lema «Trabajar juntos por el progreso».

Tiene un área protegida, el Parque Nacional Altos de Campana con una superficie de 4.925 hectáreas. Campana fue fundado en 1966 como el primer parque nacional de Panamá. La máxima altitud es el Cerro Trinidad a 1300 msnm. A lo largo de sus costas encontrará hermosas playas como: Playa Punta Chame, Playa Gorgona, Playa Malibú, Playa Coronado, Playa San Carlos, Playa Río Mar y otras. Playa Malibú es una playa ideal para practicar surf.

Cuadro 4. Distritos y Corregimientos de la Provincia de Panama Oeste

Distritos y corregimientos de Panamá Oeste		
Distrito	Corregimientos	Cabecera
Arraiján	Arraiján, Burunga, Cerro Silvestre, Juan Demóstenes, Arosemena, Nuevo Emperador, Santa Clara, Veracruz, Vacamonte, Vista Alegre	Arraiján
Capira	Capira, Caimito, Campana, Cermeño, Cirí de Los Sotos, Cirí Grande, El Cacao, La Trinidad, Las Ollas Arriba, Lídice, Villa Carmen, Villa Rosario, Santa Rosa	Capira
Chame	Chame, Bejuco, Buenos Aires, Cabuya, Chicá, El Líbano, Las Lajas, Nueva Gorgona, Punta Chame, Sajalices y Sorá	Chame
La Chorrera	Barrio Balboa, Barrio Colón, Amador, Arosemena, El Arado, El Coco, Feuillet, Guadalupe, Herrera, Hurtado, Iturralde, La Represa, Los Díaz, Mendoza, Obaldía, Playa Leona, Puerto Caimito, Santa Rita	Barrio Balboa
San Carlos	San Carlos, El Espino, El Higo, Guayabito, La Ermita, La Laguna, Las Uvas, Los Llanitos, San José	San Carlos

4.2. Economía

La agricultura, la ganadería y la pesca son las actividades primarias más relevantes en la provincia. Además, en las localidades de Veracruz, Puerto Caimito y Vacamonte, donde se encuentra un puerto, se lleva a cabo una intensa actividad pesquera. Por otro lado, La Chorrera destaca por contar con una industria bien desarrollada, centrada en la producción de piña.

En Arraiján se encuentran la Zona Marítima de Petróleo y la Zona Libre de Howard (Panamá Pacífico), un destacado centro industrial y comercial a nivel internacional. Esta área también alberga el Aeropuerto Internacional Panamá Pacífico. Además, las localidades de Arraiján, Vista Alegre, La Chorrera y Capira han experimentado un notable auge económico, impulsado por la apertura de centros comerciales, supermercados, almacenes, restaurantes y bancos. Este crecimiento responde al aumento demográfico, ya que estas comunidades se han convertido en ciudades dormitorio para la capital.

En Veracruz, Chame y San Carlos se desarrolla la industria turística, con diversos hoteles de playa. En Capira y Chame, se desarrolla el turismo ecológico, sobre todo en las zonas montañosas del parque nacional Campana.

4.3. Deporte

En la provincia se practican todo tipo de deportes, en especial el béisbol y el fútbol, siendo los "Vaqueros de Panamá Oeste" el equipo representativo de la provincia en el torneo nacional de béisbol que se realiza cada año, también cuenta con una franquicia de Béisbol profesional llamada los Bravos de Panamá Oeste juegan en la Liga Profesional de Béisbol de Panamá (PROBEIS) y cuenta con diversos equipos de fútbol como el San Francisco Fútbol Club y el Club Atlético Independiente del (Distrito de La Chorrera), la Sociedad Deportiva Panamá Oeste y el extinto Santa Gema FC del (Distrito de Arraiján), etc., que representan a los distritos de la provincia en los diferentes ligas y copas nacionales.

Adicionalmente se cuenta con dos Autódromos, el primero denominado "Circuito Internacional", en el Trapichito de La Chorrera, se encuentra abierto, que por el tiempo se convirtió en una pista de carreras con todos los estándares, para poder albergar carreras internacionales, atrayendo más turismo para la provincia. También en la misma provincia se encuentra el Autódromo Panamá en Sajalices abierto el 2024 por inversores privados después de estar abandonado por alrededor de 20 años. El lazo y rodeos son comunes en la región, por lo que también hay diferentes torneos, dejando una buena representación.

4.5. Gastronomía

Panamá Oeste, es conocida por su rica tradición agrícola y su variada oferta gastronómica. Sus platos típicos son una fusión de sabores indígenas, afrodescendientes y españoles, resultando en una experiencia culinaria única, algunos de sus platos más reconocidos son los siguientes:

Bollo Preñado

Platillo preparado de maíz nuevo, molido al que se le agrega dentro carne de pollo o puerco, preparada con guiso, ajo, recazo verde o sazónadores artificiales. Para darle textura a la salsa, se utiliza achiote. La masa de maíz molido y la preparación de la carne se echan en los capullos de maíz y se amarran con hilos que se sacan de los sacos de arroz. Al envolverse se cocina fuego lento.

Chicheme

Esta bebida, elaborada con maíz y leche, es una de las preferidas por todos los que vivimos o visitamos Panamá Oeste, es la que ostenta el título de tener la receta para hacer el mejor chicheme de todo el país. De todos los chichemes que se venden en esta ciudad, el más famoso es el ya renombradísimo “Chichemito” de la Chorrera, el cual es vendido en la famosa Refresquería “Las Abejas”.

Tamales

El tamal en Panamá Oeste es preparado con maíz ya pilado, que se cuece y se muele, mientras se guisa el pollo o cerdo con suficiente salsa. Una de las características debe ser el color rojo. El guiso contiene, salsa de tomate, adobos, cebollas, ajíes, etc. Adicionalmente se rellena con pasas, aceitunas verdes, sofrito de

cebolla, achiote y guisantes. Finalmente, envueltos en hojas de bijao y en el interior hojas de plátano, se amarran con cordeles. Siendo el método de cocción en agua hirviendo. Formando un bulto rectangular.

Frituras

Algunas frituras muy comunes son las Tortilla de maíz, chorizo, harina. Estas son usualmente para el desayuno. El hígado también es parte del desayuno así el tasajo y el bistec encebollado.

4.6. Lugres turísticos de Panamá Oeste

El pintoresco poblado de Veracruz, ubicado en el distrito de Arraiján, cuenta con la playa más cercana a la ciudad de Panamá. Para llegar, solo necesitas cruzar el icónico Puente de las Américas y tomar la primera salida a la derecha. Tras un recorrido de aproximadamente 15 minutos, llegarás a los encantadores resorts Dream Playa Bonita y Westin Playa Bonita, ambos con excelentes restaurantes y opciones de pasadía para disfrutar del sol y la playa.

En la entrada del poblado, descubrirás la hermosa playa de Veracruz, rodeada de restaurantes que ofrecen deliciosos mariscos y pescado fresco. Además, encontrarás cómodas instalaciones como vestidores y duchas, con precios que varían según el lugar.

A su vez arraijan cuenta con el Cerro Cabra, un excelente sitio para explorar. Puedes acceder a él desde Arraiján o Veracruz, y se recomienda contratar a un guía que te indique el camino. La ascensión toma alrededor de una hora y media, y al alcanzar la cima serás recompensado con una impresionante vista panorámica de 360 grados, donde podrás admirar la ciudad capital, pequeñas comunidades y el majestuoso Océano Pacífico.

A su vez el Chorro de la Chorrera es un destino muy conocido tanto por nacionales como por turistas. Este impresionante salto de agua, que alcanza aproximadamente los 30 metros de altura, se ubica a orillas del río Caimito, donde también se pueden encontrar varias cataratas más pequeñas, así como un charco perfecto para disfrutar de un refrescante baño.

A comienzos de octubre, la Alcaldía de La Chorrera anunció el lanzamiento de un ambicioso proyecto destinado a potenciar esta atracción turística. La iniciativa incluye la construcción de un centro turístico que contará con una plaza de estilo colonial, áreas de estacionamiento, calles de acceso, y piscinas.

Los Cajones de Chame son una formación geológica única, producto de la erosión del río Chame sobre una sección de roca sedimentaria. A lo largo de varios cientos de metros, el río ha esculpido impresionantes paredes verticales que forman una especie de cañón natural, creando piscinas naturales y cascadas perfectas para nadar y refrescarse.

4.7. Ferias y festivales de Panamá Oeste

Feria de las Flores en Chicá

Es una festividad anual que se lleva a cabo en la comunidad de Chicá, ubicada en el distrito de Chame, provincia de Panamá Oeste. La Feria de las Flores de Chicá es una oportunidad única para disfrutar de la belleza de la naturaleza, apoyar a los artesanos locales y sumergirte en la cultura panameña. Durante este evento, los visitantes pueden disfrutar de una amplia variedad de actividades, como:

- Exposiciones de flores: Admirar la belleza de una gran variedad de flores, desde las más tradicionales hasta las más exóticas.
- Artesanía local: Adquirir piezas únicas hechas a mano por artesanos panameños, como cerámica, tejidos, joyería y productos de madera.
- Música y danza: Disfrutar de presentaciones de grupos folclóricos y artistas locales.
- Actividades para niños: Juegos tradicionales, talleres y otras actividades para entretener a los más pequeños.

Feria de la Chorrera.

La Feria de La Chorrera es uno de los eventos más grandes y esperados en Panamá, especialmente durante el verano. Es una celebración que reúne tradición, cultura, gastronomía y entretenimiento en un solo lugar. La feria es una oportunidad para celebrar las tradiciones y costumbres de la región de La Chorrera. Se realizan desfiles, presentaciones de grupos folclóricos, concursos de mejorana y otras actividades que resaltan la identidad panameña. La feria es un festín para los sentidos.

Podrás degustar una gran variedad de platos típicos panameños, como el sancocho, el bollo de yuca, el arroz con guandú y muchos otros.

La feria también celebra la riqueza agrícola de la región, con exhibiciones de productos locales como la piña chorrerana. Los artesanos locales exponen y venden sus productos, como molas, cerámicas, tallas de madera y otros artículos hechos a mano. La feria ofrece una amplia variedad de actividades para todas las edades, incluyendo conciertos, juegos mecánicos, presentaciones de artistas y espectáculos.

Feria de la Piña

La Feria de la Piña es una celebración anual que se lleva a cabo en la región de La Chorrera, en Panamá. Este evento rinde homenaje a la piña, una fruta que es un símbolo de la identidad y la economía local. Durante la feria, se realizan una variedad de actividades que destacan la importancia de la piña en la región y ofrecen una experiencia divertida para toda la familia.

El ceviche con piña, el picante de piña y la piña loca son los platos más extraños, pero también más gustados por los asistentes que se sorprendían de que con la piña se pudiera hacer más que chicha y el clásico arroz con piña. Durante la celebración de la feria podrás admirar una gran variedad de piñas, desde las más pequeñas hasta las más grandes y jugosas. Se realizan concursos de diferentes categorías, como el concurso de la piña más grande o el concurso de la mejor receta con piña.

Festival de la Cumbia Chorrerana

El festival tiene como objetivo principal la conservación, promoción y difusión de la Cumbia Chorrerana, que se rige como la manifestación folklórica más representativa del distrito de La Chorrera. A lo largo del evento, se llevan a cabo un colorido desfile folklórico, un encantador paseo nocturno y una serie de concursos que destacan las diversas expresiones del folklore chorrerano. Entre estos concursos se encuentran el de tocadores del tambor cumbiero, que es el instrumento fundamental en la interpretación de la cumbia chorrerana; así como también el de acordeonistas, cantadoras de cumbia, pollerín chorrerano, confección de bollo preñado, acordeón infantil, cantadora infantil, y competencias de comelones y tomadores de bollo y chicheme.

El Festival Nacional de la Cumbia Chorrerana nació en 2007, justo un año después del fallecimiento de los grandes exponentes de esta música, Ñato Califa, Chía Ureña y los miembros de su conjunto. El festival es un evento anual que se celebra en La Chorrera, Panamá Oeste y que tiene como objetivo principal preservar y promover la Cumbia Chorrerana, un género musical. Durante el festival, se realizan una serie de actividades que resaltan la importancia de esta expresión cultural, como desfiles, concursos de baile, conciertos y presentaciones de grupos folclóricos.

CAPÍTULO V: LA CUMBIA

5.1. Origen del término Cumbia

Es probable que haya escuchado la palabra "cumbia" en numerosas ocasiones. Tal vez ha disfrutado de algunas cumbias latinoamericanas, cumbias panameñas, o quizás ha oído mencionar agrupaciones tradicionales que se hacen llamar Patrones de la cumbia, Rey de la cumbia, entre otros. Al notar esta diversidad, es natural preguntarse: ¿qué es la cumbia? En Panamá, contamos con agrupaciones típicas que interpretan cumbia, aunque su popularidad se debe, en gran medida, a la fusión de instrumentos que no son estrictamente folclóricos. Por lo tanto, para profundizar en este tema, es fundamental entender el concepto de cumbia y su origen.

El concepto de cumbia, en general, no es exacto. Es una palabra que se le ha tratado de dar una definición desde hace muchos años, investigadores y folcloristas, panameños y extranjeros, que, con mucha entereza, han estudiado las raíces de los pueblos, a fin de obtener el origen musical y poder dar un concepto preciso; sin embargo, no se ha llegado a ese consenso. No sería extraño que, con tantas posturas, el término crea polémicas entre estos investigadores; otros coincidirán en algunos aspectos. Ahora bien, la aportación de cada uno es sumamente importante en nuestro tema, de manera que podamos tener mayor ilustración al respecto.

A su vez (Garay, 1930) nos hablará sobre la raíz lingüística del término cumbia.

“La cumbia comparte la misma raíz lingüística del vocablo cumbé, baile de origen africano, así como lo encontramos en el diccionario de la Real Academia que lo define como baile de negros”.

Para Narciso Garay, la cumbia no denota tener raíces indoeuropeas, como sí las tienen la mejorana y el punto. Manuel Zárate toma el término cumbá o el de kumba como verdadero antecesor de la cumbia, teniendo una pequeña discrepancia con la teoría de Narciso.

A su vez (Zárate, 1962) define la cumbia de la siguiente manera.

"El término cumbia no lo registra en enciclopedia ni diccionario excepto el de americanismo de Malaret, quien brevemente dice que es un baile panameño y da como autoridad a Samuel Lewis; Cumbiamba, dice Larousse, es un baile cubano; y cumbé, anota la Academia, es un baile de negros. No hemos encontrado en nuestras pesquisas sobre la materia confirmación de tales aserciones. Pero sabemos que la cumbia no es un baile exclusivamente panameño, ni la cumbiamba es cubana, sino muy colombiana; ni el cumbe es exclusivamente baile, sino también instrumento tambor". Don Narciso Garay se limita a observar que cumbia y cumbé tienen la misma raíz. Omitió el término que, tal vez, habría sido más acertado asociar, el cumbá o el de kumba, que parece son los verdaderos antecesores de Cumbia".

La profesora Nisla Vergara, reconocida folclorista panameña, afirma que la cumbia surge de una mezcla cultural entre españoles, africanos e indígenas.

