

ESCUELA NACIONAL DE DANZA
“NELLY Y GLORIA CAMPOBELLO”

“LA DANZA CONTEMPORÁNEA. EL MOVIMIENTO Y LA
CONCIENCIA CORPORAL EN LA EDAD ADULTA
INTERMEDIA”

INFORME DE PRÁCTICA EDUCATIVA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA
CON ORIENTACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA

PRESENTA

VITA GONZÁLEZ CUERVO

ASESORA: MÓNICA MALDONADO REYNOSO

ENERO 2015

www.inbadigital.bellasartes.gob.mx

Formato digital para uso educativo sin fines de lucro

Cómo citar este documento: González Cuervo, Vita. “La danza contemporánea. El movimiento y la conciencia corporal en la edad adulta intermedia”, ENDNGC/INBA/CONACULTA, México, D.F., 2015.

Descriptorios temáticos: Danza contemporánea, métodos de enseñanza, técnicas de enseñanza, educación psicosomática, técnicas psicosomáticas, método Feldenkrais, procesos biológicos, proceso educativo.

CONACULTA



Instituto
Nacional de
Bellas Artes

INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA



ESCUELA NACIONAL DE DANZA

“NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”

“LA DANZA CONTEMPORÁNEA. EL MOVIMIENTO Y LA CONCIENCIA
CORPORAL EN LA EDAD ADULTA INTERMEDIA”

INFORME DE PRÁCTICA EDUCATIVA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA

CON ORIENTACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA

PRESENTA

VITA GONZÁLEZ CUERVO

ASESORA: MÓNICA MALDONADO REYNOSO

ENERO 2015.

ESTE TRABAJO FUE REALIZADO CON EL APOYO DE BECAS INBAL

EMISIÓN 2014

BECA DE APOYO A LA TITULACIÓN

México, D.F., a 28 de enero de 2015.

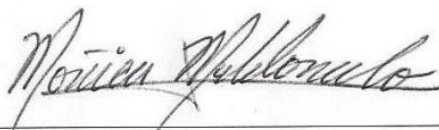
MTRO. FERNANDO ARAGÓN MONROY
DIRECTOR DE LA ESCUELA NACIONAL DE DANZA
NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO
P R E S E N T E

Por este medio le informo que Vita González Cuervo, egresada de la escuela a su cargo, con la Orientación en Danza Contemporánea, concluyó Informe de Práctica Educativa titulado "**La danza contemporánea. El movimiento y la conciencia corporal en la edad adulta intermedia**" el cual fue realizado bajo mi asesoría.

En vista de que este proyecto cumple con los requerimientos metodológicos y de contenido especificados en el reglamento de la escuela, doy mi visto bueno para que la interesada continúe con los trámites correspondientes al proceso de titulación.

Sin otro particular, quedo de usted.

A T E N T A M E N T E



Mónica Maldonado Reynoso

c.c.p. Vita González Cuervo.- Presente.

AGRADECIMIENTOS

Si lo hiciera a mi modo, enumeraría a todas las personas que han contribuido en mi forma de pensar y que me han apoyado a lo largo de mi vida y de mi carrera. Pero eso implicaría nombrar a cientos de personas y ocupar muchas páginas, por lo que trataré de ser simple y breve.

Como lo sabe cualquier otra persona que haya realizado un trabajo de ésta índole, se necesita gente creativa, brillante y trabajadora para poner todo en orden. Y justo cuando crees que has terminado, entran en escena otras personas igual de brillantes para ayudarte a terminarlo por completo. Gracias a Manuel González Salinas por sus oportunas correcciones y permitir que los lectores disfruten este informe desde la primera página.

Estoy en deuda con mis colegas y con todos los profesionales de la danza que han trabajado para entender los misterios de la mente y del cuerpo en su sentido más humano, emocional y espiritual.

También estoy en eterna deuda con mis alumnas, quienes me dieron la oportunidad de abrirme a lo desconocido, descubrir nuevos recursos, me obligaron a salir de mi zona de confort para desarrollar mis fortalezas, me enseñaron cada día y me proporcionaron una visión que no puede conseguirse en ningún otro lado.

Nuestros talentos son el regalo que Dios nos ha hecho y lo que hacemos con ellos es nuestro regalo a Él. Este es mi regalo y doy gracias a Dios por abrirme las puertas del cielo y derramar sus bendiciones sobre mí. Bendice Señor a todos aquellos que me han ayudado en este camino, gracias por el regalo de mi vida así como es y ayúdame a cumplir siempre tu voluntad.

Lo único que permanece es la familia, así que agradezco a mis padres por hacerse presentes en todos los momentos de mi vida, por sus palabras que me dan vida y por levantarme cuando me caigo.

Gracias a mi hermano por guiarme y darme sabiduría, por tu amor abundante que me quita todo temor.

La vida está llena de sombra y crisis. Las sombras revelan aspectos desconocidos de nosotros mismos y las crisis nos exigen sacrificio, palabra que significa convertir algo en sagrado y ofrendarlo. Este informe está dedicado a la memoria de mi abuela pero está hecho para todos ustedes con amor y para su servicio.

Espero que éste final nos conduzca a un nuevo principio, del cual emerja algo nuevo que permita la evolución de la enseñanza de la danza contemporánea para adultos.

Gracias

ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo 1. La danza contemporánea y métodos de enseñanza.....	4
1.1 La danza contemporánea en México.....	5
1.2 Métodos y técnicas de enseñanza.....	9
1.3 Educación psicosomática en el ámbito artístico.....	12
1.4 Exponentes más reconocidos en las técnicas psicosomáticas.....	15
1.5 Método Feldenkrais.....	17
Capítulo 2. Los adultos.....	23
2.1 Las etapas de la vida en el desarrollo humano.....	24
2.2 Ser adulto desde una perspectiva biopsicosocial.....	26
2.2.1 Procesos biológicos y cambios físicos en el adulto intermedio...28	
2.2.2 La interacción del adulto intermedio con el medio ambiente, exigencias y expectativas de la sociedad.....	31
2.2.3 Personalidad, motivación y aprendizaje del adulto intermedio.....	35
2.3 La danza contemporánea para el adulto intermedio.....	39
Capítulo 3. Danza contemporánea enseñada a través de técnicas psicosomáticas.....	44
3.1 Antecedentes históricos de la Escuela Nacional de Danza “Nellie y Gloria Campobello”.....	45
3.1.1 Ubicación y descripción del programa de práctica educativa.....	46
3.2 La práctica educativa titulada “la danza contemporánea- el movimiento y la conciencia corporal en la edad adulta intermedia”.....	47

3.2.1 Descripción del grupo.....	49
3.2.2 Objetivos.....	50
3.3 Contenidos.....	50
3.4 Estrategias aplicables al proceso educativo.....	51
3.5 Descripción del proceso.....	54
3.6 Estructura de clase y plan de clase.....	57
3.6 Evaluación de la clase.....	69
3.8 Problemas enfrentados.....	74
Conclusiones.....	77
Referencias.....	80
Anexos.....	90

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Durante la licenciatura en educación dancística con orientación en danza contemporánea, la Escuela Nacional de Danza “Nellie y Gloria Campobello” (ENDNGC) proporciona los conocimientos dancísticos, psicopedagógicos, artísticos y de investigación para el desempeño profesional como docente, cuya principal aplicación se realiza dentro de la asignatura de Práctica Educativa.

La práctica educativa fue realizada dentro de los Espacios de Danza y Práctica Educativa de la ENDNGC donde a partir del proceso reflexivo, el docente encontró como problema inmediato que el cuerpo del adulto sufre cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo-esquelético y motriz que provocan un descenso en el tono muscular, reducción del repertorio motor y del esfuerzo, lentitud de los reflejos, disminución del equilibrio y descoordinación.

