

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE BELLAS ARTES
ESCUELA DE DANZA

“LA DANZA MODERNA COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE
VIDA EN NIÑAS DE 6 A 9 AÑOS Y ADOLESCENTES DE 10 A 17 AÑOS, EN EL
HOGAR SANTA ISABEL, UBICADO EN EL DISTRITO DE SANTIAGO, PROVINCIA
DE VERAGUAS”

ELABORADO POR:

NORA COSME APARICIO

TRABAJO DE GRADUACIÓN
PARA OPTAR POR EL TÍTULO
DE LICENCIATURA EN BELLAS
ARTES CON ESPECIALIZACIÓN
EN DANZA, ÉNFASIS EN
DANZA MODERNA.

PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ

TRIBUNAL EXAMINATORIO

El Tribunal examinador en el uso de sus facultades, ha revisado el trabajo de grado
Titulado:

La danza moderna como herramienta para mejorar la calidad de vida en niñas de 6 a 9 años y adolescentes de 10 a 17 años, en el Hogar Santa Isabel, ubicado en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas.

Por constancia del ello el, Tribunal Examinador compuesto por:

Prof. _____

Evaluación: _____

Asesor

Prof. _____

Evaluación: _____

Jurado 1

Prof. _____

Evaluación: _____

Jurado 2

DEDICATORIA

Quiero dedicarle este trabajo con inmenso amor y agradecimiento a mis padres, Rafael Cosme y Noris de Cosme; a mis abuelos Eleuterio Aparicio y Delfina Batista, porque han puesto todo su esfuerzo, sacrificio y amor para ayudarme a lograr cada objetivo en mi vida.

En memoria de mi preciada Yara, quien me acompañó en todo momento y fue mi apoyo incondicional, por siempre estaré agradecida.

Nora Cosme Aparicio

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme a lo largo de mi vida, por otorgarme este preciado talento y ayudarme a desarrollarme en él, brindándome las herramientas necesarias para transmitir el conocimiento de la danza por medio del amor. Por siempre ayudarme a confiar y creer en mis sueños y metas, permitiéndome concluir con mi objetivo.

A mis padres Rafael Cosme y Noris de Cosme, quienes me dieron la confianza y el apoyo para poder construir y trazar este camino, brindándome la mejor herencia que me pueden dejar, los estudios y el trabajo constante. Me siento muy agradecida, por ayudarme a cumplir mis metas y sueños; son mi soporte y mi pilar.

A mi hermana Rafaela Cosme, por creer en mí desde el primer día de mi formación como estudiante de danza. Por acompañarme y brindarme siempre un cálido y fuerte apoyo en cada momento que lo necesité, te lo agradezco mucho.

A mis amigos, por estar conmigo siempre y motivarme a seguir avanzando cada día, gracias por su respaldo, alegría y confianza. Por acompañarme en cada uno de mis ensayos, presentaciones y nunca dudar de mis capacidades.

A cada uno de los profesores de la Universidad de Panamá, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi preparación, por sembrar de manera especial en mi vida el amor por compartir, enseñar y vivir de la danza.

De manera especial a mi asesora de tesis Janelle Sibauste, por haberme guiado, no solo en la elaboración de este trabajo, sino en el transcurso de mi carrera universitaria, por brindarme el apoyo como profesora e impulsarme a desarrollarme profesionalmente en la danza.

Al Hogar Santa Isabel, que sin duda abrieron las puertas de sus corazones y me permitieron formar parte de cada una de la vida de las niñas, adolescentes y personal administrativo. Gracias por brindarme esta bella experiencia, que siempre llevaré atesorada en mi corazón.

INDICE

TRIBUNAL EXAMINATORIO	i
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.1. Planteamiento del problema	4
1.2. Justificación	7
1.3. Objetivos de la investigación	8
1.3.1. Objetivos Generales	8
1.3.2. Objetivos Específicos	8
1.4. Propósito	9
1.5. Delimitación	10
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	13
2.1. Reseña histórica del Hogar Santa Isabel	13
2.1.1. Antecedentes	14
2.1.2. Fundamentos ideológicos	15
2.1.3. Funcionamiento	15
2.1.4. Funcionarios	16
2.1.5. Servicios que ofrece	17
2.2. Factores que indican buena calidad de vida	18
2.2.1. Calidad de vida	18
2.2.2. Control de las emociones	19
2.2.3. Manejo de relaciones interpersonales	20
2.2.4. Manejo de las manifestaciones de afecto	21
2.3. Factores que contribuyen a reducir la calidad de vida	22
2.3.1. La depresión	23
2.3.2. La ansiedad	24
2.3.3. La soledad	25
2.4. La danza moderna en el desarrollo personal	26
2.4.1. Importancia de la danza moderna en el desarrollo personal	27

2.4.2. Beneficios de la danza moderna	29
2.5. Técnicas de la danza moderna.....	31
2.5.1. La danza moderna.....	32
2.5.2. Técnica Graham.....	33
2.5.3. Técnica Horton	35
2.6. Técnicas somáticas en la danza.....	36
2.6.1. Bartenieff y los patrones del desarrollo de movimiento.....	36
2.7. Danza creativa.....	39
2.7.1. Elementos de la danza	40
2.7.2. La improvisación	45
2.7.3. Elemento creativo: los juegos de rondas	46
CAPÍTULO III	48
MARCO METODOLÓGICO	48
3.1. Tipo de investigación	48
3.2. Instrumentos de recolección de datos.....	49
3.2.1. La encuesta	50
3.2.2. La entrevista.....	51
3.2.3. La bitácora en el trabajo de campo	52
3.2.4. Registro de hechos	56
3.3. La población e informantes claves.....	57
3.3.1. Administradora del Hogar Santa Isabel	58
3.3.2. Psicóloga del Hogar Santa Isabel	60
3.3.3. Niñas pertenecientes al proceso de enseñanza-aprendizaje.....	62
3.4. Procedimientos utilizados en la investigación	67
3.5. Estrategias utilizadas en la planificación de enseñanza-aprendizaje en la investigación	68
3.6. Cronograma de la investigación.....	72
CAPÍTULO IV	76
PROGRAMA DE ENSEÑANZA “CLASES CREATIVAS AL RITMO DE LA DANZA MODERNA”.	76
4.1. Objetivos del programa de enseñanza.....	77
4.1.1. Objetivos generales.....	77
4.1.2. Objetivos específicos	77

4.2. Planteamiento del programa de enseñanza.....	78
4.3. Descripción modular del programa de enseñanza.....	80
4.4. Cronograma del programa de enseñanza	92
4.5. Enseñanza de la técnica de la danza moderna en las niñas del Hogar Santa Isabel	93
4.5.1. Implementación de los elementos de la danza en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel	93
4.5.1.1. Metodología utilizada para la enseñanza de los elementos de la danza en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel	96
4.5.1.2. Conclusiones sobre la aplicación de los elementos de la danza	97
4.5.2. Implementación de la improvisación en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel.....	98
4.5.2.1. Metodología utilizada para la improvisación en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel	99
4.5.2.2. Conclusiones sobre la aplicación de la improvisación	99
4.5.3. Implementación de los juegos de rondas en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel	100
4.5.3.1. Metodología utilizada para la enseñanza de los juegos de ronda en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel	102
4.5.3.2. Conclusiones sobre la aplicación de los juegos de rondas.....	102
4.5.4. Implementación de Técnica Graham en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel.....	103
4.5.4.1. Metodología utilizada para la enseñanza de la técnica Graham en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel	106
4.5.4.2. Conclusiones sobre la aplicación de la técnica Graham	107
4.5.5. Implementación de los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel.....	108
4.5.5.1. Metodología utilizada para la enseñanza de los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel	112
4.5.5.2. Conclusiones sobre la aplicación de los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff	113
4.5.6. Implementación de la técnica Horton en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel.....	115
4.5.6.1. Metodología utilizada para la enseñanza de la técnica Horton en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel	118
4.5.6.2. Conclusiones sobre la aplicación de la técnica Horton.....	119

CAPÍTULO V	122
VIDEODANZA “PIEZAS EN BLANCO”	122
5.1. Análisis del argumento.....	122
5.2. Análisis de la selección musical.....	124
5.3. Cronograma de montaje de videodanza y ensayos.....	125
5.4. Diseño del vestuario	127
5.5. Diseño del maquillaje.....	129
5.6. Diseño del peinado	130
CAPÍTULO VI	132
MONTAJE Y LOGÍSTICA DE VIDEODANZA	132
6.1. Diseño de patrones escénicos	132
6.2. Escenografía	142
6.2.1. Descripción de espacios no convencionales para la danza	142
6.3. Afiche	143
6.4. Presupuesto.....	144
CONCLUSIONES	145
RECOMENDACIONES.....	147
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	149
ANEXOS	153

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de la investigación	74
Tabla 2. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°1.....	81
Tabla 3. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°2.....	84
Tabla 4. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°3.....	86
Tabla 5. Descripción modular del programa de enseñanza Módulo N°4.....	88
Tabla 6. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°5.....	89
Tabla 7. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°6.....	91
Tabla 8. Cronograma del programa de enseñanza.....	92
Tabla 9. Cronograma de montaje de videodanza y ensayos.....	127
Tabla 10. Cuadro gráfico del diseño del escenario.....	132
Tabla 11. Diseño de patrones escénicos para la videodanza “Piezas en blanco”.....	133
Tabla 12. Presupuesto.....	144

ÍNDICE DE IMÁGENES

Ilustración 1: Estiramientos. Fuente: Propia.....	94
Ilustración 2: Secuencia de estiramientos. Fuente: Propia.	95
Ilustración 3: Dinámicas. Fuente: Propia.	98
Ilustración 4: Juegos de rondas "el calipso". Fuente: Propia.....	101
Ilustración 5: Dinámicas. Fuente: Propia.	101
Ilustración 6: Ejercicios para encontrar el centro (Técnica Graham). Fuente: Propia.	104
Ilustración 7: Ejercicios de respiración (Técnica Graham). Fuente: Propia.....	104
Ilustración 8: Bisonte (Técnica Graham). Fuente: Propia.	105
Ilustración 9: Estiramientos. Fuente: Propia.....	105
Ilustración 10: Secuencia de patrones del desarrollo de movimiento. Fuente: Propia.	110
Ilustración 11: Secuencia de desplazamientos. Fuente: Propia.	110
Ilustración 12: Secuencia de patrones del desarrollo de movimiento. Fuente: Propia.	111
Ilustración 13: Secuencia de patrones del desarrollo de movimiento. Fuente: Propia.	112
Ilustración 14: Acondicionamiento físico. Fuente: Propia.	116
Ilustración 15: Primitive squat. Fuente: Propia.	116
Ilustración 16: Secuencia de estiramientos. Fuente: Propia.	117
Ilustración 17: Flat back forward. Fuente: Propia.	117
Ilustración 18: Diseño del vestuario. Fuente: Propia.....	128
Ilustración 19: Diseño de maquillaje: Fuente: Propia.	129
Ilustración 20: Diseño del peinado Fuente: Propia.....	130
Ilustración 21: Espacio no convencional utilizado para la videodanza “Piezas en blanco”. Fuente: Propia.....	142
Ilustración 22: Afiche de muestra coreográfica.....	143

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Carta de aceptación de Trabajo de Grado en el Hogar Santa Isabel.	153
Anexo 2: Primera encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel.	154
Anexo 3: Segunda encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel.	156
Anexo 4: Tercera encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel.....	158
Anexo 5: Primera entrevista para administradora del Hogar Santa Isabel.	160
Anexo 6: Segunda entrevista para administradora del Hogar Santa Isabel.	161
Anexo 7: Tercera entrevista para administradora del Hogar Santa Isabel.....	162
Anexo 8: Primera entrevista para psicóloga del Hogar Santa Isabel.	163
Anexo 9: Segunda entrevista para psicóloga del Hogar Santa Isabel.....	164
Anexo 10: Tercera entrevista para psicóloga del Hogar Santa Isabel.	165
Anexo 12: Fotos de la videodanza “Piezas en blanco”.....	166
Anexo 12: Encargada del Hogar Santa Isabel, María Trinidad Rodríguez Saldaña.	167

INTRODUCCIÓN

La utilización del concepto calidad de vida ha sido utilizado como un factor indicador para brindar información a diferentes tipos de investigaciones, siendo un término multidisciplinario en ramas de la ciencia como la economía y medicina. Sin embargo, el autor Hornquist comenta que “al hablar de calidad de vida deberíamos referir a un concepto ligado al bienestar social, en donde se pueda incluir el bienestar físico, mental y social”. (J.O., 1982)

Durante el período de confinamiento debido al COVID-19, se utilizó como parte de nuestro diario vivir la virtualidad, provocando que muchas personas para poder continuar con cada una de sus responsabilidades pasaran horas detrás de aparatos electrónicos y en otras ocasiones, encerrados dentro de cuatro paredes en su propio hogar, afectando grandemente su estado emocional y físico. La falta de convivencia social entre amigos, compañeros de escuela y de trabajo también fue otro de los puntos afectados, produciendo que muchas personas se sintieran solas y llevándolo a ciertos estados de depresión, ansiedad, miedo, temor, entre otros. Al ver cada una de estas afectaciones, se crea un proyecto de investigación en donde se buscó conocer si a través de la expresión corporal y emocional, como la danza moderna, se puede ayudar a mejorar la calidad de vida en niñas y adolescentes que viven en hogares y que en ocasiones su estado físico y mental se ha visto afectado por diferentes factores.

Para este proyecto de investigación se presenta seis capítulos detallados de la siguiente manera: en el Capítulo I se hace referencia a las generalidades de la investigación, por ejemplo el planteamiento del problema, los objetivos, delimitación, antecedentes, etc.; en el Capítulo II se muestra el marco teórico, que es el que sustenta nuestro trabajo de investigación, donde se detalla los conceptos necesarios para la investigación; en el Capítulo III se establece la

metodología de la investigación, que son los métodos y demás aspectos tomados en cuenta para poder realizar este trabajo; en el Capítulo IV se presenta el programa de enseñanza de danza moderna, en donde se detalla los objetivos del proyecto, la descripción y el cronograma utilizado para brindar este programa, además de conocer sobre el proceso de enseñanza para cada técnica utilizada; en el Capítulo V se explica el análisis de cada uno de los puntos abarcados en la videodanza, como resultado final de este proceso de investigación; y por último el Capítulo VI en donde se muestra el montaje y la logística de la videodanza para esta investigación; además de presentarse las conclusiones, recomendaciones, bibliografía consultada y anexos.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.Planteamiento del problema

Producto de la pandemia del COVID-19, las personas se han visto obligadas a estar confinadas en sus casas, apartamentos y edificios, donde niños, jóvenes y adultos permanecen por largas horas haciendo uso de dispositivos electrónicos y esto ha ocasionado que las personas mantengan una vida sumamente inactiva y sedentaria. El permanecer mucho tiempo encerrados por la pandemia, ha ocasionado que desarrollemos miedo a salir, afectando hasta los más pequeños del hogar, dando como resultado que se generen otros trastornos y comportamientos como lo son: “el temor a la enfermedad y a la muerte, sentimientos de impotencia, desesperanza, soledad, depresión, ansiedad y culpa”. (Carlessi & Sáenz, 2020). Un aspecto importante para determinar es que posiblemente los niños (as) no reciben el cuidado y la estimulación que requieren para su adecuado desarrollo físico y emocional, en esta etapa tan importante de la vida.

En la provincia de Veraguas, específicamente en el distrito de Santiago, no existe el apoyo de proyectos educativos que por medio de la danza moderna puedan contribuir a mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes que viven en condiciones particulares, como son los hogares de refugio temporal. También pocas instituciones o academias tienen personas que trabajen la danza en este tipo de contexto a nivel educativo y social. Además, muchas personas desconocen que se pueda practicar la danza, ya que existen pocas academias, de las cuales podemos indicar, que en la actualidad solamente hay tres

academias de danzas que ofrecen cursos de formación en danzas académicas de carácter privado, como lo son: Escala, G&G y Giros, para cubrir una población de “32 756 personas en el distrito de Santiago”. (Instituto Nacional de Estadística y Censo - Panamá, 2010)

Durante el período de pandemia muchas academias de arte, instituciones públicas y privadas, se vieron obligadas a cerrar o mantener un perímetro de distancia, con el fin de prevenir y controlar el riesgo de contagio, de esta manera se lograba conservar las medidas de bioseguridad ante el virus COVID-19. Por otra parte, existen instituciones públicas no gubernamentales que brindan apoyo social, como los hogares o sitios de refugios en cada una de las provincias. En el distrito de Santiago, provincia de Veraguas, existen tres instituciones que brindan este apoyo social y que durante el periodo de pandemia no lograron ser muy visitados para evitar el contagio del virus. Dentro de las tres instituciones sociales tenemos: Nutre Hogar, el Asilo San Juan de Dios y el Hogar Santa Isabel. Al iniciar la idea del proyecto de investigación, deseaba poder crear un proyecto en donde se trabajará con niñas de edades entre los 5 a 17 años, que no hubieran tenido un contacto con la danza y que durante el periodo de pandemia no tuvieron la oportunidad de participar en actividades o grupos que las ayudaran a estar en movimiento. Al conocer acerca de estas tres instituciones, inmediatamente procedí a realizar la visita al primer lugar que contaba con estas cualidades, el Hogar Santa Isabel. Este está ubicado en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas, en donde se busca poder ayudar a niñas y adolescentes que viven en casos de extrema pobreza o en áreas aledañas, brindándoles protección y a la vez la oportunidad de una educación a la que tienen derecho.

En la danza moderna, uno de los aspectos más importantes es proporcionarle una continuidad en cada etapa del desarrollo en que se encuentran los niños y adolescentes, ya que se pueden ir estableciendo bases sólidas en ciertas capacidades y habilidades, tanto a nivel personal como el dominio motriz y emocional, esto favorece en tener una mejor interacción social, permitiéndole reducir los niveles de ansiedad al no mantener las actividades diarias de comunicación y socialización con otras personas fuera de su hogar.

De este hecho podemos plantearnos diferentes preguntas relacionadas con nuestro enfoque de la investigación, por ser las niñas del Hogar Santa Isabel el objeto y sujeto del estudio:

La primera pregunta sería: ¿Qué beneficios aporta la danza moderna para lograr contribuir a mejorar la calidad de vida?

Como parte de todo trabajo investigativo, es importante determinar de qué manera beneficia la danza moderna y si contribuye a mejorar la calidad de vida de las niñas del Hogar Santa Isabel.

La segunda pregunta sería: ¿A través de la danza se reducen los niveles de temor a socializar?

Al estar en contacto con un grupo se busca disminuir el temor a la soledad, ya que algunas niñas del programa por circunstancias legales fueron apartadas de sus casas y producto de la pandemia, probablemente han dejado de relacionarse con las demás personas externas al hogar.

Y por último deseamos saber: ¿Existe la necesidad de contar con proyectos educativos y sociales donde se incorpore la danza?

Se busca impulsar una nueva iniciativa que pueda apoyar a niñas y adolescentes que viven en hogares, donde se logre brindar una continuidad en cada etapa del desarrollo en que se encuentran las niñas e ir estableciendo un mejor nivel emocional y físico, por medio de proyectos a partir de la danza moderna.

Las niñas del Hogar Santa Isabel, permanecen la mayor parte de su tiempo realizando actividades que no involucran mucho movimiento, es por ello que surge la iniciativa de realizar un proyecto de investigación a través del arte, a partir de la interacción social, en donde se pueda relacionar la danza de una manera teórica y práctica, y poder identificar los beneficios e impacto que brinda la danza moderna como herramienta que permita mejorar la calidad de vida en niñas de 6 a 9 años y adolescentes de 10 a 17 años, en el Hogar Santa Isabel, ubicado en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas.

1.2.Justificación

Este proyecto de investigación está dirigido a niñas del Hogar Santa Isabel, que tienen edades entre 6 a 9 años y adolescentes de 10 a 17 años. Este estudio permitirá determinar si a través de la danza moderna las estudiantes pueden mejorar la coordinación, el desarrollo del sentido rítmico, el uso coordinado de la respiración, el control de la postura y sus capacidades físicas en general. Se busca establecer la importancia de la danza moderna y el impacto que puede tener en la provincia de Veraguas, específicamente en el distrito de

Santiago, debido a que no se cuenta con el apoyo de proyectos educativos que por medio de la danza moderna se pueda contribuir a mejorar la calidad de vida de niños que viven en condiciones particulares como son los hogares. Además de poder ayudar a reducir los elementos propios que ha traído el estar confinado por el Covid-19, como lo son el miedo a socializar con personas ajenas a su entorno, temor a convivir e interactuar con personas que no formen parte de su burbuja, además de otros elementos que se han incrementado como la ansiedad, el estrés y la soledad.

1.3.Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivos Generales

Es necesario que todo proceso de investigación avance en el logro de metas claras, por ello el objetivo general de este estudio es:

- Realizar un estudio inicial en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas, en el Hogar Santa Isabel, en niñas de 6 a 9 años y adolescentes de 10 a 17 años, que permanecen en el hogar durante las vacaciones y de esta manera ayudar a mejorar su calidad de vida; donde se incorpore la danza moderna y permita contribuir a su buen desarrollo físico y emocional que durante el tiempo de pandemia se ha visto fuertemente afectado.

1.3.2. Objetivos Específicos

De manera específica, perseguimos:

- Realizar una investigación dirigida a las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel, para determinar de manera general sus condiciones físicas y emocionales.
- Investigar y describir la utilización de las técnicas de la danza moderna, para determinar los beneficios que puede ofrecer.
- Utilizar las técnicas adecuadas de la danza moderna que permitan desarrollar sus habilidades con la finalidad que resulte más atractiva para el estudiante.

1.4. Propósito

De acuerdo con el autor Alois Larc “Tus hábitos determinarán tu calidad de vida” (2016). El permanecer mucho tiempo encerrados ha ocasionado una serie de trastornos a nivel físico y emocional, aumentando así los problemas de ansiedad, estrés, soledad y depresión, de esta forma el Doctor en Psicología Ceberio, lo corrobora en el artículo de investigación sobre el COVID-19, donde nos dice que “desde la aparición del COVID-19 en la vida de los seres humanos, la sociedad ha debido batallar con emociones como la ansiedad, la angustia y el miedo” (Ceberio, 2020). Todos estos problemas han traído como resultado cambios de hábitos en la vida de todas las personas y las niñas del Hogar Santa Isabel no escapan a esta problemática que afecta su vida cotidiana, en donde se acostumbra a utilizar los dispositivos electrónicos la mayor parte de sus días, para recibir formación académica, además de servirnos para socializar con otras personas. Una de las investigaciones que se realizó por parte de investigadores avanzados de la Universidad Huddersfield en Inglaterra, para analizar las condiciones demográficas, la actividad física habitual y la salud mental,

descubrieron que “el tiempo sentado, junto con algunos datos demográficos y condiciones de salud preexistentes, eran las principales variables que influían negativamente en la salud mental y el bienestar” (Dr. Azevedo L., 2021). Al estar sentados mucho más tiempo del habitual, se ha visto afectados no sólo su salud mental, también se ha reducido la práctica de actividad física, debido a muchos factores como la desmotivación que produce el estar encerrados y el miedo por mantener contacto con otras personas fuera de la burbuja familiar.

Por medio de este proyecto se propone determinar si a través de la danza moderna, se puede mejorar la calidad de vida de las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel, donde se busca lograr enseñarles un nuevo hábito de movimiento, que pueda afianzar sus capacidades naturales de desplazamientos creativos a través de ejercicios de improvisación, flexibilidad, fuerza y juegos de rondas; además se busca poder mejorar el desarrollo del sentido rítmico, la coordinación, el uso coordinado de la respiración, el correcto control de la postura y sus capacidades físicas en general, mediante clases técnicas de la danza moderna como Graham, Laban-Bartenieff y Horton. Se propone mejorar el estado de ánimo de las niñas, además de ir adecuando su cuerpo a las actividades propias de la preparación que se requiere para la danza, lo que va a permitir mejorar el rendimiento de sus capacidades básicas, como la motricidad, reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión, para ayudarlas a sentirse felices y más confiadas al socializar con personas ajenas a su entorno.

1.5. Delimitación

El proyecto de investigación está dirigido a niñas entre las edades de 6 a 9 años y adolescentes de 10 a 17 años, del Hogar Santa Isabel, ubicado en el distrito de Santiago,

provincia de Veraguas, el cual brinda hogar, formación espiritual y alimentación a niñas que quieran estudiar, pero que, por algún motivo, sus padres no tienen las posibilidades de brindarles esas oportunidades.

Este trabajo está enfocado en atender un grupo de 10 niñas, sin conocimiento previo de la danza. Todas reciben clases a nivel primario en escuelas públicas y posteriormente reciben un reforzamiento en el hogar. Algunas de las características en común son: la procedencia de hogares donde las condiciones económicas son escasas o donde la violencia intrafamiliar ha sido la causa por la cual fueron separadas de su familia y ubicadas en estos hogares.

Los aspectos principales que cubre esta investigación están basados en los elementos de la danza y los patrones del desarrollo del movimiento, utilizando el cuerpo como principal instrumento de expresión. Afianzar sus capacidades naturales del movimiento creativo a través de ejercicios de improvisación, flexibilidad, fuerza, juegos de rondas, incluyendo el uso de técnicas de la danza moderna, como la técnica Graham y Horton; Y la técnica somática, utilizando los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff. Otros aspectos que se abarcan son: trabajar áreas en su vida personal, la confianza en ellas mismas, su cuerpo y su entorno y de esta manera permitir el desarrollo de habilidades como: trabajo en equipo, crear su espacio de trabajo personal y lograr expresarse con mayor fluidez, promover un cambio de estilo de vida desde la alimentación, con la finalidad de lograr una autoestima más sólida, clave para lograr sus metas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Reseña histórica del Hogar Santa Isabel

Como un faro de luz para muchas niñas de escasos recursos en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas, se levanta el Hogar Santa Isabel, el cual brinda albergue y alimentación a aquellas infantas que quieran estudiar, pero que no tienen las posibilidades para hacerlo. El Hogar es una gran familia, en donde se trata de atender y apoyar a todas las niñas y adolescentes acogidas de la mejor manera, brindándoles apoyo en su educación, cuidado personal y espiritual.

A continuación, conoceremos un poco acerca de la historia de la institución que nos compete en este trabajo y para ello veremos cinco puntos que nos permitirán adentrarnos un poco más en la reseña histórica del Hogar Santa Isabel.

En el primer punto de este capítulo se abordará los antecedentes, la misma que nos llevará a conocer sobre la creación de la idea de un hogar para niñas en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas, y posteriormente la fecha en que la misma se creó. Además, conoceremos los fundamentos ideológicos que les han permitido continuar con un buen funcionamiento dentro del hogar, los servicios que se les brinda a las niñas y adolescentes y de las personas contribuyen para que esta ardua labor en el Hogar Santa Isabel pueda continuar a través de los años.

2.1.1. Antecedentes

Como parte de todo proceso, la siembra de una pequeña idea es el principio de creaciones que pueden contribuir de manera significativa en la vida de cualquier persona. Por esta razón, es importante conocer cómo surgió la idea de crear el hogar que daría vida a nuestra investigación.

“La idea de fundar un hogar para niñas en la provincia de Veraguas surgió debido a una visita que realizó Sor Alfredina Ciocio, Superiora de la Congregación de las Hermanas Franciscanas Elisabetinas y Administradora del Asilo de Ancianos, Hogar San Juan de Dios, ubicado en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas. Durante esta visita en el distrito de la Mesa, Sor Alfredina conoció el caso de una niña de aproximadamente 7 años, que vivía con su abuelo ciego y en extrema pobreza y que además no asistía a la escuela. Al ver esta situación, surgió la idea de fundar un hogar en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas, en donde se brinde la oportunidad a niñas necesitadas de las áreas campesinas e indígenas, para que logaran terminar sus estudios. Además de poder brindarle protección, una alimentación balanceada y un mejor ambiente que fuese cómodo e higiénico, permitiéndole mejorar la calidad de vida de niñas y adolescentes que más lo necesitan” (M. Rodríguez, comunicación, 27 de mayo del 2022).

Gracias al apoyo solidario de Don Ricardo de Abadía (q.e.p.d.), persona de buen corazón, que contribuyó significativamente con la donación del terreno para que se realizara la construcción del Hogar Santa Isabel, haciendo de esta idea una realidad.

Durante el período de construcción se recibió el apoyo de instituciones del estado, de la empresa privada, fundaciones internacionales y la colaboración de la Congregación de las Hermanas Franciscanas Elisabetinas, dando como resultado final la inauguración del Hogar Santa Isabel el 1 de mayo de 1968.

2.1.2. Fundamentos ideológicos

El Hogar Santa Isabel está dirigido por hermanas religiosas que pertenecen a la Congregación de las Hermanas Franciscanas Elisabetinas, en donde se guía a las niñas y adolescentes a través de las leyes morales y espirituales que enseña la Iglesia Católica Apostólica Romana. Dentro de estas enseñanzas están los 10 mandamientos y los sacramentos. No obstante, aunque ya muchas de las niñas llegan al Hogar Santa Isabel con una creencia formada, el Hogar Santa Isabel respeta las creencias religiosas y profesión de fe de las niñas y adolescentes albergadas. Al igual que para garantizar la libre convivencia se respetan los principios de responsabilidad y libertad, tolerancia y participación.