"La cumbia surge de un proceso de la mezcla cultural entre los 23 indígenas, los negros africanos y el elemento español, durante los tiempos de la colonia en la costa Caribe colombiana. De allí que mezcle elementos africanos, como los tambores; indígenas, como la flauta de millo, y españoles, como la lírica (cantos y coplas). Así, la cumbia se origina a partir de la fusión de los sonidos de la flauta de millo, la gaita, las

maracas, el guache, la tambora, el tambor macho o llamador y el tambor hembra o alegre”

La folclorista colombiana, Delia Zapata Olivella (1962), en su publicación de la cumbia, nos hablará sobre las etapas de evolución de este ritmo.

“Si se atan los cabos, se puede deducir que la cumbia es de origen mestizo, y más tarde, sometida al influjo hispánico, hasta convertirse, en nuestros días, en un baile triétnico, ha debido pasar por sucesivas etapas de evolución, desde su lejana inspiración africana hasta su conjunción con modalidades indígenas americanas y, posteriormente, con la predominante interferencia de los amos coloniales.”.

En Panamá, la cumbia se rige como un género musical y una danza emblemática del folclore nacional. Su esencia coreográfica y musical está impregnada principalmente de influencias africanas, junto con elementos españoles e indígenas. En cuanto a su instrumentación, destacan los tambores (como el pujador, el repicador, el llamador, la caja y la tambora), así como las maracas, la churuca o guacharaca, el rabel o violín criollo, la flauta y, desde finales del siglo XIX, el acordeón diatónico. Este vibrante estilo se encuentra presente en gran parte del istmo, a excepción de Bocas del Toro y las comarcas indígenas. Los estudios sobre la cumbia indican que su origen remonta a la época colonial. Existen relatos que mencionan que, al atardecer, era común que las familias criollas se congregaran para recitar versos y ejecutar piezas típicas de su herencia y de la tradición europea.

En algunas noches, organizaban bailes donde sus esclavos participaban, trayendo consigo los tambores y comenzando así una celebración. Uno de sus bailes

favoritos era la cumbia, donde las parejas se dirigían al centro del salón, los hombres frente a las mujeres, y poco a poco se formaba un círculo de parejas. El paso del hombre consistía en un ligero salto hacia atrás, mientras la mujer se deslizaba hacia adelante, sosteniendo en una mano una vela encendida y un pañuelo de colores vibrantes en la otra.

También se registra escritos sobre aquella danza en la fiesta religiosa que se celebraba en el mes de mayo que tenía como nombre "El velorio de la cruz" y el pueblo se reunía a rezar rosarios, cantaban letanías y, luego, se formaba un baile donde se ejecutaban las cumbias. Actualmente se mantienen vigentes en las comunidades del interior y en la capital del país.

Existen numerosas contribuciones sobre este tema que nos iluminan y nos permiten comprender y formar nuestras propias conclusiones acerca del origen de nuestra cumbia. Me atrevo a destacar algunas características que definen a este género: su naturaleza alegre y su invitación a bailar. El sonido del tambor autóctono, que actúa como el instrumento principal, varía según la región, al igual que la caja y la churuca, que son elaboradas en nuestro país. Algunas cumbias se acompañan con acordeón, mientras que otras lo hacen con violín o guitarra, dependiendo del lugar, lo que les otorga un toque distintivo y especial. La cumbia es un hermoso ejemplo de mestizaje, ya que combina elementos de tres culturas: la indígena, la africana y la española. Esta mezcla se refleja en los instrumentos, los ritmos y los movimientos de baile.

5.2. Instrumentos de La Cumbia

Los instrumentos comunes de todas las cumbias del país son los tambores, en sus variantes pujador, repicador y caja. La base rítmica la llevan los tambores repicador y pujador (los nombres pueden variar según la región del país), mientras, que la caja y la tambora llevan el compás. Los instrumentos que marcan el ritmo son las maracas y la churuca y la guitarra lleva la armonía. Los instrumentos cantantes son el rabel, el violín, el acordeón, la armónica, la flauta común y la flauta travesera, según la elección de los ejecutantes; generalmente, se toca uno a la vez, pero puede darse ejecuciones combinadas de los mismos. Existe también la “cumbia mejorana”, en la que solo se usa un instrumento, la guitarra mejorana.

Es preciso hacer la aclaración de que los instrumentos melódicos más arcaicos de las cumbias panameñas son el arco indígena y el rabel, ambos observados en la provincia de Veraguas, siendo estos los únicos instrumentos de cuerda de aceptación por los indígenas ngäbe, por ende, sus formas más puras y tradicionales son ejecutadas con el mismo. El acordeón entró a finales del siglo XIX, pasando a ser preferido por su alta sonoridad en contraste con el rabel y el violín.

En las cumbias de antaño, el rabel parece más bien acompañar al tambor que al revés. Esto se debe a que los instrumentos melódicos se unieron al baile mucho tiempo después de que ya se danzaba la cumbia al ritmo de tambores y voces. Este fenómeno se puede apreciar aún en las cumbias Congo, darienita y chorrerana.

Cada provincia o región aporta su estilo único, ya sea a través del toque del tambor, la elaboración de los instrumentos o la forma en que se acompañan; algunas son más conocidas que otras. No obstante, es un motivo de orgullo que Panamá haya desarrollado de manera tan sobresaliente la cumbia.

Manuel Zárate aporta, en cuanto a instrumentos de cumbia, lo siguiente:

“El principal instrumento de la cumbia fue siempre el tambor y lo es todavía, en el tipo de cumbia que mejor se conserva su carácter antiguo es en la chorrerana. El legítimo y correcto tambor para el acompañamiento de la cumbia tiene dimensiones algo superiores y diferentes de las del pujador de tamboritos. Recibe el nombre de “cumbiero” y su vigencia actual se nota en la Chorrera y el Darién”. (Zárate, 1962).

Las distintas variantes de cumbia tienen una formación instrumental de alrededor de 17 instrumentos musicales, cuya utilización puede variar dependiendo de la región del istmo de donde proceda:

- ✓ Arco musical de Montijo
- ✓ Rabel o violín criollo
- ✓ Mejorana
- ✓ Guitarra española
- ✓ Acordeón
- ✓ Armónica
- ✓ Flauta travesera
- ✓ Triángulo
- ✓ Almirez

- ✓ Churuca
- ✓ Zambumbia
- ✓ Tambor repicador
- ✓ Tambor pujador
- ✓ Caja
- ✓ Tambora
- ✓ Tambora bomba
- ✓ Tambor cumbiero o sequero

La cumbia panameña es una rica fusión de ritmos y culturas, y sus instrumentos son una parte fundamental de esta expresión musical.

5.3. La cumbia en las distintas regiones de Panamá

Ahora veamos las diferentes cumbias que existen en nuestro país; algunas tienen cierta semejanza, sin embargo, hay otras que no. Nuestro país cuenta con variaciones de cumbias dependiendo de su región, hasta podría decir que cada provincia cuenta con su propio estilo de cumbia y, por qué no decir, hasta los instrumentos tienen variaciones.

5.3.1. Cumbia Santeña

La cumbia santeña es una de las formas más populares de cumbia, destacándose entre sus pares por la dedicación y el celo con que el pueblo santeño cuida sus tradiciones, luchando por mantenerlas vivas. Originaria de la península de Azuero, esta música se interpreta tradicionalmente con instrumentos como la viola o la caja, la guaracha o churuca, el tambor pujador o llamador, y la guitarra. Su popularidad en el país es notable y ha evolucionado considerablemente a lo largo del tiempo.

El baile tradicional se desarrolla en cuatro figuras: paseo, seguidilla, cruce y zapateo. Las mujeres lucen elegantemente ataviadas con lujosas polleras, mientras que los hombres visten camisillas o camisas blancas y llevan el característico sombrero pintao.

- Cumbia cerrada
- Cumbia abierta
- Cumbia zapateada
- Cumbia atravesada

5.3.2. Cumbia darienita

Hablemos de la provincia de Darién, situada al este del país, con ríos caudalosos y una rica diversidad étnica que alberga pueblos indígenas, blancos, mestizos y negros cimarrones herederos de los ritmos afro coloniales. Como es la provincia más cercana a Colombia, se puede decir que es la primera en ser influenciada por esta música, por ello, dirá Damaris en su tesis que es una de las más antiguas.

Damaris Apolayo Flores (2010) nos hace una descripción de la cumbia darienita y de los instrumentos utilizados:

“Es una de las más antiguas, considerada un baile de rondas de tipo sensual, guarda mucha similitud con la cumbia chorrerana. Es una representación de los tiempos de esclavitud, con gran influencia negroide, al igual que los bailes colonenses. Su letra y música expresan el sentimiento del obligado dolor de existir y resignación de vivir como esclavo el resto de los días. El instrumento más importante y sobresaliente es el tambor, llamado cumbiero, le sigue el acordeón, la caja tambora, la maraca o, a veces, es utilizado el rascador”.

En esta provincia encontraremos otros ritmos muy semejantes o parecidos a la cumbia, la diferencia la encontraremos en la ejecución de los tambores, también, en la anexión de otros instrumentos y la coreografía tendrá cambios. Estos son:

- Bullarengue
- Bunde

5.3.3. Cumbia Chiricana

Chiriquí, al igual que Los Santos, es una de esas provincias que cuida celosamente sus raíces, costumbres y música. En la actualidad, la música típica popular, conocida como pindín, ha cobrado gran popularidad; no obstante, la cumbia ha logrado perdurar a lo largo de los años. Las cumbias chiricanas se destacan por su conexión con la labor del hombre de campo. Generalmente, presentan un compás muy rítmico, animado y alegre. Este ritmo tiene sus raíces en las regiones de Remedios y Dos Ríos, en Dolega.

Cumbia de la región de Remedios Cumbia de tres golpes: Su nombre se deriva del hecho de que los moradores les llamaban a los cambios de la música “golpes” y esta cumbia consta de tres cambios. En su baile, la primera figura se realiza hombro con hombro; la segunda, espalda con espalda y; luego, una seguidilla frente a frente, con movimientos alegres de falda se cierra el círculo y se vuelve a abrir. La pieza es bailada tres veces y termina con un círculo cerrado hombro con hombro.

Cumbia del correteo: Su nombre obedece a la coreografía del baile, en el cual, la cabecilla del grupo, de forma inesperada y en el momento que ella lo crea conveniente, realiza un giro y empieza el desplazamiento, todo el escenario formando varias figuras de la primera pareja.

5.3.4. Cumbia de la región de Dos Ríos, Dolega

Estos bailes se caracterizan por la alegría, en especial en el varón, ya que realiza una serie de ejercicios con euforia durante el baile; la dama también es alegre, pero menos activa. Los instrumentos utilizados en esta cumbia son la caja, dos tambores (pujador y repicador), la churuca, la maraca y el acordeón.

- Cumbia La Trapichera: Su nombre deriva de la labor diaria del trapiche, se acompañaba en sus inicios con mandolina; luego, fue sustituido por el acordeón. Se ejecutaba en las galeras del trapiche y se bailaba siguiendo el ruedo que dejaban marcado los bueyes y para que el baile no fuera monótono, se cambiaba el sentido.
- Cumbia La Trinchera: Su nombre se debe a la disputa que se daba por las parejas cuando el músico empezaba a tocar, (se formaba la trinchera). Se hace bailando, formando filas, siguiendo el patrón de antaño, cuando en los bailes, las damas se sentaban en una fila de banquillo y luego, cuando el músico iba a empezar, los varones invitaban a las damas a bailar.
- Cumbia La Tumba Caña: Su nombre representa la faena de la zafra. El varón lleva en su mano derecha un machete y en la izquierda un gancho; las damas, unos trozos de caña en las manos. Se baila en círculo, pero tiene la particularidad de que se inicia en el semicírculo para que las parejas que van a bailar individualmente puedan desplazarse y, luego, cuando todas las parejas se suman a bailar, se cierra el círculo.

5.3.5. Cumbia veragüense

Son cumbias alegres que representan faenas de una región trabajadora, de ritmo pausado y alegre: presenta patrones coreográficos de ascendencia indígena. Entre las cumbias populares podemos mencionar: “Muchachita y si tú me quisieras” (cumbia santiagueña) de José Luis Rodríguez Vélez y la cumbia de los melones y los peones.

Linnette M. Alvarado R. y Axcel E. Ureña Ramos (1995) nos dicen que esta cumbia es fuertemente rítmica, con diversidad de instrumentos que derivan de los antepasados de esta provincia.

“La música primitiva de esta región del país debió ser, como hasta hoy se puede comprobar, fuertemente rítmica y eso lo deducimos del variadísimo instrumental de percusión que sirve de base a todo conjunto orquestal, aunque se reduzca a un solo 37 tipo de instrumentos; igualmente lo deducimos de sus cualidades melódicas que se apoyan en ritmos simples y acusados. La enorme diversidad de instrumentos percutores nos habla bien claro con respecto a los sistemas rítmicos de nuestros antepasados en la provincia de Veracruz”

5.3.6. Cumbia Coclesana

Presenta una temática que va desde la fauna, gastronomía, hasta alguna jocosidad o suceso del diario vivir del campesino. Su ritmo es muy alegre, con movimientos de cadera, presenta la particularidad de tener entre, sus instrumentos, el almirez. Entre sus cumbias más populares están: Del Pajonal, La marucha, El ratoncito bodeguero y Maximina rabo de puerco.

Cumbia del norte de Coclé o Pajoleña, es una cumbia suelta, porque se baila en forma de ronda y sin agarrarse. Las mujeres van por fuera y los hombres por dentro. Los músicos se sitúan en el centro de los bailadores. Los músicos empiezan a tocar, el hombre saca a la pareja y entran a bailar con las demás parejas haciendo un paseo o seguidilla, que son las etapas de las que se compone este baile. Cuando el que toca las maracas alza las manos y las suena fuertemente es que inicia la vuelta.

A su vez (Hernández, 2009) hace referencia a la cumbia en Antón Centro (cumbia marucha y ratón bodeguero).

“Cumbia Marucha: es una cumbia de fiesta. Es de un ritmo muyailable en 2/4. Sus versos contienen temas tristes y amorosos, pero, el estribillo tiene un sentido musical sumamente alegre. El ratón bodeguero es una pieza festiva muyailable en 2/4. De tema amoroso. Contiene motivos melódicos cortos y muy repetitivos con el fin de llevar el baile a un ambiente cada vez más alegre. Ambas poseen suficiente vigor rítmico y melódico como para ser tocadas una y otra vez aumentando el atractivo de la pieza total”.

5.3.7. Cumbia Congo de Colón

Tiene una forma y un carácter único. En sus inicios, esta expresión musical era cantada, pero posteriormente fue reemplazada por melodías interpretadas con violines y acordeones, eliminando así las voces y las palmadas. Se desarrolla en espacios al aire libre, sin que importe demasiado la irregularidad del terreno. En la ronda pueden participar hasta treinta bailarines; si hay más, se forman dos rondas concéntricas de parejas.