El presente informe de práctica educativa da a conocer al lector el diagnóstico, la planeación, la operación, la realización y la evaluación sobre la propuesta educativa orientada a resolver el problema motriz de un grupo de adultos intermedios, mediante un programa de curso basado en la danza contemporánea y la influencia de las técnicas psicósomáticas para la recuperación de la funcionalidad y armonía de la mente y el cuerpo.

Asimismo, se encuentra delimitado en la parte teórica básicamente a tres temas, primero a lo referente a la danza contemporánea y a la educación somática; segundo, se apuntará sobre el adulto, sus implicaciones de salud y el movimiento. Y en el último capítulo, se abundará en lo referente a la propuesta de enseñanza de la práctica educativa a través de métodos somáticos.

El problema práctico de esta investigación radica en que el adulto cuya edad oscila entre los 50 a los 59 años tiene una reducción de los reflejos y limitaciones motrices que son el principal tipo de discapacidad, condición física que se agudiza entre los adultos de 60 años o más, provocando dolor, desgaste, derroche de energía, estrés, fatiga y la tensión del cuerpo.

Consiguientemente, es necesario optimizar la calidad de vida del adulto mediante el desarrollo de alternativas que mejoren la motricidad, la coordinación y el equilibrio a partir del movimiento dancístico. Asimismo, es indispensable promover el bienestar psicofísico, recuperar el potencial creativo y la libertad del movimiento.

Este trabajo propone la aplicación de las técnicas psicósomáticas como estrategia de enseñanza para abordar la danza contemporánea en los adultos intermedios, registrando los resultados obtenidos con respecto a la postura, motricidad, coordinación y equilibrio a partir del movimiento dancístico.

Por consiguiente diseñar actividades que desarrollen la conciencia corporal y postural, la tonificación muscular, la relajación y el fortalecimiento del cuerpo, motivó el interés por el adulto para otorgarle un mejor estado de salud y un rendimiento físico y motor óptimo, que le permita realizar sus actividades cotidianas con mínimo esfuerzo y máxima eficacia.

En efecto, puntualizar sobre la calidad del movimiento, la seguridad y comodidad del alumno es el trabajo corporal que las técnicas psicósomáticas -concretamente el método Feldenkrais-, proponen para habilitar cambios perdurables y orgánicos, ya que no atienden a un modelo, sino a una reorganización interior personalizada.

Así pues, la importancia de la realización de este proyecto radica en que abona a la mejora de la calidad de vida de los adultos; permitiéndoles sentirse más cómodos, livianos, hábiles y creativos en su vida diaria, para continuar con su proceso de aprendizaje, ya que el conocimiento interior e intelectual se asimila, organiza, incorpora y utiliza a partir del cuerpo y sus experiencias físicas, orgánicas, sensoriales, emocionales, afectivas, intelectuales y artísticas.

CAPÍTULO 1

LA DANZA

CONTEMPORÁNEA

Y MÉTODOS DE

ENSEÑANZA

1.1 LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN MÉXICO

La danza contemporánea es una expresión artística que comprende una serie de movimientos y signos en un contexto de actualidad; tiene una forma y un fin, una significación que la constituye en apariencia y brinda como resultado la totalidad de una representación temporal de varios códigos culturales simultáneos y heterogéneos. Se expresa de diferentes formas a partir de lenguajes nuevos, innovadores y creativos en diversos ejes y temáticas de contraste por ejemplo, entre lo rural y lo urbano o lo individual y lo colectivo.

Esta serie de signos crea un impacto en el ambiente artístico y cultural del país, generando una creciente diversificación de tendencias nacionalistas, realistas y socialistas en el trabajo de los grupos de danza contemporánea en México. El trabajo evolutivo del movimiento exige una preparación técnica y artística, superando la inventiva y fundamentándose en técnicas corporales a partir del cuerpo del bailarín, aquel que se conforma de piezas móviles que producen momentos dancísticos que van desde la inmovilidad al movimiento, el ritmo, la energía y el manejo del espacio.

La danza escénica contemporánea encuentra su definición en la tríada: intérpretes, espacio y público. En efecto, cada intérprete requiere de un espacio bien definido que funcione como campo de acción donde se crea la ficción y cuyas dimensiones -alto, ancho y fondo- acompañen al cuerpo y al movimiento del ejecutante, para que la improvisación, las posturas, las actitudes y los gestos constituyan un lenguaje que proceda y trascienda a la expresión verbal.

Nuevos grupos de artistas y creadores propugnaron por mostrar sus trabajos coreográficos fuera de los escenarios, argumentando que el arte no puede permanecer única y exclusivamente en recintos cerrados. Es así como danzar historias se volvió cotidiano en los escenarios urbanos y comenzó a realizarse en espacios públicos -azoteas, aeropuertos, vestíbulos de edificios-, reconociendo el espacio social, propiciando un público nuevo, de diferentes características socioeconómicas y vinculando a los espectadores con los artistas en y durante el trabajo coreográfico.

Como resultado, en México en 1986 se realizó la primera de tres emisiones¹ del “Encuentro Callejero” que reunió a los principales grupos de danza contemporánea independiente de esa década: Barro Rojo, U. X Onodanza, Ala vuelta, Contradanza, Quinto Sol y Utopía, todos de la Ciudad de México; del interior de la República Mexicana sólo estuvieron la Compañía Estatal de Danza Contemporánea de Oaxaca, Truzka de Hermosillo, Sonora; Módulo, Experimentación Coreográfica y Pirámide, de Jalapa, Veracruz².

Por lo que respecta al primer Encuentro Callejero se relacionó con dos sucesos de la historia mexicana: las explosiones en San Juan Ixhuatepec en 1984 y el terremoto de 1985 en la Ciudad de México; destacando así, el contenido social de las coreografías de la danza contemporánea independiente. En efecto, se reconoció en el ámbito social la labor de los grupos independientes y la incorporación de la calle como un lugar para bailar.

Durante la década de los años ochenta y noventa surgió una nueva generación de creadores que formaron compañías individuales; es decir, teniendo como base a un coreógrafo(a), pero estos grupos trabajan por proyecto sin un cuerpo de bailarines fijo. Entre las compañías que aún subsisten y tomaron el nombre del coreógrafo-director se encuentran Alicia Sánchez, Óscar Ruvalcaba y Tania-Pérez Salas. También salieron a flote coreógrafos freelance, tales como Serafín Aponte, Rolando Beattie, Adriana Castaños, Rossana Filomeno e Isabel Romero.

Asimismo, surgieron varios grupos que mantienen una trayectoria sólida con un proyecto que abarca el ámbito artístico y también la parte de enseñanza dancística. Entre ellos destacan el grupo Delfos con la Escuela Profesional de Danza de Mazatlán, Némian con la coreógrafa Isabel Beteta que dirige el Centro Cultural los Talleres en el Distrito Federal, Contempodanza dirigido por Cecilia Lugo y el estudio de danza la Cantera dirigido por Jaime Camarena. Del año 2000 a la fecha disminuyó drásticamente la creación de grupos; algunos

¹ Al encuentro callejero de 1986 le siguieron dos emisiones más que además de la ciudad de México se desarrollaron también en la ciudad de San Luis Potosí y en Jalapa, Veracruz.

² El encuentro de danza callejera logró reunir y organizar a varios grupos de danza contemporánea independiente, es decir; fungió como otro intento de organización del gremio.

son resultado del trabajo de los mismos grupos independientes por ejemplo, del grupo Lux Boreal en Tijuana que es fundada por los integrantes del grupo Delfos.