2.1.3. Funcionamiento

El Hogar Santa Isabel está subsidiado a través del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES), que cubre los gastos de alimentación y el pago de algunos trabajadores manuales del Hogar Santa Isabel. Además, la Lotería Nacional de Beneficencia, es parte fundamental para ayudar a subsistir, ya que recaudan una pequeña parte para poder ayudarlas con el subsidio.

Algunas empresas privadas como: La Piladora San Felipe y el Super Carnes, también aportan su pequeño grano con la ayuda de arroz y víveres. Pero sobre todo se recalca que, por medio de la gracia de Dios, personas generosas, que creen en la labor que se realiza en el Hogar Santa Isabel, los ayudan con donaciones anónimas como víveres y alimentos, ya que creen fielmente en que de alguna u otra manera están ayudando al mandato de Dios.

2.1.4. Funcionarios

El Hogar Santa Isabel cuenta con 19 colaboradores que ayudan en distintas funciones para que se pueda continuar con la ardua labor al servicio de Dios, para ayudar a las niñas y adolescentes que se les brinda este refugio de la mejor manera posible.

Entre los colaboradores con los que cuenta el hogar se incluyen cinco maestras de estudios dirigidos, para que las niñas puedan seguir reforzando los temas dictados en los diferentes grados y puedan prepararse de la mejor manera posible para sus ejercicios y exámenes. Igualmente tiene un chofer para poder llevar y recoger a las niñas en sus diferentes escuelas y horarios según les corresponda.

También tres trabajadoras manuales y una cocinera para que se pueda velar por una alimentación balanceada en las niñas y cubrir con todo el cuidado y mantenimiento del Hogar. Además, para lograr brindarle una continuidad personalizada según la necesidad de cada niña, se cuenta con una psicóloga, dos trabajadoras sociales, una inspectora y una cuidadora, para que puedan apoyarlas en cada una de sus etapas, dándoles apoyo y confianza, para que crean en ellas mismas.

En el hogar se busca que todas las funciones se manejen de la mejor manera posible, es por eso que se cuenta con una administración, en donde hay una oficinista, una secretaria, una administradora y una directora, que es la que se encarga de velar por cada una de las niñas y adolescentes para sacarlas adelante, con la ayuda de los trabajadores.

2.1.5. Servicios que ofrece

El Hogar Santa Isabel, ha sido el lugar de amparo y estudio para cientos de niñas y adolescentes durante 53 años, brindándoles hospedaje y alimentación a aquellas niñas y adolescentes cuyos padres en situación de carencia económica y riesgo social no cuentan con los recursos para costear los gastos que implica la educación de un hijo, por lo cual buscan este tipo de apoyo.

El Hogar Santa Isabel brinda protección y la oportunidad de que reciban una educación a la que tienen derecho, así de esta manera se logre garantizar su educación primaria, Premedia y media, en algunos casos también se brinda el apoyo universitario. Igualmente, se les ofrece el apoyo espiritual, pues el mismo es dirigido por religiosas que ponen todo su empeño por llevar a las niñas y adolescentes por el buen sendero, apegadas a los mandamientos divinos.

2.2. Factores que indican buena calidad de vida

Durante las primeras encuestas elaboradas para conocer a las niñas del Hogar Santa Isabel, se utilizaron indicadores que nos dieran a conocer cuál es el estado de bienestar, de ánimo o salud de las niñas y jóvenes que van a pertenecer al programa de enseñanza.

De este modo, antes de avanzar debemos conocer qué significan cada uno de estos indicadores, iniciando a partir del eje central de esta investigación que se basa en el concepto de calidad de vida. Además de conocer cuáles son los factores que indican buena calidad de vida como: el control de las emociones, el manejo de las relaciones interpersonales y el manejo de las manifestaciones de afecto. En esta sección comprenderemos por qué ayudan a mejorar el estado mental y emocional en la vida cotidiana de las niñas y adolescentes que viven en el Hogar Santa Isabel.

2.2.1. Calidad de vida

El concepto calidad de vida muchas veces se ha enmarcado para definirlo desde un aspecto global o por otra parte se suele relacionar con nuestra condición material, es decir, si tenemos el ingreso o una vivienda necesaria para sobrevivir, tenemos una buena calidad de vida; sin embargo, es importante entender que este concepto abarca todos los aspectos físicos, mentales y sociales, ya que son el vivo ejemplo de lo que nos enfrentamos en la vida cotidiana.

Los doctores Berra, Tebé, Esandi y Carignano definen el concepto de calidad de vida como “la capacidad para realizar aquellas funciones que son importantes para el individuo,

influenciado por su estado de salud” (Berra S., 2013). En este caso podríamos asociar que el concepto de calidad de vida es un círculo completo que puede abarcar tres puntos fundamentales como son: el completo bienestar físico, mental y social. El llevar un estilo de vida saludable o practicar algún tipo de ejercicio físico nos ayudará a cuidar nuestro cuerpo y de igual forma, este se refleja de manera positiva en cómo nos sentimos con nosotros mismos. Sin embargo, es importante no pasar por alto y reconocer lo importante de cuidar nuestra salud mental, si nuestra mente no está bien, ella afectará partes de nuestro cuerpo e impedirá muchas veces que logremos relacionarnos con personas y amistades.

2.2.2. Control de las emociones

Todos los días nos relacionamos con diferentes personas, ya sea en nuestro hogar, escuela o trabajo y la mayor parte del tiempo nos vemos en situaciones en donde debemos tener nuestras emociones bajo control, sin embargo, una de las preguntas más difíciles de analizar y responder a conciencia, es saber si nuestros pensamientos y decisiones se ven afectados por nuestras emociones o si estas influyen en nuestra vida.

“La mayoría de las veces expresamos nuestro estado de ánimo por medio de las emociones, estas si bien es cierto podemos demostrarlas de manera positiva o negativa” (Gavin, 2018). Un ejemplo muy sencillo es cuando se recibe una buena noticia, automáticamente una persona expresa sus emociones de manera positiva, ya sea de felicidad y alegría. Por otra parte, en el momento en que se recibe una mala noticia o cuando

situaciones no empiezan a marchar de la mejor manera, la persona va a expresar sus emociones de manera negativa, ya sea por medio de tristeza o en otros casos, depresión.

Sin embargo, lo que muchas personas desconocen es que “las emociones negativas como: la ira, el miedo, el estrés, la depresión..., tienen un efecto directo sobre la salud” (Quesada R. , 2001). Cada una de las emociones desencadena en nuestro cuerpo y en nuestra mente algún impacto de manera positiva o negativa, por esta razón “es importante estar en contacto con las emociones, pero sobre todo tener una buena autorregulación de ellas en el momento que se requiera” (Hernández C. I., 2014).

2.2.3. Manejo de relaciones interpersonales

Desde edades muy tempranas se acostumbra a los niños(as) a asistir o participar en diferentes actividades, clases o agrupaciones dentro y fuera de la escuela, en donde además de ser partícipe de algún evento o aprender alguna clase, es muy común conocer e interactuar con las personas que asistan. Algunas acciones tan sencillas como: presentarse, establecer una conversación, participar en actividades comunes, pedir y ofrecer ayuda, son acciones básicas que nos ayudan a comunicarnos de manera más satisfactoria en nuestro entorno, creando una relación sana con las demás personas. Por esta razón, Obregon considera que: “el relacionarse con las demás personas conforma una parte esencial del darle sentido a la propia existencia; lo que lleva a crear una percepción del mundo y del propio individuo siendo este partícipe de la interacción que se manifieste con los demás” (Obregon, 2015).

Parte de crecer, involucra poder crear un vínculo seguro en el cual seamos capaces de poder compartir nuestras diferentes perspectivas. Además, el socializar siempre está presente en todos los ámbitos de nuestra vida, es por esta razón que los psicólogos “buscan crear conciencia para que las personas puedan ser capaces de comprender que si nos relacionamos con diferentes personas, a pesar de que cada una mantenga distintos puntos de vista, ideas, metas, percepciones o formaciones diferentes, cada persona nos ayudará a crear nuestros propios criterios e ideas, siendo capaces de lograr comprender que las diferencias, nos ayudarán a conocernos a nosotros mismos, además de poder ser capaces de tomar nuestras propias decisiones” (Obregon, 2015). Por esta razón se requiere de una convivencia sana para poder relacionarse con otras personas de manera significativa y saludable, “de lo contrario podría provocar una situación de aislamiento social y sufrimientos psicológicos, que en definitiva reducirían nuestra calidad de vida” (Obregon, 2015).

2.2.4. Manejo de las manifestaciones de afecto

Durante la infancia la gran mayoría de los niños reciben cariño y afecto de parte de sus padres o cuidadores, creando de esta manera un lazo de amor en su entorno que pueda ser sano, además de brindarle seguridad; sin embargo, la cruel realidad es que en no todos los hogares ocurre de esta manera.

A medida que un niño o niña va creciendo recuerda los gestos de sus padres hacia ellos, la seguridad que le proporciona su hogar y las palabras de ánimo y valor que ha ido

escuchando a lo largo de su vida. ¿Pero qué ocurre cuando un niño no tiene recuerdos de afectos brindados por sus padres? “Una influencia negativa entorpece o anula el desarrollo, es decir, crea un esqueleto frágil, contracturado, lleno de fisuras. Una parte de ese niño o niña permanecerá siempre herida y con tendencia a romperse” (Díaz, 2016). En otras palabras, en la mayoría de los casos se crea un adulto frío e inseguro de sí mismo, en donde piensan y sienten que expresar sus emociones los hace débiles y muchas veces hasta vulnerables. Por el contrario, en otros casos muchas veces sucede lo contrario, como es el caso en que los niños y adolescentes piensan que tratar mal a las demás personas lo hará recibir la atención que tanto desean de sus padres.

“La falta de afecto es tan destructiva porque se produce justo en el momento en que el niño o la niña está empezando a vivir” (Díaz, 2016), por esta razón no cabe duda que aunque en no todos los hogares se puede contar con una familia completa, si se puede contar con una persona que le brinde todos los cuidados que requiere un niño, ayudándolo a cubrir más allá de lo material, en donde pueda proporcionarle el afecto y amor que le faltó recibir en su niñez, aunque en ocasiones recaiga el niño, podrá recibir apoyo y puede saber que va a recibir toda la ayuda necesaria para ayudarlo a continuar con su vida.

2.3. Factores que contribuyen a reducir la calidad de vida

Durante el inicio de la cuarentena muchas familias, niños, jóvenes y adultos se vieron afectados no solo por el virus COVID-19, sino por la gran secuela de muchas enfermedades físicas y mentales que dejó como resultado el período de cuarentena.

Uno de los puntos que tuvo mayor foco de atención durante las primeras encuestas realizadas a las niñas del Hogar Santa Isabel, me permitió conocer que el 70% de las niñas y adolescentes durante el tiempo de cuarentena sentían tristeza producto del COVID-19, es por ello que no solo nos enfocamos en conocer los factores que indican una buena calidad de vida, sino que conoceremos algunas de las emociones vividas por las niñas como: la depresión, la ansiedad y la soledad, factores negativos que han reducido su calidad de vida.

2.3.1. La depresión

La depresión es mundialmente reconocida por la definición que brinda la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta define la depresión como “el sentimiento de tristeza o la pérdida de interés en actividades que antes realizaba y disfrutaba de ella” (Organización Mundial de la Salud, 2017). Aunque se conoce que hay diversos factores que pueden incrementar los casos de depresión, una de las más recientes investigaciones en la revista mexicana “Cirugía y Cirujanos” ha corroborado que el efecto del COVID-19 ha causado un gran impacto en niños, jóvenes y adultos, afectando no solamente su salud física, sino la mental. (Nicolini, 2021)

Cada individuo reacciona de manera diferente según su propia perspectiva, sin embargo, haber estado durante un año en confinamiento causó el mismo efecto de tristeza o desmotivación para la mayoría de las personas, dependiendo de su situación y el entorno. El no poder relacionarnos con nuestros seres queridos y amigos, perder empleos y en algunas ocasiones seres cercanos, no son situaciones que nos mantengan animados y mucho

menos si no tenemos personas que puedan estar cerca de nosotros apoyándonos. Por esta razón, todos debemos procurar velar por cuidarnos los unos a los otros, manteniendo una comunicación sana y respetuosa en nuestro entorno, buscando la integración y priorizando las emociones, todo esto es fundamental para que un niño se sienta amado, aceptado y obtenga un desarrollo integral al ser adulto.

2.3.2. La ansiedad

Desde que somos pequeños hasta el momento en que nos convertimos en adultos, la mayoría de las veces nos enfrentamos a situaciones donde nos sentimos frustrados, ocasionando que pensemos en situaciones que estén próximas a suceder, causando algún temor por lo que llegue a pasar. Este tipo de reacción se conoce como ansiedad, que es “la respuesta que tiene nuestro cuerpo; el cerebro interpreta que existe algún temor o miedo por alguna situación próxima a ser realizada y se genera estrés y frustración, por querer saber qué sucederá” (Neurofeedback Barcelona, 2019).

Para muestra de ello, estuvo el periodo de confinamiento debido al COVID 19, “las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, han causado que las personas se sientan aisladas y en soledad y es posible que aumente el estrés, la ansiedad y miedo ante los brotes de enfermedades” (Valero N, 2020). El enfrentarnos a una nueva enfermedad como un virus de esta magnitud, ha dejado muchos efectos negativos en la salud mental de las personas, de tal manera que, aunque en muchas ocasiones se tengan planes muy sencillos como salir de casa y conocer nuevas personas, el temor a contagiarse es más grande y eso lo lleva a estar en un constante estado de estrés, en el que evitan a toda costa ponerse en situaciones que temen que podrían desencadenar un ataque de pánico.

Nuestra mente la mayor parte del tiempo trabaja pensando en el futuro y se olvida del presente. “En algunos casos el prolongar este estado puede llevar a un desorden mental de pánico o a un estado elevado de ansiedad y en ocasiones puede llegar a impedirnos trabajar y llevar una vida normal” (Dr. Moreno, 2011).

2.3.3. La soledad

El ser humano por naturaleza necesita estar en contacto y relación con otras personas, aunque seamos independientes, compartir con las personas que apreciamos nos aporta seguridad y bienestar, dos aspectos que son esenciales para mantener nuestro equilibrio psicológico.

Aunque a lo largo de la vida las personas suelen relacionar la palabra soledad con vivir solo, Rubio nos brinda una definición un poco más completa acerca del significado. “La soledad es un malestar emocional que se genera cuando un individuo se siente incomprendido y rechazado por otro, o cuando carece de compañía para llevar a cabo aquellas actividades que desea, sean físicas, intelectuales o emocionales. Además, el sentimiento de soledad puede vincularse a la falta de actividad y al aislamiento social, los que pueden desembocar en diversos trastornos afectivos, como la depresión” (Rubio, 2007). Aunque en muchas ocasiones las personas pueden tener contacto frecuentemente, aun así, pueden sentirse solas o estar perfectamente satisfechas cuando están solos por su cuenta. Por esta razón, es de suma importancia cuidar nuestra salud mental y tener el suficiente descanso entre los turnos, comer lo más saludable posible, realizar actividad física, aunque

sea en un espacio reducido y mantenerse en contacto con nuestros seres queridos, familiares y amigos.

2.4. La danza moderna en el desarrollo personal

Las expresiones de arte como la pintura, música, teatro y en este caso la danza, permiten desarrollar habilidades que nos ayudan a mejorar nuestro desarrollo personal, logrando que tengamos un mejor desempeño en todas nuestras metas. “La práctica de la danza permite diversas posibilidades en los jóvenes, que teniendo distintas disciplinas, se presenta como un medio para la formación de actitudes y valores, como la confianza y la seguridad en sí mismo, la conciencia de las actitudes propias, el respeto a las actitudes de los demás y la solidaridad con los compañeros, siendo idóneo al intervenir y proponer en su medio como un sujeto activo y propositivo, que el joven reconozca y valore la capacidad de generar cambios producidos a partir del contacto y del conocimiento de sí mismos y del entorno” (Jaramillo, 2011). Por esta razón, en el siguiente punto conoceremos acerca de la importancia de la danza moderna en el desarrollo personal y los beneficios que aporta ésta en niños y adolescentes, teniendo en cuenta que todo esto influye de manera significativa para tener una mejor calidad de vida.

2.4.1. Importancia de la danza moderna en el desarrollo personal

Durante los primeros años de vida de un niño es ideal construir un pilar sólido a través del aprendizaje y desarrollo, ya que esto le permitirá alcanzar sus metas al transcurrir de los años. Ahora la pregunta es la siguiente ¿cómo puedo hacer que un niño(a) logre ir desarrollándose a nivel personal? Si bien es cierto que el rol de los papás o cuidadores juega un papel muy importante para que se desarrollen saludablemente, una de las herramientas que puede ayudar muy bien a medida que un niño va creciendo, es la danza moderna.

Seguramente muchas personas no consideran que la danza moderna tenga una gran importancia o represente un apoyo valioso para la vida de una persona, pero en la medida en que un niño (a) va creciendo necesita contar con herramientas que lo ayuden a mejorar en su desenvolvimiento personal y disfrute.

La danza moderna es un mecanismo que nos ayuda no sólo a disfrutar y compartir entre amigas y compañeros, sino que nos enseña a ser capaces de conseguir nuestros objetivos personales e ir creando y fortaleciendo nuevos valores que nos ayudan a enriquecer nuestro desarrollo personal. “Tanto en el ámbito educativo general como en el de la educación social, la danza desarrolla capacidades que favorecen el desarrollo personal y, en consecuencia, su integración en el entorno en el que vive. La danza favorece la autoconfianza, el creer en uno mismo a través del control de su cuerpo. Aumenta la capacidad para expresar y desenvolverse en el tiempo y en el espacio. Facilita la relación con los demás y el conocimiento de uno mismo. Fomenta la superación de estereotipos y prejuicios por cultura o sexo. Ayuda a vencer la timidez y a desinhibirse. Y, por último,

ofrece una alternativa de ocio saludable y establece modelos de identificación social”.
(Fernández M. , 2011)

Al asistir por primera vez a una clase de danza tendremos nuevos retos que afrontar, como aprender nuevos pasos, memorizar secuencias o aprender una nueva técnica de danza y por lo general, como estamos aprendiendo por primera vez, la mayoría de los movimientos no saldrán inmediatamente, y es allí donde se irá desarrollando la constancia, el querer aprender nos mantendrá motivados y hará que trabajemos arduamente dentro y fuera de un salón de danza. Como sabemos, todo esfuerzo tiene su recompensa y cuando se logra ir avanzando, nos sentimos muy felices de todo nuestro sacrificio. Si repetimos el trabajo constante todos los días, veremos cómo poco a poco logramos ir consiguiendo nuestros objetivos y aprenderemos que la mayoría de nuestros sueños se pueden conseguir por ello.

La perseverancia es otro de los valores que se va creando con el transcurrir de las clases y es que, aunque se tenga tiempo recibiendo clases, todos pasamos por momentos en que no nos sale alguna secuencia, movimiento o no tenemos la habilidad para memorizar cierta cantidad de pasos en ese preciso momento. Si retomamos el punto anterior que es la constancia, nos daremos cuenta de que estos dos puntos se toman de la mano, el ser constantes nos llevará a perseverar y a no desistir en nuestros objetivos. Sin importar el tiempo que nos tomemos, cuando por fin se logra realizar aquello que antes no podíamos hacer, nos damos cuenta de lo capaces que somos, no solo por hacer una secuencia más o un simple movimiento, sino que al lograrlo comprenderemos que el persistir y ser constante aplica para cualquier cosa que deseemos lograr en nuestra vida.

En la danza, existe una palabra que se utiliza muy popularmente y es la disciplina, sin disciplina no se puede lograr la mayoría de nuestras metas y un ejemplo para ello es el momento en que se aprende una secuencia o coreografía, para ello se necesita ser disciplinado para ver resultados. Esto involucra que se pase muchas horas dentro y fuera de un salón de clases, para preparar y moldear nuestros cuerpos físicamente. Todo esto es necesario, para crecer a nivel personal.

“La danza es la actividad que fortalece valores. Es un excelente canal formativo. Ayuda a la concentración, a la disciplina, te ofrece nuevos retos y mejora tu actitud. Estas mejoras se traducen en comportamientos sociales: te enseña responsabilidad, puntualidad, orientación a nuevos logros, respeto a ti mismo y a los demás, trabajo en equipo...” (García A. , 2016). La danza nos enseña y aporta de gran manera a cómo desarrollarnos personalmente y a la vez nos permite conocer nuestro cuerpo, trabajarlo, quererlo y cuidarlo, pues es nuestro único instrumento y compañero de por vida.

2.4.2. Beneficios de la danza moderna

En la danza moderna existen sin fines de beneficios que aportan tanto física y mentalmente en nuestras vidas. Uno de los beneficios más conocidos es que nos ayuda a mejorar las capacidades físicas, como mantener un buen equilibrio, llevar el ritmo adecuadamente, nos ayuda a mejorar nuestra coordinación y permite desarrollar nuestra imaginación.

Al aprender danza moderna los niños y adolescentes tienen que trabajar con varias partes de su cuerpo al mismo tiempo, y esto a su vez exige armonía en cada uno de los movimientos que ejecute, por ello la danza moderna le permitirá desarrollar su memoria o capacidad para retener la mayoría de los pasos que se le enseñe en la clase. Según la autora Robinson, “la práctica de la danza favorece también el desarrollo de la memorización, la observación, la asociación, el análisis, ...” (Robinson, 1992). Asimismo, el uso constante de la concentración en el momento que se aprende nuevos pasos o una coreografía es otro de los beneficios que brinda la danza moderna, ya que la persona debe estar totalmente conectada con lo que está sucediendo a su alrededor, sin olvidar cada uno de los detalles que implica la danza, como la armonía que deben llevar los movimientos, poder bailar la música y disfrutar de ello.

Para ejecutar correctamente los movimientos y obtener un balance adecuado en las técnicas de danza, se necesita una buena postura que no sólo nos ayudará a mejorar la alineación del cuerpo, sino que una postura adecuada evitará dolores, lesiones y accidentes. Además, la Licenciada Fernández confirma que “a través de ejercicios coordinados se puede corregir la mala postura del busto, la desigualdad de los hombros, rodillas, la rigidez de las manos, dedos, del cuello y de las alteraciones en los pies” (Fernández S. , 2017). No debemos olvidar que el uso correcto de la respiración es otro de los elementos que se enseña y se aprende en la danza, ya que nos permite relajarnos y a la vez nos facilita un mayor control de nuestros movimientos y una mayor estabilización de la columna.

La danza mejora la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes. Según un artículo realizado por la Federación Española de Asociaciones de Docentes de

Educación Física (FEADEF) corroboran que “la danza es una herramienta para aumentar la autoestima. Ella ayuda a desarrollar tres grandes áreas: la social, pues permite generar lazos y relaciones interpersonales; la motriz, contribuye a las tareas motrices cotidianas y la cognitiva, aporta herramientas que estimulan la actividad mental en los movimientos ejecutados corporalmente” (Vicente et al., 2010). Las clases constantes de danza moderna nos ayudan a liberar estrés y fortalecer nuestra autoestima proporcionándonos seguridad de cómo nos vemos a nosotros mismos. De esta manera el niño y la niña empiezan a valorarse a sí mismos como a sus demás compañeros, sintiéndose más seguro en su entorno y confiados.

El proceso de enseñanza en un salón de clases la mayoría de las veces suele ser colectivo, lo que permite crear un lazo de unión entre los compañeros y maestros, mejorando el proceso de comunicación y expresión de ideas, además de brindarle seguridad y confianza al convivir nuevamente con sus amigas y compañeros después de estar un año confinados en cuarentena debido a la pandemia COVID-19. De esta manera, sabemos que practicar danza hará que el niño y la niña encuentre un lugar seguro en el salón de la danza y en otros casos, una familia.

2.5. Técnicas de la danza moderna

Durante el siglo XV conocido como el “siglo de las innovaciones” hasta el siglo XVIII donde se dio el comienzo de la Revolución Francesa de 1789, surgió una época de descubrimientos, abriendo un punto crucial para nuevas ideas y enfoques en las diferentes

culturas. La danza también se vio implicada en esta nueva creación de ideas, dando origen a lo que hoy se conoce como la danza moderna. Por ende, en este punto conoceremos cómo surgió y de qué trata la danza moderna.

Posteriormente, conoceremos las dos técnicas que se utilizaron durante el proceso de enseñanza - aprendizaje en esta investigación, como: la técnica Graham y la técnica Horton, que aportaron un papel muy importante para lograr conocer, fortalecer y crear resistencia en sus cuerpos.

2.5.1. La danza moderna

Históricamente, la danza moderna se origina en una época de muchos cambios en lo político, social y económico, debido a las exploraciones, descubrimientos y controversias que estaban ocurriendo en ese entonces. A raíz de esto, “como reacción a las formas clásicas y como necesidad de lograr una expresión más libre del cuerpo, se buscó poder transmitir sus ideas, sentimientos, emociones a través de la danza moderna” (Chu, 2017).

Para ese entonces la danza clásica era la única danza académica que existía y esta “no alcanzaba lo suficiente como para poder expresar lo que estaban viviendo en esa época, debido a que la mayoría de los temas clásicos eran fantasiosos y buscaban agradar a la corte o a una audiencia” (Chu, 2017). De esta manera la danza clásica sirvió para que las personas iniciaran la búsqueda de movimientos que reflejaran no sólo la alegría, sino el dolor y desesperación de la época, “esto le permitió romper todo esquema que había creado el ballet clásico al momento de bailar, permitiendo abrir un nuevo camino

para que las personas se expresaran con mayor libertad, transformando la idea de no sólo agradar a la audiencia o al público, sino de permitirle reflexionar e incluso conmoverlo” (Chu, 2017).

“La danza moderna la bautizaron con este nombre, ya que era una forma muy diferente al baile que se conocía tradicionalmente, porque mezclaba la expresión corporal y emocional” (Chu, 2017). A pesar de que en ciertas técnicas de la danza moderna se mantienen algunas características del ballet clásico como las posiciones del cuerpo, se logra diferenciar porque “los artistas buscan transmitir ideas, sentimientos, emociones, al igual que al ballet clásico, pero mezclando movimientos corporales propios del siglo XX y XXI” (Chu, 2017).

2.5.2. Técnica Graham

La técnica Graham fue creada por Martha Graham, fue bailarina, maestra y coreógrafa. “La magnitud de esta técnica ha sido tan grande debido a la persistencia en su idea de descubrir un nuevo método de enseñanza y estilo de interpretación” (Dallal, 1986). Ella buscaba una danza que no solo fuese perfección técnica, sino que en todo momento la coordinación cuerpo-espíritu estuviera presente, esto daría como resultado que todas las partes del cuerpo se vieran implicadas y junto al trabajo de un bailarín, se pudiera contar una historia en cada uno de los movimientos, producto de la pasión o dramatismo mismo. De esta manera, Dallal lo corrobora al mencionar que “Graham forja un sistema, apuntala un género a partir de nuevas exploraciones en el cuerpo, en su

movimiento y en su estructura. Detecta fuentes de energía. Todas sus observaciones se realizan a partir de una estética experimentada, descubierta y razonada” (Dallal, 1986).

Una de las principales características de esta técnica es que se introdujo al piso como un elemento importante dentro del manejo corporal, de esta manera se preparaba y se trabajaba el cuerpo primero en el piso y luego se podía ver reflejado todo el trabajo en el centro del salón de clases. También, es importante tener en cuenta que para Graham la respiración es absolutamente vital, “ya que el movimiento nace a través de él y viaja del centro del cuerpo hacia afuera, utilizando la pelvis, torso, brazos, pies y cabeza” (Tirri, 2011).

Para esta técnica se desarrollaron dos fases o principios de movimiento: la contracción y la relajación. “La contracción se origina a partir de una serie interrumpida de movimientos utilizando la respiración” (Lozano, 2016), es decir, primero el movimiento inicia en la pelvis, luego esta contracción continua por toda la espalda dorsal llega al cuello y por último a la cabeza. En cambio, “en la relajación o release el movimiento es opuesto” (Lozano, 2016), es decir, se suelta la contracción iniciando por la cabeza, viaja por el cuello, recorre la espalda dorsal hasta llegar a la pelvis.

“Graham incorporó aspectos humanos a la técnica, como las emociones, la tristeza, alegría, sorpresa o resistencia, pues creía que por medio de la contracción o relajación había una liberación para el cuerpo” (Chu, 2017).

2.5.3. Técnica Horton

Lester Horton fue un bailarín, coreógrafo, teórico, profesor de danza moderna y director de compañía estadounidense. “Es reconocido por ser uno de los pilares de la Danza Moderna, junto con Cunningham, Humphrey-Weidman, Graham y Limón” (Baril, 1977).