Al igual que todas las cumbias de origen africano, esta danza se basa en dos pasos fundamentales: el paseo y la vuelta, acompañados de voces animadoras y movimientos sensuales. La dirección de la ronda cambia ocasionalmente, girando en sentido del reloj, lo que desafía la habilidad de los bailarines, quienes deben repetir el esquema del paseo y la vuelta, pero esta vez en reversa. Hoy en día, los violines y acordeones han perdido popularidad, y se ha vuelto a interpretar esta danza en su forma original, es decir, cantada.

5.3.8. Cumbia Mejoranera

Son las cumbias del distrito de Ocú (provincia de Herrera) y de la provincia de Veraguas. Esta cumbia se ejecuta con mejoranera o socavón (instrumento de cuerda), trasladando los ritmos de la cumbia negra a la cuerda suprimiendo los tambores y hasta han introducido en estas modalidades cumbieras, sus zapateos. Por cierto, que llaman a estas cumbias cumbias zapateadas, las cuales poseen acento indígena en la formación de la ronda al iniciar con los bailadores de a uno en fondo. El varón delante, la mujer detrás.

CAPÍTULO VI: CUMBIA CHORRERANA

6.1. Cumbia Chorrerana

Hablemos ahora de La Chorrera y su Cumbia. Hemos explorado los orígenes de este vibrante ritmo, así como las diversas teorías sobre su nacimiento. Una vez que la cumbia se fusionó en Colombia, comenzó su camino hacia nuestro país a través de Darién, expandiéndose gradualmente a todas las provincias. Con nuestra anexión al país vecino, este género musical cobró fuerza a nivel nacional, dando lugar a diversas variantes como La Cumbia Darienita, Coclesana, Santeña, Chiricana, Veragüense y, por supuesto, La Cumbia Chorrerana.

Aunque esta cumbia ha existido desde nuestra unión a Colombia, fue Carlos Felipe Isaac, conocido como "Ñato Califa", quien la elevó al llevarla a diferentes rincones de nuestro país. En los últimos años, La Cumbia Chorrerana ha adquirido un papel aún más relevante, especialmente tras la trágica pérdida de "Ñato Califa" y de la mayoría de sus músicos en un lamentable accidente de tránsito.

Carlos Felipe Isaacs Rodríguez, conocido como "Ñato Califa", nace el 25 de abril de 1924 en el distrito de La Chorrera en el hogar formado por sus padres Julio Roberto Isaacs Sánchez y María Encarnación Rodríguez de Isaacs, tuvo nueve hijos, siendo su compañera inseparable su esposa Bernarda "Tona" Canto de Isaacs. Realizó sus estudios primarios en la Escuela Chiquita hoy conocida como República de Costa Rica, desde los 8 años empieza a interpretar la armónica instrumento que tocaba su madre y se inclina por jugar béisbol destacándose en la primera base de la selección del distrito de La Chorrera. Desde pequeño empieza a tocar cumbias con la armónica en las fincas y patios del área.

Al alcanzar la mayoría de edad, logró comprar con sus ahorros un acordeón de dos líneas, el cual vino a sustituir su inseparable armónica. Su emoción era tal que comenzó a tocar con gran destreza piezas como La Danza del Gran Diablo, La Danza del Torito y Los Mantu, entre otras. Su talento llamó la atención del folklorista Leonidas Cajar, quien le ofreció la oportunidad de ser el acordeonista del grupo que incluía a Catalina “Catita” Carrasco, Lucy Jaén y otros artistas que recorrían el país en diversos eventos, ferias y bailes. Era una época en que la música típica tenía pocas oportunidades de mostrarse, especialmente en la ciudad capital.

Ya en la década de 1960, decidió formar su propia agrupación musical, que llevaría el nombre de “Conjunto Estrellas de Oro”. Sin embargo, aquellos eran tiempos difíciles para la interpretación de la música típica, debido a la escasez de vías de comunicación y del suministro eléctrico, además de la falta de salones para bailar. Por ello, Ñato, quien alternaba su vida artística los fines de semana con su trabajo en la Zona del Canal, decidió enfocarse en resaltar La Cumbia Chorrerana.

En unión de un primo que era el artesano de los tambores, la cumbia empieza a conocerse y va desplazándose por todo el país, dándose a conocer en la capital como un género musical distinto y especial dentro del folklore nacional, nacido en La Chorrera este baile tan autóctono y pegajoso se hizo sentir y considerar por propios y extraños como un ícono de la cultura chorrerana.

Es así como Ñato Califa es reconocido por el pueblo panameño como el mayor exponente de La Cumbia Chorrerana, responsabilidad a que fue fiel este humilde hijo

de esta tierra y que al grito de “Que la cumbia no muera”, dedicó su vida a exaltar el folclor de la tierra que lo vio nacer.

Fue un 13 de enero del 2006 que nos dejó para siempre en un fatal accidente en las montañas de Capira a donde llevaría su cumbia que tanto amó y defendió. Le acompañaron en ese viaje al infinito su hijo también acordeonista Carlos Aníbal Isaacs Tejada, Lucia del Carmen Ureña conocida como “Chía”, Ramón Sánchez, Miguel Ángel Aguirre, Luis Antonio Badillo, Edwin Flores y Mauricio Lasso.

Entre sus cumbias podemos mencionar: Un Amigo, Santa Librada, San José, La Celosa, Las Mujeres son Bonitas, La Bailadora, Candela, popularizo Julia pela La Yuca, Ratón, entre otras.

Es importante mencionar que en La Chorrera no solo se celebra La Cumbia; también existen otros bailes y danzas que se presentan con frecuencia, a veces coexistiendo en el mismo escenario y pudiendo causar confusión, ya que en algunos de ellos se utilizan tambores. Por ello, es necesario hacer una distinción entre ellos para comprender sus diferencias y variaciones. Así que procedamos a mencionarlos.

El tambor chorrerano

En los tambores chorreranos encontraremos que cada tambor tiene un tono o color sonoro diferente. El patrón rítmico y tímbrico del instrumento percusivo, en el caso de los tambores chorreranos, va de acuerdo con su función. Medidas específicas de los tambores chorreranos: Tambor sequero: Sonido seco, más agudo que el claro, tiene 21 pulgadas de altura, el diámetro superior.

Tambor sequero: Sonido seco, más agudo que el claro, tiene 21 pulgadas de altura, el diámetro superior tiene 8 pulgadas y en la parte inferior tiene 4 pulgadas de diámetro.

Tambor claro: Sonido agudo, tiene de 22 a 23 pulgadas de altura, 8 pulgadas de diámetro en la parte superior y 4 pulgadas de diámetro en la parte inferior.

Tambor pujo o pujador: Sonido grave, tiene 23 pulgadas de altura, 8 pulgadas de diámetro en la parte superior y en la parte inferior tiene 3 pulgadas de diámetro.

Instrumentos de La Cumbia Chorrerana.

Los principales instrumentos de la cumbia han sido siempre el tambor y la caja. También se nota dentro de ellos el acordeón, pero con menos relevancia que los mencionados anteriormente, pues son ellos quienes en compañía de las maracas y el güiro marcan el ritmo.

El legítimo y correcto tambor para realizar el toque de cumbia tiene dimensiones algo superiores a los usados para el toque de los tambores y recibe el nombre de Cumbiero completa la percusión necesaria, la caja, su parche y sus maderos golpeados con los palos dan dos sonidos muy diferenciados y de sabor básico en la música. Además del acordeón el cual acompaña, a los compases del tambor y la caja, tenemos las churuca o güiro y las maracas o marques que toman importancia al iniciar la vuelta de los bailadores en la cumbia, cuando el cumbiero en sus cambios cadenciosos indica el mismo.

6.2. Coreografía

La Cumbia es un baile popular único, caracterizado por su formación en doble rueda, donde las parejas se desplazan de manera suelta. Generalmente, avanzan en sentido contrario a las manecillas del reloj, aunque en ocasiones, por decisión de algunos bailadores, la dirección de la rueda puede invertirse. En este baile, las mujeres ocupan siempre la parte exterior de la rueda, mientras que los hombres se sitúan en el interior. El cambio de dirección en la rueda, como se mencionó, pone a prueba la habilidad de los bailarines.

Las cumbias suelen celebrarse al aire libre, especialmente en las calles y plazas, sin que importe la irregularidad del terreno. Los músicos se colocan en el centro para que, al comenzar, los bailarines puedan formar la rueda a su alrededor. Esta rueda puede albergar a muchos bailadores; en ocasiones, son tantos que por iniciativa propia se forma otra rueda concéntrica alrededor de la original.

La cumbia de ritmo animado se denomina simplemente "cumbia", mientras que la de tiempo más pausado y moderado recibe el nombre de "cumbia gaita". Ambas comparten movimientos y figuras similares, aunque en la gaita, las parejas realizan movimientos entrantes y salientes del cuerpo de manera simultánea durante el paseo.

La cumbia se compone de dos figuras: el paseo y la vuelta. El paseo se caracteriza por el desplazamiento armonioso de las parejas. En este paso, la mujer avanza con pasos cortos, marcando el suelo con la planta del pie, alternando un pie adelante y el otro atrás. Los hombres, en ocasiones, imitan este movimiento, mientras que en otras dan pasos alternos, lo que les permite expresar su estilo personal con flexiones y quites vistosos, añadiendo un toque de libertad al baile.

La segunda figura se ejecuta con el repique del cumbiero, acompañado del resonar fuerte y prolongado de las maracas. En esta parte, se producen dos cambios de posición entre el hombre y su pareja, manteniendo el ritmo y el movimiento dentro de la rueda de baile. El hombre se desplaza hacia el exterior, mientras su pareja se dirige hacia el centro, enfrentándose. Luego, el varón continúa con pasos de seguidilla, formando un lazo para regresar, mientras la mujer realiza un giro y se repliega, pasando de espaldas a él. Este momento se ve realzado por los gritos y vítores alentadores de los bailarines.

Es importante mencionar que, en épocas pasadas, las cumbias populares se celebraban con velas llevadas por las mujeres, debido a la falta de energía eléctrica. Hoy en día, los grupos de La Chorrera continúan esta tradición en sus presentaciones. La práctica de que una persona cante la cumbia mientras el resto de los participantes la corea fue poco común en el pasado. Sin embargo, existen registros de textos de cumbias que, al ser folklóricos, se escuchaban y aprendían, aunque sus autores permanecen en el anonimato.

Cuadro 5. Notación coreográfica de la cumbia Chorrerana tradicional

Descripción grafica

	Músicos
	Bailarines (Damas)
	Velas portadas por la dama
	Bailarines (Varones)
	Dirección del círculo
	Dirección de entrada/salida del cruce en pareja
	Medio giro en pareja
	Medio giro individual

Figuras utilizadas para la descripción coreográfica para la ejecución de la cumbia Chorrerana.

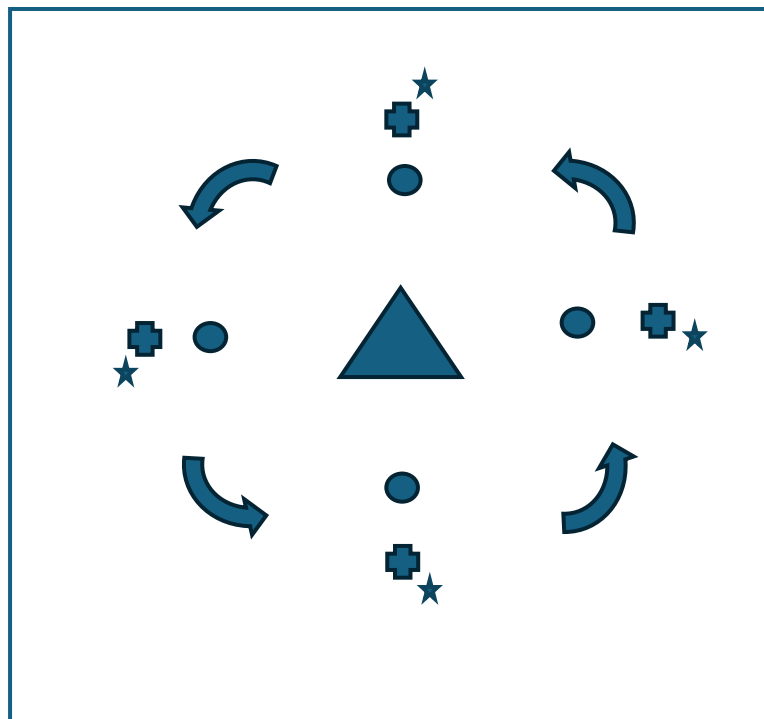


Fig.1

Inicio hombres y mujeres se mueven al contrario del sentido de las manecillas del reloj al son del tambor y acordeón.

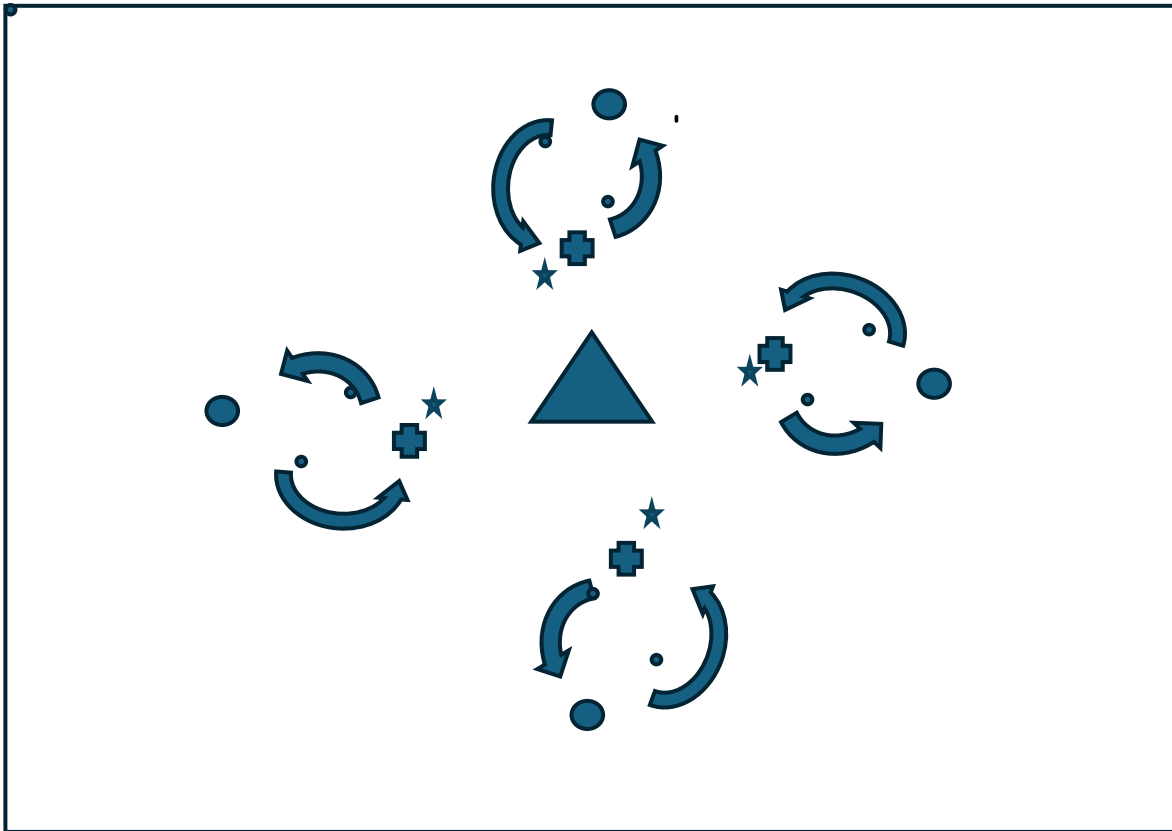


Fig.2

Intermedio, cambió musical, cruces. Mujeres toman por el lado derecho y hombres toman lado izquierdo, de esta forma se invierten las posiciones mujeres quedan dentro del círculo y hombres fuera de él.