Actualmente, existen un sinnúmero de tendencias en la danza contemporánea en México, algunas se derivan de otras corrientes y experimentan cambios con la finalidad de establecer un lenguaje propio y creativo a partir de sus propias técnicas y experimentaciones.

Por ejemplo, existe una tendencia que se fundamenta en la comunicación, en transmitir y expresar una experiencia a través de la acción, siendo el movimiento el que comunica una vivencia al espectador, despertando recuerdos similares al del ejecutante. El bailarín concientiza sus límites, estudia la motilidad de su cuerpo y basa sus emociones en la capacidad de “conmover”.

Asimismo, existe otro estilo coreográfico cuyo propósito es trabajar con el movimiento objetivo, sin cualidades subjetivas de narración o de emociones, el movimiento para ellos es un fin en sí mismo, sólo debe ser movimiento con el propósito de transmitir movimiento. Esta tendencia usa efectos de teatro en sus coreografías y en sus escenografías, tales como sonidos electrónicos, cambios repentinos de luces, decoraciones abstractas. En algunas propuestas suelen aplicarse dichos efectos combinados con un lenguaje de danza clásica, donde el coreógrafo se acopla cuidadosamente a las características del bailarín.

El último estilo enfatiza la interacción humana entre el público y los bailarines, el proceso creativo es más importante que la actuación misma y al público de estas compañías muchas veces se le invita a participar con los bailarines durante la función. Es esta variedad de estilos lo que permite el surgimiento de la danza contemporánea, con referencia a esto (Celestino Gorostiza, 1995) dice: “con lo que como moda nos gusta hoy y puede dejar de gustarnos mañana”.

Por esta razón, el trabajo evolutivo de la danza contemporánea exige una preparación que se logra mediante el aprendizaje de estilos, métodos y

técnicas que ofrecen las diferentes escuelas de danza en México a través de sus diferentes programas educativos de carácter formal y no formal, fundamentados en la construcción de nuevos lenguajes de movimiento a partir del cuerpo del bailarín que produce momentos dancísticos que van desde la inmovilidad al movimiento, el manejo del ritmo, la energía y el espacio.

La primera institución de enseñanza oficial de danza en México se estableció en 1932 y actualmente recibe el nombre de Escuela Nacional de Danza “Nellie y Gloria Campobello” (ENDNGC) ofreciendo la Licenciatura en educación dancística, cuyo perfil de egreso se orienta a la creación de docentes comprometidos, críticos y reflexivos con un amplio dominio de los aspectos técnicos, artísticos, estéticos, culturales y de investigación.

A continuación, se funda en 1947 la Academia de la Danza Mexicana (ADM) por iniciativa de las coreógrafas Ana Mérida y Guillermina Bravo, que actualmente ofrece la licenciatura en danza contemporánea. Sin embargo, en 1948 Bravo se separa de dicha institución y formó el Ballet Nacional de México, cuya experiencia artística y docente permitió la fundación en 1991 del Colegio Nacional de Danza Contemporánea (CONADACO) cuya sede se encuentra en Querétaro y ofrece la profesionalización del bailarín de danza contemporánea a través de su bachillerato y licenciatura.

Asimismo, en 1979 se instituyó el Sistema Nacional para la Enseñanza Profesional de la Danza; el cual posteriormente, se convirtió en la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea (ENDCC) como parte del Centro Nacional de las Artes que desde 1995 ofrece 3 programas relacionados con la danza contemporánea: Iniciación y sensibilización, bailarín ejecutante y la licenciatura en coreografía. Por otra parte, en 1977 fue inaugurada la Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey (ESMDM) que hasta el día de hoy ofrece la licenciatura en danza contemporánea.

El Centro de Investigación Coreográfica (CICO) se creó en 1979 como una especialización coreográfica a jóvenes egresados de las escuelas profesionales del INBA. Actualmente desarrolla su trabajo como un laboratorio de creación artística y de investigación experimental en continua acción

comunitaria, donde el estudio del cuerpo y el movimiento son el vehículo para la comprensión y fundamento de la creación dancística.

En lo que se refiere a los procesos de enseñanza aprendizaje de la danza contemporánea en el rubro no formal se engloban centros de arte y cultura, las Fábricas de Artes y Oficios (FARO) y las escuelas. El principal Centro Cultural en México, “Ollin Yoliztli” fue fundado en 1979, a partir de 1998 ofrece una formación integral para bailarines que busquen desarrollarse en el campo de la danza contemporánea y el arte escénico. También en 1998 se inauguró oficialmente el “Circo Volador”, lugar donde actualmente se imparten talleres de danza contemporánea, al igual que en Danza UNAM.

Por lo que respecta a las Fábricas de Artes y Oficios, representan una alternativa de intervención cultural en zonas marginadas, promoviendo el desarrollo social y artístico de la población aledaña, al brindar una amplia oferta de disciplinas artísticas y artesanales destacando la danza contemporánea. Finalmente dentro de las escuelas, destaca el eFeLDanse creado por Fabienné Lacheré que ofrece desde el 2003 una enseñanza pluridisciplinaria a jóvenes en su Centro de Formación Profesional (CFP).

1.2 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

En lo que se refiere a procedimientos la literatura educativa permite precisar algunos matices diferenciales considerando que un método es un procedimiento general que supone una serie de acciones ordenadas y orientadas hacia un fin; mientras que las técnicas son diferentes maneras de aplicar el método.

Desde una perspectiva amplia, se entiende por método el camino a recorrer para alcanzar un objetivo, lo que nos permite superar un quehacer desordenado y casual. El método incluye una perspectiva teórico-epistemológica y parte de un principio orientador razonado; es decir, fundamentado en una concepción ideológica, filosófica, psicológica o pedagógica, y al ser universal puede ser aplicado por cualquier individuo.

Asimismo, destaca el uso de pautas de interrogación que cumplen la función de guiar al alumno para alcanzar un objetivo; el análisis y discusión respecto al proceso seguido para llevar a cabo una tarea y la realización de actividades cooperativas que promueven relaciones de interdependencia entre los alumnos, de forma que se compartan las operaciones de planificación, ejecución y valoración de cada tarea asignada al grupo.

La utilización de métodos en el proceso de enseñanza aprendizaje de la danza favorece a alumnos y profesores al explicitar los procesos cognitivos y motrices que les permiten aprender o resolver un paso o ejercicio. Entre los métodos que han encontrado un mayor eco en la enseñanza debe citarse el empleo de modelos que explican, paso a paso, las acciones a ejecutar mientras se aprende un contenido.

Dentro de estos modelos, se incluye el método Fandiño creado por Luis Fandiño, quien al explorar al máximo sus capacidades personales empezó a promover una educación que integra el cuerpo, la mente y las emociones, vinculando la totalidad del ser humano y permitiendo que la danza sea una actividad expresiva y no sólo el perfeccionamiento del ejercicio.

El método Fandiño es aplicado actualmente en la ENDCC y en la ENDNGC, donde se pretende que el estudiante participe activamente y modifique las enseñanzas recibidas por los maestros para expresarse creativa, natural y espontáneamente; dominando el movimiento y el espacio, desarrollando las capacidades físicas del estudiante y trascendiendo los límites del cuerpo sin forzarse.

Por otra parte, las técnicas son un conjunto de acciones secuenciadas que enmarcan los pasos prácticos que se emplean en la instrumentación; es decir, un conjunto de procedimientos y recursos que se dirigen a un fin concreto y que conduce a unos resultados precisos, respondiendo a una caracterización algorítmica³ en un campo científico o artístico.