“Horton estaba fascinado por la forma humana, es por ello que uno de los objetivos de esta técnica es saber cómo el cuerpo se mueve a través del espacio, a medida en que se centra en mejorar la fuerza física del intérprete e incorporar grandes movimientos de brazos y piernas” (Lowstar, 2022). Además, se “incorpora movimientos procedentes de las danzas nativas folk americanas, gestos japoneses, elementos afrocaribeños, etc. Su enfoque incorpora diversos elementos, incluyendo movimientos de danza nativa americana, gestos de brazos japoneses, javaneses y aislamientos para la parte superior del cuerpo” (Alises, 2015).

Para esta técnica el principal origen de todo movimiento es el torso, esta idea es similar a los conceptos de Graham, sin embargo, en esta técnica se busca poder corregir las deficiencias o desequilibrios en la fuerza y la técnica física de un bailarín, por lo que se busca poder fortalecer su columna vertebral y los músculos isquiotibiales, centrándose en el alargamiento de los músculos del cuerpo.

2.6. Técnicas somáticas en la danza

En la danza, al mencionar las técnicas somáticas nos referimos “a una disciplina que reúne varios métodos enfocados en el bienestar psicofísico a través del estudio del cuerpo” (Robles, 2020).

Esta técnica se conoce como un viaje de autoconocimiento fundamentado en la educación somática y la conciencia de nuestros sistemas corporales. “Por su parte, la somática busca como aporte a la danza evitar la imitación y enfocarse en el uso de las diversas herramientas; las cuales propone para que el estudiante pueda pasar por una experiencia kinestésica que enriquezca la calidad de su movimiento a través de las sensaciones, imágenes, tacto, entre otros” (Basurco, 2020).

En el siguiente punto, conoceremos sobre los patrones del desarrollo del movimiento, los cuales fueron utilizados como punto fundamental de la técnica somática, para lograr obtener una mayor conciencia corporal al utilizar la técnica.

2.6.1. Bartenieff y los patrones del desarrollo de movimiento

Los Patrones del desarrollo de movimiento fueron desarrollados por Irmgard Bartenieff, “fue una danza terapeuta que utilizó la disciplina con un objetivo educativo y con el propósito del desarrollo eficiente y expresivo del movimiento. Luego de graduarse como terapeuta física en la Universidad de New York en 1943, comenzó a trabajar con víctimas de poliomielitis en el Willard Parker Hospital. Fue allí donde

desarrollo su práctica que posibilitó su conceptualización los fundamentos y filosofía basada en el uso del movimiento para promover salud mental” (Fernández M. , 2020).

Irmgard Bartenieff propuso el estudio práctico de los patrones del desarrollo de movimiento “con el fin de sanar aspectos que quizás se quedaron sin vivir en la edad temprana en la que se debió consolidar el patrón y están causando debilidades o dificultades a nivel físico, intelectual o psicológico” (Barragán, 2006). Estos patrones neurológicos se forman durante las etapas de desarrollo por cual ayudan a fortalecer los patrones débiles o que no se movilizaron de la manera adecuada en la infancia.

“Todo movimiento, desde la simple acción de caminar hasta el más complejo adagio de ballet tiene los patrones y principios que todos los seres humanos establecimos desde temprana edad” (Barragán, 2006). Por esta razón, es necesario conocer sobre los seis patrones del desarrollo del movimiento que propone Bartenieff, con el fin de comprender la manera en la que nos movemos.

- 1. Respiración:** es una de las primeras iniciaciones del cuerpo, esta “consiste en la respiración pulmonar y celular. Libera y controla el centro del movimiento”. (Cubero-Marín, 2019). Este patrón es muy importante, ya que nos ayuda a estirar conscientemente, además de liberar y controlar el centro del movimiento.
- 2. Centro distal:** para este patrón “se trabaja a nivel umbilical en donde los movimientos del cuerpo van desde el centro hacia afuera y desde afuera hacia el centro” (Cubero-Marín, 2019). Este trabajo permite que el centro del cuerpo de la

persona se vuelva más fuerte y seguro, ya que se establece control en el movimiento de manera consciente y fluida.

- 3. Conectividad de la cabeza y el cóccix (cabeza - cola):** “esta conexión se concentra en el eje de la columna vertebral y el centro umbilical o el soporte del ombligo” (Cubero-Marín, 2019). Consiste en buscar o alejar una conexión de otra, ya sea la cabeza o la cola. Un ejemplo es el movimiento que realizan los gusanos para deslizarse, ellos se doblan haciendo una pequeña bolita y luego estiran, de esta manera se representaría en nuestra espina dorsal.
- 4. Patrón superior-inferior (arriba – abajo):** Este patrón se basa en concientizar el movimiento a través de la columna y dividirlo en dos partes. Además, “explora la conexión, relación y diferencia entre la parte alta del cuerpo (caja torácica, hombros, brazos y manos) y la parte baja (caja pélvica, piernas y pies)” (Navarro, 2016).
- 5. Patrón de mitad del cuerpo (homolateral):** en este patrón “se establece una línea central vertical, que comprende el plano sagital en donde se divide el cuerpo de la persona en derecha e izquierda” (Cubero-Marín, 2019). Un ejemplo de esto es el movimiento que realizan los lagartos al caminar, ellos dividen su cuerpo en una mitad y van avanzando por partes.
- 6. Patrón de cruce lateral (contra lateral):** “este patrón activa las líneas diagonales que conectan al cuerpo entre el lado izquierdo arriba y el lado derecho abajo, y viceversa” (Navarro, 2016), abarcando un movimiento del cuerpo más completo, en donde se combinan los movimientos de ambos lados, es decir mi mano derecha

puede aproximarse a mi pie izquierdo o viceversa, mi pie izquierdo puede aproximarse a mi mano derecha, pero siempre utilizando los movimientos en forma de cruz.

2.7. Danza creativa

“La Danza Creativa, también conocida como danza educativa, es una formación básica con la finalidad de servir de guía de exploración y reflexión sobre la manera de hacer y concebir el movimiento. El movimiento es una creación espontánea capaz de desarrollar un lenguaje propio en todas las etapas de la vida. Solo tienes que escuchar lo que dice tu interior, imaginar y atreverte” (Pérez, 2015).

Dentro de ella se busca impulsar la exploración de nuevos movimientos, manteniendo la espontaneidad y libertad del que lo ejecute, se busca promover la confianza en los estudiantes, además de aumentar el desarrollo de la capacidad creativa de cada persona. “Los alumnos, a medida que van adquiriendo experiencia en las clases, van descubriendo el funcionamiento de su cuerpo, así como el ritmo interno a través del cual se puede movilizar la vía de comunicación que hay en su interior” (Fux, 1979).

Por consiguiente, conoceremos una de las guías más esenciales utilizadas en la danza, para ayudarnos a crear nuevas secuencias y explorar a través de diferentes conceptos, como: los elementos de la danza, la improvisación, además de incluir el elemento creativo utilizado durante las clases, como los juegos de rondas que nos

permiten desarrollar el aprendizaje de las niñas y adolescentes de una manera divertida y creativa.

2.7.1. Elementos de la danza

El arte de la danza consiste en mover el cuerpo de una manera consciente en el espacio, guardando una relación con lo que está sucediendo a mi alrededor y dándole significado a cada movimiento que se ejecute. Es por ello, que para su correcta ejecución se requiere tener en cuenta ciertos elementos que nos ayudarán a garantizar un mejor desenvolvimiento en clases y en el escenario.

A continuación, conoceremos los elementos de la danza basados por la educadora de danza Anne Green, en donde se busca poder conocer, explorar y enseñar cada uno de los elementos utilizados para la danza en el libro “Danza creativa para todas las edades” (Green Gilbert, 1992). Cada uno de estos conceptos nos brindarán herramientas que nos ayudarán a estar en constante creación, siendo de gran utilidad en las improvisaciones y procesos creativos.

1. **Espacio:** Para un bailarín es muy importante conocer herramientas que lo ayuden a saber cómo se puede mover o desplazarse utilizando correctamente el espacio. Es por esto por lo que dentro de este concepto existen 6 guías que nos orientan para saber aprovechar al máximo nuestro espacio.
 - a) Lugar: el lugar es el espacio que ocupa un bailarín en clases o un escenario y por lo general, se tiene en cuenta que existe el espacio propio, que puede

ser un espacio reducido alrededor de uno mismo o el espacio general, que abarcaría todo el salón.

- b) Tamaño: es el espacio que abarcamos al movernos por medio de movimientos y estos pueden ser de dos formas, a través de movimientos grandes o movimientos pequeños. Además, se toma en cuenta que se usa una distancia, es decir, si nos movemos cerca del propio cuerpo o lejos.
- c) Nivel: para que las secuencias o coreografías se puedan apreciar y ver dinámicas, se usan diferentes movimientos mediante los niveles. Estos pueden ser: alto, medio o bajo. El nivel alto comprende todos los movimientos que se ejecuten de pies, de puntillas o saltando, el nivel medio abarca los movimientos que se realicen sobre las rodillas o de cuclillas, como por ejemplo los grand-pliés y el nivel bajo incluye los movimientos que se realizan acostados en el piso.
- d) Dirección: en nuestro espacio propio o general nos podemos trasladar hacia diferentes lugares al bailar, por ejemplo: podemos ir hacia adelante, atrás, a la derecha, izquierda, hacia arriba, abajo o diagonal.
- e) Camino: cuando bailamos no solamente vamos hacia una dirección específica, sino que se pueden utilizar diferentes formas como: curvo, recto, zigzag. Todo esto nos permite poder darle mayor intensidad a lo que desea contar.
- f) Enfoque: en la danza siempre se aprovechan los pequeños detalles para poder expresarnos de manera clara y precisa, es por esto que los enfoques

juegan un papel muy importante a la hora de darle vida a un personaje o coreografía. Estos pueden ser: enfoque único, que es cuando se quiere darle un sentido a un solo lugar exclusivamente del escenario y para el enfoque múltiple, es lo contrario, ya que se busca abarcar diferentes perspectivas en un escenario.

2. **Tiempo:** Este elemento consiste en la duración, rapidez y ejecución de los movimientos. Para un bailarín seguir la música es realmente indispensable y aunque en ocasiones el silencio forme parte de la música o de una pieza, existen dos pautas que se utilizan para llevar el tiempo correctamente en la danza.

a) Velocidad: para cada una de las diferentes técnicas académicas o estilos de baile, existe un género de música que permitirá acompañar y brindar un soporte a lo que se desea transmitir. Es por esta razón que cuando se habla de velocidad, se hace referencia al tiempo en que nos movemos, es decir si nos movemos en el espacio de una manera rápida o si es lenta.

b) Ritmo: cuando se utiliza el concepto de ritmo nos referimos a cómo se marca el tiempo musical en una secuencia, es decir si es guiada por un compás, acentos o el tiempo musical. Todo esto va a depender igualmente de la técnica o estilo de danza, además de la selección del profesor o coreógrafo.

3. **Esfuerzo:** Un bailarín es conocido por expresar lo que las palabras no dicen a través del movimiento, así que cuando se interpreta una secuencia es importante poder contar una historia, llena de alegría, fuerza y pasión.
 - a) Energía: la energía representa cómo van a ser los movimientos, en este caso si el movimiento es repentino, la energía es fuerte o alta, en cambio si la energía se mantiene o se sostiene, se vuelve suave.
 - b) Peso: es la fuerza con la que se realizan los movimientos, es decir si se representarán de manera fuerte o ligera.

4. **Cuerpo:** En la danza el cuerpo puede moverse de manera inimaginable y todo esto es posible, ya no hay un límite para movernos, ni un patrón que nos impida mover algunas partes de nuestro cuerpo. Por eso, en este punto conoceremos qué partes del cuerpo podemos utilizar, qué formas podemos hacer con él y qué relaciones se pueden utilizar para movernos.
 - a) Partes: en clases de danzas, coreografías o improvisaciones se pueden utilizar cualquier parte del cuerpo que deseemos. Algunas de estas partes son: cabeza, cuello, brazos, muñecas, codos, manos, dedos, pelvis, columna vertebral, torso, piernas, rodillas, pies, dedos de los pies, tobillos, talones, hombros, etc.
 - b) Formas: de la misma manera en la que nos podemos mover por el espacio utilizando diferentes trayectorias, nuestro cuerpo también puede adoptar

diferentes formas como: curvas, rectas, angulares, torcidas, simétricas o asimétricas.

- c) Relaciones: cuando se trabaja con el cuerpo las maneras en que pueden relacionar los movimientos son infinitas. Para muestra de esto, el cuerpo puede trabajar otras partes del cuerpo o partes del cuerpo con objetos; también se puede trabajar en grupos o utilizar objetos en grupos, etc.

5. **Forma:** La forma en que se estructura una coreografía puede variar, según lo que desea representar y para ello, algunas guías son:

- a) ABA: es la representación entre una frase coreográfica y otra. A= una frase, A= otra, cada una de estas letras representa una secuencia.
- b) Tema recurrente: es la representación de los movimientos o la forma en la que se realizan. Estos pueden ser a través del canon, que es cuando una persona comienza un movimiento y todos lo repiten, pero en diferentes tiempos.
- c) Abstracto: es la forma en la que nos podemos mover, para ello se utilizan las formas geométricas, no figurativa (círculo, líneas infinitas).
- d) Suite: los contrastes en una coreografía son muy importantes, ya que juegan con la parte visual y estética de una secuencia o coreografía, además de poder brindar una mayor intención en los movimientos, estos pueden ser: un inicio moderado, un medio lento o una finalización rápida, todo esto va a variar dependiendo de lo que se desea representar.

2.7.2. La improvisación

Cada persona interpreta el mundo de maneras diferentes y la improvisación no escapa de esta realidad, puesto que es totalmente personal y se pretende explorar movimientos dentro y fuera de un salón de clases, sin necesidad de realizar una secuencia ya establecida, ya que busca poder generar nuevos movimientos y hacer uso del elemento principal, que es la creación y creatividad. La improvisación se podría asimilar como un juego, porque se basa en poder crear movimientos y expresar lo que el cuerpo quiera decir.

“La improvisación se utiliza para abrir el camino a la expresión espontánea del individuo, la cual es parte integral de toda expresión artística. Ofrece la oportunidad de descubrir nuevos movimientos que no forman parte de la vida cotidiana de cada individuo. Estos movimientos suelen ser inesperados y nos pueden aportar una sensación de fluidez y placer o, por el contrario, de bloqueo e incomodidad. La aceptación o rechazo depende de factores personales y del entorno. Si estos movimientos se incorporan y personalizan, facilitan la toma de conciencia del propio cuerpo y amplían en cantidad y calidad el repertorio personal. La capacidad de improvisación es variable. En unas situaciones podemos ser muy receptivos y mantener una buena conexión con nuestro cuerpo y en otras desconectamos y nos mantenemos alejados como si nuestro cuerpo no nos perteneciera” (Pérez, 2015).

Es por esto, que para este punto conoceremos una de las herramientas que nos puede ayudar en el proceso de enseñanza-aprendizaje para niñas y adolescentes, como es el elemento creativo.

2.7.3. Elemento creativo: los juegos de rondas

Dentro del elemento creativo para el proceso enseñanza-aprendizaje se utilizaron los juegos. El juego es una actividad natural y parte fundamental, ya que, por medio del juego el niño tiene la oportunidad de descubrir cómo es el mundo y a la vez desarrollar su creatividad, por lo tanto, es vital que un niño pueda jugar y divertirse. “Además, a raíz de este elemento con el tiempo los niños y adolescentes van adquiriendo nuevas destrezas y comprenden cual es el mejor momento para utilizarlas” (Ortega, 2021).

Las rondas infantiles son uno de los juegos más reconocidos mundialmente, debido a que permiten que los niños conozcan las partes de su cuerpo y lo memoricen. Cuando los niños giran, se cruzan, caminan de lado, dan una media vuelta y una vuelta entera, están realizando movimientos que exigen equilibrio y coordinación psicomotriz, es por esta razón que Libia Viñanzaca aclara que “las rondas infantiles sirven como una estrategia metodológica, porque ayudan con la adquisición de nuevos aprendizajes en el aula a través del fortalecimiento de la lateralidad, lo que favorece al desarrollo integral de los mismos” (Viñanzaca, 2012).

“Las rondas infantiles mejoran los procesos de aprendizaje de lectura, lenguaje, matemáticas y rendimiento académico en general, potenciando otras áreas del desarrollo del ser humano” (Pérez S., 2018). Además, al integrarse con otros niños, se empieza a trabajar en equipo en donde se fortalecen valores como el respeto, tolerancia y solidaridad, actitudes necesarias para su crecimiento.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se describe el tipo de investigación y las fuentes utilizadas que apoyan este estudio, como la recolección de datos por medio de encuestas, las entrevistas y el trabajo de campo que en este caso es nuestra bitácora de clases. Además de conocer a nuestras informantes claves que nos darán seguimiento de la evolución de las niñas del Hogar Santa Isabel, hasta finalmente conocer más de cerca a nuestra población.

3.1. Tipo de investigación

Para iniciar este capítulo conoceremos primero cual es el tipo de investigación que se está realizando, por lo tanto, haremos referencia a una de las definiciones que nos brinda Taylor y Bogdan acerca de la investigación cualitativa. Ellos consideran la investigación cualitativa como “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable” (Taylor S., 1987).

Por el contrario, en la investigación cuantitativa se basa en la recolección y análisis de datos de manera numérica, además de ser acompañadas por estadísticas para llevar a cabo su análisis. Por lo tanto, nuestro tipo de investigación es cualitativa, ya que el método que se empleó para esta investigación fue a través de la observación.

Taylor y Bogdan llegan a señalar que “la investigación cualitativa es todo un arte, porque el investigador a través de la observación puede ver cada uno de los escenarios que

viven las diferentes personas con un propósito, teniendo en cuenta que las personas no son una variable, sino que son un todo y por ende estos estudios deben causar un efecto sobre las personas que son estudiadas” (Taylor S., 1987) . De la misma manera, Elssy Castro y Penélope Rodríguez hacen referencia a que “la preocupación del método cualitativo no es prioritariamente medir, sino cualificar y describir el fenómeno social a partir de los rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada” (Bonilla E., 2005). Esto nos quiere decir que el método cualitativo es una herramienta que ayuda a interpretar lo que está sucediendo, evitando a toda costa que la persona que forma parte del estudio se convierta en un objeto o una incógnita. Para esta investigación, al utilizar el método cualitativo, se busca poder observar las diferentes situaciones, como aspectos que influyan de manera positiva o negativa en la calidad de vida de las niñas y de esta forma se pueda establecer estrategias, en donde las niñas puedan verse beneficiadas a través de la interacción.

3.2. Instrumentos de recolección de datos

En el siguiente punto se definirán los tipos de instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos, teniendo en cuenta nuestro tipo de investigación que en este caso es cualitativa, por ende, los instrumentos de recolección de datos son: las encuestas realizadas a las niñas pertenecientes al proceso de enseñanza aprendizaje de la danza moderna y las entrevistas realizadas a la encargada del Hogar Santa Isabel y la Psicóloga que da seguimiento a las niñas del Hogar; y por último la bitácora, donde se mencionará cómo se logró recolectar información y la finalidad que tenía la misma.

3.2.1. La encuesta

La encuesta es una de las formas más populares de obtener datos para la investigación. “En ella se aplica una serie de preguntas que deben ser estructuradas previamente, con la finalidad de hacer diagnósticos, determinar algunas necesidades y evaluar procesos, resultados e impactos de un proyecto o programa” (Hernández, García, López, & Rodríguez, 2016).

“Una de las principales características es que se puede obtener información de un gran número de personas sobre algún tema o aspecto de interés de los investigadores, esta información puede ser sobre la opinión, conocimientos, actitudes o comportamientos. Los datos obtenidos de la encuesta son utilizados para hacer inferencias a toda la población de interés” (García, Ibáñez, & Alvira, 1993).

Durante los cinco meses del proceso de enseñanza-aprendizaje se utilizó como instrumento de recolección de datos las encuestas, en donde se buscaba principalmente indagar y marcar el estado actual en el que iniciaron las niñas. Es por ello, que, para darle continuidad a su progreso, realicé tres encuestas en tres períodos diferentes, estos fueron: antes de comenzar el proceso de enseñanza-aprendizaje el 15 de diciembre de 2021, a mediados del proceso, el 25 de febrero de 2022 y al terminar el mismo el 30 de junio de 2022. A partir de la primera encuesta se conoció si las niñas realizaban actividades físicas en su tiempo libre, si participaban de actividades extraescolares y si durante el tiempo de pandemia habían podido continuar con algunas actividades fuera de su periodo escolar. Además de poder conocer como manejaban las relaciones interpersonales, es decir, si les gustaba interactuar con otras personas, si trabajaban en equipo y si realizan actividades

donde participan activamente. Y, por último, también se incluyeron preguntas que nos permitieran tener un pequeño panorama acerca de la facilidad con la que expresaban sus emociones con las demás personas.

Posteriormente al concluir con el proceso de enseñanza-aprendizaje, en la última encuesta, se realizaron preguntas en donde se pudiera ver reflejado cómo se sintieron durante las clases de danza, si les gustó utilizar la danza como actividad física. También se buscaba ver si por medio de la danza se logra mejorar el trabajo en grupo y permitir que las niñas y adolescentes se sintieran mucho mejor ahora que practican danza y conocer cómo ésta las ayudó a sentirse en pandemia; además, se buscaba reflejar si a través de la danza logran expresar sus emociones y si ahora se les hace más fácil realizar otras actividades. (Ver anexos, página 154-159).

3.2.2. La entrevista

Como punto importante de la recolección de datos tenemos a las entrevistas. Las entrevistas pueden definirse como “una conversación intencionada, en donde dos o más personas forman parte de una conversación formal, orientada hacia objetivos precisos” (Frey & Oishi, 1995). De la misma manera, “ella cumple con distintas funciones como realizar diagnósticos o darle profundidad a una investigación” (Perpiñá, 2012).

Para lograr conocer el estado actual y la evolución de las niñas, se dividieron las entrevistas en tres etapas: antes de iniciar el proceso enseñanza-aprendizaje el 17 de diciembre de 2021, a mediados del proceso de enseñanza-aprendizaje el 11 de marzo de 2022 y al culminar el mismo el 30 de junio de 2022. (Ver anexos, página 160-165).

3.2.3. La bitácora en el trabajo de campo

Uno de los instrumentos que ayudan en la recolección de datos y documentar el trabajo de campo, es la bitácora. La bitácora es un cuaderno en el que se escriben los avances y resultados de un proyecto de investigación. En él, se incluyen con detalles, las observaciones, ideas, datos, actividades que se llevan a cabo, denominadas trabajo de campo.

Según Raúl Alva, “la bitácora es el diario de trabajo” (Alva, 2018) y su elaboración sigue un orden cronológico de acuerdo con el avance del proyecto. Por lo tanto, para lograr recolectar información diaria del proceso de enseñanza-aprendizaje con las niñas, utilicé una bitácora o diario de trabajo, en donde diariamente realizaba anotaciones de los avances de las niñas a nivel técnico como: el alineamiento, la musicalidad, el sentido espacial, la memoria y la coordinación, como también se llevaba anotaciones de los avances en sus capacidades naturales de movimiento al momento de utilizar los elementos de la danza creativa e improvisación. Además, se realizaba apuntes sobre los cambios de actitudes de las niñas ante las nuevas secuencias o retos, igualmente el comportamiento de las niñas en las clases; de igual forma, se llevó constantes observaciones como guía a futuro para tener en cuenta los aspectos que habían que mejorar para la siguiente clase; y por último, se llevó un constante seguimiento a través de la bitácora acerca del avance del trabajo de grupo, en donde se buscó poder llevar un registro diario de la evolución del trabajo desarrollado con las edades mixtas y de esta manera se reforzar los lazos de amistad.

Para conocer un poco más acerca del trabajo de campo o bitácora, se explicará de manera breve como fue el proceso de enseñanza-aprendizaje durante cada uno de los períodos de

enseñanza técnica, además de acompañarlo con algunas fotos que ayuden a ilustrar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En las tres primeras semanas de clases se trabajó con dinámicas en donde las niñas más pequeñas pudieran conocer las partes del cuerpo y las más grandes pudiesen ir encontrando equilibrio, todo esto se combinó a través de los estiramientos que iniciaban la clase y los relajamientos al terminar las clases. Además, se incorporó los elementos de la danza creativa en las secuencias de desplazamientos, de esta manera lograban ir relacionándose un poco más rápido en los conceptos de la danza. “Durante estas semanas pude observar cómo a pesar de que algunas niñas iniciaban las primeras semanas con un poco de nervios y poca confianza para expresarse, se veían más tranquilas, concentradas y conscientes de los ejercicios y secuencias al transcurrir los días. Además, se empezaba a ver mayor concentración por parte de las niñas en encontrar una buena alineación corporal y se pudo notar como su cuerpo iba creando resistencia, no sólo física, sino mental” (Cosme, N. Bitácora de trabajo, 2022).

Durante el primer mes de la técnica de Graham, se utilizaron ejercicios de piso, como rebotes, respiraciones en cuatro tiempos y dos tiempos, pequeñas contracciones y profundos estiramientos, además de realizar secuencias de pies como: tendu, caminatas con contracciones y relevés. “En este mes pude observar como en el transcurrir de las clases se iban integrando ambos grupos (las más pequeñas y las más grandes) y a pesar de que en ocasiones les costaba diferenciar las lateralidades, sus respiraciones se empezaron a ver mucho más controladas, además de empezar a adquirir más control en sus cuerpos al momento de realizar cada ejercicio” (Cosme, N. Bitácora de trabajo, 2022).

Al finalizar el mes pude notar cómo las niñas habían creado un vínculo de confianza conmigo y al momento de llegar a la clase y culminar tenían mayor confianza en contarme situaciones de su día a día, cómo habían estado y sentían su cuerpo al avanzar con las clases, además de ver cómo empezaban a disfrutar de aprender y a sentirse felices con sus avances, en este caso, las niñas por iniciativa propia al terminar las clases me contaban sus avances semanales obtenidos” (Cosme, N. Bitácora de trabajo, 2022).

En el segundo mes se utilizaron los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, en donde se enseñaron secuencias incluyendo los patrones de movimiento como: el cuerpo completo, respiración, centro distal, cabeza cola, arriba/abajo, derecha/izquierda y contralateral. Para este mes logré ver una mayor conexión mente y cuerpo, todo esto fue debido a las primeras clases, en donde se enseñaban los elementos de la danza creativa. “Al finalizar el mes, el trabajo de la memoria se empezó a ser más evidente, cada vez aprendían y trabajaban más rápido, disfrutando mucho más el bailar la música. De la misma manera las niñas empezaron a sentir mayor confianza y seguridad en ellas, haciendo posible que exploraran nuevos movimientos a través de las improvisaciones” (Cosme, N. Bitácora de trabajo, 2022).

Para el tercer mes se utilizó la técnica Horton, en donde se enseñaron secuencias que incluyeran las diferentes posiciones de los brazos como: *natural low, middle parallel, high parallel* y para las piernas se utilizaban posiciones, como: *parallel 1st, natural 1st, parallel 2nd, natural 2nd*. En este mes pude ver cómo habían logrado una coordinación grupal en cada uno de sus movimientos, además de poder bailar al ritmo de la música. “En este mes era más notorio observar que perdían el miedo a los nuevos retos y su mente y su cuerpo se

habían fortalecido mucho, sin embargo, esta vez al momento de realizar la secuencia técnica, estiramientos, dinámicas e improvisaciones ya no era un trabajo individual, sino en equipo” (Cosme, N. Bitácora de trabajo, 2022).

En el cuarto mes se hicieron pequeños resúmenes de todas las técnicas, así se lograba tener continuidad en sus entrenamientos técnicos, además de iniciar los ensayos de manera mucho más continua. “Al empezar los ensayos observé que algunas de las niñas tenían un poco de miedo por el resultado de la secuencia y videodanza, sin embargo, al transcurrir las semanas pude ver como cada una empezó a confiar más en sus demás compañeras y se hizo saber que eran un equipo. También, las niñas lograban explorar con mayor seguridad los movimientos de la secuencia, viéndose cada vez más fuertes, felices y seguras” (Cosme, N. Bitácora de trabajo, 2022).

El quinto mes a pesar de que inició con pequeños contratiempos debido a los exámenes trimestrales y algunos problemas de salud, las niñas poco a poco encontraron la forma para intentar recuperar el tiempo y volver a los ensayos. Para finalizar este mes, se grabó la videodanza, en donde se pudo ver el resultado del esfuerzo de las niñas, noté como se divertían y, sobre todo, como mucha de sus características y cualidades que las identifican se hicieron presente en el cierre final de la videodanza. Fue un gran trabajo en equipo lleno de mucha fuerza, determinación, entusiasmo y mucha pasión.

3.2.4. Registro de hechos

Como último instrumento de recolección de datos utilizado para nuestra investigación, conoceremos sobre los registros de hechos. “Los registros de hechos están relacionados a cualquier objeto fabricado para desempeñar alguna función específica, como captar una imagen, la voz, los sonidos; y pueden servir de evidencia en una investigación cualitativa” (Vargas, 2010). Cada uno de estos instrumentos resultan de gran utilidad y respaldo de la información obtenida durante el proceso investigativo, como evidencia del trabajo realizado.