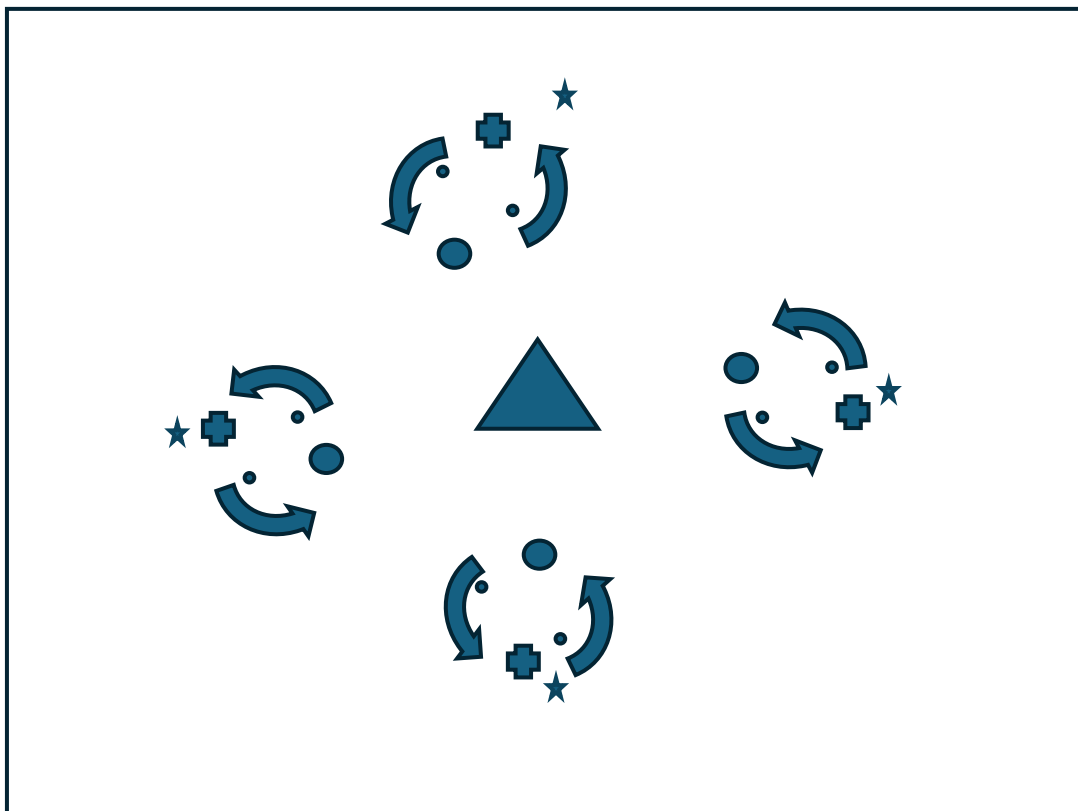


Fig.3

Intermedio, cambió musical, cruces. Mujeres toman por el lado izquierdo y hombres toman lado derecho, de esta forma se invierten las posiciones mujeres quedan fuera del círculo y hombres dentro de él.

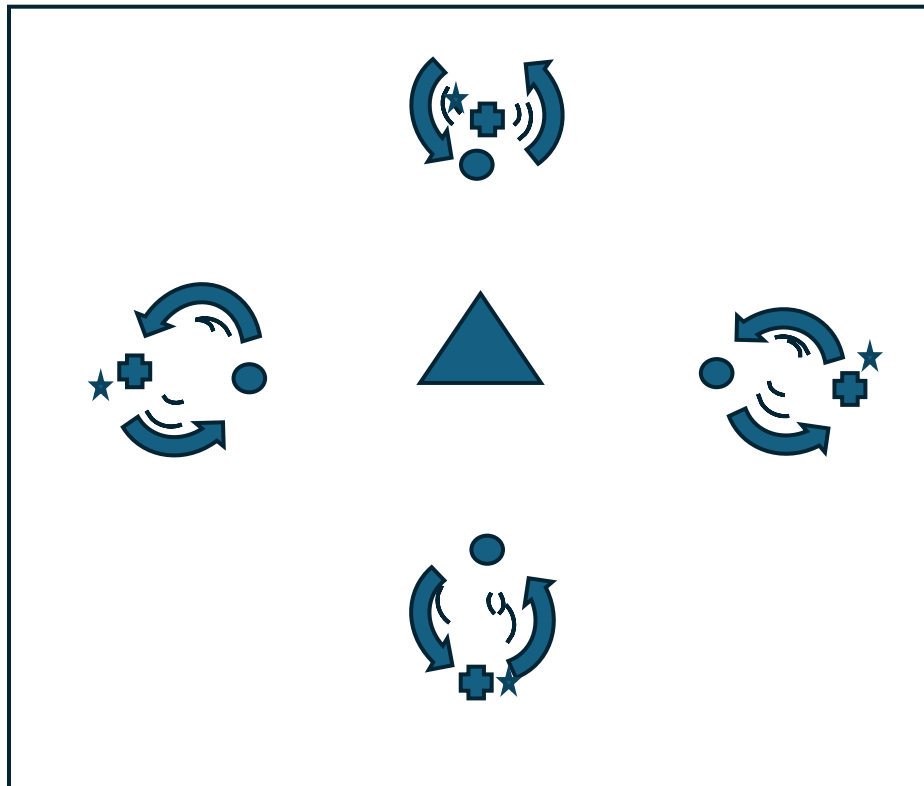


Fig.4

Cruce se corta a la mitad, medio giro en pareja. Mujeres quedan dentro del círculo y hombres fuera de el.

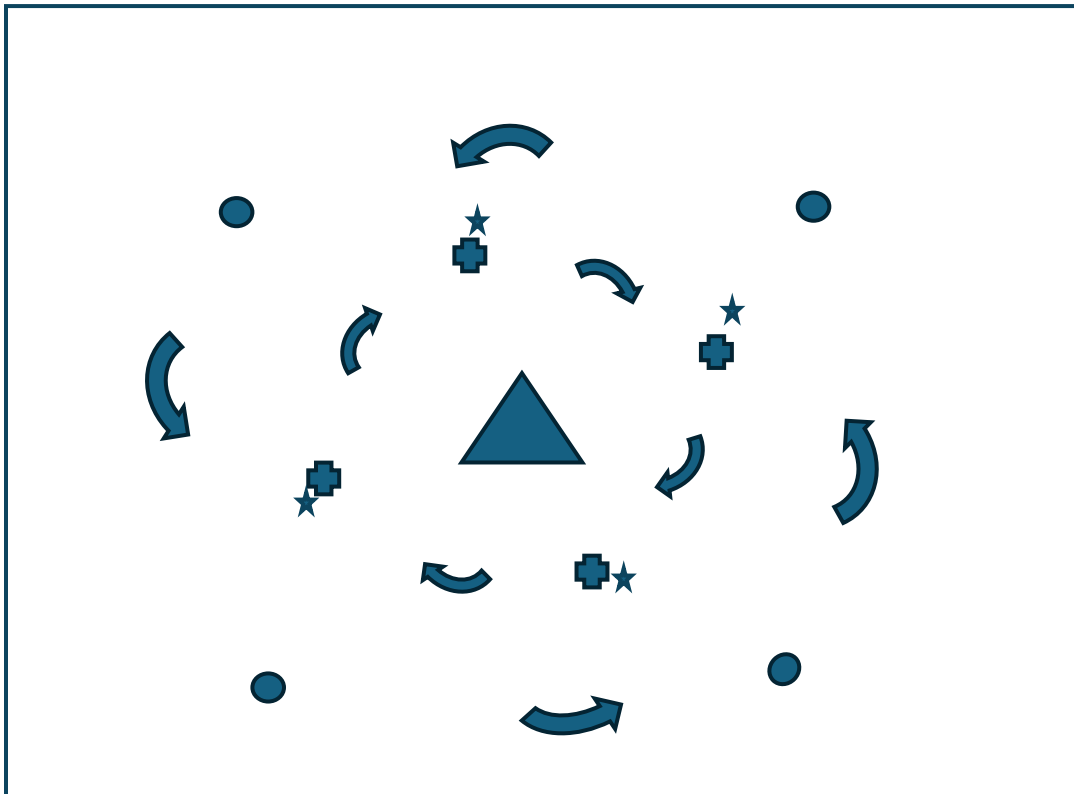


Fig. 5

Hombres toman hacia la derecha, mujeres a la izquierda moviendo.

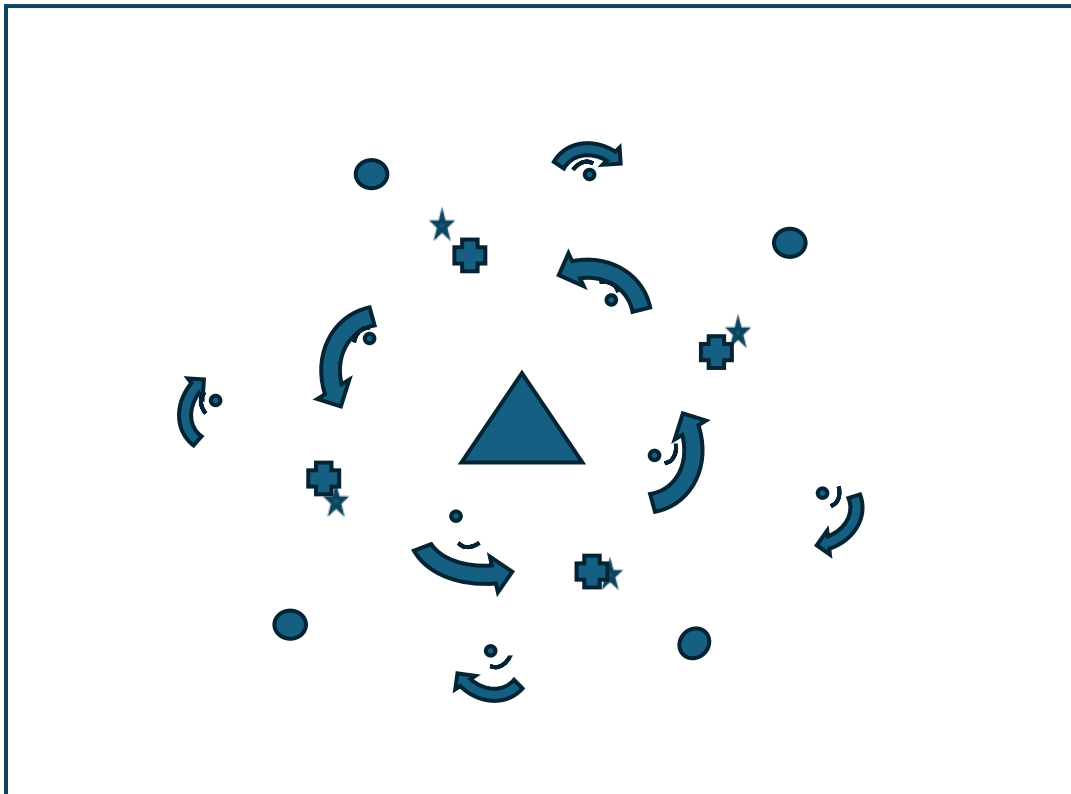


Fig.6

Cambio, mujeres y hombre dan media vuelta individualmente, cambiando la dirección del círculo, regresando a la posición original frente a frente.

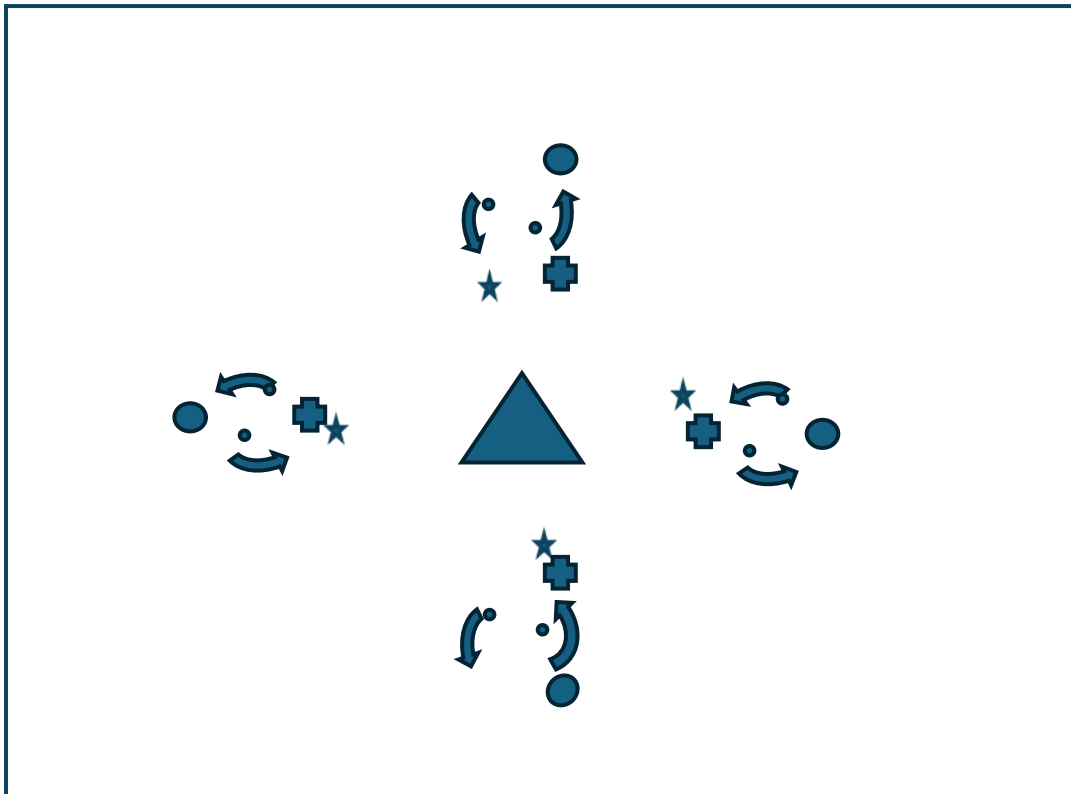


Fig. 7

Cruce nuevamente, hombres entran por la derecha, mujeres salen por la izquierda.