³ Se denomina procedimiento “algorítmico” cuando la sucesión de acciones que hay que realizar se halla completamente prefijada y su correcta ejecución lleva a una solución segura del problema o de la tarea. En cambio, cuando estas acciones comportan un cierto grado de variabilidad y su ejecución no garantiza la consecución de un resultado óptimo hablamos de procedimientos “heurísticos”.

Respecto a lo anterior, las técnicas dentro del ámbito dancístico en México surgieron a lo largo del siglo XX, convirtiéndose en sistemas de movimiento únicos aplicados actualmente. Tal es el caso de la técnica creada por Lester Horton que provee al bailarín de una fuerte resistencia física, musculatura definida y larga y un cuerpo flexible capaz de manejar el tiempo, patrones rítmicos y acentos dinámicos, utilizando todos los planos espaciales, ampliando el rango de movimiento.

Asimismo, destaca la aplicación de la Técnica Cunningham creada por Merce Cunningham, cuyo propósito es ampliar el rango de movimiento entrenando al cuerpo para moverse con velocidad, flexibilidad y control. Trabaja diferentes desplazamientos en el espacio, con diversos ritmos y estilos musicales. Actualmente, esta técnica es aplicada en la ENDNGC como técnica alternativa en la orientación de danza española.

Por otra parte, dentro de las técnicas más estrictas, rigurosas, complejas y estructuradas se encuentra la técnica Graham creada por Martha Graham, cuyo principio básico de movimiento es la contracción-release, donde la pelvis es el motor que origina el movimiento y la columna vertebral, los brazos y las piernas responden a dichas acciones. Ésta técnica que entrena todo el cuerpo y promueve la coordinación se imparte en la ENDNGC, ADM, CONADACO y en la ESMDM.

Opuesto al rigor de la técnica Graham existe una técnica llamada Humphrey-Limón creada por Doris Humphrey basándose en la caída-recuperación cuyo principio es la respiración y el juego con la gravedad. José Limón, discípulo de Doris, continuó con esa investigación y exploración del movimiento permitiendo que hasta hoy se practique en muchas escuelas del país.

De forma semejante, en todas las escuelas que imparten clases de danza contemporánea se aplican las técnicas psicósomáticas. Se destaca la Técnica Release que tiene sus antecedentes en la danza posmoderna y que es un entrenamiento basado en la integración de la mente, el cuerpo y las emociones, ofreciendo una forma de moverse más fluida y relajada.

Finalmente el proceso de enseñanza aprendizaje en la danza requiere de pautas metodológicas que permitan al docente planear actividades que promuevan en el alumno el dominio y la transferencia de los diferentes procedimientos de aprendizaje a áreas y contextos, creando un clima de reflexión, exploración y discusión sobre las distintas maneras como puede aprenderse un movimiento a fin de que sea más fácil y funcional.

1.3 EDUCACIÓN PSICOSOMÁTICA EN EL ÁMBITO ARTÍSTICO

La educación somática⁴ es un campo que emplea enfoques integrales centrados en la experiencia total del cuerpo vivido desde el interior y ligado a la conciencia, por lo que no se opone a la inteligencia, a los sentimientos o al alma. Por el contrario, los alberga y permite obtener un conocimiento mayor del propio cuerpo, abriéndose a la totalidad del ser, ya que el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico y, la fuerza y la debilidad representan una unidad indisoluble y no una dualidad.

Esta rama interesó a psicólogos e investigadores médicos, entre ellos a Sigmund Freud y Wilhelm Reich quienes dan origen a la medicina psicosomática, cuyo objetivo consiste en armonizar el cuerpo con el psiquismo sin poner énfasis en los aspectos cognoscitivos sino en los emocionales. La teorización se centró en el papel y la función de los afectos conscientes e inconscientes y en el desarrollo de técnicas susceptibles de desbloquear canales de expresión para redescubrir el lenguaje natural del cuerpo.

En 1918 Christian Heinroth introdujo por primera vez la palabra psicosomática en el lenguaje; sin embargo, Georg Groddeck es considerado históricamente como el fundador de la psicosomática. Dicho término fue retomado después por Jean Delay que lo introdujo en 1946 en Francia y por Franz Alexander, quien fue pionero de este movimiento en Estados Unidos de Norteamérica quien señalaba que los fenómenos psicológicos y somáticos se desarrollan en el mismo organismo y que sólo son dos aspectos del mismo proceso.

⁴ En griego "soma", somatikos: "vida, consciente, corporal", que significa perteneciente al cuerpo experimentado y regulado desde el interior.

Esto es, que todo conflicto psíquico tiene su contraparte en una perturbación física y viceversa; lo psíquico y lo somático no son dos entidades separadas sino que deben ser tomadas como dos aspectos particulares del conjunto viviente constituido por toda persona humana, haciendo necesario desarrollar una personalidad integral a través de las sensaciones corporales, la concientización de la influencia de las emociones y las actividades intelectuales sobre todo el organismo.

El binomio cuerpo-mente se desarrolla al situar el foco mental en elementos físicos promoviendo la reeducación muscular a través de las técnicas psicósomáticas, las cuales no son sólo métodos de enseñanza corporal sino caminos para el autoconocimiento, métodos pedagógicos e incluso filosofías de vida. Esta aproximación natural al cuerpo cura lesiones crónicas, crea nuevos patrones, recupera hábitos de movimiento inhibidos, desarrolla la libertad creativa y la fluidez del movimiento.

Asimismo, las técnicas psicósomáticas desarrollan una identidad y un enfoque estético funcional en todas las expresiones artísticas al abarcar espacios emocionales y mentales permitiendo al artista trabajar con cuatro ejes: el espacial, el temporal, el afectivo y el onírico. El eje espacial hace referencia a la imagen corporal y sus límites, el temporal constituido por los ritmos orgánicos, el afectivo que abarca las emociones, sentimientos y la forma de expresarlos y finalmente el onírico constituido por los sueños y sus representaciones con respecto a los afectos y los deseos.

La primera vinculación entre la psicósomática y el arte se asocia con la huella profunda que dejó Emile Jacques-Dalcroze (1865-1950) en educadores corporales, musicales y teatrales de varias generaciones, al señalar que la música penetrando por el oído puede llegar hasta el alma y transformar el cuerpo en un resonador, dicha pedagogía buscaba desplegar el sentido rítmico y la expresión emocional de las personas.

En lo que se refiere al entrenamiento de actores en Berlín, Stanislavsky (1863-1938) señalaba que en el estado de creación desempeñaba un papel trascendental la libertad del cuerpo, la ausencia de toda tensión muscular y el absoluto sometimiento de todo el aparato físico a las órdenes que emanaban

de la voluntad del artista. Debido a esta clase de disciplina, se obtiene un trabajo excelentemente organizado, con el cual el artista está en condiciones de expresar mediante su cuerpo sin obstáculos todo lo que siente su alma.

Del mismo modo, Mary Wigman (1866-1973) aplicó las pedagogías de Dalcroze y Laban en el ámbito dancístico, convirtiéndose en la artesana de la renovación del lenguaje coreográfico del siglo veinte. La aplicación de las técnicas psicosomáticas permitió la creación de una pedagogía sensible que desarrolla una práctica para el tacto y el contacto, dando cabida a la diversidad de lo humano y rescatando la singularidad del bailarín que valoriza su cuerpo como motor de aprendizaje, rompiendo estereotipos y moviéndose con libertad.