A continuación, presentaremos los registros de datos utilizados desde el inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje, hasta finalizar nuestro programa de enseñanza con la grabación de la videodanza.

1. **La fotografía:** “es una técnica muy usada en diversos tipos de investigación, sobre todo la cualitativa. Tiene la característica de captar la realidad de manera fija” (Vargas, 2010). Al registrar utilizar la fotografía como registro de hechos del proceso de enseñanza de aprendizaje, se puede lograr dejar plasmado cada de uno de los momentos ocurridos en las clases, además de poder atesorar este momento a través de los años.
2. **El video:** “permite grabar secuencias de imágenes de la realidad, pudiendo así reproducir el movimiento de cosas y personas para su estudio detallado después e inclusive permite volver a ella cuantas veces sea necesario a fin de revisar una y otra vez lo sucedido en una escena en particular” (Vargas, 2010).

3.3. La población e informantes claves

La población que forma parte de la investigación de la danza moderna y la videodanza como muestra final, contó con diez niñas de edades intercaladas desde los 6 hasta los 17 años. Es por ello que, para conocer la población de una manera más ordenada y comprensible, se clasificó la población en grupos de cuatro, en donde cada uno de estos grupos estuvieran organizados según los diferentes rangos de edad. El primer grupo estaba conformado por dos niñas de 6 a 7 años; el segundo grupo por dos de 9 a 11 años; el tercer grupo estaba conformado por cuatro niñas de 12 a 14 años y el cuarto grupo contaba con dos adolescentes de 15 a 17 años. Este grupo de diez niñas representa una parte de la población que alberga el Hogar Santa Isabel y que por motivos confidenciales no pueden regresar a sus hogares al terminar el año lectivo de clases. Al conocer este último punto, resultó mucho más fácil y divertido para ellas participar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza moderna, durante su período de vacaciones de manera continua desde el 22 de diciembre del 2021 hasta el 16 de junio del 2022.

La mayoría de estas diez niñas cuentan con hermanas dentro del grupo, lo que hace que muchas de ellas se sientan en confianza y seguridad al convivir con las demás compañeras del Hogar Santa Isabel. Cada una de estas pequeñas poseen diferentes habilidades ya sean: culinarias, manuales, artísticas o lingüísticas, sin embargo, se les da muy poco seguimiento a estas habilidades, por medio de clases guiadas con maestros.

Las informantes claves nos ayudaron a conocer el estado actual de las niñas y su evolución hasta finalizar el programa de enseñanza, con la realización de la videodanza. Es

por ello, que para este punto conoceremos a nuestras informantes claves que utilizamos para la recolección de datos de nuestra investigación.

3.3.1. Administradora del Hogar Santa Isabel

La Hermana María Trinidad Rodríguez Saldaña es la encargada del Hogar Santa Isabel, en donde se encarga de atender la parte administrativa y de velar por todas las necesidades que tengan las niñas dentro y fuera del Hogar, como asistir a la escuela, participar de actividades extraescolares y guiarlas en el camino de Dios.

En la primera entrevista realizada el 23 de diciembre del 2021 con la Hermana María Trinidad, nos pudo hablar un poco de la condición que llevó a las niñas a pertenecer al Hogar Santa Isabel. La mayoría de las niñas que integran el grupo de danza tienen algunas condiciones similares como son: el maltrato físico, pésimo estado de pobreza, intento de violación o violación en uno de los integrantes de sus familias. “Muchas de estas niñas han vivido situaciones muy tristes a tan corta edad, lo que ha producido que en algunos momentos les cueste poder sobrellevar situaciones porque le son un poco difícil procesar, como es el caso de la muerte de sus padres, la separación y depresión post parto. Sin embargo, las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel son muy inteligentes, amables y cariñosas, todas ellas desean poder superarse, estudiar y tener un mejor futuro” (Rodríguez T., 2021).

Para la segunda entrevista realizada el 11 de marzo de 2022, nos comentaba que las niñas fueron mejorando de menos a más en un tiempo bastante corto, de tal manera que pudo notar el cambio en pequeñas actitudes, sobre todo en el comportamiento. “Al recibir motivación y atención en las clases de danza, el interés por asistir fue aumentando, de tal manera que, al salir de las clases las niñas transmitían ese mensaje positivo y se sentían felices de poder participar de algo que les gustara. Cada vez las niñas se empezaban a sentir más seguras de ellas mismas, tenían más confianza en ellas e incluso se empezaba ver como poco a poco algunas se lograron relacionar mejor entre sus compañeras”. (Rodríguez M., Comunicación personal, 2022)

Y para la última entrevista el 30 de junio de 2022, inició contándonos sobre cómo ha logrado ver un cambio desde las niñas más pequeñas de 6 a 8 años hasta las más grandes de 10 a 17 años. “El hecho de poder ver como las clases de danza ha involucrado a todas las niñas y las ha hecho sentir ser parte de una experiencia nueva para ellas, es algo por lo que está muy agradecida. El saber que las niñas tienen más deseos de aprender, que han perdido el temor a intentar algo nuevo, debido a que les gusta lo que hacen, sin darse cuenta les ha servido para saber cómo actuar en situaciones de la vida, saber que la vida es como un paso de danza, para lograrlo se debe persistir y desistir hasta que se pueda alcanzar” (Rodríguez M. , Comunicación personal, 2022).

Además, han aprendido a seguir indicaciones y trabajar en grupo. Uno de los cambios que ha podido ver es como han mejorado la tolerancia a la frustración y de manera indirecta les ha servido como terapia de apoyo, ya que aprenden a saber cómo manejar sus emociones en un momento determinado. “A cada una de las niñas se les ha resaltado el valor que tienen,

lo valiosas que son, además de poder recalcar sus avances en las clases, lo que ha creado que se incremente la autoestima de cada una. Las niñas están con más deseos de poder seguir aprendiendo, pero sobre todo esta vez tienen más deseos de luchar por sus sueños” (Rodríguez M., Comunicación personal, 2022).

3.3.2. Psicóloga del Hogar Santa Isabel

La Licenciada Yinela González, es psicóloga, ella ayuda de manera voluntaria a las niñas que se encuentran en el Hogar Santa Isabel; debido a la gran necesidad que observó, decidió continuar brindándoles apoyo a las niñas al momento de terminar su práctica profesional. Hablando con ella en la primera entrevista el 17 de diciembre de 2021, nos contó un poco acerca del estado psicológico de las niñas: “la mayoría han avanzado bastante y se encuentran estables; sin embargo, hay algunos casos en donde las niñas son tratadas por un psiquiatra o psicólogo de cabecera de la provincia, pero esto no ha sido un impedimento para seguir creciendo en su vida personal, ya que la mayoría son niñas que se esfuerzan por conseguir lo que se proponen y gran parte de esta ayuda ha sido debido al apoyo recibido en el Hogar Santa Isabel, ya que no sólo les ayuda a cubrir las necesidades primordiales de la vida de un niño y adolescente, como la alimentación y estudio, sino que velan por que ellas puedan participar en actividades, concursos e integrarse en cualquier proyecto como cualquiera otra niña” (González, Bitácora de trabajo, 2021).

En la segunda entrevista el 11 de marzo de 2022, con la psicóloga, nos logró contar que “todas las niñas están en un estado emocionalmente óptimo y positivo y aunque en

situaciones decaen, no por alguna situación en específico sino por los recuerdos, ya ellas mismas tienen el mecanismo para regularse. Además, nos comentó que la danza les ha estado ayudando muchísimo como parte de una terapia, en donde están aprendiendo a poder convivir o compartir con más niñas fuera de su alrededor e incluso también han logrado ver un avance desde las más pequeñas, hasta las más grandes. A la mayoría de las niñas les ha gustado tomar las clases, es por esto que les ha sido más fácil avanzar y las ha ayudado mucho para afianzarlas emocionalmente, mejorando su autoestima” (González, Comunicación personal, 2022).

Y finalmente en la última entrevista el 30 de junio de 2022, nos contó que “la danza moderna permitió ayudarlas en el desarrollo de habilidades personales y el manejo de emociones, ya que, al liberar estrés en las clases de danza, se liberaban toxinas y de esta manera su mente y su cuerpo trabajan mucho mejor” (González, Comunicación personal, 2022).

Uno de los casos que señalaba, era el de las hermanas González, ambas tienen 15 años, antes de tomar las clases de danza moderna no se expresaban con confianza ante las demás personas, sin embargo, ahora ambas hermanas se desenvuelven mucho mejor, se expresan mejor y al momento de realizar nuevas actividades no tienen el temor que sentían antes a equivocarse. De igual manera, ella nos comentó que las niñas habían logrado cambiar, de tal manera, que se logró reconocer por parte de las personas que trabajaban en la institución, que en la danza se mezclaban muchos aspectos psicológicos en donde se podía ayudar a las niñas y adolescentes a desenvolverse y no era un simple baile o técnica, sino era parte fundamental de una terapia para ellas.

Otro de los casos que nos contó fue el de las niñas más pequeñas, este grupo comprende tres niñas desde los 6 hasta los 8 años. Una de las situaciones era que les dificultaba a las niñas poder participar, en ocasiones uno les hablaba, pero no prestaban atención a lo que se les decía, sin embargo, logró verse el avance y darse cuenta de que habían cambiado su actitud al momento de expresarse y por medio de la danza ahora desean realizar sus propias coreografías, además de poder participar de nuevas actividades y eso es algo que influye de manera positiva en la vida de cada una de ellas.

Y, por último, la danza moderna las ayudo a aprender cómo actuar ante las situaciones, si bien es cierto su trabajo como psicóloga consiste en esto, pero al practicar algo que le gusta como la danza, le sirvió como apoyo en su trabajo, en donde las niñas aprendieron a perder el temor a equivocarse, a tener un mejor dominio propio de sus emociones como la tolerancia y la expresión. Ya las niñas saben que, si no lo pueden hacer perfecto hoy, siguen practicando hasta que lo puedan lograr” (González, Comunicación personal, 2022).

3.3.3. Niñas pertenecientes al proceso de enseñanza-aprendizaje

Para conocer un poco más sobre este punto, se presentará un análisis sobre las diez niñas pertenecientes al proceso de enseñanza-aprendizaje del Hogar Santa Isabel. En este análisis se presentarán datos que nos ayudarán a conocer sus nombres, utilizando un pseudónimo para salvaguardar su identidad, las edades de cada una de las niñas, cuánto tiempo tienen en el Hogar, cuáles son algunas de sus características personales observadas durante el primer día de clases y su comportamiento.

Alana, Blanca, Diana, Elena, Fernanda, Gabriela, Isabel, Karen, Laura y Olivia, son las diez niñas pertenecientes al proceso de enseñanza-aprendizaje del Hogar Santa Isabel. La mayoría de estas niñas fueron acogidas desde los 2 a 4 años en el hogar, considerando ésta como su casa. Cada una de estas niñas han aprendido bajo las enseñanzas del hogar, lo cual ha hecho que muchas de las niñas sean responsables, atentas y serviciales en todo momento.

- **Alana y Blanca:**

Alana y Blanca son hermanas. Alana tiene 9 años y Blanca 7 años, ambas hermanas fueron acogidas en el hogar a mediados del pasado 2021 y gracias al mantenerse unidas las ha ayudado a que las niñas se sintieran mucho más tranquilas y seguras de su alrededor.

Durante la primera clase, el 22 de diciembre de 2021, pude observar algunas características en común de ambas niñas. Las hermanas eran muy tímidas y reservadas; y les costaba un poco conocer nuevas personas e integrarse al grupo de niñas. Un ejemplo de esta característica fue durante el primer día de clases, en este día se realizó una pequeña dinámica de autopresentación dirigida por la psicóloga del hogar, al momento de presentarse ambas niñas no lograron decir sus nombres y aunque en ocasiones era notorio que tenían dudas, les costaba mucho poder expresarse ante sus demás compañeras y mi persona; sin embargo, al transcurrir la clase observé que al entrar en contacto con la danza y la música se lograban relajar y divertirse, ya que podían ver que a través la danza se pueden expresar más en los

movimientos que en las palabras, de esta manera les era más fácil poder desenvolverse y sentirse parte de un grupo.

- **Elena:**

Elena es la niña más pequeña del grupo, ella tiene 6 años y fue acogida en el hogar desde los 3 años. A pesar de no tener hermanas, el hogar que la ha ayudado a sentirse tranquila y cómoda, integrándose muy bien con las demás niñas.

Durante la primera clase, el 22 de diciembre de 2021, pude ver que era una niña que tenía mucha energía y muchísimas ganas de bailar y jugar, además disfrutaba mucho contar con alguien que estuviera pendiente de ella y a la vez pudiera enseñarle danza. Al transcurrir de esta primera clase pude observar que, aunque en ocasiones se distraía un poco con las demás niñas, al colocarse a mi lado en cada una de las secuencias, le resultó práctico y fácil poder seguir las indicaciones de los ejercicios. Además, al concluir la clase percibí que la danza para Elena era un momento para disfrutar y aprender diferentes clases de danza, lo que hizo que durante toda la clase se mantuviera llena de ánimo y energía.

- **Diana, Karen y Laura:**

Diana, Karen y Laura son hermanas. Diana tiene 11 años, Karen 12 años y Laura 14 años. Estas hermanas fueron acogidas en el hogar desde su primer año de nacimiento, este grupo de hermanas se caracteriza por ser muy unidas y preocupadas unas de otras, ayudándolas a velar por el bienestar de cada una de ellas.

Durante la primera clase el 22 de diciembre de 2021, noté que cada una de estas niñas tenían personalidades totalmente diferentes. Diana era una niña un poco reservada, sin embargo, lograba expresarse con seguridad y tranquilidad. Karen era mucho más reservada y usualmente expresaba muy poco sus ideas y Laura era muy similar a ambas de sus hermanas, a pesar de que se expresaba con seguridad, evitaba hablar. Como mencionamos, Diana, Karen y Laura eran bastante unidas por lo que en ocasiones les costaba un poco trabajar en grupo con las demás niñas, sin embargo, procuraban siempre estar concentradas en las clases y con mucha expectativa y en algunas ocasiones a Karen le costaba concentrarse un poco más durante las clases, sin embargo, siempre mantuvo un buen comportamiento.

- **Fernanda y Gabriela:**

Fernanda y Gabriela, igualmente son hermanas. Fernanda tiene 15 años y Gabriela 14 años. Estas hermanas fueron acogidas en el hogar desde los 4 años, lo que permitió que este grupo también se caracterizara por ser muy unido.

Durante la primera clase el 22 de diciembre de 2021, pude observar que estas dos niñas tenían personalidades totalmente opuestas. Fernanda durante toda la clase estaba llena de alegría y energía, además deseaba poder aprender mucho más acerca de la danza, pero Gabriela prefería estar más relajada y en ocasiones le daba un poco de pereza pensar que tenía que mover su cuerpo durante 2 horas de clases. Uno de los puntos que más logré percibir es que en ocasiones dependían mucho entre ellas

mismas, por lo que el trabajar en coordinación con las otras niñas, les costó un poco durante este primer día de clases.

- **Isabel:**

Isabel tiene 12 años, ella fue acogida desde los 5 años en el hogar y a pesar de no tener hermanas en el hogar, ha conseguido compañeras dentro de este lugar que la han acompañado y ayudado a no sentirse sola.

Durante la primera clase el 22 de diciembre de 2021, pude observar que era una niña muy reservada, haciendo que en ocasiones le costara un poco más poder integrarse al grupo. Al avanzar las horas de clase pude ver como realizaba pequeños intentos para poder compartir con el grupo asignado para la realización de los ejercicios, además de ver como su estado de ánimo de timidez o soledad, cambiaba al de alegría con ella misma.

- **Olivia:**

Olivia es la niña más grande del grupo, tiene 17 años, fue acogida en el hogar desde los 5 años. Olivia no tiene hermanas, pero con los años ha logrado poder conseguir amigas y ganarse el aprecio y respeto dentro del Hogar.

Durante la primera clase el 22 de diciembre del 2021, pude observar que Olivia era la niña que liderizaba el grupo, era una niña muy atenta, tranquila y con mucho entusiasmo en todo momento. Aunque en ocasiones había veces que se sentía confundida con el nuevo aprendizaje, al pasar los minutos ella lograba relajarse y

darse cuenta de que podía lograr muchas cosas. Además, durante el primer día de clases pude ver como disfrutaba poder realizar algo nuevo, pero sobre todo que le gustara.

3.4. Procedimientos utilizados en la investigación

El procedimiento de la investigación inició con la realización de la primera encuesta a las niñas y adolescentes del hogar, pertenecientes al proyecto de enseñanza-aprendizaje, el día 15 de diciembre de 2021. Luego se realizó la primera entrevista a la Psicóloga y administradora del Hogar Santa Isabel, el día 17 de diciembre de 2021. Posteriormente se analizaron los resultados de las encuestas aplicadas, se planificó el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza moderna el día 18 de diciembre de 2021, por medio de un programa de enseñanza que lograra unir la parte técnica y creativa utilizando juegos e intereses de las niñas, tratando de cuidar y mantener su identidad en todo momento, dando como resultado el siguiente paso, que fue la ejecución de esta, el día 22 de diciembre de 2021, en donde se incluyó como instrumento de recolección de datos, la bitácora.

Posteriormente, se continuo con el proceso de enseñanza-aprendizaje y se dio inicio al proceso creativo de la temática de la videodanza el 9 de febrero del 2022. Se realizó el proceso de recolección de datos por medio de la segunda encuesta a las niñas realizada el 25 de febrero de 2022, a mediados del proceso de enseñanza-aprendizaje y también se realizó la segunda entrevista a la Psicóloga y administradora del Hogar Santa Isabel el 11 de marzo de 2022.

De la misma manera, se inició el montaje coreográfico el 24 de marzo de 2022, hasta el 5 de mayo de 2022, además de continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje. El 12 de mayo de 2022 se dio inicio a los ensayos para la videodanza, hasta culminar con el último ensayo el 14 de junio de 2022.

Finalmente, el 16 de junio de 2022 se realizó la grabación de la videodanza y posteriormente se hizo la edición para la misma el 24 de junio de 2022. El 30 de junio de 2022, se ejecutó la última recolección de datos a través de las encuestas a las niñas pertenecientes del proyecto de enseñanza-aprendizaje e igualmente la última entrevista a la Psicóloga y administradora del Hogar Santa Isabel.

3.5. Estrategias utilizadas en la planificación de enseñanza-aprendizaje en la investigación

Para que toda investigación funcione de la mejor manera, es necesario poder crear estrategias que se aseguren de poder cumplir con estos requisitos, por esta razón a continuación conoceremos cuáles fueron las estrategias que se utilizaron al momento de crear la planificación para el proceso de enseñanza-aprendizaje utilizado en el Hogar Santa Isabel, además de conocer qué se buscaba desarrollar en las niñas a través de cada una de las técnicas.

Una de las primeras estrategias para el proceso de enseñanza-aprendizaje, fue la escogencia de las técnicas utilizadas. La técnica Graham fue la primera que se planteó en la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje, ya que esta buscaba poder crear un primer encuentro con la parte técnica de la danza, así desde el primer momento se lograría

ayudarlas a encontrar la colocación correcta de su centro partiendo desde el uso del piso, que es donde nacen cada uno de los movimientos. Además, de poder hacer hincapié en la importancia del uso coordinado de la respiración, en todo momento.

Durante el proceso de creación se planificó enseñar los movimientos de la técnica Graham, utilizando el método de repetición, para enseñar cada ejercicio o secuencia con el fin de crear un hábito de constancia en las niñas y adolescentes del hogar, de esta manera se esperaba poder desarrollar una mejor ejecución que les permitiría llevar los movimientos al ritmo de la música, teniendo conciencia de su espacio, si fuera en un espacio pequeño o en un espacio más grande; además, esta técnica buscaba crear mayor resistencia y flexibilidad en sus cuerpos.

Posteriormente, se continuó el proceso de creación de planificación a través de la técnica somática, utilizando los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, debido a que al utilizar la técnica Graham para iniciar el proceso de enseñanza aprendizaje, se esperaba haber creado una pequeña base técnica, en donde las niñas ya debían reconocer la importancia de la respiración, el control de sus cuerpos y sobre todo tener cierto grado de concentración. Al utilizar los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff como segunda estrategia de clases, buscaba poder ayudarlas a crear una mejor concientización corporal, al utilizar los diferentes patrones del desarrollo de movimiento, en donde no sólo iban a conocer una nueva técnica o vocabulario técnico, sino que esta les ayudaría a saber cómo funciona su cuerpo y a través de él se pueden desarrollar nuevos movimientos. Además, se buscaba ayudar a las niñas más pequeñas en el desarrollo de sus habilidades motrices y a las más grandes, para que a través de esta técnica pudieran reforzar las

habilidades motrices, que en ocasiones no se desarrollan de una manera adecuada. Y, por último, se quería que las niñas trabajaran la técnica de una manera más divertida con las diferentes direcciones en el espacio, así aprendían a involucrar todas las partes del cuerpo a la vez, reforzando el control de las lateralidades y poder continuar con la conexión cuerpo y mente.

La técnica Horton fue la última técnica de la danza moderna escogida para la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que, al tener más tiempo en el proceso de clases, se esperaba que las niñas tuvieran una mayor consciencia de su espacio, además de poder conocer qué partes del cuerpo se pueden mover, cómo se pueden controlar y cómo utilizar la respiración de una manera adecuada. Por esta razón, al finalizar el proceso de enseñanza técnico se buscaba poder concluir con una técnica que les permitiera seguir alargando cada músculo del cuerpo, además de fortalecerlo y crear resistencia física, como preparación para convertirse en un instrumento para la danza. De esta manera se esperaba ver un trabajo técnicamente más consciente.

A la misma vez se incorporaron los elementos de improvisación al finalizar cada clase técnica, de esta manera se esperaba que pudieran afianzar sus capacidades naturales del movimiento creativo, a través de ejercicios de improvisación, flexibilidad, fuerza y juegos de rondas. De esta manera, al terminar las clases, las niñas podrían salir más contentas y seguras de cada una de sus capacidades, no sólo técnico, sino como persona.

Uno de los factores más importantes que se establecieron como estrategia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, fue el utilizar la zona de desarrollo próximo de Lev Vygotsky.

“Lev Vygotsky fue un psicólogo ruso cuya teoría sociocultural ha tenido un gran impacto en la educación infantil” (Pastor, 2020). Su principal contribución fue la de “desarrollar un enfoque general que incluyera plenamente a la educación en una teoría del desarrollo psicológico” (Carrera & Mazzarella, 2001) , creando un concepto denominado “la zona de desarrollo próximo”, en donde hace referencia a los pasos del aprendizaje de un niño, explicando que: “dependiendo de las características de cada alumno el profesor deberá diseñar actividades que les resulten alcanzables para así motivar el aprendizaje, aumentando progresivamente la dificultad. Con lo cual, lo apropiado sería que diseñara actividades ajustadas a lo que saben, para que sientan que son capaces y dominen la situación, pero a la vez ir incrementando su dificultad para animar su trabajo y superación” (Universidad Camilo José Cela, 2018).

De este modo, se buscaba establecer para cada proceso de enseñanza- aprendizaje planificaciones ajustadas a los resultados obtenidos en la primera encuesta, por esta razón se estableció iniciar desde lo más elemental a partir de los elementos de la danza creativa, hasta culminar con la grabación de la videodanza final, de esta manera, al ir avanzando cada mes con una técnica diferente, las niñas deberían ir avanzando y aumentando el nivel de dificultad, así las niñas podrían sentirse capaces para ir incrementando el nivel de dificultad en cada una de las clases.

Por otra parte, al trabajar con edades mixtas, se hizo referencia al modelo educativo ideado por la educadora y médica italiana Montessori. María Montessori “estaba convencida de la habilidad innata de un niño de aprender por la absorción inconsciente” (Dattari, 2017). Además, Montessori hace a relucir la importancia del trabajo de las edades

mixtas, ya que “las edades mixtas se refieren a niños de diferentes años que conviven en una misma área, esto trae numerosos beneficios para los pequeños, porque comparten y trabajan con otros con casi tres años de diferencia” (Escuela Montessori Montevideo, 2022). Es por esta razón que para la capacitación de danza se mezclaron ambos grupos de niñas de las edades de 6 a 8 años y adolescentes de 10 a 17 años, de tal manera que pudieran apoyarse entre todas y se creara un lazo de unidad entre cada una.

A pesar de que cada persona va a su ritmo, las más pequeñas recibían apoyo y las más grandes sirvieron de modelo a seguir, llevándolas a desarrollar habilidades de liderazgo. Además, se buscaba que naciera de cada una, brindar apoyo a sus compañeras cuando más lo necesitaban.

Los niños aprenden a través de la imitación y de experimentar de una manera innata y mediante las edades mixtas en Montessori los más pequeños toman referencia de los mayores y se brindan apoyo, evitando el clima competitivo que suele existir en un aula tradicional.

3.6. Cronograma de la investigación

Para la realización de esta investigación se realizó un cronograma de la investigación dividido mensualmente a partir del mes de diciembre de 2021 hasta el mes de junio de 2022, el cual describe el desarrollo cronológico de la misma.

CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN							
Actividades	Dic.	En.	Febr.	Mzo.	Abr.	May.	Jun.
ETAPA#1							
Realización de la primera encuesta a las niñas.							
Realización de la primera entrevista a la Psicóloga y encargada del Hogar Santa Isabel.							
Planificación de guía didáctica para el proceso de enseñanza-aprendizaje.							
Inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje.							
Inicio del uso de la bitácora							
ETAPA#2							
Continuación del proceso de enseñanza-aprendizaje.							
Inicio del proceso creativo para la videodanza.							
Realización de segunda encuesta a las niñas							
Realización de la segunda entrevista a la Psicóloga y encargada del Hogar Santa Isabel.							
ETAPA#3							
Montaje coreográfico.							
Inicio de ensayos para la videodanza.							
ETAPA#4							
Grabación de videodanza.							

Tabla 1. Cronograma de la investigación

Edición de videodanza.							
Realización de tercera encuesta a las niñas.							
Realización de la tercera entrevista a la Psicóloga y encargada del Hogar Santa Isabel.							
Análisis de resultados.							
Reunión con profesora asesora.							

CAPÍTULO IV
**PROGRAMA DE ENSEÑANZA “CLASES
CREATIVAS AL RITMO DE LA DANZA
MODERNA”.**

CAPÍTULO IV

PROGRAMA DE ENSEÑANZA “CLASES CREATIVAS AL RITMO DE LA DANZA MODERNA”.

Clases creativas al ritmo de la danza moderna es un programa de enseñanza que busca poder dar a conocer cómo impacta la danza moderna en la calidad de vida en niñas de 5 a 8 años y adolescentes de 10 a 17 años, que viven en el Hogar Santa Isabel; por este motivo, en el siguiente capítulo se plantea la planificación de enseñanza donde se busca reflejar cómo se estructuró el programa de enseñanza y cuáles fueron las metodologías que se utilizaron para las clases técnicas, juegos de improvisaciones y secuencias de calentamiento.

El primer punto que conoceremos dentro de este capítulo corresponde al planteamiento del programa de enseñanza, lo que nos llevó por consiguiente a trazar objetivos con el fin de conocer qué se buscaba lograr de manera general y de manera específica durante el periodo de enseñanza. Para complementar cada uno de estos puntos se creó un cronograma modular en donde se plantearon todas las actividades correspondientes para la enseñanza técnica de la danza moderna.

Finalmente, como último punto de nuestro programa de enseñanza se hablará del proceso de enseñanza-aprendizaje que se utilizó en las clases de danza moderna, además de conocer cómo se implementó cada una de las técnicas, cuál fue la metodología que se utilizó, qué experiencias se pudo obtener de cada una y plantear conclusiones que se lograron obtener, teniendo en cuenta que cada paso que se llevó en el programa de enseñanza, nos llevaría a la presentación final de la videodanza “Piezas en blanco”.

4.1. Objetivos del programa de enseñanza

4.1.1. Objetivos generales

- Generar un programa teórico- práctico de danza moderna, que busca que la niña y adolescente pueda ir desarrollando la conciencia de su cuerpo, coordinación, flexibilidad y conciencia espacial, a través de la de danza moderna, en los que amplie no sólo el uso de su creatividad e imaginación, sino que también pueda permitir que el estudiante logre demostrar libertad y fortalecer su confianza en todos los aspectos de su vida personal.

4.1.2. Objetivos específicos

- Introducir las técnicas de la danza moderna que permitan desarrollar nuevas habilidades y conocimientos teóricos y prácticos.
- Promover el uso de su creatividad e imaginación, permitiéndole que logren demostrar libertad y puedan fortalecer su confianza en todos los aspectos de su vida personal.
- Preparar a las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel para bailar e interpretar una secuencia coreográfica en la que demuestren autocontrol, dominio de la memoria y el dominio técnico necesario y que será parte de una videodanza donde se verá el resultado final del proceso de enseñanza-aprendizaje.