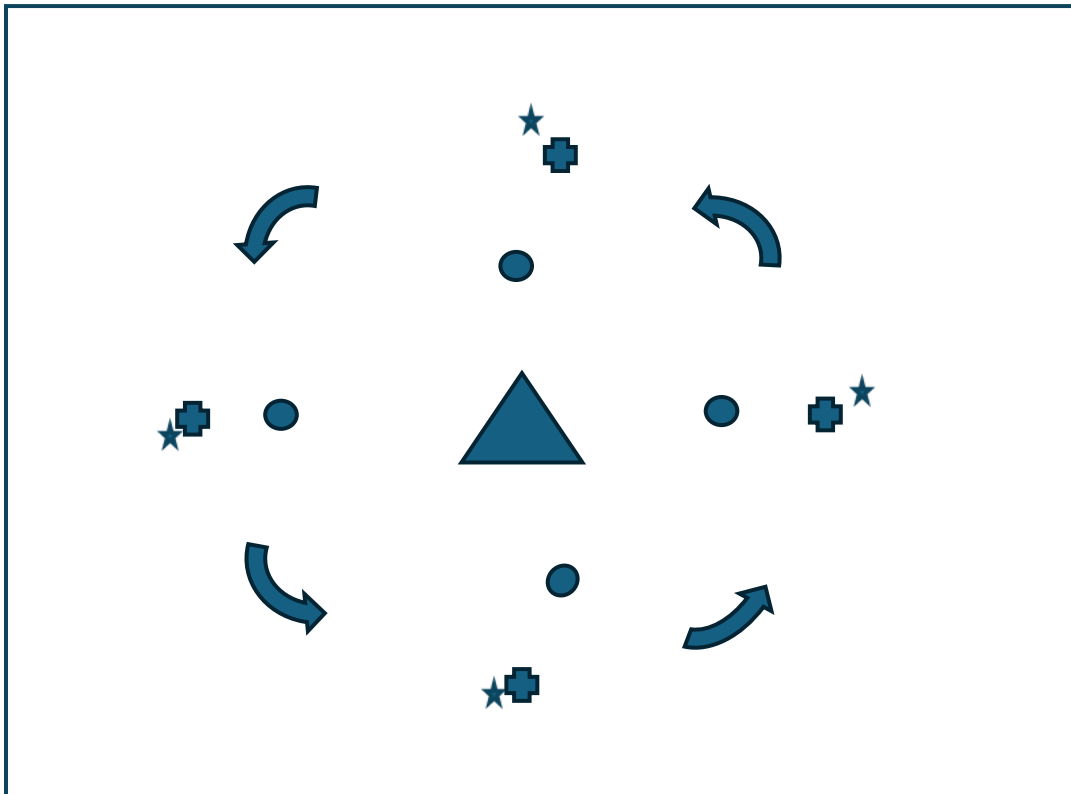


Fig. 8

Mujeres regresan a la posición de inicio fuera del círculo y hombres dentro moviendo la cadera, cintura al son del acordeón y tambor. Las parejas se mueven en círculo hacia la derecha.

6.4. Vestimenta

La vestimenta típica de Chorrera es una expresión vibrante de la cultura panameña, especialmente ligada a la tradicional cumbia. El pollerín chorrerano tiene sus raíces en la tradición indígena y española, y ha evolucionado a lo largo de los años, adaptándose a las costumbres y tendencias de la región. Se cree que su origen se remonta a las vestimentas utilizadas por las mujeres trabajadoras en las fincas de la zona, quienes las adaptaron para las fiestas y celebraciones. El pollerín chorrerano es mucho más que una simple vestimenta; es un símbolo de identidad y orgullo para los habitantes de Chorrera. Se utiliza en diversas festividades y eventos culturales, y representa la rica herencia y tradición de esta región panameña.

A pesar de ser un traje tradicional, el pollerín chorrerano ha experimentado algunas variaciones a lo largo del tiempo. Diseñadores y artesanos han incorporado elementos modernos y vanguardistas, creando diseños únicos y contemporáneos que mantienen la esencia del traje original. El traje típico de Chorrera, comúnmente conocido como "pollerín chorrerano", es un conjunto colorido y elegante que ha evolucionado a lo largo de los años para convertirse en un símbolo de identidad regional.

La Pollera: Es la pieza central del atuendo. Se caracteriza por ser más corta que las polleras tradicionales de otras regiones de Panamá, lo que facilita los movimientos al bailar cumbia. Los colores y los diseños de las polleras pueden variar, pero suelen ser muy llamativos.

La Blusa: Generalmente confeccionada con telas finas y coloridas, puede confeccionarse con la misma tela de la pollera, los detalles de encaje y bordados son comunes.

El Tocado: Complementa el atuendo con flores naturales o artificiales, cintas y otros adornos.

Los Accesorios: Collares, pulseras y aretes complementan el look, y suelen ser de oro o de materiales más sencillos, dependiendo de la ocasión.

En cuanto a la vestimenta masculina es muy común el uso de pantalón negro, camisa blanca y zapatos negros, o con una vestimenta típica de faena que hace énfasis en la vestimenta campesina tales como la coleta, pantalón jean y cutarras.

CAPÍTULO VII: DISCAPACIDAD Y DIAGNÓSTICOS

7.1. Discapacidad

Las personas con discapacidad son aquellas que enfrentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo. Estas condiciones, al interactuar con diversas barreras, pueden limitar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás. De acuerdo con el Informe Mundial sobre la Discapacidad, aproximadamente el 15% de la población mundial vive con algún tipo de discapacidad.

Es importante destacar que las mujeres tienen una mayor probabilidad de experimentar discapacidades en comparación con los hombres, y que las personas mayores presentan más discapacidades que los jóvenes. En los últimos años, la comprensión de la discapacidad ha evolucionado, abandonando una perspectiva meramente física o médica. Actualmente, se reconoce que la discapacidad resulta de la interacción entre la condición de salud o deficiencia de una persona y una variedad de factores que dan forma a su entorno físico, social y político.

A lo largo de este tiempo, se han logrado avances significativos para hacer del mundo un lugar más accesible para quienes viven con discapacidad. No obstante, todavía queda mucho por hacer para abordar adecuadamente sus necesidades y garantizar su plena participación en la sociedad.

La visión representa un papel central en la autonomía y desenvolvimiento de cualquier persona y, especialmente, durante el desarrollo infantil. Las diferentes patologías y alteraciones oculares pueden reducir en diversos grados o anular la entrada de esta información visual imprescindible para nuestro desempeño diario y bienestar.

La discapacidad visual se refiere a la disminución total o parcial de la capacidad de ver. Para evaluarla, se utilizan diversos parámetros, como la habilidad para leer de cerca y de lejos, la amplitud del campo y la agudeza visuales. Así, cuando se menciona en términos generales la ceguera o la deficiencia visual, se alude a condiciones que implican una limitación total o muy significativa de la función visual en uno o varios de estos aspectos.

Esto significa que existen personas que, o bien no pueden ver nada en absoluto, o, en el mejor de los casos, a pesar de usar gafas o ayudas ópticas, su visión es mucho más limitada que lo habitual, requerían un gran esfuerzo para enfocar. Esta pérdida severa de la funcionalidad visual se traduce, por un lado, en limitaciones extremas para que la persona pueda desplazarse de manera autónoma, realizar actividades cotidianas o acceder a la información.

Por otro lado, también genera restricciones en el acceso y la participación de la persona en diferentes ámbitos de su vida, como la educación, el trabajo y el ocio. Estas barreras no solo son físicas y arquitectónicas, sino que también incluyen obstáculos sociales y actitudes que dificultan su integración plena. Es posible saber el grado de discapacidad visual, en caso de alcanzarlo, en centros médicos públicos de todas las provincias de Panamá mediante una prueba oftalmológica específica.

La baja visión no es un síntoma normal del envejecimiento. Los exámenes periódicos practicados por un oftalmólogo son importantes para diagnosticar de forma temprana las enfermedades oculares. Es importante tratar cualesquiera afecciones que sean tratables.

Por lo general, el examen comienza con preguntas sobre la historia médica y cualesquiera problemas que pueda haber experimentado se le harán pruebas diseñadas para examinar su visión y comprobar si tiene alguna enfermedad ocular. Es posible que su médico use una variedad de instrumentos y alumbre sus ojos con una luz brillante. También le harán una prueba de agudeza visual, o de qué tanto ve las letras a distancia.

7.2. Diagnósticos

7.2.1. Glaucoma

El glaucoma es un conjunto de enfermedades que, a pesar de diferir en sus causas, factores de riesgo, duración, tratamiento y pronóstico, comparten un rasgo común, se manifiestan como una neuropatía óptica. Esta condición se caracteriza por la excavación de la pupila y el adelgazamiento del borde neuro retiniano. Con el tiempo, estos daños progresan hacia una pérdida irreversible del campo visual. Un rasgo distintivo del glaucoma es la pérdida progresiva de las células ganglionares de la retina, que genera cambios en el tejido de la neuro retina en la cabeza del nervio óptico, lo que se traduce en síntomas marcados para el paciente.

A nivel global, se estima que alrededor de 66. 8 millones de personas padecen glaucoma, cifra que alcanzó los 80 millones en 2020. Este aumento se debe, en parte, al crecimiento demográfico y al envejecimiento de la población, lo que ha posicionado al glaucoma como la principal causa de ceguera irreversible en el mundo. Por tanto, el manejo adecuado de esta enfermedad es de suma importancia; este debe depender de la habilidad del clínico para diagnosticar las variantes específicas de glaucoma en los pacientes, evaluar la gravedad de la condición y tomar las medidas necesarias para frenar su progresión.

El objetivo primordial del tratamiento del glaucoma es reducir la presión intraocular. Así, la elección del régimen terapéutico considerará diversos factores, tales como el riesgo, la aparición de efectos adversos y la posibilidad de impacto en la vida cotidiana del paciente. Esta investigación tiene como propósito proporcionar al lector una visión general del glaucoma como enfermedad, abarcando los diferentes tipos de

glaucoma, su relevancia como principal causa de ceguera, los métodos de diagnóstico, las opciones terapéuticas disponibles para su manejo y la variabilidad entre distintos grupos etarios.

El glaucoma representa un grupo de enfermedades definidas por una neuropatía óptica característica, que consiste en la remodelación del tejido conectivo del disco óptico y la pérdida de tejido neural asociado al desarrollo eventual de diferentes patrones de disfunción visual. Desde un punto de vista fisiopatológico y terapéutico, la presión intraocular es el principal factor de riesgo modificable, siendo que la progresión del glaucoma usualmente se detiene si la presión intraocular es disminuida 30-50% de la línea de base. Un estimado de 15,7 millones de personas a nivel mundial se ven afectados por glaucoma de ángulo cerrado primario, siendo la población asiática particularmente los que están más en riesgo.

Los factores de riesgo centrales son:

- Edad avanzada
- Presión intraocular elevada
- Miopía elevada
- Historia familiar de glaucoma

La presión intraocular (rango normal 10-21 mmhg) es regulada por un balance entre la secreción de humor acuoso por el cuerpo ciliar en la cámara posterior y el drenaje del humor acuoso por el ángulo de la cámara anterior, tanto a través de la trabécula y el canal de Schlenk como a través de la vía uveoescleral hacia la raíz del iris.

Según (Ávila, 2022) “A través de todas las etnias, individuos con ancestros africanos tienen una mayor prevalencia de glaucoma y de glaucoma de ángulo abierto primario. La población asiática tiene la más alta prevalencia de glaucoma de ángulo cerrado primario. Evidencia actual, obtenida bajo condiciones de laboratorio del sueño, sugiere que, en la mayoría de los sujetos, el pico de la presión intraocular ocurre en las horas de la madrugada”.

El manejo del glaucoma se centra en bajar la presión intraocular, el cual sigue siendo el principal método de tratamiento. El objetivo de la presión intraocular para un ojo en particular se establece con un número de factores, incluidos la presión pretratamiento, el riesgo de progresión, el daño al nervio óptico y la edad. La monoterapia con análogos de las prostaglandinas o betabloqueadores es frecuentemente la primera línea de tratamiento.

Tratamientos

Las gotas que se pueden utilizar para la disminución de la presión intraocular se pueden dividir en cinco grandes clases:

- Análogos de las prostaglandinas
- Betabloqueadores
- Diuréticos
- Agonistas colinérgicos
- Agonistas alfa

El tratamiento médico no reduce la presión intraocular en todos los pacientes, y algunos siguen experimentando un deterioro del nervio óptico, es por esto que la trabeculoplastia con láser de argón fue introducida como opción. El mecanismo aún no es bien entendido, se piensa que es debido a la energía térmica directa sobre la malla trabecular, la cual produce cicatrices focales, y de este modo abre espacio en las estructuras adyacentes o se le atribuye a la inflamación producida por citoquinas y fagocitos, los que inducen a cambios estructurales con mejoría del flujo.

Implantes de drenaje en glaucoma: tradicionalmente, estos implantes se han usado mayormente en el glaucoma refractario, sin embargo, han ido ganado terreno y se usan en casos de glaucoma no refractario. Todos los implantes comparten un diseño similar y consistencia de un tubo que es usado para desviar el humor acuoso de la cámara anterior del ojo a un embalse externo.

Cirugía de glaucoma no penetrante: las cirugías no penetrantes del glaucoma, como la esclerectomía profunda y la viscoanalostomía, fueron popularizadas en 1990 como alternativa a la trabeculectomía, con pocas complicaciones. La mayor diferencia entre la cirugía no penetrante y la trabeculectomía es que este procedimiento envuelve la creación de una membrana de filtración en lugar de una esclerostomía. Además, las cirugías no penetrantes presentan menos complicaciones que la trabeculectomía.

7.2.2.Desprendimiento de retina

El desprendimiento de retina (DR) se refiere a la separación entre la retina neurosensorial y el epitelio pigmentario que se encuentra debajo de ella. La forma más común de este trastorno es el desprendimiento regmatógeno, que ocurre debido a una rotura en la retina. Este problema suele manifestarse a través de un defecto en el campo visual o una disminución de la agudeza visual. Si se diagnostica y trata de manera adecuada y oportuna, las probabilidades de éxito son bastante altas. Sin embargo, el desprendimiento de retina sigue siendo una causa significativa de problemas de visión y ceguera, lo que resalta la importancia de la prevención en este contexto.

Desprendimiento de retina traccionar (DRT)

Es la segunda forma más común de DR y se produce debido a una tracción vitreoretinal que mecánicamente tracciona y separa la retina del EPR subyacente. Este tipo de DR se produce más frecuentemente en casos de retinopatía diabética, trauma ocular penetrante, retinopatía del prematuro (ROP) y proliferación vítreo-retinal (PVR). La tracción puede ocurrir dentro de la cavidad vítrea, sobre la superficie de la retina o incluso bajo la retina como ocurre con la fibrosis subretinal.

Generalmente la tracción se asocia con una membrana clínicamente visible. Estas membranas poseen fibroblastos, células gliales y del EPR las cuales poseen capacidades contráctiles lo que genera la tracción. En contraste con un DRR, que posee una superficie bulosa y convexa, el DRT se observa con una superficie cóncava y generalmente es más localizado. Algunos DR combinan elementos regmatógeno y

traccionales, tales como en retinopatía diabética proliferativa, PVR y trauma ocular penetrante.