Todas las artes tienen un efecto tónico, al aumentar el placer mediante el trabajo muscular y la movilidad interior (sentimiento, pensamiento, pasión) que se acompaña de reacciones musculares y formas corporales asociadas con la expresividad, la afectividad y las emociones. Las técnicas psicosomáticas desarrollan un sentido estético autónomo y vital, permitiendo que el artista oriente su trabajo no sólo al virtuosismo, sino que obtenga herramientas para la potenciación de la creatividad y las capacidades expresivas.

Asimismo, durante la ejecución de un movimiento corporal se puede experimentar libertad, bienestar, dolor; y, como consecuencia otras sensaciones como levedad, peso o distensión. Estas sensaciones que cambian momento a momento son precisamente las que permiten reconocer los límites para evitar daños musculares y dolores recurrentes ya que el artista concientiza sus capacidades, mejora su autonomía y su poder de autorregulación al encontrar los canales expresivos de las emociones.

Las técnicas psicosomáticas permiten cultivar la propia inteligencia corporal, liberando así el aprendizaje de la formación compulsiva, las repeticiones mecánicas y las largas jornadas de entrenamiento que favorecen distorsiones esqueléticas, dolores musculares o articulaciones violentadas. Es así como los artistas experimentan una mejor coordinación motriz general y el cuerpo completo es involucrado en el acto de ejecución de un instrumento, en

la realización de una secuencia de baile, en el uso de la voz al cantar o en la interpretación de un parlamento.

1.4 EXPONENTES MÁS RECONOCIDOS EN LAS TÉCNICAS PSICOSOMÁTICAS

Las técnicas psicosomáticas ayudan a las personas a lograr la integración y la transformación de sí mismos a través de determinadas prácticas de sensibilización destinadas a promover el bienestar psicofísico. Esto es, mediante movimientos que desarrollan la inteligencia muscular y exigen a priori la perspicacia de quienes practican las distintas disciplinas, cada una con su propio énfasis educacional y terapéutico, principios, métodos, psicología y técnica.

Asimismo, la característica que agrupa las diferentes técnicas psicosomáticas es la posibilidad de explorar el movimiento desde adentro, el cual se origina en el interior del cuerpo y no viene impuesto desde el exterior, aunque sea considerado como la base fundamental del conocimiento y el medio privilegiado para percibir el modo en que se aprende. Además, las une el desarrollo de una perspectiva integral donde cada ser es abordado como un universo, que contiene en sí mismo los propios parámetros para su desarrollo.

El desarrollo de habilidades y el dominio de los movimientos predisponen a la realización de actividades diferentes a las habituales, produciendo nuevas capacidades para la resolución de problemas y posibilitando la apertura de nuevos espacios de creatividad, ligados a la espontaneidad y a la facilidad de moverse. La liberación de las restricciones en el cuerpo y la mente es otro de los objetivos de las técnicas psicosomáticas, de modo que las funciones individuales prosperan hacia un estado de salud óptimo.

Las técnicas psicosomáticas tienen como estrategia mostrar la forma en que se restringen los recursos con la finalidad de potenciar las posibilidades y habilidades, mejorando la organización corporal. Sin importar la edad, se puede prestar atención al comportamiento corporal para olvidar los malos hábitos y resolver problemas de la vida diaria como aliviarse de una serie de

enfermedades y malestares, afirmar su individualidad y recuperar la iniciativa y la confianza en sí mismo.

Dentro de las principales técnicas psicósomáticas se encuentran el Método Alexander y la Eutonía. La técnica Alexander fue creada por Frederick Matthias Alexander nacido en Australia el 20 de enero de 1869. A los 19 años ya tenía una pequeña reputación como rapsoda shakesperiano y había obtenido un estatus profesional como actor; sin embargo, fue en Melbourne cuando la tendencia de su voz empezó a fallar durante las declamaciones, lo obligó a rechazar compromisos y lo embarcó en una meticulosa observación sobre el modo en que se comportaba físicamente en el acto de hablar.

La observación de Alexander de su mal uso inconsciente del cuello y la cabeza, lo llevó a denominar “Control Primario” al uso mejorado; es decir, al modo más correcto de usar el cuerpo, principio que fundamenta su método. La técnica Alexander no es un método de manipulación en el que el sujeto sea un receptor pasivo y termine sin saber cómo detener por sí mismo la caída en nuevos estados de tensión, tampoco es una forma de hipnosis que condicione la mente a obedecer órdenes de otra persona ni una forma de terapia de relajación.

La técnica Alexander es un método mediante el cual se muestra a la gente de qué manera usan mal su cuerpo y cómo pueden evitar esos malos usos, sea en reposo o en actividad. Asimismo, involucra el aprendizaje de una nueva gramática corporal y una nueva estructura para asociar diferentes usos musculares, evitando así la reincidencia en malos hábitos. El propósito no es liberarse de las tensiones, sino reorganizarlas en una fuente de energía y satisfacción.

En lo concerniente a la Eutonía⁵, es una pedagogía y un sistema de entrenamiento que busca desarrollar la personalidad integral a través de la cuidadosa atención que se presta a las sensaciones corporales, mejorando la percepción, el control de la postura y el movimiento cotidiano al adquirir conciencia de las emociones, de las actividades intelectuales sobre todo el organismo y la rehabilitación de desórdenes musculares.

⁵ La palabra eutonía (del griego eu= buen, justo, armonioso, y del latín tonus= tono, tensión)

Esta técnica psicosomática fue creada por Gerda Alexander quien nació en Alemania en 1908. A los 17 años contrajo endocarditis como consecuencia de la fiebre reumática que la aquejaba y la obligó a aprender a moverse utilizando un mínimo de energía. Como resultado creó una técnica activa donde la persona explora por sí misma sus posibilidades de percepción y movimiento corporalmente atenuadas, proporcionando un equilibrio entre la conciencia de las sensaciones y la apertura hacia el mundo exterior.

A partir de las lecciones de eutonía se pretende despertar las capacidades del estudiante como base para su completo desarrollo personal, no sólo mediante una preparación intelectual o de influencias ideológicas, sino a partir del conocimiento de la sensibilidad superficial y profunda. Por consiguiente, se completa la imagen corporal, se concientiza la tensión natural y adecuada del tono muscular, se regula el sistema nervioso autónomo y se estimulan y concientizan los reflejos posturales.

Finalmente la eutonía y el resto de las técnicas psicosomáticas tienen como fundamento desarrollar el cuerpo y la imagen corporal hasta lograr una conciencia plena y un conocimiento más completo del cuerpo. Trabajan no solamente el control de la postura, la distribución del peso, el control del tono y de las funciones musculares, sino también de la conciencia y el control de procesos semiconscientes e inconscientes como la circulación y la regulación del sistema neurovegetativo autónomo.

1.5 MÉTODO FELDENKRAIS

El Método Feldenkrais es una técnica psicosomática creada por el científico Moshé Feldenkrais nacido en Rusia el 6 de mayo de 1904, quien comenzó su investigación sobre lo terapéutico del movimiento, a raíz de un accidente deportivo que lesionó una de sus rodillas produciéndole dificultades para caminar, como la medicina tradicional no le ofrecía soluciones, comenzó a realizar estudios de anatomía, neurofisiología, evolución, psicología y filosofía zen.

Como resultado creó un método pedagógico que conduce a una profunda comprensión de la organización del movimiento corporal en relación con la gravedad, los procesos de autorregulación del sistema nervioso y la

afinación de la conciencia personal; integrando al sujeto como ser sensorial, emocional e intelectual en concordancia con su medio ambiente, estimulando la capacidad de aprendizaje y autoconciencia asociada al movimiento.