4.2. Planteamiento del programa de enseñanza.

Parte primordial de toda investigación radica en poder dejar evidencias de todo lo que se logra obtener, analizar y plasmar; por esta razón se planteó el programa de enseñanza “**Clases creativas al ritmo de la danza moderna**”, en donde se buscó poder enseñar a las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel clases de danza moderna que las ayudaran a mejorar su calidad de vida, a través de técnicas de danza moderna, juegos de rondas, improvisaciones y dinámicas.

Durante el proceso de enseñanza se trabajaron tres técnicas de danza moderna como: la técnica Graham, la técnica somática utilizando los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff y la técnica Horton. Para poder trabajar y profundizar cada técnica de la manera más completa se elaboraron 6 módulos, que permitirían trabajar cada técnica durante un mes, añadiendo como primer punto los elementos de la danza y como último punto el repaso de todas las técnicas aprendidas.

Para el primer mes de clase se utilizaron los elementos de la danza, durante un periodo de 18 horas como parte del proceso de enseñanza, en donde se buscaba poder tener un primer encuentro con la danza y ver cada una de las fortalezas y debilidades, para lograr ayudarlas a reforzar y crear nuevas destrezas.

En el segundo mes se utilizó la primera técnica del programa de enseñanza, la técnica Graham, que tuvo una duración de 30 horas de enseñanza, en donde se buscó incluir un nuevo vocabulario para sus mentes y cuerpos, además de agregar una nueva herramienta de trabajo, los ejercicios de piso, secuencias de pies y trabajo de diagonales.

En el tercer mes de clase se utilizó la segunda técnica del programa de enseñanza y esta fue la técnica somática utilizando los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff,

que tuvo un periodo de 24 horas de enseñanza, en donde se buscó trabajar con secuencias donde las niñas lograrán aprender los patrones del desarrollo de movimiento, los conceptos utilizados para cada una de las secuencias de piso y centro. Además de incluir en la secuencia de pie trabajo de puentes, volteretas y paradas de manos, todo esto permitió a las niñas desarrollar sus habilidades naturales.

En el cuarto mes se trabajó el cuarto módulo del programa de enseñanza, que incluye el trabajo con la técnica Horton, que tuvo un periodo de duración de 30 horas, en ella se implementó secuencias que permitieran lograr un buen acondicionamiento físico, también se utilizó secuencias donde las niñas logaran aprender el vocabulario de la técnica que incluye posiciones de brazos, piernas, además de posiciones que las ayudara a fortalecer su cuerpo.

Durante el quinto mes se trabajó con el quinto módulo del programa de enseñanza, en donde se realizó un resumen de todas las técnicas aprendidas, durante un periodo de 24 horas, para que las niñas pudieran seguir trabajando y recordando todo lo aprendido, de esta manera le funcionaba para mantener su mente y cuerpo activo.

Para el sexto módulo y el último mes, se trabajó por 30 horas de manera continua los ensayos de la videodanza, en donde se pudiera reforzar las secuencias grupales e individuales, dando como resultado la culminación del programa de enseñanza “Clases de danza creativa al ritmo de la danza moderna”, a través de la videodanza “Piezas en blanco”.

4.3. Descripción modular del programa de enseñanza

Módulo N°1

Dirigido a: Niñas de 5 a 8 años y adolescentes de 10 a 17 años

Duración: 3 semanas

Frecuencia semanal: 3 días

Tiempo: 2 horas por día

Total, de horas por módulo: 18 horas

Objetivo general: Análisis corporal / Elementos de la danza

<i>Semanas</i>	<i>Temas/Contenido</i>	<i>Actividades</i>	<i>Recursos</i>	<i>Evaluación</i>
20 al 24 de diciembre	<p>Bienvenida a la danza moderna</p> <p>Análisis corporal</p> <p>Descubriendo nuestro cuerpo</p>	<p>Introduciremos la clase a través de la dinámica pie en equilibrio, esta consiste en poder mantener el equilibrio durante segundos, hasta que el educador dé un golpe en el pandero.</p> <p>De igual forma pasaremos a conocernos y descubrir sus condiciones físicas por medio de estiramientos.</p> <p>Se iniciará la clase por medio de calentamientos y estiramientos. Luego trabajarán a través de la dinámica “secuencias corporales”. Para ello se harán parejas, donde una niña observará a su compañera moverse y responderá repitiendo la misma secuencia, hacia el lado contrario.</p> <p>Se realizará una clase de mucha movilidad a través del espacio, en donde haremos énfasis en los estiramientos y desplazamientos. Al finalizar dibujarán las siluetas de su cuerpo en el papel manila, con el fin de reconocer y repasar las partes de su cuerpo.</p>	<p>➤ Salón de clases, bocinas.</p> <p>Recursos generados por el facilitador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Música (USB, YouTube, Spotify) ● Pandereta ● Papel manila ● Pelotas 	Diagnóstica

27 al 31 de diciembre	Elementos de la danza	<p>Se enseñará el elemento de espacio y los niveles, para que puedan iniciar a explorar su salón a través de dinámicas, donde representarán los niveles en que los animales se mueven. Es decir, si son estrellas de mar, se arrastrarán o si son aves, tratarán de ir lo más alto posible.</p> <p>Iniciarán a experimentar con distintos ritmos de música, para observar su coordinación a la hora de estirar y posteriormente se hará la dinámica de la soga, la cual busca que el niño lleve el ritmo de la música, a través de los saltos.</p>	<p>➤ Salón de clases, bocinas.</p> <p>Recursos generados por el facilitador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Música (USB, YouTube, Spotify) ● Soga de saltar 	Formativa
3 al 7 de enero	Elementos de la danza	<p>Agregaremos el concepto de velocidad a través de los estiramientos y la improvisación. Además de incluir las formas en el movimiento.</p> <p>Se realizará una clase de acondicionamiento físico y flexibilidad. Al finalizar se trabajarán todos los elementos de la danza en pequeñas improvisaciones.</p> <p>Observaremos su avance a través de improvisaciones.</p>	<p>➤ Salón de clases, bocinas</p> <p>Recursos generados por el facilitador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Música (USB, YouTube, Spotify) 	Sumativa

Tabla 2. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°1.

Módulo N°2

Dirigido a: Niñas de 5 a 8 años y adolescentes de 10 a 17 años

Duración: 5 semanas

Frecuencia semanal: 3 días

Tiempo: 2 horas por día

Total de horas por módulo: 30 horas

Objetivo general: Técnica Graham

<i>Semanas</i>	<i>Temas/Contenido</i>	<i>Actividades</i>	<i>Recursos</i>	<i>Evaluación</i>
10 al 14 de enero	Técnica Graham	<p>Conocerán los principios básicos de la técnica Graham por medio de secuencias y variaciones de piso y centro.</p> <p>Se incluirán los conceptos de rebotes, respiraciones, contracciones, profundas contracciones y caídas.</p> <p>Haremos un breve calentamiento para iniciar la clase, en donde se resaltaré el uso de la respiración y se realizará toda la secuencia de piso seguida.</p> <p>Trabajaremos la secuencia de piso de manera corrida.</p> <p>Se agregarán las espirales y se trabajará el centro, haciendo uso de los demi-plié y preparaciones para los saltos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Diagnóstica
17 al 21 de enero		Seguiremos trabajando en las		

	Técnica Graham	secuencias de piso, se agregarán los <i>Chaînes Turns, Grand Battement</i> y <i>Piqué</i> en las diagonales.		
24 al 28 de enero	Técnica Graham	Trabajaremos en las secuencias de piso adicionando el concepto de mesa y se continuará con el trabajo de centro de la técnica Graham, agregando el uso de las puertas.		Diagnóstica
31 de enero al 4 de febrero	Técnica Graham	Trabajaremos de manera fluida todas las secuencias de piso, centro y diagonal. Se agregarán las caminatas simples y las caminatas en <i>Rond de Jambé</i> . Iniciaremos poco a poco a ver el proceso creativo de coreografía.	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Formativa
7 al 11 de febrero	Resumen e introducción a los patrones del desarrollo de movimiento	Observaremos su avance a través de la técnica Graham. Al finalizar la clase se realizarán improvisaciones, utilizando los elementos de la danza en medio del calentamiento y los estiramientos. Inicio del proceso creativo.		Sumativa

Tabla 3. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°2.

Módulo N°3

Dirigido a: Niñas de 5 a 8 años y adolescentes de 10 a 17 años

Duración: 4 semanas Frecuencia semanal: 3 días Tiempo: 2 horas por día

Total de horas por módulo: 24 horas

Objetivo general: Los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff,

Semanas	Temas/Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
14 al 18 de febrero	Los patrones del desarrollo de movimiento	Conocerán los principios básicos de la técnica somática Laban – Bartenieff, por medio de secuencias de piso y desplazamientos a través del espacio. Se incluirán los conceptos de respiración, centro distal, cabeza cola y el uso de desplazamientos en el espacio, usando los patrones del desarrollo del movimiento. Iniciaremos a montar la coreografía.	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Diagnóstica
21 al 25 de febrero	Los patrones del desarrollo de movimiento	Conocerán los patrones del desarrollo de movimiento por medio de secuencias de piso y desplazamientos a través del espacio. Se incluirán los conceptos de respiración, centro distal, cabeza cola y el		

		<p>uso de desplazamientos en el espacio, usando los patrones del desarrollo del movimiento.</p> <p>Se agregarán los conceptos de arriba y abajo, las mitades y contralaterales.</p> <p>Recordaremos la secuencia de piso y desplazamiento.</p> <p>Se recordarán todos los tipos de movimientos haciendo pequeñas improvisaciones.</p>		
28 de febrero al 4 de marzo	Los patrones del desarrollo de movimiento	<p>Haremos un breve calentamiento para iniciar la clase por medio de desplazamientos en el espacio.</p> <p>Trabajaremos de manera fluida la secuencia de piso, haciendo una pequeña dinámica.</p> <p>Montar la coreografía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Formativa
7 al 11 de marzo	Resumen e introducción a Técnica Horton	<p>Haremos un breve calentamiento para iniciar la clase por medio de desplazamientos en el espacio y trabajaremos la flexibilidad.</p> <p>Terminaremos las clases realizando</p>		Sumativa

		<p>pequeñas improvisaciones, usando todos los elementos aprendidos.</p> <p>Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.</p>		
--	--	---	--	--

Tabla 4. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°3.

Módulo N°4

Dirigido a: Niñas de 5 a 8 años y adolescentes de 10 a 17 años

Duración: 5 semanas Frecuencia semanal: 3 días Tiempo: 2 horas por día

Total de horas por módulo: 30 horas

Objetivo general: Técnica Horton

<i>Semanas</i>	<i>Temas/Contenido</i>	<i>Actividades</i>	<i>Recursos</i>	<i>Evaluación</i>
14 al 19 de marzo	Técnica Horton	<p>Conocerán los principios básicos de la técnica Horton por medio de secuencias de centro. Se incluirán las posiciones de brazos y pies. Las posiciones del cuerpo como: <i>swing, flat back back bend, flat back forward, flat back side.</i></p> <p>Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.</p> <p>Se incluirán los conceptos de <i>T position</i> y <i>hinge</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Diagnóstica
21 al 26 de marzo	Técnica Horton	<p>Conocerán los principios básicos de la técnica Horton por medio de secuencias de centro. Se incluirán las posiciones de brazos y pies. Las posiciones del cuerpo como: <i>swing, flat back back bend, flat back forward, flat back side.</i></p>		

		Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso. Se incluirán los conceptos de <i>T position</i> y <i>hinge</i> .		
28 de marzo al 2 de abril	Técnica Horton	Se recordarán todas las posiciones del cuerpo, brazos y pies. Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Diagnóstica
4 al 9 de abril	Técnica Horton	Acondicionaremos y estiraremos, para seguir ensayando para la presentación de fin de curso.		Formativa
11 al 16 de abril	Resumen	Haremos un repaso de todo lo aprendido durante la técnica Horton. Compartiremos todo lo que hemos aprendido y logrado durante las técnicas de danza moderna.		Sumativa

Tabla 5. Descripción modular del programa de enseñanza Módulo N°4.

Módulo N°5

Dirigido a: Niñas de 5 a 8 años y adolescentes de 10 a 17 años

Duración: 4 semanas Frecuencia semanal: 3 días Tiempo: 2 horas por día

Total, de horas por módulo: 24 horas

Objetivo general: Resumen de técnicas y montaje de videodanza

<i>Semanas</i>	<i>Temas/Contenido</i>	<i>Actividades</i>	<i>Recursos</i>	<i>Evaluación</i>
18 al 23 de abril	Resumen de técnicas y montaje de videodanza	Para nuestro cierre final de capacitación, estaremos realizando una muestra de las clases dadas durante estos meses de trabajo, por medio de una videodanza.	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Formativa
25 al 30 de abril		Acondicionaremos y estiraremos, para hacer pequeñas improvisaciones. Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.		
2 al 7 de mayo		Acondicionaremos y estiraremos, para hacer pequeñas improvisaciones. Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.		
9 al 14 de mayo		Acondicionaremos y estiraremos, para hacer pequeñas improvisaciones. Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.		

Tabla 6. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°5.

Módulo N°6

Dirigido a: Niñas de 5 a 8 años y adolescentes de 10 a 17 años

Duración: 5 semanas Frecuencia semanal: 3 días Tiempo: 2 horas por día

Total de horas por módulo: 30 horas

Objetivo general: Ensayo general y grabación de videodanza

<i>Semanas</i>	<i>Temas/Contenido</i>	<i>Actividades</i>	<i>Recursos</i>	<i>Evaluación</i>
16 al 21 de mayo	Ensayo general	Acondicionaremos y estiraremos, para hacer una pequeña muestra de secuencias escogidas por las niñas. Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Diagnóstica
23 al 28 de mayo		Acondicionaremos y estiraremos por medio de juegos y dinámicas para que las niñas puedan sentirse tranquilas antes de grabar la videodanza. Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.		
30 de mayo al 4 de junio		Acondicionaremos y estiraremos, para hacer pequeñas improvisaciones. Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.		
6 al 11 de junio		Acondicionaremos y estiraremos, para hacer		

		pequeñas improvisaciones. Seguiremos ensayando para la presentación de fin de curso.		
13 al 15 de junio	Ensayo general	Haremos nuestro último repaso para la presentación final. Compartiremos en grupo todo lo que aprendimos y logramos.	<ul style="list-style-type: none"> • Salón de clases • Bocinas • Recursos generados por el facilitador • Música (USB, YouTube, Spotify) 	Formativa
16 de junio	Presentación final	Para nuestra presentación final, grabaremos la pieza de videodanza “Piezas en blanco”, para poder complementar nuestro trabajo de investigación además de poder brindarle a las niñas la oportunidad de grabar su primera pieza coreográfica.		

Tabla 7. Descripción modular del programa de enseñanza. Módulo N°6.

4.4. Cronograma del programa de enseñanza

CRONOGRAMA							
Actividades	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Módulo 1							
Enseñanza de los elementos de la danza.							
Enseñanza de la improvisación.							
Utilización de los juegos de rondas.							
Módulo 2							
Enseñanza de técnica Graham.							
Módulo 3							
Enseñanza de la técnica somática utilizando los patrones del desarrollo de movimiento.							
Módulo 4							
Enseñanza de técnica Horton.							
Módulo 5							
Repaso de técnicas.							
Módulo 6							
Ensayos generales.							
Grabación de videodanza.							
Muestra de videodanza.							

Tabla 8. Cronograma del programa de enseñanza.

4.5. Enseñanza de la técnica de la danza moderna en las niñas del Hogar Santa Isabel

Según Natalia Sokovikova “el maestro tiene la responsabilidad de emplear métodos pedagógicos que contribuyan a la ejecución adecuada de las lecciones con objetivos generales bien definidos” (Sokovikova, 2003). De este modo, para ayudar en el proceso de enseñanza-aprendizaje se trabajó con tres diferentes técnicas de la danza moderna, con el fin de ayudar a las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel a tener un mejor desarrollo de habilidades y destrezas, además de permitirles obtener un mejor manejo y control de su cuerpo, logrando de esta manera una mayor resistencia física y mental.

Para este punto conoceremos sobre el proceso utilizado para la implementación de la enseñanza de cada técnica de que se empleó, la metodología para una adecuada enseñanza y las conclusiones que se lograron obtener al finalizar cada enseñanza técnica de la danza moderna, de los cuales parten los objetivos de la tarea en cuestión. Dichos métodos se relacionan con el dominio de las técnicas de la danza, el desarrollo de las particularidades físicas del aparato motor, las cualidades de la voluntad y la esfera emocional de la personalidad del niño.

4.5.1. Implementación de los elementos de la danza en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Durante el periodo de creación del programa de enseñanza “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, uno de los primeros temas en abordarse fueron los elementos de la danza.

Los elementos de la danza ayudan a garantizar un mejor desenvolvimiento en clases y en el escenario, además de ser el punto de partida necesario para iniciar en el proceso de

enseñanza de la danza moderna. Por esta razón, se implementaron diferentes puntos que se buscaban desarrollar durante el programa de enseñanza de las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel, utilizando los elementos de la danza.

Por ello conoceremos los puntos que se utilizaron durante los elementos de la danza:

- El principal punto que se buscó desarrollar a través de los elementos de la danza fue poder enseñarles a las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel en su primer encuentro con la danza moderna, los 5 elementos de la danza. Estos elementos nos permiten mover el cuerpo a través del espacio, utilizando los niveles, ritmos y diferentes formas de movimientos, que permiten el inicio de la exploración de movimiento.



Ilustración 1: Estiramientos. Fuente: Propia.



Ilustración 2: Secuencia de estiramientos. Fuente: Propia.

- Cada una de las partes del cuerpo, juega un papel muy importante dentro de los elementos de la danza. Es por esto, que el segundo punto buscó poder explorar y descubrir nuevas formas para desplazarse en el salón de clases, permitiéndoles desarrollar la capacidad creativa de cada una de las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.
- Por último, pero de gran importancia, se busca que las niñas puedan conocer y crear de manera consciente a partir de los elementos de la danza, siendo capaces de comprender la parte teórica y conocer el vocabulario dancístico utilizado al movernos, de esta manera, al avanzar las niñas puedan recordar los conceptos utilizados y tener una mayor base de conocimiento, tanto físico, corporal como teórico.

4.5.1.1. Metodología utilizada para la enseñanza de los elementos de la danza en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Para que la implementación de la enseñanza teórica y práctica de los elementos de la danza se lograra llevar a cabo de la mejor manera, se utilizaron técnicas que ayudaran a complementar la metodología de enseñanza, en donde las niñas lograran asimilar y recordar lo enseñado durante las clases, de tal manera que fuera divertida y ellas pudieran aprender mucho más rápido.

- Una de las primeras técnicas que se utilizó como parte de la metodología de la enseñanza fueron las dinámicas en grupo, en donde las niñas y adolescentes buscaron poder encontrar el equilibrio durante segundos, hasta que el maestro diera un golpe en el pandero. Para ello se trabajó con el grupo completo de 10 niñas, de esta manera las niñas podían adquirir un poco de confianza con el maestro e ir integrándose poco a poco a la clase de una manera divertida para ellas.
- Y la segunda metodología que se utilizó fueron las muestras de secuencias creadas por las niñas y adolescentes, usando como guías diferentes películas de danza, de esta manera las niñas podían aprender nuevos movimientos y recrear una pequeña secuencia personal, en donde al finalizar cada presentación nos mencionaban si reconocían algunos de los elementos de la danza utilizados en la secuencia, para así saber que las niñas podían reconocer los conceptos teóricos. Además, este tipo de actividades hacían que las niñas se mantuvieran motivadas y felices.

4.5.1.2. Conclusiones sobre la aplicación de los elementos de la danza

Los elementos de la danza resultaron ideales como primer encuentro con la danza, ya que a partir de estos las niñas tenían una guía base sobre cómo moverse en el espacio, qué partes del cuerpo se pueden mover o en qué direcciones se puede ir; esto proporciono seguridad para iniciar la exploración personal de nuevos movimientos a partir del conocimiento teórico adquirido de los elementos de la danza.

Uno de los primeros puntos que se logró demostrar es que, al realizar diferentes dinámicas para aprender los elementos de la danza, ayuda a crear los primeros lazos de confianza entre algunas de las adolescentes y mi persona. Además de observar cómo a través de las dinámicas se ayudaba a fortalecer la unidad entre el grupo de niñas y adolescentes.

En la tercera semana de clases pude observar que las adolescentes empezaban a distinguir y reconocer con un poco más de seguridad cada uno de los elementos de la danza e igualmente, al repetir constantemente las lateralidades derecha e izquierda, las más pequeñas reconocían mucho mejor sus lados, lo que permitió poder empezar a explorar cómo moverse en el espacio.

La concentración fue uno de los puntos que se pudo obtener al finalizar el mes de enseñanza con los elementos de la danza, logrando comprender y obtener consciencia sobre cada parte del cuerpo. Al estar en constante exploración, las niñas y adolescentes empezaron a darse cuenta de la importancia de cuidar cada una de las partes de sus cuerpos y reconocer lo valiosa que son cada una de ellas.

4.5.2. Implementación de la improvisación en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Durante el periodo de creación del programa de enseñanza “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, una de las herramientas que se utilizó para desarrollar la danza creativa fue la improvisación. La improvisación brinda la oportunidad de hacer uso del elemento principal, que es la creación y creatividad, generando nuevos movimientos. Por esta razón, se implementaron diferentes puntos que permitieran desarrollar la improvisación durante el programa de enseñanza en las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.

Por ello conoceremos los puntos que se utilizaron durante la improvisación:

- El principal punto que se buscó desarrollar en la improvisación fue el uso la creatividad en cada una de las niñas y adolescentes, en donde a partir de éste se lograra desarrollar la confianza y seguridad en ellas mismas para poder descubrir nuevas posibilidades y formas de moverse en el espacio.



Ilustración 3: Dinámicas. Fuente: Propia.

4.5.2.1. Metodología utilizada para la improvisación en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Para que la implementación de la improvisación se lograra llevar a cabo de la mejor manera, se utilizaron técnicas que ayudaran a complementar la metodología de enseñanza, en donde las niñas logran asimilar y recordar lo enseñado durante las clases, de tal manera que fuera divertida y ellas pudieran aprender mucho más rápido.

- El principal punto que se buscó desarrollar en la improvisación fue el uso de dinámicas a partir de los conceptos de los elementos de la danza, como: la imitación. Para ello se hicieron grupos de 2 niñas, donde una niña primero observa a su compañera moverse y luego responde repitiendo la misma secuencia, hacia el lado contrario. De esta manera las niñas creaban pequeñas secuencias de improvisaciones a partir de la base aprendida sobre los elementos de la danza y creaban con seguridad, aumentando el desarrollo de la capacidad creativa en equipo.
- Y otra de las técnicas que se utilizó como parte de la metodología de la enseñanza fueron las conversaciones. De esta manera se podía hablar sobre cómo se sentían al explorar en el salón de clase, si les era fácil o difícil improvisar, si le gustaba o no improvisar, de este modo las niñas poco a poco podían ir integrándose a las clases y poder realizar preguntas acerca de la improvisación y la danza moderna.

4.5.2.2. Conclusiones sobre la aplicación de la improvisación

A partir del primer encuentro con los elementos de la danza, se logró observar cómo las niñas empezaron a tener un avance mucho más rápido al incluir las improvisaciones a partir de la tercera semana de clases, ya que al recibir clases de danza utilizando diferentes

dinámicas para aprender los elementos de la danza, se logró ver una evolución en la confianza y seguridad para crear movimientos al desplazarse en el espacio con sus demás compañeras presentes.

La improvisación, logró enseñarles a las niñas una herramienta para reflejar lo que el cuerpo quiere decir a través de la danza. Por lo que, al terminar cada período de enseñanza se utilizó como herramienta de la danza creativa, la improvisación al terminar cada clase, logré percibir que la mayoría de las niñas y adolescentes empezaron a explorar por cuenta propia nuevas formas de moverse, siendo capaces de poder disfrutar al improvisar al utilizar diferentes géneros musicales. Además de poder encontrar la improvisación como un momento para relajarse después de sus jornadas escolares.

4.5.3. Implementación de los juegos de rondas en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Durante el periodo de creación del programa de enseñanza “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, se utilizó para desarrollar la danza creativa, los juegos de rondas. Los juegos de rondas. permiten que los niños conozcan las partes de su cuerpo y lo memoricen. Por esta razón, se implementaron diferentes puntos que se buscaban desarrollar durante el programa de enseñanza en niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.

Por ello conoceremos los puntos que se utilizaron durante los juegos de rondas.

- El principal punto que se buscó desarrollar a través de los juegos de rondas fue ayudar a integrar los grupos de niñas y adolescentes a trabajar en equipo, de esta manera se

pueden fortalecer valores como: el respeto, tolerancia y solidaridad, actitudes necesarias para su crecimiento.



Ilustración 4: Juegos de rondas "el calipso". Fuente: Propia.

- El segundo punto se buscó poder crear consciencia de cada una de las partes de su cuerpo, de tal manera que las niñas más pequeñas pudieran aprenderse las partes de su cuerpo, resultando mucho más fácil para seguir las instrucciones de juegos de rondas.



Ilustración 5: Dinámicas. Fuente: Propia.

4.5.3.1. Metodología utilizada para la enseñanza de los juegos de ronda en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Para que la implementación de la enseñanza teórica y práctica se lograra llevar a cabo de la mejor manera, se utilizaron técnicas que ayudaran a complementar la metodología de enseñanza, en donde las niñas lograran asimilar y recordar lo enseñado durante las clases, de tal manera que fuera divertida y ellas pudieran aprender mucho más rápido.

- La principal técnica que se utilizó como parte de la metodología de la enseñanza fue el uso de las diferentes dinámicas de juegos de rondas como: “el calipso”, “la ronda loca” y “las partes de mi cuerpo”. En este último juego de rondas, las niñas y adolescentes pasaban al centro y cantaban cada una de las partes de su cuerpo, mientras las demás tocaban y movían la parte del cuerpo mencionado. De esta manera, a las niñas más pequeñas le resultaría mucho más divertido poder aprender las partes de su cuerpo, además de garantizar la felicidad y alegría para personas de cualquiera edad.

4.5.3.2. Conclusiones sobre la aplicación de los juegos de rondas

Al incorporar los juegos de ronda en conjunto con la enseñanza de la danza creativa como: los elementos de la danza y la improvisación, se logró observar cómo a las niñas les resultaba mucho más fácil poder aprender nuevas enseñanzas. Los juegos de rondas permitieron trabajar la concentración, la memoria y la distinción de lateralidades permitiéndoles realizar los juegos de ronda de una manera satisfactoria, lo que proporcionó conjuntamente alegría y diversión.

A través de los juegos de rondas se logró potenciar otras áreas del desarrollo personal y colectivo, como el trabajo en equipo. Cada una de las niñas y adolescentes aprendieron a integrarse por igual y aprendieron a apoyar a sus demás compañeras, fortaleciendo valores como: el respeto, la tolerancia y solidaridad a sus compañeras. Además, de desarrollar empatía entre cada una de sus compañeras, siendo esta una herramienta necesaria para desarrollar un buen crecimiento como personas.

4.5.4. Implementación de Técnica Graham en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Durante el periodo de creación del programa de enseñanza “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, una de las primeras técnicas que se escogió fue la técnica Graham. La técnica Graham además de ser una de las técnicas más primordiales durante el periodo cronológico de creación de la danza moderna, es el punto de partida necesario para el proceso de enseñanza de la danza moderna. Por esta razón, se implementaron diferentes puntos que se buscaban desarrollar durante el programa de enseñanza de la técnica Graham en las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.

Por ello conoceremos los puntos que se utilizaron durante la técnica Graham:

- El principal punto que se buscó desarrollar a través de la técnica Graham es poder enseñarle a las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel a encontrar la colocación correcta de su centro. En la técnica Graham todos los movimientos nacen de la madre tierra y al realizarlos inicialmente en el piso, se puede lograr encontrar mucho más

fácil el centro de mi cuerpo, se está sentado en una sola posición, sin embargo, se utiliza la elevación del cuerpo, lo que permite la correcta colocación del mismo.



Ilustración 6: Ejercicios para encontrar el centro (Técnica Graham). Fuente: Propia.

- El segundo punto más importante que se buscó poder desarrollar es crear consciencia en el uso coordinado y adecuado de la respiración. La respiración es vital para todo ser humano y para la técnica Graham es un fundamento prioritario, ya que a través de ella el individuo puede sentir cada parte del cuerpo moverse.



Ilustración 7: Ejercicios de respiración (Técnica Graham). Fuente: Propia.

- Para un estudiante de danza o bailarín, poder comprender lo importante que es utilizar de manera adecuada y consciente cada una de las partes de su cuerpo es fundamental y en la técnica Graham, el manejo del torso juega un papel muy importante, ya que es la base de todo el tronco que soporta el cuerpo. Por esta razón se busca que las niñas entiendan y respeten como primer punto la base del cuerpo, para tener control total del mismo.



Ilustración 8: Bisonte (Técnica Graham). Fuente: Propia.

- La técnica Graham ayuda a crear resistencia y flexibilidad en el cuerpo. Por este motivo, se buscaba activar su cuerpo y mente desde las primeras clases de danza, de esta manera las niñas podrían estar más activas y podrían tener un primer contacto con la danza.