Desprendimiento de retina exudativo (DRE)

Este tipo de DR ocurre en ausencia de rotura retinal o tracción vítreo retinal. Se produce debido a una acumulación de líquido subretinal secundario a enfermedades que afectan la coroides, EPR o retina. El EPR es el gran responsable de la absorción de líquido subretinal. El EPR mantiene la adherencia retinal y absorbe el líquido subretinal a través de una bomba Na-K utilizando transporte activo, creando un gradiente osmótico. El DRE ocurre cuando se rompe el equilibrio entre la producción y absorción de líquido subretinal, ya sea por daño del EPR o por excesiva producción de líquido. Enfermedades inflamatorias y neoplasias son las principales causas de DRE.

La principal manifestación clínica del DR es el compromiso de la agudeza visual, que puede ir desde una visión normal hasta sólo distinguir sombras (generalmente en casos con compromiso macular), y la alteración del campo visual, manifestada como una cortina o sombra en la periferia del campo visual que progresa. Además, se pueden observar destellos luminosos (fotopsias) y flotadores vítreos (entopsias). Estas dos últimas manifestaciones se asocian generalmente con el desprendimiento del vítreo posterior y con probables desgarros retinales. De ahí su importancia para intentar prevenir un DR.

El pronóstico de un DRR sin tratamiento es malo ya que existe una pérdida de visión severa en todos los pacientes no tratados, siendo la visión de sólo movimiento de manos el mejor nivel de visión alcanzado. A esto se agregan complicaciones estéticas y emocionales debido a la atrofia que sufre el globo ocular debido al DRR no tratado. La reaplicación espontánea de los DRR es anecdótica. Algunos casos de DR inferiores pueden autolimitarse y formar líneas de demarcación que pueden permanecer estables.

Tratamiento

El tratamiento exitoso y permanente del DRR depende en última instancia de cerrar y sellar todas las roturas retinales. Los tres tipos de tratamiento que se utilizan para el DRR cumplen este objetivo de una u otra manera. El tratamiento oportuno de un DRR ofrece un pronóstico favorable con un porcentaje de éxito anatómico (reaplicación de la retina) de alrededor de 90%, y una agudeza visual final de 20/20 a 20/50 en más del 50% de los casos. Los resultados son obviamente mejores en pacientes sin compromiso macular, es decir con la mácula aún aplicada, al momento de la cirugía. Por este motivo se considera un DRR con mácula aplicada una urgencia oftalmológica que requiere tratamiento a la brevedad.

7.2.3.Retinosis pigmentaria

La retinosis pigmentaria (RP) no es una única enfermedad, sino un grupo de enfermedades degenerativas de la retina que causan una pérdida progresiva de la función visual, especialmente en situaciones de escasa iluminación (visión nocturna). Suele afectar el campo visual periférico, dejando un reducto de visión central (denominado visión en túnel); en los casos más avanzados puede llegar a causar la ceguera absoluta.

La RP produce una degeneración precoz de los fotorreceptores de la retina, dejando como consecuencia unos acúmulos de pigmento visibles en el fondo de ojo. Estas alteraciones tienen lugar en ambos ojos, si bien en algunos casos la evolución es asimétrica. Se trata de una patología congénita, pero normalmente los primeros signos y/o síntomas de la RP no aparecen hasta la segunda década y, en numerosos casos, el paciente no percibe el problema hasta fases avanzadas.

La RP afecta a una persona de cada 3.700, aunque esta cifra es variable dependiendo del país y la región. Es la primera causa de ceguera de origen genético en la población adulta. Es más frecuente en los varones, siendo el 60% de los enfermos varones y el 40% mujeres. La RP abarca un amplio grupo de enfermedades hereditarias que se caracterizan por la pérdida progresiva de los fotorreceptores, y más tarde de otras células de la retina, afectando principalmente a las capas más externas de la retina.

Los estudios anatomopatológicos revelan que, en las áreas retinianas en las que el paciente con RP pierde el campo visual, desaparecen los segmentos externos de los fotorreceptores y, además, estas células son menos numerosas de lo normal. Sin embargo, en las regiones de la retina donde el paciente tiene mejor campo visual, los segmentos externos de los fotorreceptores no son totalmente normales, sino que aparecen desorganizados y más cortos que en los sujetos sanos. En casos avanzados, cuando los bastones han desaparecido completamente, pueden quedar algunos conos, sobre todo en la región entre la mácula y la papila.

El tejido degenerado, particularmente el neuroepitelio, es reemplazado casi por completo por neuroglía. La etiología de la RP no está clara, aunque existen varias teorías. La teoría más aceptada es la presencia de mutaciones de proteínas y enzimas específicas de la retina que causan una distrofia de los bastones mediante mecanismos de apoptosis. Aunque no se conocen los mecanismos fisiopatológicos, la degeneración de los bastones puede desencadenar mecanismos que provocan la distrofia de los conos, conduciendo a la ceguera.

Se han correlacionado diferentes mutaciones con diferentes fenotipos, pero es difícil explicar cómo las mutaciones específicas pueden causar la gran variedad de fenotipo. La teoría más aceptada es que la RP presenta una expresividad variable. Varios estudios moleculares sobre diversas mutaciones en familias sugieren que otros factores genéticos o ambientales pueden modular el fenotipo, o incluso es probable que otros sean responsables de la expresión de la mutación primaria.

7.3. Principales síntomas

- Ceguera nocturna, que se manifiesta como una adaptación deficiente a la oscuridad y lugares poco iluminados.
- Reducción del campo visual de manera concéntrica y progresiva, lo que se conoce como “visión en túnel”.
- Deslumbramientos y fotopsias, pequeños flashes en la periferia de su campo que dificultan la visión, especialmente en condiciones de excesiva luminosidad.
- Alteración de la percepción de colores, que, aunque de forma inespecífica, suele afectar más el eje azul-amarillo.
- Disminución de la agudeza visual (AV), que suele aparecer en etapas tardías, como consecuencia de las posibles complicaciones asociadas a las RP.

Tratamiento

Para orientar de una forma integral la rehabilitación y las ayudas para la baja visión, se requiere algo más que la medida de la agudeza visual en visión lejana y cercana. El paciente con RP sufre sutiles cambios tanto en los aspectos estáticos como dinámicos de la visión, que influyen en su actividad de vida diaria. Por tanto, es importante explorar el campo visual, la adaptación al movimiento, el cálculo de distancias, la sensibilidad al contraste y las pruebas electrofisiológicas. Los sistemas de ayuda óptica se clasifican en lupas, microscopios, telescopios, telemicroscopios y sistemas electrónicos.

La lupa permite aumentar el tamaño de los objetos al mirar a través de ella. Pueden ser lupas de mano y con soporte. Cuanto mayor es la lupa, mayor es la

magnificación del campo visual, pero menor el aumento que produce. El campo visual aumenta a medida que el ojo se acerca más a la lente y viceversa.

El microscopio posibilita ver objetos a distancias cortas, menos de 25 cm. Por sí mismo no aumenta el tamaño, pero permite ver la imagen nítida al acercarnos el objeto, por lo que el acercamiento es lo que produce el aumento. La principal ventaja se basa en que permite tener ambas manos libres.

El telescopio facilita la realización de tareas de lejos debido a que aumenta la imagen del objeto en la retina. Deben ser usados con la corrección de lejos y con buena luminosidad, ya que, con el telescopio, la luz se pierde. Estos aparatos limitan el campo visual, generan la percepción de un gran movimiento de los objetos que se están mirando, y provocan un cambio en la percepción espacial de los mismos.

Los sistemas electrónicos permiten aumentar el tamaño de la imagen por medios electrónicos. Los circuitos cerrados de televisión se componen de una cámara, un monitor, un sistema óptico y una estructura para apoyar el material de lectura. Los monitores pueden ser en color o en blanco-negro, según la preferencia del paciente.

Los filtros. La RP produce dificultades en la adaptación a la oscuridad y en los cambios de iluminación. El deslumbramiento es un desagradable síntoma que ocurre cuando se experimenta un aumento en el nivel de luz superior a lo que la retina es capaz de adaptarse. Podemos minimizar el deslumbramiento mediante filtros oscuros con protectores laterales.

7.4. Método podotáctil

El método podotáctil es una innovadora forma de hacer que las ciudades sean más accesibles para las personas con discapacidad visual. Consiste en la utilización de baldosas especiales con texturas y relieves específicos, colocadas en el suelo, que transmiten información táctil a través de los pies. En 1965, Seiichi Miyake desarrolló un sistema de superficies táctiles denominado tenji blocks o táctiles tiles, que corresponde a un relieve y a un color aplicado en la superficie del piso para facilitar el desplazamiento de las personas con discapacidad visual.

En 1967 este sistema se comenzó a usar en las calles de Okayama y, en 1977, en los Ferrocarriles Nacionales de Japón. Existen dos tipos de pavimentos podotáctiles, el de advertencia, correspondiente a resalte puntuales sobre la superficie, y el de líneas, que da cuenta de un itinerario. Cabe tener presente que en las zonas con pavimento podotáctil de líneas no puede haber elementos que impidan o pongan en riesgo el avance de las personas.

Estas baldosas, también conocidas como baldosas táctiles o losas podotáctiles, se colocan en lugares estratégicos como:

- Cruces peatonales: Indican el inicio y el final de la zona de paso.
- Plataformas de tren: Señalan los bordes y los cambios de nivel.
- Rampas: Ayudan a orientarse en los cambios de pendiente.
- Mayor autonomía: Permite a las personas con discapacidad visual moverse con mayor confianza y seguridad.

- Inclusión: Fomenta la inclusión de las personas con discapacidad visual en la vida urbana.
- Seguridad: Reduce el riesgo de accidentes al proporcionar información clara y concisa.

Las baldosas podotáctiles son una herramienta fundamental para garantizar la accesibilidad y seguridad de las personas con discapacidad visual en los espacios públicos. En Panamá, su implementación se ha ido incrementando gradualmente, convirtiéndose en un elemento cada vez más común en nuestras ciudades.

- Pavimento podotáctil de advertencia: Se trata de un tipo de relieve con círculos de una altura máxima de 4mm que sirve como advertencia a puntos que pueden ser un riesgo. Este se utiliza para aportar información sobre posibles cruces o cambios de dirección.

- Pavimento podotáctil indicador direccional: Se trata de un tipo de relieve con hendiduras rectas y paralelas de una profundidad máxima de 5 mm. En este caso, el tipo de banda de encaminamiento puede estar dispuesto en el sentido de la marcha o en sentido transversal. Cuando se sitúan en el sentido de la marcha sirven para localizar diferentes factores en el paso como cambios de nivel. Cuando las franjas de encaminamiento se posicionan en el sentido transversal al sentido de la marcha, sirve para advertir sobre la existencia de un elemento relevante.

CAPITULO VIII: ENTREVISTAS

8.1. Luis Camarena: Un Joven Custodio del Folclore Panameño

Luis Camarena (18 años), estudiante de primer año de Licenciatura en Música, es un talentoso músico y bailarín originario de La Mitra, La Chorrera, Panamá. Su viaje musical comenzó a los cuatro años, impulsado por el deseo de su madre de fomentar su talento vocal a través del canto de décima y mejorana. Aunque hubo una pausa en su trayectoria, su pasión resurgió en la secundaria, donde un profesor lo motivó a incursionar en el canto típico y el aprendizaje de instrumentos.

Autodidacta por vocación, Luis, cuya familia no tiene antecedentes musicales, aprendió a tocar la churuca, la caja, la mejorana y la guitarra. Actualmente es miembro de las agrupaciones "Justo Moreno y La Innovación Santeña". Antes de dedicarse de lleno a la música, Camarena también se destacó como bailarín de folclore, comprendiendo la intrínseca conexión entre la danza y la música. Su experiencia le ha permitido apreciar la sincronía y la exigencia del baile tradicional.

La versatilidad del joven Camarena no se limita a la ejecución musical. Sus primeros pasos en el ámbito folclórico fueron como bailarín para grupos como "Cantos de Mi Panamá". Esta etapa le permitió comprender la complejidad y la belleza del baile tradicional, así como la fundamental sincronía entre bailarines y músicos. Su contacto directo con La Cumbia Chorrerana nos cuenta que su cumbia chorrerana favorita es que la canta Chía, a través de conjuntos que utilizaban instrumentos tradicionales como la caja, el tambor y la churuca, y posteriormente con agrupaciones más modernizadas con guitarra y bajo, solidificó su aprecio por este género, inicialmente subestimado en su niñez.

Camarena aboga por romper estereotipos en el folclore, destacando que la interpretación de cumbias chorreranas no debería limitarse a un género, pese a la tradición. Sus influencias musicales, como Nenito Vargas, lo han guiado en su camino de exploración y apreciación del vasto conocimiento folclórico. Promueve la inmersión total en sus diversas facetas cantar, tocar y bailar, argumentando que solo a través de la vivencia completa se puede comprender y valorar la riqueza y el significado profundo de esta expresión cultural.

Para las futuras generaciones, Luis Camarena envía un mensaje contundente:

“Un mensaje que le daría a la nueva generación para que se involucren en todo el mundo del folclore sería no hay que dejar que se pierda lo que es lo bonito de la música el folclore el baile panameño por que si la nueva generación no le gusta se pierde por ejemplo si yo en el momento que tenga hijos yo se los voy a inculcar le voy a enseñar a cantar a tocar un instrumento por que a veces me molesta que digan que no le gusta el folclore que es algo raro o que es aburrido y no lo juzgo, porque para los gustos están los colores, pero siento que no deben decir que es aburrido si no lo conoces porque son tus gustos siento que no es tu tipo de música no tienes que decir que es aburrido porque es básicamente un insulto”.(Luis Camarena)

“Teniendo conocimiento de qué se está llevando a cabo una tesis para enseñar el baile de La Cumbia Chorrera a una persona con discapacidad visual me parece Impresionante que las personas quieren transmitirle esa enseñanza a personas que tienen una discapacidad visual y que quieren aprender porque hay mucha gente que tiene sus 5 sentidos bien y no quieren aprender y me parece muy mal que alguien que sí quiere aprender y solamente por tener una discapacidad no le den la oportunidad de aprender”.(Luis Camarena)

8.2. Davis Pardo: Un Músico Comprometido con el Folclore

Davis Pardo, oriundo de Veraguas y residente en San Cristóbal, Veranillo, es un joven panameño que actualmente cursa dos licenciaturas: Música y Educación Física. Aunque inicialmente se inclinó por la docencia deportiva, su incursión en la música, por sugerencia de terceros, se convirtió en una pasión duradera y una fuente de profundo aprendizaje.

Su conexión con el folclore se forjó desde la infancia gracias a la enseñanza de su padre, Francisco Pardo, veragüense de origen. Pardo es un hábil bailarín y un músico autodidacta que domina la churuca y el tambor, instrumentos fundamentales en la música típica panameña. Es un ferviente admirador de La Cumbia Chorrerana, destacando su ritmo acelerado y la capacidad de cautivar al público, a menudo empleando dos tambores pujadores y un repicador, a diferencia de otras cumbias.