Moshé Feldenkrais describía su técnica como un método para aprender a aprender, siendo una estrategia que concientiza la forma en que se restringe el movimiento corporal. La intención del proceso es revertir activamente estas limitaciones, recuperar el potencial creativo y la libertad del movimiento y que el practicante sea capaz de percibirse en acción para realizar los ajustes necesarios que eviten el desgaste, el estrés, la fatiga y la tensión del cuerpo.

Del mismo modo, el método evita un derroche de energía, pues se está más receptivo a la idea de que lo fácil es simple y lo simple es correcto, por lo que realizar movimientos más saludables, eficaces y con naturalidad confiere elegancia, belleza, libera bloqueos y elimina dolores. Además, cuando el movimiento se suscita con espontaneidad, empiezan a ocurrir cambios en otras esferas más allá de lo puramente corporal.

En efecto, el esqueleto, los músculos, el sistema nervioso y el sentido kinestésico conforman una unidad indisoluble entre el cuerpo y el alma que es el vehículo mediante el cual, el cuerpo se conecta con su entorno. Es necesario puntualizar que cada ser humano es producto de su historia, su cuerpo es una fuente de datos y conexiones socioculturales, las cuales se generan a partir de la experiencia total del cuerpo vivido desde el interior y ligado a la conciencia.

Por consiguiente las numerosas anomalías y deformaciones que aquejan a la población adulta tienen su origen durante la infancia, ya que en aquel periodo de dependencia se exige al niño a que realice actos para los cuales no tiene los medios, eliminando la espontaneidad del movimiento y la búsqueda autónoma del niño por su propia motricidad.

El movimiento es considerado como la base fundamental del conocimiento, es el instrumento para la investigación acerca de uno mismo y es un medio para percibir el modo en que aprendemos mejorando la calidad de vida al acceder a niveles superiores de conciencia. Por ello el trabajo con el

método Feldenkrais es útil para lograr un mayor desarrollo y enriquecimiento personal permitiendo que el practicante aprenda a cuidarse y autopreservarse.

El arte de Feldenkrais consiste en desarrollar un camino para dar concreción al ideal de un cuerpo que pueda sentirse cómodo, liviano, hábil y creativo, sin ataduras a movimientos compulsivos y estereotipados. Se debe considerar que la postura y el movimiento se encuentran íntimamente relacionados con la autoimagen, donde intervienen cuatro elementos: la sensación, el sentimiento, el pensamiento y el movimiento.

La sensación abarca los cinco sentidos además de incluir el sentido kinestésico, el cual aporta la percepción general del cuerpo, además de que permite saber sobre la ubicación espacial, el sentido temporal y el ritmo. Estas sensaciones, que cambian momento a momento, son precisamente las que pueden guiar al individuo para que reconozca los límites seguros para sí mismo y le indican hasta dónde puede llegar sin causarse ningún daño.

El sentimiento comprende todas las emociones y las instancias autovalorativas conscientes e inconscientes; el pensamiento abarca tanto el entendimiento como la imaginación, el saber sobre lo experimentado, la capacidad diferenciadora y el conjunto de las reglas y valores morales; mientras que el movimiento incluye todos los cambios en las configuraciones espaciales del cuerpo y sus partes, envuelve todas las capacidades y el ámbito de las funciones respiratorias, digestivas y circulatorias.

Entonces resulta que estos elementos son abordados durante las lecciones del método que tienen como objetivo central optimizar los recursos personales de los alumnos, acompañarlos en el descubrimiento de sí mismos, diferenciando los movimientos impuestos de los espontáneos, procurando la búsqueda de todas las capacidades que, sin ser conocidas, están, sin embargo al alcance de cada uno.

Cualquier persona puede acercarse al Método Feldenkrais, puede ser practicado por niños o por personas de edad avanzada, no hay ningún tipo de restricción siendo recomendable para cualquier edad y condición social, para profesionales, artistas, deportistas, oficinistas o amas de casa. Es apropiado

para gente que sufre daños neurológicos, dolores crónicos o problemas posturales, para personas que encuentran trabas internas para su accionar cotidiano o que tras un accidente deben reorganizarse corporalmente, el único requisito es la atención al proceso pues sin ella se regresa al hábito.

El método propone una estructura única para cada persona con la cual se trabaja desafiando al sistema nervioso. Lo anterior implica que toda persona que estudie y utilice las enseñanzas de Moshé ha de hacer una interpretación creativa de ellas, en consecuencia el trabajo de los monitores que se han entrenado para enseñar el método es facilitar la información para que las habilidades de los aprendices florezcan, imprimiendo el sello de su propia personalidad.

En lo que se refiere al método, el sistema comprende dos técnicas, la primera corresponde a lecciones de grupo denominadas sesiones de Autoconciencia por el movimiento (ATM) durante las cuales el maestro aconseja verbalmente cómo ejecutar ciertos movimientos; y la segunda, es el sistema de Integración Funcional que es un sistema único de manipulación individual, mediante el cual el maestro manipula en forma suave el cuerpo del alumno para mejorar el funcionamiento motor.

Por lo que respecta a la técnica de ATM, Moshé Feldenkrais usó ese término pues denominaba sus lecciones como Awareness Through Movement en las cuales el practitioner o coordinador indica al grupo de alumnos consignas que implican tareas y mediante esta orientación les facilita la búsqueda de sus propios movimientos. Los alumnos están acostados sobre el piso, lo cual neutraliza el esfuerzo y el estado de alerta corporal que involucraría la adaptación a la gravedad si estuvieran parados.

Asimismo, las lecciones poseen una frecuencia semanal con una duración aproximada de una hora, en donde la indumentaria no se especifica pues se enfatiza que todo momento -y por ende cualquier vestimenta- es propicio para la observación del movimiento. En cada clase se presenta una lección diferente en torno al movimiento humano y sus múltiples conexiones, donde se observan y ejecutan las funciones básicas del movimiento.

Las funciones básicas consideradas por el método son la flexión, la extensión, el giro y la rotación. El entendimiento de cada una de ellas y su combinación gradual, permitirán que el alumno logre complejizar dichas funciones; de manera que los movimientos más simples evolucionen a los más sofisticados, erradicando las dificultades experimentadas en los movimientos cotidianos más básicos como caminar, sentarse, saltar o alcanzar objetos.

Las ATM constituyen una herramienta que permite percibir, vivenciar y experimentar sensitivamente las interrelaciones entre las diferentes partes de nuestro cuerpo en movimiento. El trabajo de clase no está orientado por objetivos que hay que lograr, sino que tiene un carácter exploratorio donde se despierta la curiosidad acerca del modo en que hacemos lo que hacemos y se trata de reconocer el movimiento óptimo para la mejora de nuestra organización.

Por otra parte, la Integración Funcional aplica los mismos principios que en la ATM; sin embargo, el alumno se acuesta sobre una mesa -cuyo diseño es de Moshé- y el trabajo es personalizado. Así, el coordinador puede detenerse a observar con mayor atención lo que el alumno necesita aprender, mediante una manipulación apropiada genera conciencia de esas peculiaridades y le hace conocer alternativas de controlar las funciones motrices.

Resulta frecuente que las sesiones de Integración Funcional sean por dolores o limitaciones en diferentes partes cuerpo, por lo que mediante una breve charla entre el coordinador y el alumno se plantean las inquietudes y las necesidades para esa sesión. Mientras que en la ATM el coordinador imparte consignas, en la modalidad de trabajo individual no se habla, se recurre a elementos del sistema sensorial como el tacto y las sensaciones de empuje y de presión.