Ilustración 9: Estiramientos. Fuente: Propia.

- Por último, pero de gran importancia, no sólo se busca que las niñas puedan fortalecer y crear conciencia en su cuerpo, sino que puedan comprender la parte teórica y conocer el vocabulario dancístico utilizado para cada ejercicio, de esta manera, al avanzar las niñas puedan recordar algunos de los conceptos utilizados y tener una mayor base de conocimiento, tanto físico, corporal como teórico.

4.5.4.1. Metodología utilizada para la enseñanza de la técnica Graham en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Para que la implementación de la enseñanza teórica y práctica de la técnica Graham se lograra llevar a cabo de la mejor manera, se utilizaron técnicas que ayudaran a complementar la metodología de enseñanza, en donde las niñas logran asimilar y recordar lo enseñado durante las clases, de tal manera que fuera divertida y ellas pudieran aprender mucho más rápido.

- Una de las primeras técnicas que se utilizó como parte de la metodología de la enseñanza fueron las conversaciones. A partir de las primeras semanas de clases se realizaban conversatorios al iniciar y terminar las clases, de esta manera se podía hablar un poco acerca de la técnica Graham y por supuesto conocer quién fue Martha Graham, de este modo las niñas poco a poco podían ir integrándose a las clases y poder realizar preguntas acerca de la técnica o de los ejercicios.
- De la misma manera otra de las técnicas que se utilizaron durante las conversaciones fue la búsqueda de frases motivacionales que la creadora de la técnica Graham tiene, como: “Los grandes bailarines no son geniales por su técnica, son geniales por su pasión”; “La danza es comunicación. Por lo tanto, el gran reto es hablar claramente,

hermosamente y con certeza”; y “El cuerpo es el teatro, el escenario y el actor de esta presentación llamada vida”.

De esta manera al utilizar frases motivacionales, las niñas podrían iniciar ese sentir de la investigación de ir un poco más allá de la milla extra y poder reconfortarse en alguna de estas frases.

- Una de las últimas metodologías que se utilizó fue las exposiciones de secuencias, de esta manera las niñas podían recordar todo lo aprendido y recrear una pequeña secuencia personal en donde al finalizar cada presentación nos tenían que mencionar uno de los nombres de los ejercicios utilizados, para así saber que las niñas estaban trabajando y no sólo practicando, sino teórica y creativamente. Además, este tipo de actividades hacían que las niñas se mantuvieran motivadas y felices.

4.5.4.2. Conclusiones sobre la aplicación de la técnica Graham

A partir del primer encuentro con los elementos de la danza, los ejercicios de improvisación y juegos de rondas, se logró observar cómo las niñas empezaron a tener un avance mucho más rápido, ya que les gustaba poder tener clases de danza para ellas, esto dio como resultado que durante las primeras semanas de clases de la técnica Graham las niñas ya habían creado una base bastante sólida, obtenida durante la enseñanza de los elementos de la danza, de esta manera les resultaba mucho más fácil poder realizar una nueva técnica, ya que tenían un conocimiento previo sobre la base de la danza.

Uno de los primeros puntos que se logró demostrar es que, al tener una clase previa de danza, ayudó a que las niñas lograran reconocer lo importante que es realizar los ejercicios de respiración, permitiéndole relajarse tanto física como mentalmente, creando una mayor conexión con los movimientos.

Al transcurrir las semanas de clases me percaté que se creó un vínculo de confianza entre las niñas y mi persona, de esta manera se empezó a ver los primeros avances de la creación de una relación con las personas que estaban fuera de su círculo social. Además de poder ver como empezaban a bailar la música, pero sobre todo a disfrutarla.

Durante la tercera y cuarta semana de clases se pudo observar como las niñas más pequeñas empezaban a trabajar la memoria, de tal manera que ellas mismas deseaban estar adelante en las clases, en donde pude ver más de cerca sus avances. Dentro de alguno de ellos, era la concentración, la memoria y la distinción de las lateralidades.

Al terminar el mes de clases logré percibir como ya la mayoría había creado mayor seguridad, no sólo en los movimientos, sino en ellas mismas. Su cuerpo se mantenía mucho más fuerte, pero sobre todo había control en cada una de sus acciones. El trabajo grupal fue uno de los puntos que se empezó a observar como resultado final de esta técnica, el saber que debían mantener el ritmo y coordinación empezó a crear un vínculo de unidad, de saber que, si una iba a la derecha, todas debían ir como un solo grupo.

La técnica Graham, logró brindarles a las niñas una base sólida a nivel técnico, en donde se lograra comprender que cada parte del cuerpo es importante y aunque mi cuerpo se mueva en un solo lugar o se mueva en todo el espacio, debe haber una conexión desde la cabeza hasta los pies.

4.5.5. Implementación de los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

La siguiente técnica que se logró escoger durante el periodo de creación del programa de enseñanza “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, fueron los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, debido a que a través de ella se buscaba poder enriquecer la motricidad de las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel, manteniendo la importancia en el uso de la respiración, en el soporte central y el alineamiento de su cuerpo, pero esta vez creando una calidad de movimiento diferente a la que se planteó anteriormente.

Para que se lograra desarrollar adecuadamente la enseñanza de esta técnica, igualmente se implementaron diferentes puntos que se buscaba desarrollar durante el programa de enseñanza de los patrones del desarrollo de movimiento en las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.

Por ello, conoceremos los puntos que se utilizaron durante a la implementación de los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff:

- La principal característica que se busca lograr a través de estos patrones es el desarrollo del movimiento. En alguno de los casos las niñas durante la niñez no tuvieron la oportunidad de desarrollar los patrones de movimiento de una manera adecuada, por esta razón, a través de la enseñanza de la técnica, las niñas podrán reforzar y fortalecer las habilidades motrices, incluyendo las lateralidades de su cuerpo.



Ilustración 10: Secuencia de patrones del desarrollo de movimiento. Fuente: Propia.

- Cada uno de los movimientos que realizamos mientras nos movemos, viaja a través del cuerpo de la manera en que nosotros deseemos, por esta razón el segundo punto que se busca seguir desarrollando es la concientización corporal, de esta forma con nuevos movimientos las niñas pueden comprender como desarrollar desplazamientos de manera consiente y coordinada a través de todo el espacio.



Ilustración 11: Secuencia de desplazamientos. Fuente: Propia.

- La danza en todo momento busca poder conectar con el público, pero antes que esto suceda, uno de los puntos que se busca desarrollar es lograr saber que nosotros somos los dueños de nuestra interpretación, por esta razón, cada uno de los movimientos lleva una esencia totalmente diferente, en donde se pueda disfrutar de manera individual cada una de las sensaciones que brinda la danza.



Ilustración 12: Secuencia de patrones del desarrollo de movimiento. Fuente: Propia.

- La imaginación es uno de los elementos que siempre está presente en la niñez y a través de la enseñanza de los patrones del desarrollo de movimiento se busca lograr desarrollar el uso de la creatividad por medio de las secuencias, de tal manera, que puedan buscar nuevas formas de movimientos, con algunos de los patrones ya establecidos y utilizarlos durante las improvisaciones.
- Por último, pero de gran importancia, igualmente se busca que las niñas puedan comprender la parte teórica y conocer el vocabulario dancístico utilizado para cada patrón de movimiento, así las niñas puedan introducirlo en su vocabulario y poder tener una mayor base de conocimiento, tanto físico, corporal y teórico.



Ilustración 13: Secuencia de patrones del desarrollo de movimiento. Fuente: Propia.

4.5.5.1. Metodología utilizada para la enseñanza de los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Para cada una de las actividades planificadas durante la clase se utilizaron diferentes técnicas, de tal manera que resultara más fácil y divertido poder comprender e interiorizar cada uno de los patrones de movimiento.

- Una de las primeras técnicas que se aplicó durante el proceso de enseñanza-aprendizaje fue la utilización de dinámicas de grupos, en donde las niñas y adolescentes realizaban las diferentes secuencias en direcciones opuestas a las demás, para ello se trabajó con dos grupos diferentes, mezclando todas las edades, de esta manera cada uno de los grupos se integraba y las niñas podían aprender a apoyar a las demás, además de poder llevar un trabajo coordinado en equipo, resultando divertido para ellas.

- Otra de las técnicas que se utilizó en las secuencias y al finalizar las clases, fue la implementación del desarrollo de habilidades, como los puentes, volteretas y paradas de manos, de esta manera las niñas podían explorar sus habilidades, practicarlas y reforzarlas hasta alcanzarlas. Todo esto ayudó para que el proceso de enseñanza-aprendizaje fuera más divertido y fácil de recordar.
- Una de las últimas técnicas que se utilizó como parte del proceso de enseñanza fueron las repeticiones de preguntas acerca de los fundamentos, de esta manera las niñas podían asimilar mucho más rápido los movimientos, debido a las repeticiones de los conceptos, ya que se utilizaban ejemplos de animales y así las niñas comprendían como debían ser los movimientos y qué se buscaba lograr en cada uno de los ejercicios.

4.5.5.2. Conclusiones sobre la aplicación de los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff

En las primeras semanas de clases se logró observar cómo al utilizar diferentes estilos de músicas en las secuencias, creó que las niñas por iniciativa propia decidieran poder decirme si ellas podían encontrar entre ellas mismas el ritmo para cada una de las canciones que se colocaban, aún sin conocerlas. Este gesto fue muy significativo, ya que, a partir de este momento, las niñas eran capaces de esforzarse y concentrarse no solo en el trabajo de la memoria para no olvidar las secuencias al momento de encontrar el ritmo, sino que las niñas habían creado una mayor seguridad en ellas para ser capaces de guiar al grupo.

Para las más pequeñas el realizar secuencias entre ambos grupos fue un reto que decidieron asumir de la mejor manera, ya que cada una se esforzaba para poder ganar como

equipo. El hacer uso de las dinámicas, les permitió a las niñas y a las adolescentes del Hogar Santa Isabel, poder comprender lo importante que es avanzar como grupo juntas hasta el final.

Las secuencias de habilidades que incluían paradas de manos, puentes o volteretas, durante la segunda y la tercera semana de clases, fue un foco que llamó mucho la atención, ya que por medio de esto, las niñas eran capaces de poder realizar los movimientos, manteniendo por un poco más de tiempo las posiciones, además de encontrar confianza en ellas, permitiéndole darle valor para desarrollar nuevas habilidades acrobáticas.

Durante la tercera semana de clases se logró ver en particular, como las niñas más pequeñas se habían aprendido cada una de las secuencias, dando como resultado que ellas mismas se ofrecieran para estar adelante, esta actitud representó un gran logro, ya que las niñas aprendían a verse como una de las demás compañeras, que a pesar de que son más pequeñas, ellas también podían ser capaces de aprenderse cada una de las secuencias.

Como resultado final, pude observar como a través de la enseñanza brindada por la técnica Graham y los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, las niñas lograron obtener en sus mentes y cuerpos dos conceptos diferentes de movimientos. Esto dio como resultado que, al momento de improvisar, realizar nuevos movimientos, era un poco más fácil.

La relajación en sus cuerpos fue uno de los elementos que le brindó los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff, a partir de ellos, podían estar más conscientes de lo que sucedía a su alrededor al moverse. La técnica somática de Laban-Bartenieff pudo brindarle la confianza y seguridad que necesitaban al moverse, de esta manera el desplazarse

libremente no era algo que les daba temor o pena, sino era un momento en donde podían explorar por todo el espacio, dejándose llevar al ritmo de la música.

4.5.6. Implementación de la técnica Horton en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Para la escogencia de nuestra última técnica de danza moderna utilizada en el programa de enseñanza “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, se buscó una técnica que pudiera mantener los conceptos anteriores aprendidos, además de poder proporcionarles mayor resistencia en sus cuerpos, en donde se buscara ser consciente del uso de cada músculo y la importancia del lograr fortalecerlos, por esta razón la técnica Horton, fue la última técnica que se utilizaría para ayudar a las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.

Para que se lograra desenvolver adecuadamente la enseñanza de esta técnica, se implementaron diferentes puntos que se buscaba desarrollar durante el programa de enseñanza de la técnica Horton en las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.

Por ello conoceremos los puntos que se utilizaron durante la técnica Horton.

- Para poder finalizar la enseñanza a las niñas y adolescentes del hogar, se buscó seguir brindándoles herramientas que las ayudaran a continuar fortaleciendo cada uno de sus músculos y articulaciones. La técnica Horton fue ideal para concluir este proceso, ya que, por medio de las secuencias de calentamientos y posturas, su cuerpo iba a estar preparado para realizar la videodanza final, logrando así reflejar un dominio más seguro de sus cuerpos, brindado por la fortaleza muscular adquirida.



Ilustración 14: Acondicionamiento físico. Fuente: Propia.

- A la misma vez, al trabajar en el fortalecimiento de sus músculos y articulaciones las niñas podían aprender de manera general los músculos que se trabajaban, además de poder hacer énfasis en cada uno de ellos, reconociendo que parte del cuerpo es la que me permite realizar los movimientos y comprendiendo el manejo de este.



Ilustración 15: Primitive squat. Fuente: Propia.

- La técnica Horton busca tener un cuerpo flexible, a través de los alargamientos musculares que se utilizan en esta técnica, por esta razón, además de poder fortalecer los músculos, se busca poder preparar un cuerpo flexible y listo para presentarse como resultado final.



Ilustración 16: Secuencia de estiramientos. Fuente: Propia.

- El control del eje, el peso del cuerpo y el balance, son otro de los puntos que se busca implementar por medio de la técnica Horton. Para un estudiante de danza, como un bailarín profesional, debe poder desarrollar habilidades que le permitan tener un control sobre estos tres factores, que a través de diferentes secuencias de ejercicios se busca desarrollar las destrezas necesarias para que la danza sea equilibrada y firme.



Ilustración 17: Flat back forward. Fuente: Propia.

- Por último, pero de gran importancia, igual que para las demás técnicas se busca que las niñas puedan comprender la parte teórica y conocer el vocabulario dancístico, utilizado en cada posición del cuerpo, brazos o pies; de esta manera las niñas puedan introducirlo en su vocabulario y poder tener una mayor base de conocimientos, tanto físico, corporal y teórico.

4.5.6.1. Metodología utilizada para la enseñanza de la técnica Horton en el programa de enseñanza de las niñas del Hogar Santa Isabel

Para cada una de las actividades planificadas durante la enseñanza de esta última técnica, se utilizaron diferentes metodologías, de tal manera que resultara más fácil y divertido poder comprender e interiorizar cada una de las posiciones del cuerpo, brazos y pies.

- Para que las niñas tuvieran la experiencia de poder ver cómo la danza se enseña en otros lugares, se utilizaron videos de secuencias de intensivos de la técnica Horton, en donde las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel podían ver a otras personas a través de las grabaciones y luego de poder observarlas, realizar las secuencias del salón de clase. Esto no sólo les funcionaba como método de enseñanza-aprendizaje, sino que las niñas lograban encontrar inspiración en los bailarines al momento de ejecutar las secuencias.
- Seguidamente de este punto, otra de las técnicas que se utilizó fue el uso de los conversatorios. Al terminar de observar los videos de las secuencias de intensivo de la técnica Horton, las niñas podían dialogar acerca de lo que lograron ver en la técnica, en los bailarines y en sus cuerpos, además de hacer preguntas de manera abierta acerca de alguna duda que tuvieron al momento de ver los videos.

- La última técnica que se realizó fue el uso de exposiciones en donde cada una de las niñas nos explicaba al comenzar la clase alguna de las posiciones del cuerpo, manos o pies, de esta manera funcionaba para ayudar a sus demás compañeras, como para brindarle seguridad en el vocabulario utilizado para esta técnica.

4.5.6.2. Conclusiones sobre la aplicación de la técnica Horton

Durante las primeras semanas de clases de la técnica Horton, se empezó a ver el resultado de la enseñanza técnica de Graham y los patrones del desarrollo de movimiento de Bartenieff en las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel, logrando ver como a través de estas técnicas se creó mucha más resistencia en sus cuerpos, además de lograr una conexión mente y cuerpo. Al momento de realizar las secuencias de la técnica Horton las niñas fueron trabajando cada una de las posiciones del cuerpo, manos y pies de una manera más prolongada, a pesar de que en algunos momentos las niñas se cansaban un poco de estas posiciones, el primer conocimiento adquirido como el uso de la respiración, las ayudó a poder relajar su mente y no forzar las posiciones.

Para la segunda y tercera semana la técnica pudo brindarles a las niñas mayor energía para realizar las secuencias y continuar fortaleciendo el trabajo de la memoria y la coordinación musical. Además, se logró ver como las niñas empezaban a comprender algunas de las posiciones del cuerpo como los *flat back back bend*, *flat back forward* y *flat back side*, debido a que se observaba el trabajo de la conexión mente y músculo.

Para la última semana de clases las niñas lograron trabajar como un grupo completo, en donde cada una de ellas era capaz de poder reconocer qué parte del cuerpo se utilizaba. Además, el trabajo personal realizado por cada una de las niñas logró ser evidente, ya que se

veía mayor seguridad en sus movimientos y cuerpos. El trabajo realizado a través de las repeticiones pudo dar como fruto que las niñas recordaran que los errores son parte de aprender y son necesarios.

Como conclusión para esta última técnica de danza moderna, se logró ver el resultado de la enseñanza brindada durante cada una de las técnicas. La técnica Horton pudo ayudar a las niñas a relajar y fortalecer sus músculos a través de las secuencias, quitándoles algún dolor que tuvieran.

Durante el período de enseñanza se logró ver como las niñas más pequeñas de 6 a 8 años, empezaban a preocuparse más por sus demás compañeras y las más grandes aprendieron a poder esperarlas e ir juntas, siendo un equipo. Todo esto permitió que las niñas estuvieran mucho más felices, seguras de sus habilidades y con muchas ganas de seguir aprendiendo más.

CAPÍTULO V

VIDEODANZA “PIEZAS EN BLANCO”

CAPÍTULO V

VIDEODANZA “PIEZAS EN BLANCO”

Para este capítulo conoceremos sobre el proceso que se realizó para llevar a cabo la adaptación coreográfica de la videodanza “Piezas en blanco”, en donde se busca reflejar los resultados obtenidos a través del programa de enseñanza “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, en las niñas del Hogar Santa Isabel, pertenecientes al programa de enseñanza. Por ello, para el primer punto se explica acerca del argumento escogido para la adaptación coreográfica de “Piezas en blanco”, además de conocer cada uno de los elementos que fue utilizado dentro del proceso de creación, dando vida al resultado final de nuestra videodanza.

Como parte de todo proceso de creación es muy importante utilizar cronogramas que nos permitan guiarnos en el proceso a realizar, por esta razón se conocerá el calendario de trabajo que se creó a partir del desarrollo del proceso creativo, continuando con los ensayos, hasta la culminación de la puesta en escena. Además, entre uno de los elementos que fueron importantes para acompañar la videodanza “Piezas en blanco” fueron la música y el vestuario, parte esencial del significado de nuestra videodanza, por esta razón conoceremos sobre la escogencia de la selección musical, el vestuario utilizado, el peinado y el maquillaje que complementaron y dieron vida a este proceso de creación de videodanza.

5.1. Análisis del argumento

“Piezas en blanco” narra la historia de la vida de las niñas del Hogar Santa Isabel, en donde se busca poder capturar y resaltar aspectos personales dentro de la vida de las niñas y adolescentes, por ello es necesario comenzar desde el principio.

A partir de edades muy tempranas se nos enseña sobre el ciclo de la vida, el ser humano nace, crece, se reproduce y muere, volviendo este ciclo una constante repetición para cada persona y seguramente en algún momento al enseñarnos sobre este ciclo nos hemos puesto a pensar en nuestro futuro y en las cosas que debemos tener alcanzadas antes de morir, pero antes de avanzar debemos hacernos la siguiente pregunta ¿Somos capaces de valorar cada etapa de nuestras vidas, justo en este momento?

Durante la selección de nuestro argumento de la videodanza, las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel deseaban reflejar quiénes eran, por esta razón “Piezas en blanco” busca poder resaltar dos puntos que forman parte del ciclo de la vida: el nacer y el crecer. La mayoría de las personas estamos tan acostumbrados al orden cronológico del ciclo de la vida de los seres vivos, que no se vela, ni se les da la suficiente importancia a estos dos primeros puntos y son los puntos más cruciales en la vida de una persona, ya que esto definirá por completo su futuro.

“Piezas en blanco” nace a partir de las dudas que muchas veces pasamos todos, nos enfatizamos más en el futuro que le quitamos el valor a la etapa que estamos viviendo, por esta razón se crea esta pieza exclusiva para las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel, en donde además de reflejar el proceso que comprende la vida a partir de las dos primeras etapas, puedan saber que cada momento de su vida es absolutamente valioso y preciado, además de poder reconocer lo fuertes y capaces que son cada una.

Para la creación del montaje coreográfico se trabajó con dúos, tríos y uno solo, en donde tuvieran la oportunidad de trabajar unidas a sus hermanas y tener un tiempo especial para ellas, además del trabajo en equipo, de esta manera se lograría ver las cualidades que poseen y la identidad de cada una. Para lograr reconocer sus fortalezas se trabajó con las cualidades

que poseen cada una de estas hermanas, la igualdad, el trabajo en equipo, el amor, la fuerza, la diversión, la identidad y son puntos que definen esta pieza, pero, sobre todo se busca poder respetar cada etapa a la medida que van creciendo las niñas y poder lograr que el público pueda comprender lo importante que es no perder esa esencia que tenemos en la niñez, esa llama de querer disfrutar, aprender y trabajar en equipo. Por esto se hace mucho énfasis en el trabajo en equipo, ya que cada una de estas niñas son una pequeña familia, en donde todas se apoyan y trabajan como un solo cuerpo.

Cada persona representa una pequeña pieza dentro del rompecabezas llamado vida, no existe un reloj que lleve el tiempo en el que debo cumplir las metas, ni mucho menos debe haber prisa por crecer, solamente debemos encargarnos de elegir cómo le daremos color a cada una de estas piezas.

5.2. Análisis de la selección musical

El proceso de selección musical se realizó en equipo, en donde según la temática presentada por las niñas y mi persona, se logrará decidir en grupo qué canciones les gustaría bailar para la pieza.

Para la escogencia de las canciones de esta pieza, se colocó en una hoja en blanco la lista de todas las canciones escogidas por las niñas, en donde posteriormente por medio de la selección y el voto de cada una de ellas, se fueron eliminando cierta cantidad de canciones hasta lograr que quedaran solamente tres canciones. Finalmente, como resultado se dio la escogencia de la primera canción “*Io*” de “*Future Heroes*” para la primera parte de la coreografía, debido a que esta pieza musical brindaba una sensación de fuerza para las niñas,

además de acompañar muy bien a la historia, aportándole inspiración para las niñas y de este modo se podía darle un mayor sentido a la videodanza.

Para la siguiente parte, se escogió la canción “One thousand suns” de “Future Heroes”, especialmente para el dúo de la niña más pequeña y una de las niñas grandes, así se logró hacer un juego entre la parte musical y el dúo que representa la diversión de ser niñas, además de jugar un papel fundamental que es ayudar a recalcar la etapa de la niñez.

“Team Player” de “Marco Beltrami” fue la última canción para esta pieza coreográfica, en donde se escogió para el solo de la más grande de las niñas del proyecto. Con esta pieza musical se busca poder recalcar la etapa del crecimiento, en donde se inicia la búsqueda para descubrir quién soy, además de poder acompañar el significado de independencia y libertad prudente que brinda esta etapa.

5.3. Cronograma de montaje de videodanza y ensayos

Para estructurar el inicio de los ensayos del montaje de la videodanza, se desarrolló un cronograma donde se estipuló la fecha del inicio del proceso creativo a partir del 9 de febrero de 2022, el inicio de montaje de videodanza el 24 de marzo de 2022 y posteriormente la fecha de culminación y grabación de la videodanza el día 16 de junio de 2022, de esta manera se llevaba cronológicamente el proceso del mismo.

<i>Cronograma de montaje de videodanza y ensayos</i>		
Febrero		
<i>Miércoles 9 al viernes 11</i>	<i>Miércoles 16 al viernes 18</i>	<i>Miércoles 23 al viernes 25</i>
Inicio de proceso creativo.	Continuación de proceso creativo.	Inicio de selección de temas para la videodanza.
Marzo		
<i>Jueves 3 al viernes 4</i>	<i>Jueves 10 al sábado 12</i>	<i>Jueves 17 al viernes 18</i>
Búsqueda de temas para videodanza.	Ideas de secuencias.	Recolección de ideas de secuencias.
<i>Jueves 24 al sábado 26</i>	<i>Jueves 31</i>	
Clase e inicio de montaje de videodanza.	Clase y continuación de montaje de videodanza.	
Abril		
<i>Viernes 1 al sábado 2</i>	<i>Viernes 7 al sábado 9</i>	<i>Viernes 21 al sábado 23</i>
Clase y continuación de montaje de videodanza.	Clase y continuación de montaje de videodanza.	Clase y continuación de montaje de videodanza.
Mayo		
<i>Jueves 5 al sábado 7</i>	<i>Jueves 12 al sábado 14</i>	<i>Jueves 19 al sábado 21</i>
Clase y continuación de montaje de videodanza.	Clase y ensayo de montaje de videodanza.	Clase y ensayo de montaje de videodanza.
<i>Jueves 26 al sábado 28</i>		
Clase y ensayo de montaje de videodanza.		
Junio		
<i>Jueves de 2 al sábado 4</i>	<i>Jueves de 9 al sábado 11</i>	<i>Martes 14 al miércoles 15</i>

Clase y ensayo de montaje de videodanza.	Clase y ensayo de montaje de videodanza.	Ensayo general de videodanza.
<i>Jueves 16</i>		
Grabación de videodanza “Piezas en blanco”.		

Tabla 9. Cronograma de montaje de videodanza y ensayos.

5.4. Diseño del vestuario

Para la selección del diseño del vestuario decidimos hacer un día de preguntas y respuestas con las niñas del Hogar Santa Isabel, en donde cada una pudiera compartir cosas que le gustaban y qué colores son ideales para representar esta pieza. Por ello se trató de buscar un equilibrio a nivel visual y a nivel personal de lo que representa la videodanza “Piezas en blanco”.

El principal elemento que todas buscábamos era poder crear un complemento con la naturaleza y la música, ya que todas encontraban libertad en ellas, además de brindarle felicidad, por ello buscamos un balance de colores que representara la fuerza que poseen las niñas y la paz y tranquilidad que igualmente poseen, por eso los colores debían ser pasteles. Los colores blancos, crema y rosado fueron los protagonistas principales de esta pieza, ya que les brindaba paz e igualmente se quiso complementar el vestuario con la utilización de ropa holgada, así tenían más libertad a la hora de bailar y crear un ambiente de paz y tranquilidad en cada una.

De la misma manera, se decidió completar el vestuario con una vincha de flores blancas, que las ayudaba a sentirse en un campo lleno de naturaleza, en donde se sintieran seguras, libres y felices.



Ilustración 18: Diseño del vestuario. Fuente: Propia.

5.5. Diseño del maquillaje

“Piezas en blanco” es una pieza que refleja de manera especial quiénes son las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel, por esta razón se deseó poder acompañar esta videodanza lo más natural posible, optando por no llevar maquillaje, de esta manera se podía crear en las niñas seguridad en ellas, reconociendo su valor al mostrarse de manera honesta y sin filtro, recordando que la belleza está en el interior y que solo se puede ver cuando se mira con los ojos del alma.



Ilustración 19: Diseño de maquillaje: Fuente: Propia.



5.6. Diseño del peinado

Para la selección del peinado se buscó poder representar la fragilidad y la fuerza que posee cada una, seleccionando las trenzas como un elemento conector de las niñas. Las trenzas representan la hermandad, ya que se está construyendo y entretejiendo una historia en un ejercicio colectivo, por esta razón el modelo de trenzas varió dependiendo del largo del cabello de las niñas y adolescentes del hogar, aportándoles vistosidad a cada uno de los modelos que se presenta.



Ilustración 20: Diseño del peinado Fuente: Propia.