Davis Pardo valora la fusión musical en el folclore siempre que se preserve la esencia de las cumbias tradicionales. Un aspecto notable de su perfil es su compromiso con la inclusión: ha enseñado a tocar tambor a personas con diversas discapacidades, demostrando paciencia y adaptando sus métodos para facilitar el aprendizaje. Su respeto por quienes superan desafíos y su deseo de compartir la alegría de la música folclórica con todos, incluyendo personas con discapacidad visual, resalta su visión inclusiva y su profundo amor por el patrimonio cultural panameño.

Su aprecio por La Cumbia Chorrerana es palpable. Pardo describe este género como un ritmo inconfundiblemente rápido y vibrante, capaz de arrastrar a cualquiera a la danza y el goce colectivo. Subraya la espectacularidad y el poder de convocatoria de La Cumbia Chorrerana, caracterizada por el uso de dos tambores pujadores y un

repicador, lo que la distingue rítmicamente de otras cumbias que a menudo incorporan acordeón y varían en tiempo. Aunque anhela presenciar una cumbia chorrerana en su epicentro en La Chorrera, valora la autenticidad y el entusiasmo en la interpretación de toda manifestación cultural.

“Teniendo conocimiento de qué se está llevando a cabo una tesis para enseñar el baile de La Cumbia Chorrera a una persona con discapacidad visual me parece algo muy bonito ya que personas con discapacidad quieren hacer lo que personas sin discapacidad hacen y es muy hermoso, tratar de salir adelante teniendo una discapacidad eso para mí le tengo mucho respeto”. (Davis Pardo)

“Mi mensaje para esas personas qué piensan que el folklore es aburrido que la verdad el folclore es muy hermoso es un sentimiento que la verdad donde tú vayas vas a gozar, vas a ver culturas, vas a ver bailes, vas a ver toques músicos y ver personas que tocan mejor que tú, pero eso te inspira a mejorar y ser mejor que ellas, enfocarse de ser mejor personas”. (Davis Pardo)

8.3. Yarilis Castillo: Viaje y Pasión por la Cumbia Chorrerana

Yarilis Castillo, una joven de 21 años oriunda de Cermeño, Capira, es una apasionada estudiante de folclore en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. Bailarina, música y cantalante, Yarilis se ha sumergido de lleno en el mundo del folclore, con un enfoque especial en La Cumbia Chorrerana.

Su interés por el folclore nació de la influencia de su madre, una cantante de tamborito. Desde temprana edad, Yarilis participó en competencias escolares y festivales, destacándose por su talento. Incluso se ganó el apodo de "Chapita de Plata" durante una audición, un sobrenombre que refleja su habilidad y carisma en el escenario.

“En el colegio me llaman Chapita de plata, porque me hicieron una audición o Castin donde tenía que bailar o cantar lo que a mí se me viniera en gana pero que fuese folclórico, y yo bueno lo único que se cantar es tamborito, porque uno se cierra, fue soy El chapita de plata tengo oro y tengo plata y todo nació de ahí, y como no se acordaban de mi nombre Yarilis y si de la audición de ahí nació el apodo CHAPITA DE PLATA” (Castillo Yarilis).

Para Yarilis, La Cumbia Chorrerana es más que un género musical; es una parte vital de la identidad cultural de Panamá Oeste. Enfatiza que los instrumentos esenciales para una cumbia chorrerana, “Los instrumentos que no deben faltar para tocar una Cumbia Chorrerana “Bien toca” son: El tambor, Las maracas, La churucas y las cantalantes y el ánimo, el ánimo de cada uno y el ¡ay!, ¡ay!, el grito. ¡aaaaa! Y

obviamente el acordeón, es el instrumento principal que le da la vida a La Cumbia Chorrerana” (Castillo Yarilis).

“Para mí los principales exponentes son Ana Ureña, su hermana Chía que bueno, no las pude conocer, pero son de los máximos exponentes como Ñato Califa, su historia, su música, aunque hace mucho tiempo no estén, su música vive y gracias a Dios existen sus agrupaciones dirigidas por sus nietos he tenido el privilegio de ir a ellos a cantar, a tocar y bailar en la plaza de Chorrera, en la Plaza 28 y pues como dicen” Que la cumbia nunca muera” (Castillo Yarieliz).

La Cumbia Chorrerana ha evolucionado, dándose a conocer aún más gracias a los esfuerzos de los nietos de Chía y Ñato Khalifa, quienes han preservado la verdadera Cumbia Chorrerana. Yarilis señala que incluso conjuntos típicos populares, como los de Alejandro Torres y Jonathan Chávez, ahora incorporan La Cumbia Chorrerana en sus piezas, demostrando su creciente influencia. La vibrante escena de La Cumbia Chorrerana se vive en lugares como la calle "La Veintiocho" de La Chorrera, donde jóvenes de todas las edades se congregan para bailar.

Yarilis ha cosechado importantes logros en su trayectoria, incluyendo el segundo lugar en 2018 y el primer lugar en 2019 del concurso Manuel F. Zárate, ambos cantando Cumbia Chorrerana. También ha participado como cantante en eventos de gran renombre como el Toro Guapo de Antón, la Feria de las Flores en Chiriquí, el Manito Ocueño y la festividad de Guararé.

Atribuye gran parte de su éxito y guía a sus modelos a seguir: el Profesor Trinidad González, instructor principal del conjunto I.P.T.CH, y la señora Betzi, a quien describe como su "segunda mamá" y una fuente constante de aliento y apoyo.

Yarilis explica las sutiles pero importantes diferencias entre La Cumbia Chorrerana y La Cumbia Arraijaneña. Señala que, aunque a primera vista puedan parecer similares, varían significativamente en el estilo de la danza y la música. La Cumbia Arraijaneña, por ejemplo, tiene una formación de baile distinta y su acordeón suena "pintincia'o", más cercano a una Cumbia Santeña, mientras que La Cumbia Chorrerana mantiene un estilo más constante y arraigado.

"Para mí La Cumbia Chorrerana eso es un baile, tanto cadencioso, eso solamente de escuchar el acordeón, el repique del tambor, el cuerpo te pide que lo muevas, para mí la cumbia hasta que me eriza el cuerpo ¡de verdad!, ósea yo nama escucho el primer compa y ya me estoy moviendo, pero creo que eso le pasa a la gente que lo vive y lo siente". (Catillo Yarilis).

Para el joven castillo La Cumbia Chorrerana es un baile cadencioso que "eriza el cuerpo" con solo escuchar el acordeón y el repique del tambor. Su entusiasmo es contagioso y su mensaje claro: "la danza no tiene edad" y "el límite está en tu cabeza".

Entre sus cumbias chorreranas favoritas, Yarilis menciona "Vela, Vela" de Ñato Califa y sus Estrellas de Oro por ser muy pegajosa, y "Señores de la Lagarterita", la cual la llevó a ganar el segundo lugar en el concurso Manuel F. Zárate.

Con gran entusiasmo, Yarilis celebra las iniciativas para enseñar cumbia chorrerana a personas con discapacidad visual, viendo en ello una oportunidad para

romper barreras y promover la inclusión en las tradiciones culturales. Anima a todos, especialmente a los jóvenes, a abrazar el folclore y a participar en eventos culturales. Resalta el papel de las redes sociales como una herramienta crucial para preservar y promover la música tradicional a través de grabaciones y recopilaciones.

“Emoción grande en mi corazón, rompe paradigmas, rompe el molde, no le pone limite a una persona que tiene una discapacidad y eso es muy gratificante, le estas dando una oportunidad a una persona que piensa que, porque no ve, no puede bailar, una persona que desarrolla sus otros sentidos no lo límite de sus otras capacidades que le queda y puede, el límite está en tu cabeza y llena mucho de orgullo, de amor, porque eso es amor”. (Catillo Yarilis).

Ella nos comparte su mensaje para las personas con discapacidad visual para que se atrevan a incursionar en el mundo del folclore y porque no empezar con la Cumbia Chorrerana. “Que lo hagan, que no tengan miedo de que siempre habrá alguien para apoyarlas, y rompan moldes y pues que salgan de su sitio de confort”. (Catillo Yarilis).

8.4. Nicole Hernández: Un Puente de Inclusión, Ritmo y Folclore

Nicole Marie Hernández Medina, de 26 años, es una profesional residente en la Ciudad de Panamá, aunque sus raíces se encuentran en la provincia de Coclé, lugar de nacimiento y origen de su madre. Su formación académica incluye una Licenciatura en Relaciones Públicas Corporativas y un Técnico en Administración de Recursos Humanos. Domina el español y el portugués.

Actualmente, compagina su rol de madre con su dedicación a una organización sin fines de lucro enfocada en la promoción de los derechos de las mujeres con discapacidad en Panamá. Adicionalmente, mantiene el deporte como un pasatiempo y se compromete activamente con la actualización constante de sus conocimientos.

Entre sus metas a futuro, destaca su aspiración a formarse como profesora a nivel superior. Esta elección se fundamenta en una autoevaluación positiva respecto a su capacidad para instruir a individuos con un criterio más desarrollado, sintiéndose cómoda y efectiva en dichos entornos educativos.

Respecto al folclore panameño, Hernández reconoce poseer un conocimiento limitado, particularmente sobre la Cumbia Chorrerana, la cual identifica como una danza folclórica regional caracterizada por patrones rítmicos de percusión, adaptable para ser bailada en grupo o en pareja. A pesar de haber nacido en el interior del país, su exposición al folclore ha sido escasa. No obstante, manifiesta un profundo interés en comprender el significado de las vestimentas, los patrones rítmicos y las diversas danzas del país, buscando enriquecer su propia cultura y la de su hijo.

“Cuando escuché que se iba a abordar esta temática enfocada en las personas con discapacidad, me emocioné mucho, ya que como mujer con discapacidad sé bailar generalmente algunos géneros musicales, pero en el colegio nunca aprendí a bailar danzas folclóricas, ya que los maestros no sabían cómo explicarme cómo bailar, sabía un poco ya que mis padres pues me enseñaban en casa, pero nunca pude participar en un conjunto típico convencional como otros niños”. (Nicole Hernández)

“En mi infancia practiqué gimnasia rítmica, pero nunca folclor ya que pues estaba en una escuela con niños convencionales sin ningún tipo de discapacidad y lamentablemente se me excluía un poco de esta disciplina”. (Nicole Hernández)

Su participación en el estudio actual refleja su firme convicción en los beneficios de la actividad física, como el baile y el deporte, para personas con discapacidad visual. Subraya cómo estas disciplinas contribuyen significativamente a la orientación, el conocimiento espacial y el control corporal. Nicole exhorta a sus compañeros con discapacidad a explorar estas áreas, dada su probada utilidad. Asimismo, aboga por la realización de más investigaciones en un mayor número de participantes, con el objetivo de facilitar una integración más eficaz de niños con discapacidad visual en todos los entornos, especialmente en el ámbito de la educación del Folclore.

CAPÍTULO IX. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

9.1.Estilo de investigación

9.1.1. Cualitativo

La investigación cualitativa implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias, así como datos sobre experiencias vividas, emociones o comportamientos, con los significados que las personas les atribuyen.

9.1.2 Tipo de Estudio

Un estudio descriptivo es un tipo de metodología a aplicar para deducir un bien o circunstancia que se esté presentando; se aplica describiendo todas sus dimensiones, en este caso se describe el órgano u objeto a estudiar. Los estudios descriptivos se centran en recolectar datos que describan la situación tal y como es.

9.1.3.Población y Muestra

La población de este estudio serán 3 jóvenes del sexo femenino que residen en el corregimiento de 24 de diciembre las mismas cuentan de 17 a 27 años.

La muestra corresponde a 3 jóvenes del sexo femenino.

Sujetos de Estudio.

Los sujetos de estudios en esta ocasión serán jóvenes del sexo femenino que residen en el corregimiento de 24 de diciembre las mismas cuentan de 17 a 27 años.

Tipo de Muestra.

Utilice el muestreo no probabilístico por conveniencia, el mismo permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador.

Instrumentos de Recolección de Datos.

Cuestionario de Satisfacción del Participante

Instrucciones: Por favor, lee cada pregunta y marca la opción que mejor represente tu experiencia. ¡Tu opinión es muy importante para nosotros!

Información General (Opcional):

Edad: _____

Género: _____

¿Primera vez que participa en una actividad como esta? Sí / No

Sección 1: Valoración General (Escala de Likert). Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu nivel de acuerdo con cada afirmación, donde:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Cuadro 6.. Instrumento de Recolección de Datos

preguntas	5	4	3	2	1
¿Sientes que el proyecto cumplió con lo que esperabas de aprender a bailar Cumbia Chorrerana?					
¿Crees que el método de enseñanza fue fácil de entender y seguir para ti?					
¿Te sentiste cómodo/a y seguro/a durante las clases de baile?					
¿Qué tan satisfecho/a estás con tu participación en el proyecto de Cumbia Chorrerana?					
¿Recomendarías este tipo de clases de Cumbia Chorrerana a otras personas con discapacidad visual?					

CAPITULO X: ANÁLISIS DE DATOS

Análisis

Para el análisis de los datos recolectados se utilizará el método software AQUAD. Después de ejecutar el estudio de campo la en el corregimiento del 24 de diciembre, distrito de Panamá, ciudad de Panamá se empleó la técnica de estadística descriptiva con el fin de verificar las hipótesis planteadas.

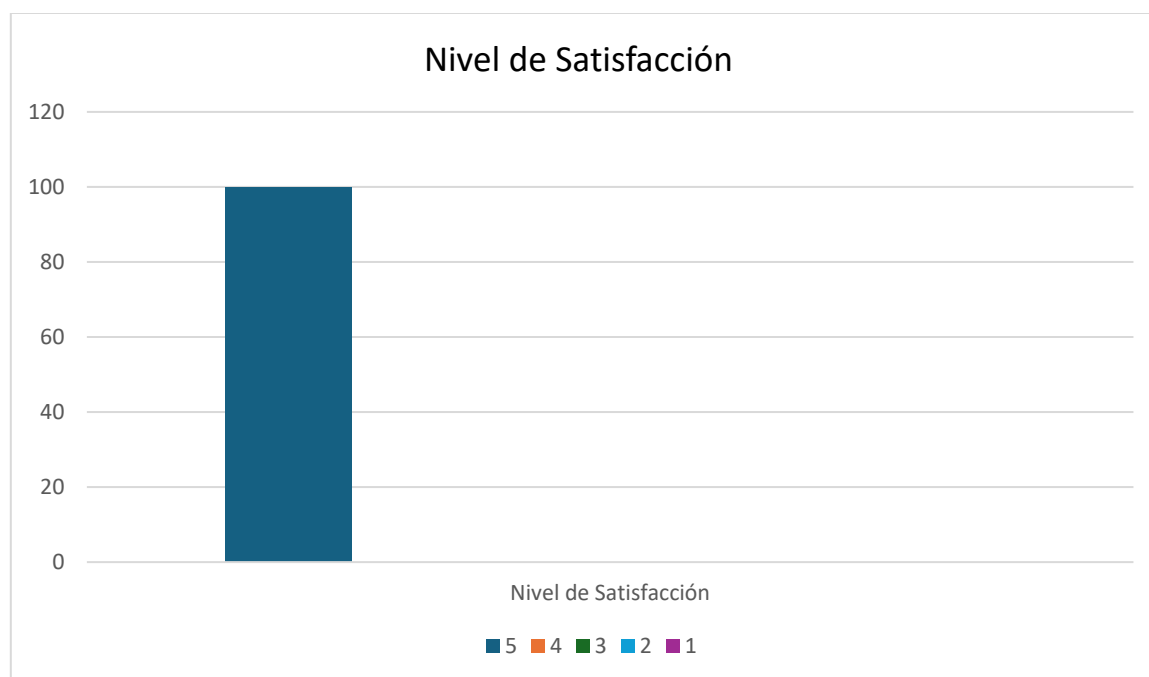
Mediante el análisis de los resultados de las encuestas y entrevistas aplicadas respectivamente a una muestra de 3 participantes los cuales fueron escogidos 3, se obtuvieron los indicios necesarios para establecer las conclusiones del estudio. Para ello se utilizó la técnica más apropiada para su verificación o comprobación, la misma que es la prueba estadística de frecuencia y porcentaje

Tabla 1. Resultados del nivel de satisfacción de los participantes.