El contacto es a través de toques que deben ser suaves, naturales y respetuosos, al igual que en la ATM no se pretende corregir sino dar a conocer pautas de movimiento que el alumno ignora. Los toques se repiten las veces que es necesario para que la información llegue al sistema nervioso de forma efectiva, proporcionando los ajustes para eliminar fricciones y tensiones,

mejorando así la organización del movimiento y contribuyendo a la integración de las diferentes partes del esqueleto.

Finalmente, la práctica del método Feldenkrais permite que el alumno se sienta muy distinto al potenciar sus posibilidades de movimiento, que además se realizan con un mínimo de esfuerzo y un máximo de eficacia. El efecto de las lecciones va desde el mejoramiento del bienestar y la vitalidad, así como de la facilidad y eficacia del funcionamiento motor en general, hasta un gradual alivio del dolor y una disminución del deterioro motor.

CAPÍTULO 2

LOS ADULTOS

2.1 LAS ETAPAS DE LA VIDA EN EL DESARROLLO HUMANO

En la actualidad la mayoría de los científicos reconoce el desarrollo humano como un quehacer científico, que inspira muchos campos y disciplinas tales como la psicología, la psiquiatría, la sociología, la antropología, la genética, la historia, la filosofía y la medicina.

Este desarrollo humano es el producto de una interacción continua entre el crecimiento compuesto por todos aquellos cambios temporales que se suscitan en la estructura, pensamiento o comportamiento de cada persona y los diversos factores biológicos y ambientales determinados por una cultura.

El desarrollo debe ser conceptualizado y entendido como un proceso continuo y global; sin embargo, suele dividirse en tres ámbitos que son fundamentales para el entendimiento del ser humano en cada una de sus etapas evolutivas: cuerpo, mente y espíritu (Ámbito biofísico, cognitivo y socioafectivo). Cantero, Delgado, Gión, (2011).

El ámbito biofísico comprende el desarrollo físico, motor y sensorial que afecta al crecimiento, desarrollo y maduración del sujeto. El crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud influyen en otros dominios del desarrollo.

El ámbito cognitivo comprende el cambio, el desarrollo y la estabilidad del pensamiento, de las capacidades intelectuales y las habilidades mentales como el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento y la creatividad.

Por último, el ámbito socioafectivo comprende la capacidad de sentir, expresar emociones y relacionarse con los demás para estimular el desarrollo socioemocional del individuo. En este aspecto intervienen influencias contextuales⁶ y culturales⁷.

⁶ Los seres humanos se desarrollan dentro de un contexto histórico y social donde se vinculan factores de educación, ocupación e ingresos económicos.

⁷ La cultura hace referencia a la forma total de vida de un grupo o sociedad, se incluyen sus costumbres, tradiciones, creencias, valores, lenguaje y productos físicos, desde las herramientas hasta las obras de arte, todas las conductas aprendidas y transmitidas de padres a hijos. Lo anterior contribuye a un sentimiento de identidad, actitudes y valores compartidos.

Dichos ámbitos influyen en el ritmo del desarrollo de cada ser humano; sin embargo, todos se desenvuelven sucesivamente por diferentes etapas con características concretas que se miden por el crecimiento perceptivo y la madurez mental.

Respecto a la clasificación de dichas etapas, se hace referencia a Erickson, Mansilla (2000), quien las dividió en dos partes: la primera que comprende las etapas prenatal, infancia, niñez temprana, niñez intermedia y adolescencia; y una segunda producto de cambios históricos: adultos jóvenes, edad madura y edad adulta posterior.

La etapa Prenatal se desarrolla en el vientre materno desde la concepción del nuevo ser hasta el nacimiento pasando por tres periodos: zigótico, embrionario y fetal. En este periodo se forma el cuerpo y la psiquis del ser humano, determinando así las características físicas como el color de pelo, el sexo, la estructura ósea, etcétera.

La etapa de la infancia transcurre del nacimiento a los dos años, donde aparecen los primeros reflejos, realizan movimientos espontáneos e indiferenciados y empiezan a tener reacciones emocionales indiscriminadas de agitación y excitación ante estímulos agradables o desagradables.

De los 3 a los 5 años es la etapa de la niñez temprana se experimenta la fase del pensamiento simbólico donde comienza la adquisición del lenguaje y la aparición de una función simbólica que se manifiesta a través de juegos imaginativos.

La niñez intermedia que inicia a los 6 años y concluye aproximadamente a los 11 años corresponde al ingreso del niño a la escuela, lo que desarrolla las funciones sociales, afectivas y cognitivas como la memoria y el razonamiento.

La adolescencia se suscita de los 12 a los 20 años, siendo un puente de la niñez a la adultez lo cual implica muchos cambios físicos⁸ producidos por una intensa actividad hormonal que además genera una gran intensidad de

⁸ En esta etapa ocurre la primera menstruación para las mujeres y la primera eyaculación para los hombres. Además hay aumento de estatura, aparición de senos y caderas, mayor fuerza muscular y cambios de voz.

emociones, sentimientos, cambios de humor repentinos, curiosidad sexual y necesidad de identidad e independencia.

La adultez es la etapa comprendida entre los 20 y los 60 años de edad aproximadamente. De los 20 a los 30 años se da la adultez joven donde existe mayor tranquilidad en comparación con la adolescencia⁹, la personalidad se presenta más firme y segura¹⁰, planteando así su propio futuro y proyecto de vida.

La adultez propiamente dicha va desde los 40 a los 60 años donde la persona se adapta por completo a la vida social y cultural, ejerce plenamente su actividad profesional, forma uniones sentimentales -creación de una familia-, reconoce sus habilidades y limitaciones, lo cual le da una visión emocional y mental estable.

Finalmente la edad adulta posterior inicia a partir de los 60 años y es la etapa final de la vida donde existe una pérdida de fuerza física y mental, reducción de las capacidades y habilidades físicas, deterioro de las funciones intelectuales como la memoria y la inteligencia, poca plasticidad cerebral -lo cual dificulta el aprendizaje de cosas nuevas- y la reducción de la actividad del sistema nervioso.¹¹

2.2 SER ADULTO DESDE UNA PERSPECTIVA BIOPSIICOSOCIAL

El ser adulto se identifica con la plenitud, puesto que en ella concluye un largo proceso evolutivo donde se alcanza la madurez. De hecho, es el momento en el cual ha finalizado el proceso evolutivo, psíquico y físico, que caracteriza a las etapas anteriores del desarrollo humano: niñez, adolescencia y juventud.

El concepto actual de edad adulta debe ser integral, ya que la madurez, la inteligencia y el crecimiento físico forman una estructura dinámica vista como un amplio periodo evolutivo que construye una unidad donde lo biológico, lo

⁹ El exceso emocional, el conformismo y la rebeldía desaparece, adquiriendo una visión más clara y objetiva de la realidad, las emociones son más reales y sentidas.

¹⁰ El adulto joven es capaz de orientar su vida e integrar todos los aspectos de su personalidad, asumiendo la responsabilidad de sus actos.

¹¹ La reducción de la actividad del sistema nervioso provoca menor capacidad visual y auditiva, disminución del funcionamiento de los órganos internos, dificultades circulatorias, reducción de la capacidad pulmonar, de la estatura y de masa muscular, retraimiento de encías y la piel pierde elasticidad provocando arrugas.

psicológico y lo social se relacionan de manera intrínseca creando así el término biopsicosocial.

En este proceso evolutivo de la edad adulta se incorporan los conceptos de crecimiento, desarrollo y maduración. En la maduración, el adulto aborda procesos cognitivos y psíquicos, donde destaca la inteligencia y la alta capacidad de comprensión del individuo.