CAPÍTULO VI
MONTAJE Y LOGÍSTICA DE VIDEODANZA

CAPÍTULO VI

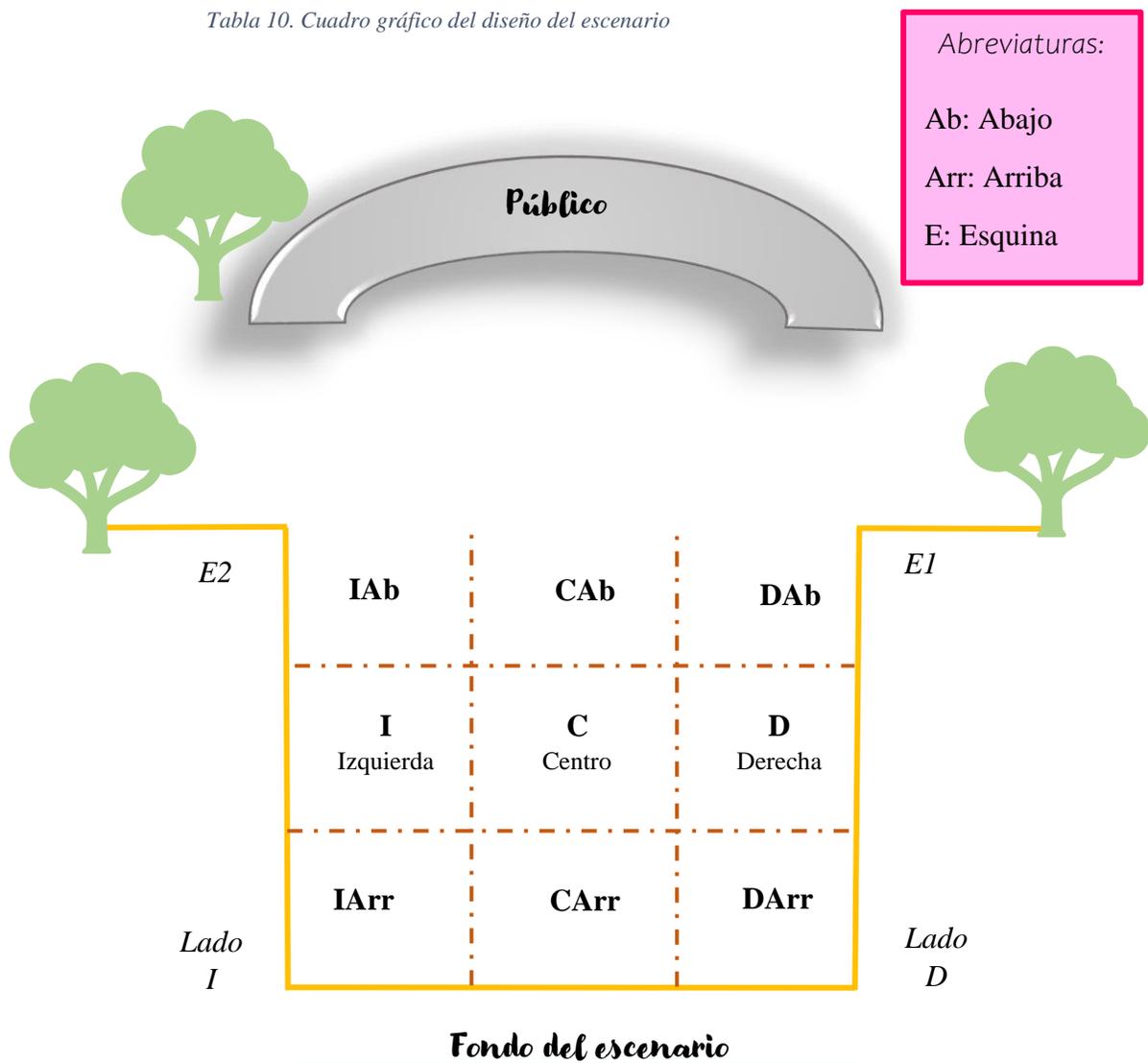
MONTAJE Y LOGÍSTICA DE VIDEODANZA

6.1. Diseño de patrones escénicos

Durante años los coreógrafos han utilizado un sistema de trazos y signos para describir gráficamente sus coreografías, por esta razón antes de conocer el diseño de patrones escénicos establecido para la videodanza “Piezas en blanco”, se presentará el cuadro gráfico del diseño del escenario.

Cuadro gráfico del diseño del escenario

Tabla 10. Cuadro gráfico del diseño del escenario



Diseño de patrones escénicos para la videodanza “Piezas en blanco”

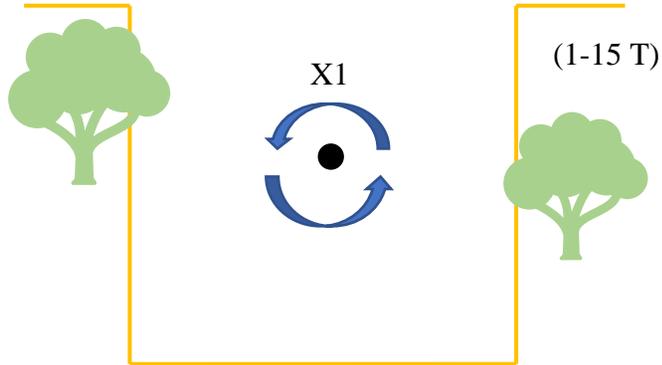
Tabla 11. Diseño de patrones escénicos para la videodanza “Piezas en blanco”.

Música: Io

Autor: Future Heroes

Duración: 3:48 minutos

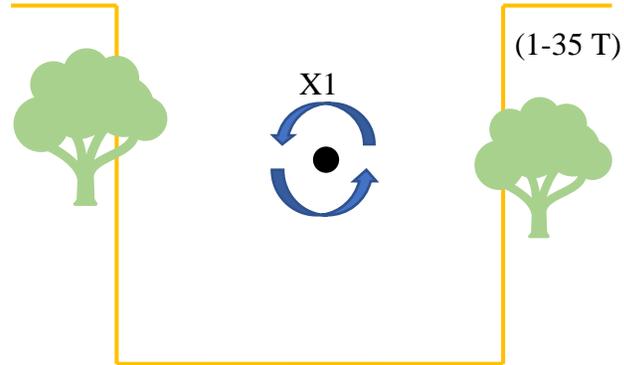
1



X1= Inician en el centro (C) acostadas una sobre otra, en cuarta svástica.

La parte superior del cuerpo cambia de direcciones (hacia el lado izquierdo, adelante, a la izquierda y hacia atrás), se repite una vez más.

2



X1= Todas hacen bolita en un círculo, Las pequeñas ruedan sobre la que está a su lado y levantan ambas piernas, se levantan y hacen attitude con contracción, 2 posición de piernas y brazos, medio giro y giran en tilt lentamente (esto lo hacen caminando alrededor de que aún están en bolita). Y las grandes se levantan y hacen Ron de Jambé, passé y tilt.

Símbolos:

X= bailarín

X1= todas las niñas

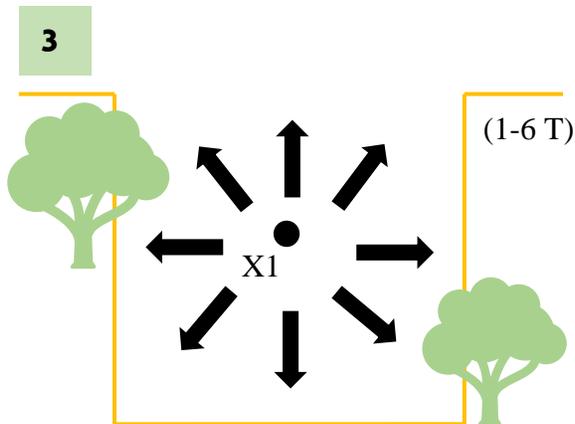
X2= niñas pequeñas (6-8)

X3= niñas grandes (10-17)

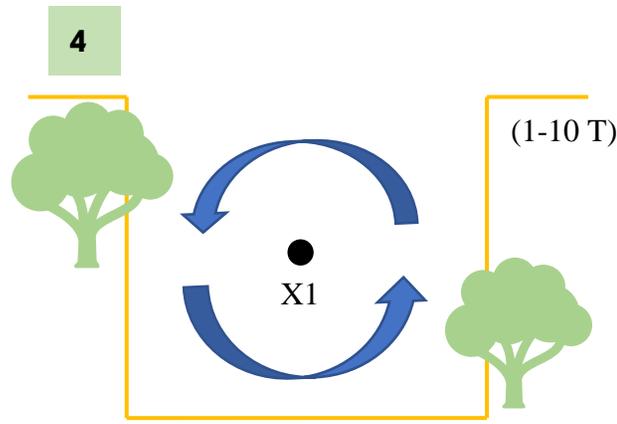
↗ = dirección

● = posición en el escenario

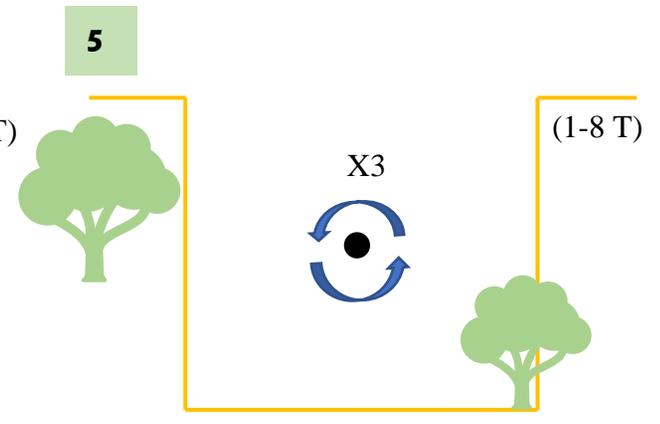
T= Tiempo



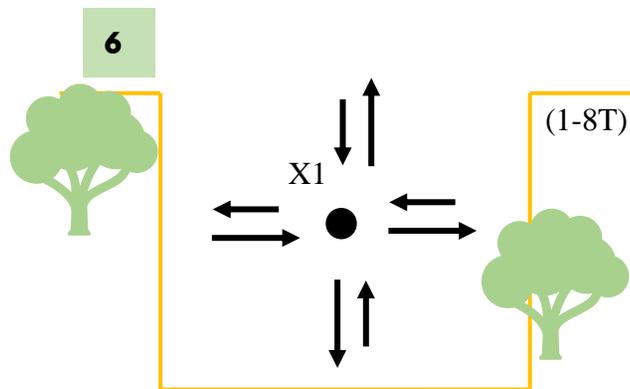
X1= Todas giran juntas en el centro (C), corren hacia diferentes posiciones y caen en Roll Down.



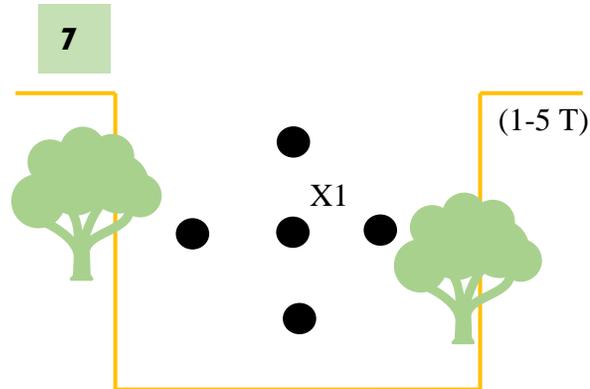
X1= Suben las manos y ruedan hacia la derecha, van al perro boca abajo y saltan en esa posición. Se repite nuevamente.



X3= Una se queda en el centro (C) y en posición paralela, realiza cinco giros aumentando la velocidad.



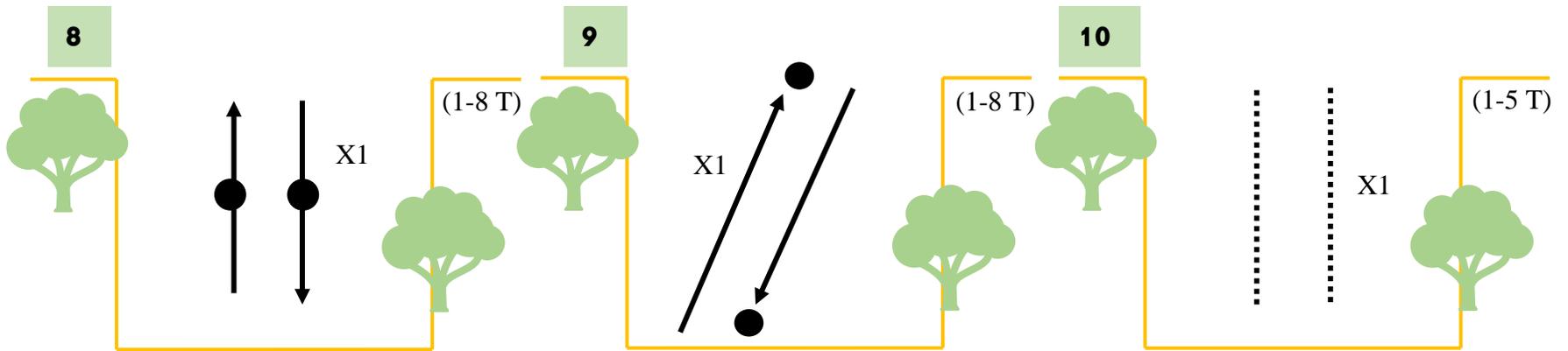
X1= Todas van al Roll Down y hacen bolita hacia adelante, hacia atrás, salto en pechada a la derecha.



X1= Avioncito y salto piernas flexionadas, las demás se pasan de hombros.

Símbolos:

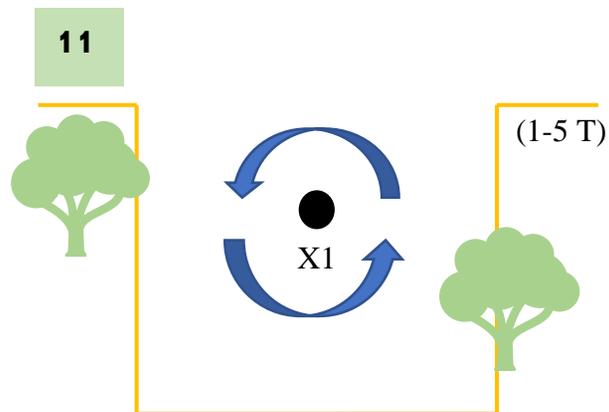
- X= bailarín
- X1= todas las niñas
- X2= niñas pequeñas (6-8)
- X3= niñas grandes (10-17)
- ↗ = dirección
- = posición en el escenario
- T= Tiempo



X1= Se reincorporan en filas para hacer desplazamiento hacia el lado izquierdo y las que están de pies hacen torsión y van hacia el lado derecho.

X1= Caminan de cuclillas hacia las diagonales que correspondan y hacen espiral para subir.

X1= En fila todas giran en attitude sobre el talón.



X1= Corren en fila agarrada de las manos y hacen gusanito entre todas.

Símbolos:

X= bailarín

X1= todas las niñas

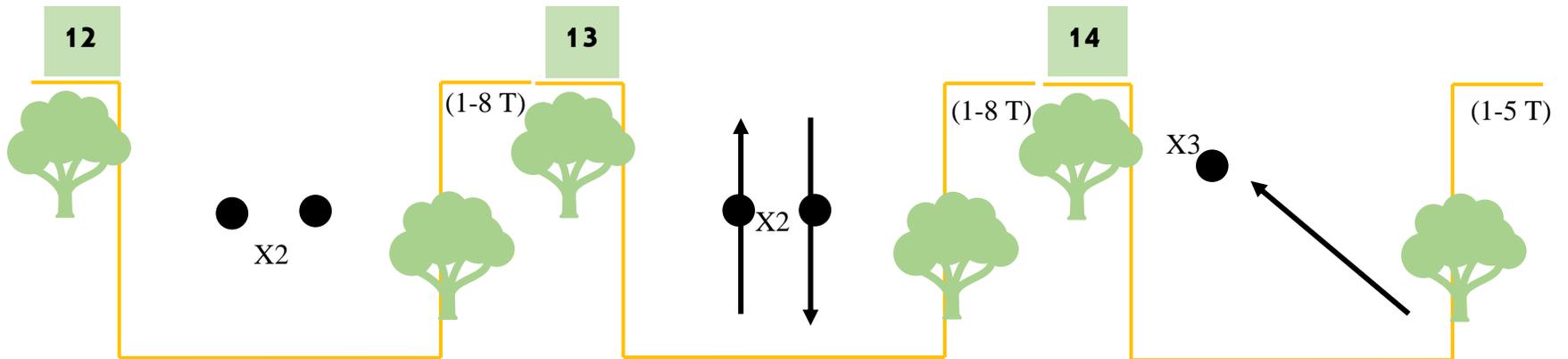
X2= niñas pequeñas (6-8)

X3= niñas grandes (10-17)

↗ = dirección

● = posición en el escenario

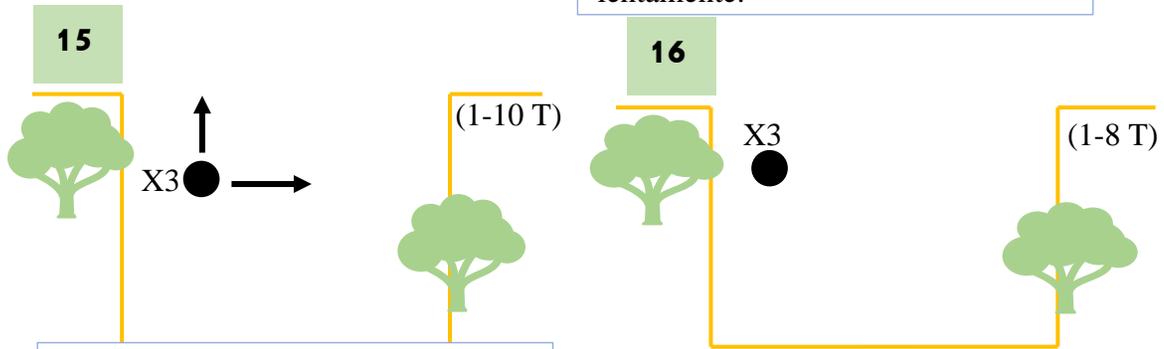
T= Tiempo



X2= Se sientan frente a frente y levantan ambos brazos y luego se apoyan sobre la rodilla y la cabeza gira lentamente, estirando las piernas.

X2= Se pasan del split y se arrodillan haciendo un arco completo de espalda. Luego hacen spagatt de pie, hacen voltereta y caminan en reversa lentamente.

X3= (Dúo) Entran caminando agarradas de las manos, hasta el IAb.

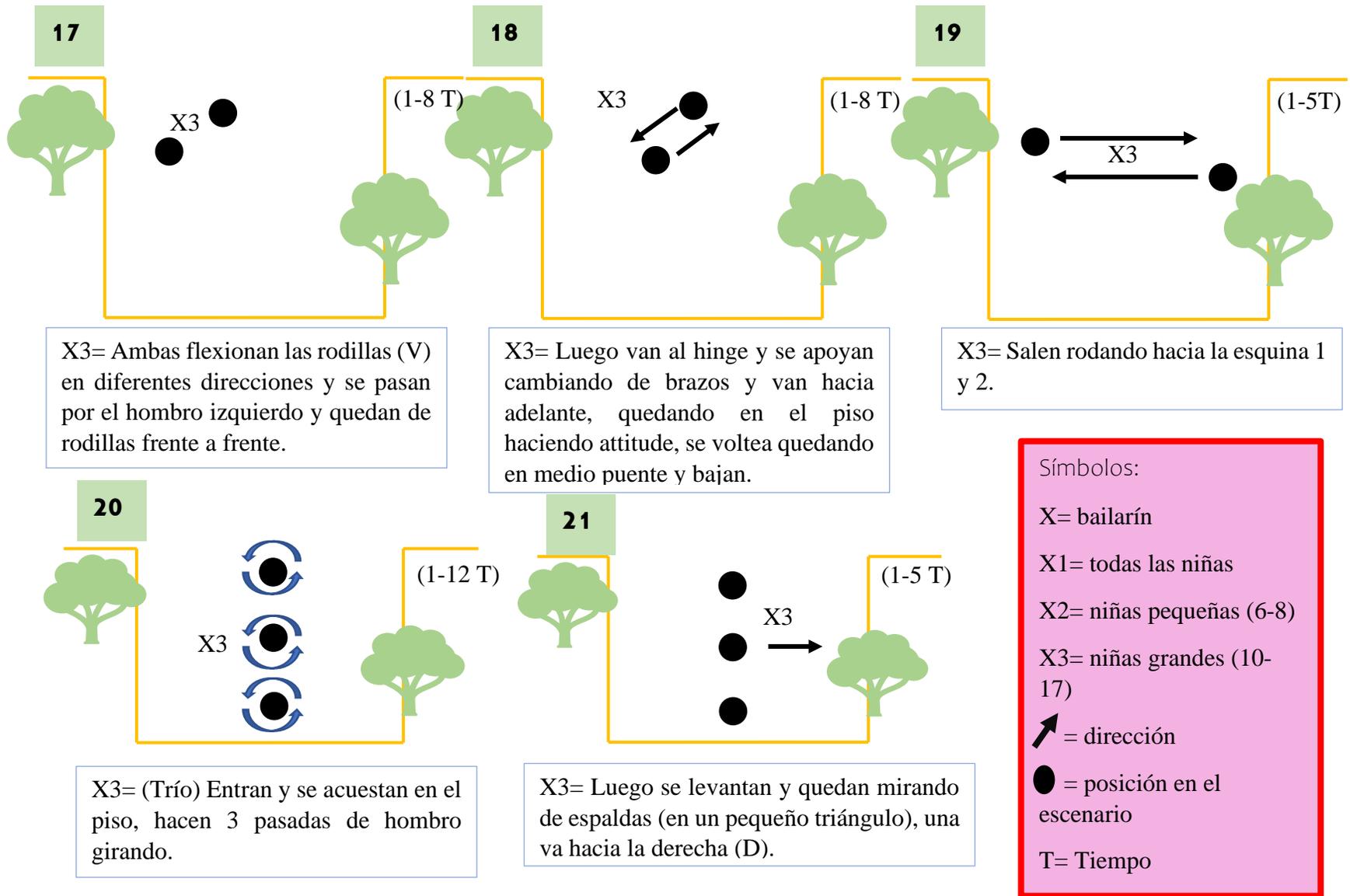


X3= Deslizan la pierna izquierda para entrar al piso y se sientan juntas mirando hacia la diagonal. Se agarran los tobillos, cambiando de dirección y luego regresa.

X3= Regresan nueva y rápidamente se abrazan y una hace plancha por encima de las piernas de la que carga, mientras la izquierda la regresa hacia ella rodándola.

Símbolos:

- X= bailarín
- X1= todas las niñas
- X2= niñas pequeñas (6-8)
- X3= niñas grandes (10-17)
- ↗ = dirección
- = posición en el escenario
- T= Tiempo



17

18

19

X3= Ambas flexionan las rodillas (V) en diferentes direcciones y se pasan por el hombro izquierdo y quedan de rodillas frente a frente.

X3= Luego van al hinge y se apoyan cambiando de brazos y van hacia adelante, quedando en el piso haciendo attitude, se voltea quedando en medio puente y bajan.

X3= Salen rodando hacia la esquina 1 y 2.

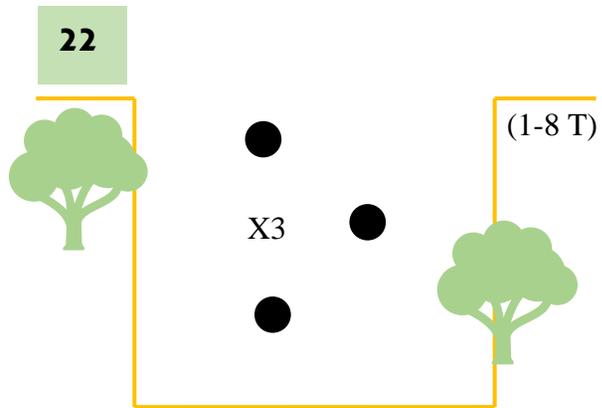
20

21

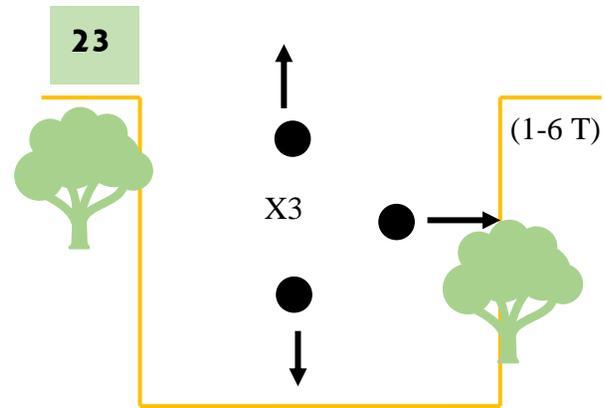
X3= (Trío) Entran y se acuestan en el piso, hacen 3 pasadas de hombro girando.

X3= Luego se levantan y quedan mirando de espaldas (en un pequeño triángulo), una va hacia la derecha (D).

Símbolos:
 X= bailarín
 X1= todas las niñas
 X2= niñas pequeñas (6-8)
 X3= niñas grandes (10-17)
 ↗ = dirección
 ● = posición en el escenario
 T= Tiempo



X3= Inician en Roll Down y brazos abajo en semicírculo, luego se mueve el brazo derecho a 45° a 130° y a 90°, hacen una pequeña torsión, se agachan y deslizan la pierna.



X3= Se levantan, saltan haciendo un pequeño cambré, Al momento de salir corren y saltan intercambiado de piernas y brazos.

Símbolos:

X= bailarín

X1= todas las niñas

X2= niñas pequeñas (6-8)

X3= niñas grandes (10-17)

↗ = dirección

● = posición en el escenario

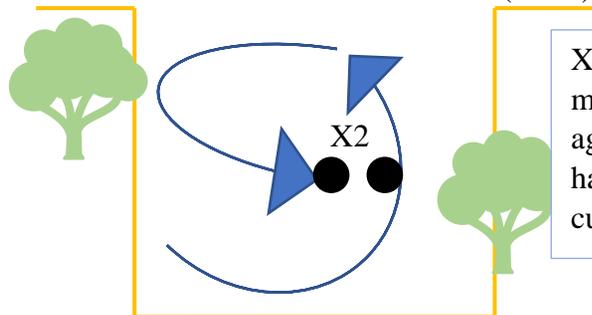
T= Tiempo

Música: One thousand suns

Artista: Future Heroes

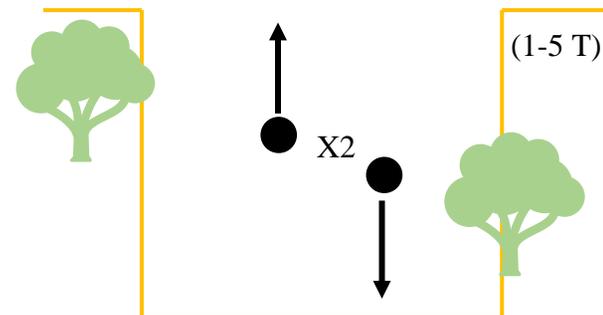
Duración: 46 segundos

24



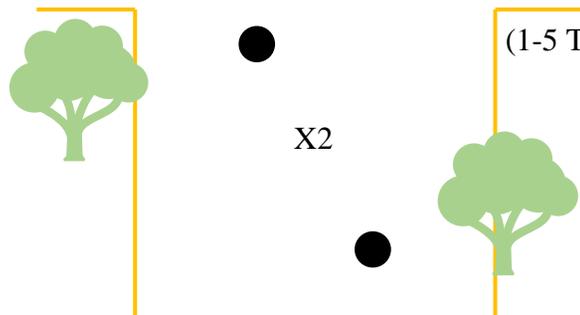
X2= (Dúo) Corren al centro y se toman una mano, girando alrededor y ambas se agarran ambas manos en el centro y giran hacia adentro, luego una hace el puente y cuando baja, la segunda hace hince.

25



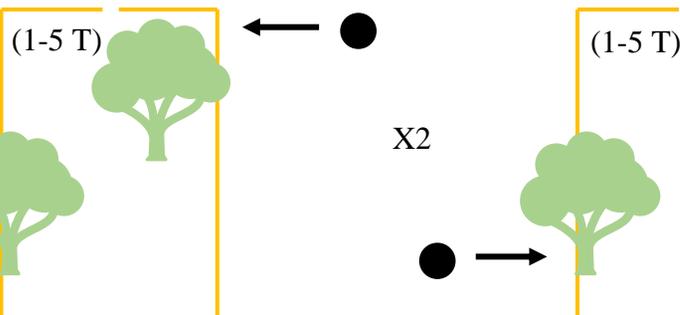
X2= Hacen bolita y ambas niñas ruedan hacia su izquierda.

26



X2= Hacen plancha, recogen rodillas y brazo y se levanta el brazo, luego el brazo pasa por debajo para estirar las piernas y se recoge.

27



X2= Camino hacia atrás sentada y giro frente a frente para que ambas puedan hacer lunge y luego bolita hacia adelante.