Nivel de satisfacción	Porcentaje	Participantes
5	100%	3
4		0
3		0
2		0
1		0

Fuente: participantes residentes en el corregimiento del 24 de diciembre

Grafica 1. Resultados del nivel de satisfacción de los participantes.



Fuente: participantes residentes en el corregimiento del 24 de diciembre

Basado únicamente en estos datos, se puede inferir que los participantes en la muestra estuvieron completamente satisfechos con la experiencia evaluada. Este resultado es muy positivo y sugiere que la actividad fue altamente exitosa en cumplir o superar las expectativas de los involucrados. El hecho de que el 100% de los 3 participantes hayan calificado con el nivel más alto de satisfacción ("5") en todas estas preguntas es un resultado excepcionalmente positivo y contundente.

Todos los participantes sintieron que el proyecto superó o igualó completamente sus expectativas en cuanto al aprendizaje de La Cumbia Chorrerana. Esto es crucial, ya que indica que la propuesta del proyecto fue bien comunicada y exitosamente ejecutada. La calificación unánime de "5" para la facilidad de comprensión del método de enseñanza es un fuerte indicador de que la metodología adaptada para personas

con discapacidad visual fue altamente efectiva. Esto es un logro significativo y resalta la calidad pedagógica del enfoque.

Que todos se sintieran cómodos y seguros durante las clases es fundamental, especialmente en una actividad física como el baile y en un contexto inclusivo. Esto demuestra un ambiente de aprendizaje acogedor y bien gestionado por parte de los investigadores. La unanimidad en la recomendación de estas clases a otras personas con discapacidad visual es un testimonio poderoso del impacto positivo y la relevancia del proyecto. Implica que los participantes no solo se beneficiaron, sino que también creen firmemente que otros se beneficiarían.

Los datos revelan que el proyecto de enseñanza de Cumbia Chorrerana a personas con discapacidad visual fue un éxito sobresaliente entre los participantes encuestados. Se logró una experiencia de aprendizaje inclusiva, efectiva y altamente satisfactoria. Si bien estos resultados son muy alentadores, es importante recordar la limitación del tamaño de la muestra (3 participantes). Aunque la uniformidad de las respuestas es impresionante, no se puede generalizar con total certeza a una población tan amplia.

Conclusión

- ❖ En la región chorrerana se desarrolla una gran gama de bailes, danzas y tradiciones que son de alto valor cultural, además se puede apreciar en estos bailes y danzas del Distrito de La Chorrera, esa diversidad de mezcla tradicional, rural y de sentido social.
- ❖ En cuanto a los efectos emocionales y sociales que tiene La Cumbia Chorrerana en jóvenes-adultos con discapacidad visual residentes en el corregimiento de la 24 de diciembre, se pudo comprobar que las clases tuvieron efectos positivos en el área motora, emocional, desarrollo personal, conciencia corporal, confianza social, autoestima y salud física.
- ❖ Nuestra ubicación geográfica nos otorga una valiosa bendición, ser receptores de diversas razas y culturas que han enriquecido a nuestro país desde la época colonial hasta la actualidad.
- ❖ Esta cumbia llega a La Chorrera con el propósito de alegrar y recrear a los habitantes que deseaban disfrutar de una tarde agradable.
- ❖ La alta aprobación de los participantes evidencia que la enseñanza no solo fue efectiva, sino también enriquecedora y motivadora. La música y el movimiento actuaron como vehículos para la expresión, la socialización y la construcción de confianza. Este proyecto ha derribado barreras, demostrando que la discapacidad visual no es un impedimento para la participación plena en actividades culturales y físicas que promueven el bienestar integral.

Recomendaciones

- ❖ Fomentar en la comunidad y en los centros de enseñanza la importancia de salvaguardar nuestras tradiciones como patrimonio cultural de una región.
- ❖ Garantizar las herramientas necesarias para que las personas con discapacidad visual puedan ser parte de nuestras tradiciones activamente.
- ❖ Fomentar grupos folklóricos desde el grado preescolar y lograr que se presenten todos los bailes y danzas sin que pierdan su originalidad.
- ❖ Enseñar técnicas y metodologías específicas para la instrucción de danza a personas con discapacidad visuales, haciendo énfasis en el uso de indicaciones verbales claras, el tacto guiado y la creación de un ambiente seguro y audible.
- ❖ Realizar investigaciones más amplias que incluyan un mayor número de participantes y evalúen los beneficios a largo plazo de la danza en aspectos como la salud mental, la autoestima, la integración social y la autonomía de las personas con discapacidad visual.

Bibliografía

Altozano, C. (2016). *DESARROLLO PSICOMOTOR*. española: UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA.

- Alvarado, R. (1995). *La música folclórica en la provincia de Veraguas*. Panama.
- Ávila, D. A. (2022). *Revista Médica Sinergia*. Costa Rica.
- Bethancourt, Y. (28 de 11 de 1999). *ÑATO" Califa máximo exponente de La Cumbia Chorrerana*.
Obtenido de la critica: <https://portal.critica.com.pa/archivo/112899/provincia.html>
- Chacón, D. A. (29 de 10 de 2016). *La música típica popular vive en el panameño*. Obtenido de
<https://elvenezolano.com.pa/la-musica-tipica-popular-vive-en-el-panameno/>
- Duque, A. A. (26 de 09 de 2015). *La cumbia*. Obtenido de Bailes:
<https://amadoarjonaduquebailes.blogspot.com/2015/09/la-cumbia.html>
- G., K. E. (2021). *LA MÚSICA FOLCLÓRICA DEL DISTRITO DE ANTÓN, PROVINCIA DE COCLÉ*.
Panama.
- Garay, N. (1930). *Las transcripciones de Narciso Garay y la construcción de un paisaje musical panameño en el siglo XX*. Panama.
- Gilbert, S. (2010). *Developmental Biology*. USA: , 9th edition, Sinauer Associates, .
- Gutiérrez, . J. (diciembre 2014). Danza, expresión e inclusión. En . J. Gutiérrez. Argentina.
- Hernández, M. (2009). *Variantes de cumbia en Antón Centro*. Panama : Universidad de Panama.
- IBARRA, E. L. (2020). *LA CUMBIA CHORRERANA Y CARLOS FELIPE ISAAC (ÑATO CALIFA)*. Panama
- MUDARRA, A. V. (2022). *DISEÑO DE UNA CLASE DE DANZA JAZZ COMO HERRAMIENTA DE*.
Panama.
- OLIVER(), J. J. (2018). *DISEÑO DE MATERIAL DIDÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA DEL FOLKLORE PANAMEÑO "COLOREANDO MI FOLKLORE"* . Panama.

ORTEGA, J. I. (2003). *LA MÚSICA VERNACULAR EN EL DISTRITO DE LA CHORRERA Y SEMBLANZAS DE ALGUNOS FOLKLORISTAS*. Panama.

Pare, A. F. (10 de 5 de 2023). *sicultura*. Obtenido de sicultura: <https://sicultura.gob.pa/eventos-culturales/festival-nacional-de-la-cumbia-chorrerana#:~:text=Festival%20Nacional%20de%20la%20Cumbia%20Chorrerana%20naci%C3%B3n%20en%202007%2C%20un,los%20integrantes%20de%20su%20conjunto.>

Pérez, M. A. (2016). *Desarrollo psicomotor*. madrid: Pediatra. CS General Fanjul. Madrid. Vocal de la AMPap.

Pobre, J. (8 de 2015). Obtenido de LA DANZA A TRAVES DE LA IMAGEN Y EL MOVIMIENTO:: <https://cinedanza.blogs.upv.es/files/2015/09/anton-es.pdf>

Ramos, A. U. (10 de 08 de 2020). *Axcel Ureña Ramos y la cultura musical en Veraguas*. Obtenido de La estrella de panama: <https://www.laestrella.com.pa/vida-y-cultura/cultura/axcel-urena-ramos-cultura-musical-EOLE431173>

RAMOS, J. A. (2018). *NECESIDAD DE INCORPORAR EL CURSO DE DANZAS Y BAILES*. panama.

RAMOS, J. A. (2018). *NECESIDAD DE INCORPORAR EL CURSO DE DANZAS Y BAILES FOLKLÓRICOS EN EL PLAN DE ESTUDIO DE LA ESCUELA DE MÚSICA DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES, UNIVERSIDAD DE PANAMÁ*. panama.

Ríos, I. S. (2022). *La Utilización de Elementos de la Música Folclórica Panameña en la Creación de Piezas de Rock en Panamá*. panama.

Sojo, F. P. (24 de 10 de 2024). *concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/folklore/>

Zárate, M. F. (1962). *Tambor y Socavón*. Panama: Imprenta Nacional.

ANEXOS

➤ Consentimiento Informado

Efectos de Investigación para Tesis de Licenciatura sobre el baile La Cumbia Chorrerana a personas con discapacidad visual, residentes en el corregimiento 24 de diciembre utilizando el método podotáctil, Panamá 2024.

Investigador(a): Jorge Oviedo y Alejandra González

Esta investigación trata sobre aplicar un programa presencial sobre como incluir a las personas con discapacidad visual a la enseñanza de los bailes folclóricos panameños, iniciando con el baile La Cumbia Chorrerana, y busca reducir los bajos niveles de personas con discapacidad que participan en los hechos folclóricos panameños. La técnica utilizada se pondrá en práctica durante 4 semanas, siendo la cuarta semana la puesta en escena resultado final.

Usted ha sido invitado a participar de manera voluntaria en este estudio dirigido a aplicar un programa presencial sobre como incluir a las personas con discapacidad visual a la enseñanza de los bailes folclóricos panameños.

Hola somos Jorge Oviedo y Alejandra González y somos estudiante de la licenciatura en Danzas con énfasis en Folclore y etnias Nacional de la Universidad de Panamá. Actualmente cursamos el último año de la carrera por la cual estamos realizando un estudio para conocer acerca de la influencia que tienen la enseñanza del baile La Cumbia Chorrerana en la vida de las personas con discapacidad visual residentes en el corregimiento 24 de diciembre y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

➤ **Procedimiento**

Hacemos de su conocimiento que es nuestra responsabilidad informarle acerca de la investigación y aclarar las dudas que la misma le genere, los datos serán

recolectados a través de encuestas realizadas a las participantes ya que serán únicamente mujeres, se estima que le tomará aproximadamente 30 minutos responder lo solicitado.

Tu participación en el estudio consistiría en llenar un formulario que consta de unas preguntas de tu vida cotidiana que deben ser respondidos de la manera más franca posible, a su vez deberás asistir los 4 días solicitados los mismos serán los días domingos, en un horario de 1 a 3 de la tarde, el primer domingo será de inducción donde se plantea todo lo referente a la técnica que implementaremos, posteriormente los siguientes domingos serán de prácticas del baile y compartir conocimientos sobre las generalidades de la provincia (economía, gastronomía, vestuarios, festivales entre otros). Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. Tiene derecho a negarse, puede decidir no participar o luego de haber aceptado, puede retirarse de la investigación.

➤ **Riesgos y beneficios**

Los riesgos son mínimos y pueden estar relacionados con la incomodidad que sienten algunas personas ante las preguntas que se relacionan con sus circunstancias personales, no se ofrecen beneficios económicos ni materiales.

➤ **Confidencialidad y ética**

Los resultados obtenidos durante la investigación, al igual que las fotos, videos, entre otros, serán tratados con estricta confidencialidad, los datos serán manejados por el investigador sin ofrecer la posibilidad de identificación de los participantes según la Ley 81 del 2019 la cual tiene por objeto establecer los principios, obligaciones y procedimientos que regulan la protección de datos personales, considerando su interrelación con la vida privada y demás derechos y libertades fundamentales de los ciudadanos, por parte de las personas naturales o jurídicas, de derecho público o privado, lucrativas o no, que traten datos personales en los términos previstos en esta Ley.

➤ Consultas y dudas

La persona responsable de esta investigación es Jorge Oviedo, si surgen dudas o necesita alguna información puede contactarla al correo:

jorgeoviedo213@gmail.com

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio. Si desea compartir con el público en general el proceso y los resultados obtenidos durante las 4 semanas, coloque (✓) en la casilla de abajo que dice “Sí estoy de acuerdo en compartir mi proceso de aprendizaje y que sea utilizado como método didáctico para la enseñanza de otros.”

Si desea ser parte del estudio coloque una (✓) en la casilla de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre. Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar ☐

Nombre: _____

Nombre y firma de la persona que obtiene el consentimiento:

Fecha: _____ de _____ de ____.

Si desea compartir los resultados favor de indicarlo

Sí estoy de acuerdo en compartir mi proceso de aprendizaje y que sea utilizado como método didáctico para la enseñanza de otros. ☐

Nombre: _____

Contacto o redes sociales: _____

Correo: _____

Firma del participante

Yo _____ afirmo

que se me han brindado los detalles acerca de la investigación a la que he sido invitado (a) a participar, y del uso que se dará a los datos recolectados, entiendo que puedo negarme a participar en cualquier momento de la investigación. Siendo así, acepto participar voluntariamente y responder los cuestionarios para recoger los datos.

Firma del participante: _____

Número de identificación: _____

Fecha: _____

Declaración del investigador

Doy fe de que he explicado a los participantes en la investigación acerca de la naturaleza de esta, el manejo de los datos se ha brindado el contacto del investigador responsable para aclaración de alguna duda y solicitud de información.

Nombre del investigador: JORGE OVIEDO, ALEJANDRA GONZÁLEZ

Firma JORGE OVIEDO Número de Identificación 8-960-116,

Firma ALEJANDRA GONZÁLEZ, Número de Identificación 9-760-107

Fecha 29-8-2024.

Ilustracion 1. Entrevistas, vestuarios y muestra artistica.

Fotos tomadas por Ariel Iturriaga



Nota. Entrevista con Nicole Hernandez





Nota. Fotos tomadas en el momento de la practica, modelo Noicole Hernandez



Nota. Fotos tomadas al finalizar la practica



Nota. Entrevista con Davis Pardo



Nota. Entrevista con Luis Camarena



Nota. Entrevista a Yarilis Castillo

Nota. Fotos tomadas por Ariel Iturriaga del Vestuario chorrerano