Símbolos:

X= bailarín

X1= todas las niñas

X2= niñas pequeñas (6-8)

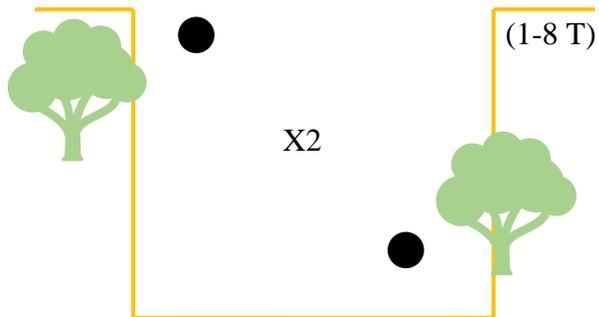
X3= niñas grandes (10-17)

↗ = dirección

● = posición en el escenario

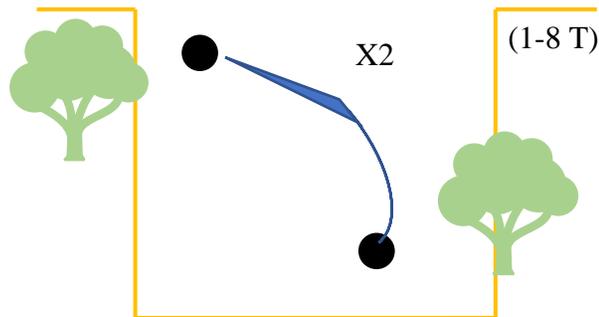
T= Tiempo

28



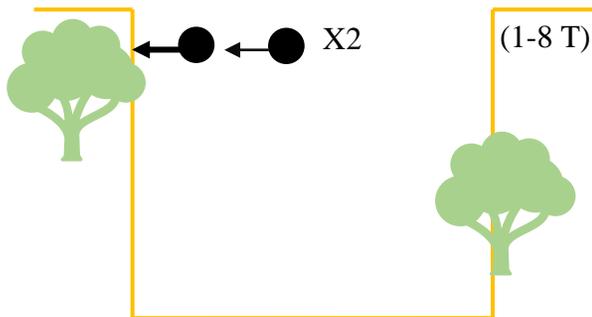
X2= Se levantan y hacen pase cerrado saltando, me volteo saltando, abro a segunda posición de pierna y luego salto doblando la rodilla.

29



X2= Una hace bolita y la segunda camina detrás de la bolita, mientras ella rueda para salir hacia la IAb.

30



X2= La segunda camina detrás de la bolita, mientras ella rueda hacia la E2.

Símbolos:

X= bailarín

X1= todas las niñas

X2= niñas pequeñas (6-8)

X3= niñas grandes (10-17)

↗ = dirección

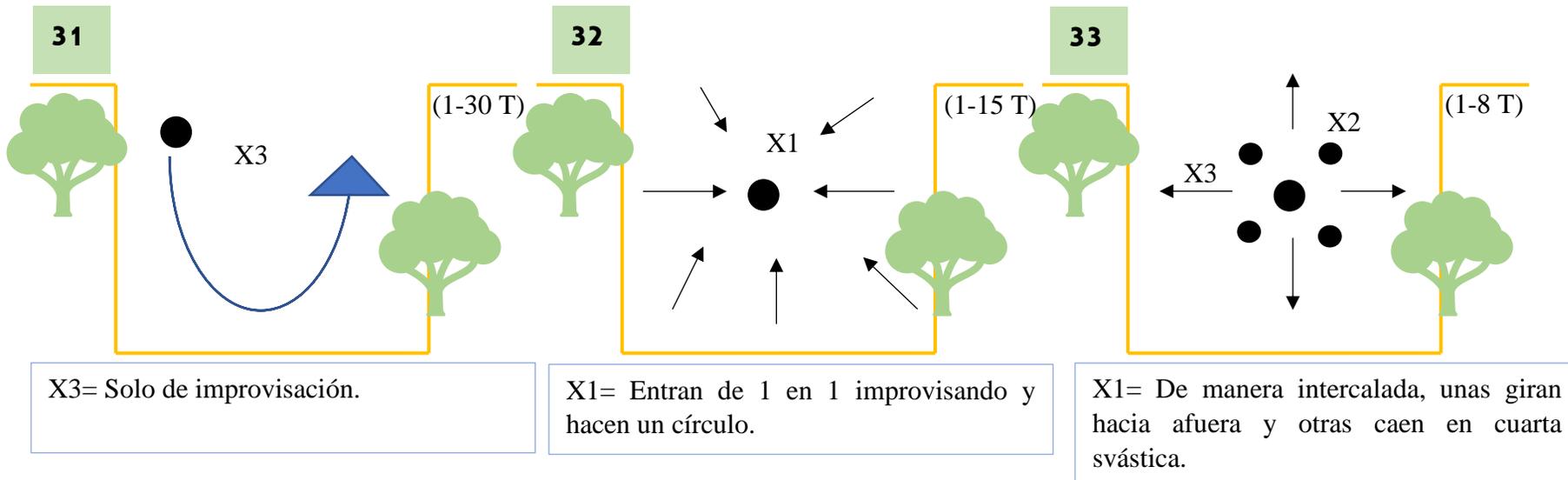
● = posición en el escenario

T= Tiempo

Canción: Team player

Artista: Marco Beltrami

Duración: 50 segundos



Símbolos:

X= bailarín

X1= todas las niñas

X2= niñas pequeñas (6-8)

X3= niñas grandes (10-17)

↗ = dirección

● = posición en el escenario

T= Tiempo

6.2. Escenografía

La escenografía juega un papel crucial a la hora de realizar una puesta en escena o grabación de una videodanza, ya que les ayuda a darle significado a la pieza. Para el siguiente punto conoceremos la descripción de la escenografía utilizada y el diseño de la escenografía final, que dio vida a la videodanza de “Piezas en blanco”.

6.2.1. Descripción de espacios no convencionales para la danza

Para el diseño de la escenografía de la videodanza se escogió un paisaje natural que



Ilustración 21: Espacio no convencional utilizado para la videodanza “Piezas en blanco”. Fuente: Propia.

representara un lugar de paz, en donde les resultara más fácil poder hacerlas sentir cómodas. Como primera opción se escogió el Parque Metropolitano ubicado en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas, como lugar para grabar la videodanza, sin embargo, hubo pequeños imprevistos debido a las fuertes lluvias y se tuvo que cambiar la propuesta inicial de la escenografía, decidiendo utilizar el jardín del Hogar Santa Isabel, el cual resultó ser un lugar ideal para las niñas, ya que en él tenían seguridad y confianza, además les ayudaba a sentirse felices estando allí.

6.3. Afiche

El afiche está diseñado para la muestra coreográfica de la video danza “Piezas en blanco”, este contiene flores de color lila, ubicado en la parte superior del afiche creando ilusión de ramas de flores incrustada en el afiche. Además, para poder mantener y crear expectativa de lo que se iba a ver, se utilizaron los colores elegidos en la paleta de vestuario para contrastar mucho mejor el título de la adaptación coreográfica “Piezas en blanco”.



Ilustración 22: Afiche de muestra coreográfica

6.4. Presupuesto

<i>Lista detallada de presupuesto</i>			
Cantidad	Descripción	Costo	Total
Vestuario			
3	Blusa para niñas color blanco	B/. 5.99	B/. 17.97
8	Blusa para jóvenes color blanco	B/. 26.99	B/. 215.92
3	Pantalón largo de satín color crema	B/. 2.99	B/. 8.97
8	Pantalón largo de satín color rosado	B/. 2.99	B/. 23.92
8	Tops color blanco	B/. 2.15	B/. 17.2
3	Pantalón corto color blanco	B/. 2.15	B/. 6.45
8	Pantalón corto color rosado	B/. 2.15	B/. 17.2
10	Vinchas de flores color blanco	B/. 2.99	B/. 29.9
Subtotal:			B/. 337.56
ITBM:			B/. 23.62
Total:			B/. 361.18
Sistema audiovisual			
1	Edición y producción	B/. 115.00	B/. 115.00
Total:			B/. 476.18

Tabla 12. Presupuesto.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado el proyecto de capacitación “Clases creativas al ritmo de la danza moderna, en el Hogar Santa Isabel, ubicado en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas”, se presentan las siguientes conclusiones:

- Se demostró que la danza moderna puede ayudar a mejorar la calidad de vida en el Hogar Santa Isabel, en niñas de 6 a 9 años y adolescentes de 10 a 17 años, contribuyendo a su buen desarrollo físico y emocional que durante el tiempo de pandemia se vio fuertemente afectado.
- A través de la utilización de los conceptos básicos de la danza moderna, como los elementos de la danza y a su vez las técnicas de la danza moderna, se lograron desarrollar sus habilidades de una manera fácil y divertida, permitiéndoles utilizar su cuerpo como instrumento de expresión.
- Al complementar ejercicios de improvisación y juegos de rondas, se logró desarrollar sus cualidades artísticas, permitiéndoles sentirse seguras de sus emociones y habilidades creativas, devolviéndoles parte de su esencia primordial, el ser niñas felices.
- Se logró evidenciar un cambio positivo a partir de las clases de danza moderna, ya que disminuyó el estrés, aumento su confianza y mejoró su autoestima, siendo una herramienta útil para la vida personal de las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.

- Se consiguió ayudarlas a sentirse confiadas al interactuar con personas ajenas a su entorno, brindando seguridad en cada una de sus palabras, además de ayudarlas a transmitir sus emociones y sentimientos de manera más fluida.
- Se reforzaron valores como la tolerancia, el respeto y la empatía entre cada una de sus compañeras, permitiéndoles aprender a trabajar en equipos de diferentes edades.
- Se dejó plasmado a través de la videodanza “Piezas en blanco”, cada una de las habilidades obtenidas durante el proceso de capacitación, llevado a cabo con las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel.
- Se adquirió una buena experiencia, no sólo como maestra, sino como persona, en donde aprendí más de ellas y valoré cada detalle que me ofrece la vida. Además de poder compartir mis conocimientos obtenidos durante estos cuatro años de carrera universitaria, poniendo como principal enfoque el amor por la danza, la enseñanza de ésta y mi entrega por ayudar a las personas.

RECOMENDACIONES

- Se busca incentivar a las futuras generaciones de estudiantes a realizar proyectos de labor social en albergues, asilos de ancianos y casa hogares, en donde se pueda crear proyectos a través de las diferentes técnicas de danza, impartiendo talleres, dinámicas, ejercicios y presentaciones finales, que puedan ayudar a los niños, adolescentes y adultos mayores a tener un espacio exclusivo para ellos, que les permita cuidar, fortalecer y comprender cómo movilizar las partes de su cuerpo, además de brindarle una experiencia que les permita sentirse amados, valiosos y seguros de ellos.
- Se desea motivar a instituciones públicas como el Ministerio de Cultura a desarrollar proyectos anuales, en donde se pueda dar a conocer las bellas artes en albergues, asilos de ancianos, lugares de difícil acceso y comunidades de bajos recursos, en donde se pueda crear un vínculo con la comunidad, brindándoles la oportunidad para poder ayudarles a mejorar su calidad de vida.
- Se recomienda iniciar los programas de enseñanza de la danza moderna a partir de los elementos de la danza, de esta manera los niños, adolescentes o adultos mayores podrán conocer y adquirir las herramientas necesarias para perder el temor de explorar cada una de las posibilidades del cuerpo, en su primer encuentro con la danza.
- Incorporar herramientas técnicas que faciliten la enseñanza de una manera divertida y completa, por medio de dinámicas, creaciones de secuencias o visualizaciones de

películas, esto ayuda a crear y fortalecer una base sólida entre el maestro y el estudiante incrementando la motivación de cada uno de los integrantes al sentirse parte del programa.

- Brindar seguimiento de manera continua a uno de estos programas luego de terminar el programa de enseñanza, para que los niños, adolescentes y adultos mayores puedan continuar recibiendo clases, manteniéndose fuertes, felices y seguros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alises, A. (2015). *La nutrición en Danza. Evaluación y tratamiento educativo*. Malaga.
- Alva, R. (2018). *Diseño de notas de laboratorio. La bitácora*. Obtenido de galeon.com/scienceducation/bitacora.html
- Baril, J. (1977). *La danza moderna*. Barcelona-Buenos Aires-Mexico: Ediciones Paidós.
- Barragán, R. (2006). *El eterno aprendizaje del Soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Bartenieff, I. (1980). *Body movement: Coping with the environment*.
- Basurco, K. (2020). *Apropiación de herramientas somáticas para la enseñanza de la danza (estudio analítico con la promoción 2013-2017)*. Lima.
- Berra S., T. C. (2013). Fiabilidad y validez del cuestionario KIDSCREEN-52 para medir calidad de vida relacionada con la salud para población argentina de 8 a 18 años. *Archivos Argentinos de Pediatría*.
- Bonilla E., R. P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Educere*, 41-44.
- Ceberio, M. R. (2020). Psicólogos en el frente: la atención durante la crisis del Covid-19. De las emociones tóxicas a la salud psicológica. *Archivos de medicina (Manizales)*.
- Centro de Psicología de Madrid. (2016). Obtenido de centrodepsicologiademadrid.es
- Chu, V. (2017). *Aportes de la Universidad de Panamá al desarrollo de la danza moderna e importancia de la propuesta Grupo Haikú de danza moderna entre 1975 y 1985*. Panamá.
- Clara Ivette Hernández Vargas, M. E.-B. (2014). Importancia de la inteligencia emocional en Medicina. *Investigación en educación médica*, 155-160.
- Cubero-Marín, L. (2019). Aplicación del método Laban/Bartenieff al curso de Técnica de Danza Contemporánea para estudiantes de Educación Diversificada del Conservatorio de Castilla. *Revista Umbral*.
- Dallal, A. (1986). Martha Graham. *Anales Del Instituto De Investigaciones Estéticas*. págs. 14-56. Obtenido de doi.org/10.22201/iee.18703062e.1986.56.1301
- Dattari, C. (2017). *El método de Montessori - Teoría de la investigación*. Chile.
- Díaz, P. (2016). La importancia del afecto y el cuidado. *Flores en el desierto*.
- Dr. Azevedo L., D. P. (2021). *Universidad de Huddersfield*. Obtenido de hud.ac.uk

- Dr. Moreno, P. G. (2011). *Guía de la ansiedad*. Obtenido de Clínica Moreno–Psicólogos.com
- Escuela Montessori Montevideo*. (2022). Obtenido de escuelamontessori.edu.uy
- Fernández, M. (24 de Noviembre de 2011). *INTEF. Danza e inclusión social*. Obtenido de <http://recursostic.educacion.es/artes/rem/web/index.php/es/curriculo-musical/item/355-danza-e-inclusi%C3%B3n-social>
- Fernández, M. (2020). *La danzaterapia y calidad de vida en adultos mayores de la casa - hogar "Amor de Dios"*. Tesis, Bolivia.
- Fernández, S. (2017). *La práctica de la danza como herramienta para el aprendizaje de una buena postura corporal*. España.
- Frey, J., & Oishi, S. (1995). *Cómo realizar entrevistas por teléfono y en persona (El kit de encuestas, volumen 4)*. Sage.
- Fux, M. (1979). *Danza, experiencia de vida*. 2ª. Buenos Aires: Paidós.
- García, A. (2016). *La importancia de la danza en la educación*. España.
- García, M., Ibáñez, J., & Alvira, F. (1993). *El análisis de la realidad social Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gavin, M. (2018). *TeensHealth*. Obtenido de kidshealth.org
- González, Y. (17 de Diciembre de 2021). Bitácora de trabajo. (N. Cosme, Entrevistador)
- González, Y. (11 de Marzo de 2022). Comunicación personal. (N. Cosme, Entrevistador)
- González, Y. (30 de Junio de 2022). Comunicación personal. (N. Cosme, Entrevistador)
- Green Gilbert, A. (1992). *Creative dance for all ages: A conceptual Approach*. (P. E. American Alliance for Health, Ed., & J. Sibauste, Trad.) U.S.A.
- Hernández, C. I. (2014). Importancia de la inteligencia emocional en Medicina. *Investigación educ. médica [online]*, págs. vol.3, n.11 .
- Hernández, M., García, C., López, N., & Rodríguez, M. (2016). *Estudio de encuestas*. Ecuador: Métodos de Investigación 3ª educación especial.
- J.O., H. (1982). The concept of quality of life. *Scandinavian Journal*, 10, 57-61.
- Jaramillo, A. M. (2011). Influencia de la danza en el proyecto de vida: una experiencia en la fundación artística Cochaviva danza. *Praxis Pedagógica*, págs. 74-87.
- Laban, R. (1987). *The Mastery of Movement*. (Editorial Fundamentos ed.). (J. Bonso, Trad.) Nueva York: Gordon and Breach.
- Lowstar*. (2022). Obtenido de Lowstar.com
- Lozano, K. (2016). *Estudio sobre la influencia de los modos corporales dentro de*.

- Mallegas, M. &. (2015). *Análisis cualitativo en torno a la enseñanza de la postura corporal en la carrera de danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano*. Santiago.
- Navarro, J. (2016). 6 Patrones de Conexión Corporal. *blogspot*.
- Neurofeedback Barcelona*. (2019). Obtenido de neurofeedback.cat
- Nicolini, H. (2021). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y cirujanos*, págs. 88(5), 542-547.
- Obregon, M. (2015). *Phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes*. Quetzaltenango.
- Organización Mundial de la Salud*. (2017). Obtenido de who.int/es
- Organización Mundial de la Salud*. (2018). Obtenido de www.who.int/es
- Ortega, Y. (2021). *Las rondas infantiles, actividad lúdica pedagógica para fortalecer la dimensión corporal y socio-afectiva en los niños y las niñas del grado de párvulos de la institución educativa colegio bilingüe "Yikanda" del municipio de Floridablanca (Santander)*. Bucaramanga.
- Pastor, M. (2020). *MaviPastor*. Obtenido de mavipastor.com
- Pérez S., L. M. (2018). *Proyecto Playmath juegos y rondas infantiles como un medio facilitador en el fortalecimiento de las nociones matemáticas en primera infancia, a partir del nivel de párvulos*. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Pérez, S. . (2015). Danza creativa: El rol del material y la imaginación. *AusArt*, 166-173.
- Perpiñá, C. (2012). *Manual de la entrevista psicológica*. Madrid: Pirámides.
- Quesada, R. (2001). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Revistas científicas*.
- Quesada, R. P. (2001). Educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XXI*, 15-40.
- Quintero, C. L. (2011). Validación del cuestionario KIDSCREEN-27 de calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Robinson, J. (1992). *El niño y la danza*. Barcelona: Octaedro.
- Robles, C. (2020). *Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza Contacto Improvisación: una investigación desde la práctica*. Perú.
- Rodríguez, M. (11 de Marzo de 2022). Comunicación personal. (C. Nora, Entrevistador)
- Rodríguez, M. (30 de Junio de 2022). Comunicación personal. (N. Cosme, Entrevistador)

- Rodríguez, T. (23 de diciembre de 2021). Comunicación personal. (N. Cosme, Entrevistador)
- Rubio, R. (2007). La problemática de la soledad en los mayores. *Revista de Psicología*, 19 (2).
- Sokovikova, N. V. (2003). La atención en la enseñanza de la danza para niños. *Revista Electrónica Sinéctica*, 63-67.
- Taylor S., B. R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de los significados*. Barcelona: Paidós.
- Tirri, N. (2011). Martha Graham o el estallido de la nueva danza. *La nación*.
- Universidad Camilo José Cela. (2018). Obtenido de campuseducacion.com
- Valero N, V. M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería investiga*.
- Vargas, X. (2010). *¿Cómo hacer investigación cualitativa? Una guía práctica para saber qué es la investigación en general y cómo hacerla, con énfasis en las etapas de la investigación cualitativa*. México: Etxeta.
- Viñanzaca, L. (2012). *Las rondas infantiles en el desarrollo de la lateralidad en los niños y niñas de 5 jardines de infantes del primer año de Educación Básica del barrio San Carlos del sector norte de Quito durante el año 2010-2011*. Quito: Quito: UCE.

ANEXOS

Anexo 1 Carta de aceptación de Trabajo de Grado en el Hogar Santa Isabel.

Congregación de las Hermanas Franciscanas Elisabetinas
Hogar Santa Isabel
(Hospedaje para niñas y adolescentes)
Telefax: 998-4291

Santiago, 18 de enero del 2022

Magister
Anays Labrador
Directora de Escuela de Danza
Facultad de Bellas Artes
Universidad de Panamá
E.S.M

Estimada directora:

Sea esta carta portadora de mis saludos y deseándole éxitos en su admirable labor.

Por este medio acepto que la estudiante Nora Cosme realice su trabajo de grado en el Hogar Santa Isabel, en la provincia de Santiago de Veraguas, con el grupo de las niñas pequeñas y grandes (5 a 17 años) en el horario de miércoles, jueves y viernes de 1:30 a 3:30 pm, durante el tiempo estipulado para la realización de su proyecto de grado.

Agradecida por tomarnos en cuenta para dicho trabajo

Se despide de Ud.,

M. Rodríguez 9-187303
Hna. María Trinidad Rodríguez Saldaña
Encargada del Hogar Santa Isabel



Vía Montijo, Frente a la Barriada Cruz de los Reyes
Email: hogar1968@yahoo.com
Santiago de Veraguas

Anexo 2: Primera encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel.

Universidad de Panamá

Facultad de Bellas Artes

Escuela de Danza

Encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel - 15 de diciembre del 2021

Instrucciones:

A continuación, se realizarán algunas preguntas en donde deberás marcar con un gancho (✓) si realizas o no algunas de estas preguntas.

1. ¿Qué actividades extraescolares practicas?

Dibujo: Sí No

Otro: _____

Música: Sí No

Danza: Sí No

Manualidades: Sí No

2. ¿Qué tipos de actividades físicas realizas en el tiempo libre?

Jugar: Sí No

Otro: _____

Correr: Sí No

Deportes: Sí No

Saltar soga: Sí No

3. ¿Te gusta trabajar en equipo?

Sí No

4. ¿Te gusta interactuar con otras personas?

Sí No

5. ¿Realizas actividades donde participas activamente?

Sí No

6. ¿Expresas tus emociones con facilidad?

Sí No

7. ¿Durante el tiempo de pandemia que emociones has vivido?

Feliz: Sí No Otro: _____

Triste: Sí No

Asustada: Sí No

Tranquila: Sí No

8. ¿Has participado de actividades extraescolares durante este tiempo de pandemia?

Giras: Sí No

Paseos Sí No

Anexo 3: Segunda encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel.

Universidad de Panamá

Facultad de Bellas Artes

Escuela de Danza

Encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel - 25 de febrero del 2022

Instrucciones:

A continuación, se realizarán algunas preguntas en donde deberás marcar con un gancho (✓) si realizas o no algunas de estas preguntas.

1. ¿Qué actividad has estado practicando recientemente?

Dibujo: Sí No

Música: Sí No

Danza: Sí No

Manualidades: Sí No

2. ¿De las actividades que has estado practicando indica las que más te han gustado?

Dibujo: Sí No

Música: Sí No

Danza: Sí No

Manualidades: Sí No

3. ¿Cómo consideras que han sido las clases de danza hasta el momento?

Divertidas: Sí No

Difíciles: Sí No

Aburridas: Sí No

4. ¿Durante las clases de danza te gusta trabajar en equipo?
Sí No
5. ¿Te sientes contenta al interactuar con tus compañeras practicando danza?
Sí No
6. ¿Durante las clases de danza te gusta participar activamente?
Sí No
7. ¿Cómo te sientes ahora que practicas danza?
Feliz Sí No
Asustada Sí No
Tranquila Sí No
8. ¿La danza te ha ayudado a sobrellevar la pandemia?
Sí No
9. ¿Al practicar danza te da temor contagiarte de COVID?
Sí No

Anexo 4: Tercera encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel.

Universidad de Panamá

Facultad de Bellas Artes

Escuela de Danza

Encuesta para las niñas del Hogar Santa Isabel - 30 de junio del 2022

Instrucciones:

A continuación, se realizarán algunas preguntas en donde deberás marcar con un gancho (✓) si realizas o no algunas de estas preguntas.

1. ¿Te gustaron las clases de danza moderna?

Sí No

2. ¿Cómo consideras que fueron las clases de danza moderna?

Divertidas

Difíciles

Aburridas

3. ¿Te gusto utilizar la danza como actividad física?

Sí No

4. ¿La danza te ayudó a trabajar en equipo?

Sí No

5. ¿Cómo te sientes ahora que practicas danza?

Triste

Normal

Alegre

6. ¿La danza ayudó a sentirte mejor en pandemia?

Sí No

7. ¿La danza ayudó a expresar tus emociones?

Sí No

8. ¿Ahora que practicas danza se te hace más fácil realizar otras actividades físicas?

Sí No

Anexo 5: Primera entrevista para administradora del Hogar Santa Isabel.

Universidad de Panamá
Facultad de Bellas Artes
Escuela de Danza

Entrevista realizada a encargada del Hogar Santa Isabel (Hna. María T. Rodríguez) – 23
de diciembre del 2021

1. ¿Qué condiciones llevaron a las niñas y adolescentes que integran el proyecto de danza moderna “¿Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, a pertenecer al Hogar Santa Isabel?
2. ¿Qué características poseen las niñas y adolescentes que integran el proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna” del Hogar Santa Isabel?
3. ¿Cuáles son las actitudes que reflejaban las niñas y adolescentes que integran el proyecto de danza moderna “¿Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, durante su llegada por primera vez al Hogar Santa Isabel?

Anexo 6: Segunda entrevista para administradora del Hogar Santa Isabel.

Universidad de Panamá
Facultad de Bellas Artes
Escuela de Danza

Entrevista realizada a encargada del Hogar Santa Isabel (Hna. María T. Rodríguez) – 11 de marzo del 2022

1. ¿Ha observado cambios positivos o negativos durante estos 3 meses de clases de danza moderna?
2. ¿Qué cambios a observado en las niñas y adolescentes que pertenecen al proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”?
3. ¿Qué cambios de comportamientos han mejorado entre sus compañeras durante el período de clases?
4. ¿Considera que la danza moderna las está ayudando a mejorar su calidad de vida?

Anexo 7: Tercera entrevista para administradora del Hogar Santa Isabel.

Entrevista realizada a encargada del Hogar Santa Isabel (Hna. María T. Rodríguez) – 30 de junio del 2022

1. ¿Considera que se ha logrado un cambio de actitud en la vida de cada una de las niñas y adolescentes pertenecientes al Hogar Santa Isabel, debido al proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”?
2. ¿Considera que, a través de clases de danza moderna, se puede ayudar a manejar las emociones de las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel?
3. ¿Las clases de danza moderna les permitieron ayudar a las niñas a mejorar su confianza y seguridad?
4. ¿Considera que las clases de danza moderna les ayudaron a mejorar la calidad de vida de las niñas que pertenecieron al proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”?

Anexo 8: Primera entrevista para psicóloga del Hogar Santa Isabel.

Universidad de Panamá

Facultad de Bellas Artes

Escuela de Danza

Entrevista realizada a psicóloga del Hogar Santa Isabel (Lic. Yinela González) – 17 de diciembre del 2021

1. ¿En qué estado psicológico se encuentran las niñas y adolescentes que integran el proyecto de danza moderna “¿Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, que pertenecer al Hogar Santa Isabel?
2. ¿Qué características positivas y negativas poseen las niñas y adolescentes que integran el proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna” del Hogar Santa Isabel?
3. ¿Cómo se puede ayudar a cada una de las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel, que integran el proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”, durante momentos negativos y positivos durante las clases?

Anexo 9: Segunda entrevista para psicóloga del Hogar Santa Isabel.

Universidad de Panamá
Facultad de Bellas Artes
Escuela de Danza

Entrevista realizada a psicóloga del Hogar Santa Isabel (Lic. Yinela González) –
11 de marzo del 2022

1. ¿Ha observado cambios positivos o negativos durante estos 3 meses de clases de danza moderna?
2. ¿Qué cambios a observado en las niñas y adolescentes que pertenecen al proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”?
3. ¿Qué cambios de comportamientos han mejorado entre sus compañeras durante el período de clases?
4. ¿Considera que la danza moderna las está ayudando a mejorar su calidad de vida?

Anexo 10: Tercera entrevista para psicóloga del Hogar Santa Isabel.

Entrevista realizada a psicóloga del Hogar Santa Isabel (Lic. Yinela González) – 30 de junio del 2022

1. ¿Considera que se ha logrado un cambio de actitud en la vida de cada una de las niñas y adolescentes pertenecientes al Hogar Santa Isabel, debido al proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”?
2. ¿Considera que, a través de clases de danza moderna, se puede ayudar a manejar las emociones de las niñas y adolescentes del Hogar Santa Isabel?
3. ¿Cuáles fueron los cambios de actitudes que logro observar mejoría por medio de las clases de danza moderna?
4. ¿Las clases de danza moderna les permitieron ayudar a las niñas a mejorar su confianza y seguridad?
5. ¿Considera que las clases de danza moderna les ayudaron a mejorar la calidad de vida de las niñas que pertenecieron al proyecto de danza moderna “Clases creativas al ritmo de la danza moderna”?

Anexo 12: Fotos de la videodanza “Piezas en blanco”.



Anexo: 2 Videodanza "Piezas en blanco". Fuente: Propia.



Anexo: 1 Videodanza "Piezas en blanco" acompañada por Nora Cosme. Fuente: Propia.

Anexo 12: Encargada del Hogar Santa Isabel, María Trinidad Rodríguez Saldaña.



Anexo: 4 Encargada del Hogar Santa Isabel (Hna. María T. Rodríguez) y maestra de proyecto de danza moderna, Nora Cosme. Fuente: Propia.



Anexo: 3Niñas pertenecientes al proyecto de danza moderna, acompañada por la encargada del Hogar Santa Isabel y maestra de danza moderna. Fuente: Propia.