Asimismo intervienen los procesos emotivos, tales como el interés, la motivación y la personalidad, esto es la plena responsabilidad sobre los propios actos y una conducta autónoma y realista. La amplia capacidad para recibir y responder adecuadamente a los sentimientos del mundo que nos rodea se relaciona directamente con las características afectivas en el adulto.

La expresión “adulto” lo brinda tradicionalmente la corriente biologicista, centrándose en lo orgánico y en lo físico; es decir, en un cuerpo desarrollado de forma estable que es aceptado de manera satisfactoria por el sujeto. En lo que se refiere al sentido que adquiere para el desarrollo o bien, lo que la psicología evolutiva llama crecimiento y madurez, se aborda a través de la edad cronológica y la edad biológica.¹²

Este concepto de persona adulta ligado al crecimiento físico y al desarrollo cronológico -edad- también requiere ser analizado desde una perspectiva sociológica, partiendo de un modelo social donde el sujeto muestra evidencias de un nivel de autonomía consagrado por la experiencia individual y colectiva.

Cada sociedad sitúa la etapa de adultez en periodos cronológicos diferentes, con distintos roles, responsabilidades y atribuciones. En términos jurídicos se afirma que las comunidades cuentan con sus propios estatutos de la persona adulta, asignando dicha condición a sus miembros sin coincidir con otras en los momentos cronológicos o psicológicos en que se produce esa asignación.

¹² La edad cronológica hace referencia al tiempo transcurrido desde el nacimiento; mientras que la edad biológica se define según los niveles de madurez alcanzados por el adulto.

En efecto la edad funcional de un adulto se relacionará por la capacidad de adaptación a las exigencias sociales que se tenga, mientras que su edad social se vinculará con los distintos roles, las expectativas personales, los hábitos particulares del individuo y el cumplimiento de objetivos a mediano y largo plazo.

Es importante que los adultos intermedios sean considerados sujetos socialmente activos, pues así conseguirán bienestar al relacionarse de forma armónica con el entorno natural, desplegando su potencial humano. Dichas potencialidades y capacidades conforman el desarrollo humano, se articulan con los procesos biopsíquicos determinando la historia y cultura de las personas.

Finalmente es primordial que el estudio del adulto intermedio se realice a partir de una perspectiva biopsicosocial, pues es la única manera de obtener una visión integral del individuo; ya que al unir los aspectos físicos, psicológicos, emocionales y sociales del adulto se logran entender y satisfacer las necesidades de cada ser humano para hacer y ser en la vida.

2.2.1 PROCESOS BIOLÓGICOS Y CAMBIOS FÍSICOS EN EL ADULTO INTERMEDIO

La adultez abarca un rango muy amplio de edad, está comprendida entre los 20 y los 60 años aproximadamente; sin embargo, nos centraremos en el adulto intermedio cuya edad oscila entre los 40 y los 65 años¹³, etapa donde ocurre un proceso biológico llamado envejecimiento cuyas consecuencias son visibles en la apariencia física y cuyos cambios se vinculan con las normas, cánones y estereotipos culturales sobre la belleza.

De manera que la pérdida de cabello, su pigmentación y adelgazamiento; la flacidez muscular, la pérdida de elasticidad en la piel, el retroceso gradual de las encías y la aparición de pelos largos y duros en cejas, oídos y nariz son cambios que se contraponen con el actual modelo de juventud y atracción.

¹³Levinson (1981) postula en su libro *The Seasons of a Man's Life* que la etapa adulta media oscila de los 40 a los 65 años de edad. Dicha etapa incluye la transición de mitad de la vida (de los 40 a los 45 años aproximadamente), la entrada a la etapa adulta media (45 años), transición de los 50 años, culminación de la etapa adulta media (60 años) y la transición a la etapa adulta avanzada (de los 60 a los 65 años).

Asimismo, de forma paulatina se presenta la disminución de la estatura y de forma menos sutil se observan cambios en el peso, donde el porcentaje de grasa aumenta cerca del 40% en las mujeres y el 30% en los hombres. El tejido adiposo suele distribuirse en la cintura en los hombres, y en las caderas de las mujeres, con dicho aumento en el porcentaje de grasa existe una pérdida aproximada del 40% en los músculos y del 30% en la fuerza muscular, Novak (1972).

Otros trastornos sujetos a las influencias del tiempo son los que se refieren a los sentidos. El descenso visual se suscita por el endurecimiento, pérdida de elasticidad y aumento en la densidad del cristalino¹⁴; además, hay una pérdida gradual de las células fotosensibles del ojo a partir de los 40 años y un aumento de la presión ocular -glaucoma- que de no ser tratada genera ceguera.

La capacidad auditiva también se ve afectada por la edad¹⁵, se da principalmente en los tonos agudos y no sólo repercute en la capacidad de oír sino que la audición es más lenta, se interpreta más pausadamente y se responde con menor rapidez.

En último lugar se encuentra la pérdida de la sensibilidad al gusto, se relaciona con el abuso excesivo en el consumo de sal, alcohol y tabaco, vuelve a algunos adultos menos sensibles a las especias, sales y azúcares y los lleva a sazonar sus comidas con mayores cantidades de sal y pimienta.

En el proceso de envejecimiento es importante mencionar el desgaste que sufre la persona a lo largo de los años en sus capacidades sensoriales y motrices. El control motriz, tanto grueso como fino, la velocidad y el tiempo transcurrido en la generación de respuestas ante cualquier tipo de estímulo registran constantes y continuas pérdidas, pues la persona mayor es más lenta en sus movimientos y necesita mayor tiempo para ejecutar ciertas tareas.

¹⁴ Esta afectación del cristalino se denomina Catarata. Alrededor del 12.3 de cada 100 hombres de entre 45 y 70 años lo padecen. Entre los 65 y los 74, la proporción se sextuplica a 79 de cada 100 personas. El índice de cataratas es casi el doble entre las mujeres: 21.9 entre 45 y 64 años y 140 entre 65 y 74 años. U.S. Bureau of the Census (1996) citado por Lefrancois, Guy R en *El ciclo de la vida*. México: International Thomson Editores (2001).

¹⁵ Este deterioro auditivo propio del envejecimiento se denomina Presbiacusia y es más grave en los hombres que en las mujeres.

Ahora bien, en lo que concierne a las funciones orgánicas existe una disminución en el volumen sanguíneo que bombea el corazón, una acumulación de placas en el interior de los vasos sanguíneos -aterosclerosis- y un endurecimiento y engrosamiento de las paredes arteriales -arteriosclerosis-. En consecuencia aumenta la presión sanguínea generando así la probabilidad de apoplejia¹⁶ o infarto¹⁷.

Asimismo, el adulto intermedio padece más dolencias pulmonares crónicas, como el enfisema y la tuberculosis. También tiene una menor capacidad respiratoria que se debe a la pérdida de elasticidad del tejido pulmonar y anquilosamiento de la caja torácica.

Otras enfermedades que afectan a los adultos de mediana edad son el cáncer, la artritis, la hipertensión y la osteoporosis; siendo más propensas las mujeres a sufrir este último padecimiento que consiste en el adelgazamiento y debilidad ósea.

Por otra parte, es importante abordar los cambios en las glándulas sexuales denominado climaterio¹⁸, el cual se presenta en ambos sexos al disminuir la producción de hormonas. En los hombres comienza cerca de los 50 años, mientras que en las mujeres es más visible y se presenta a finales de los 30 o principio de los 40 años, se relaciona con el agotamiento de los óvulos y con el cese de la menstruación¹⁹.

Con la falla ovárica dejan de producirse hormonas sexuales principalmente el estrógeno, ya que más del 90% de las hormonas femeninas son producidas en los ovarios y el resto -sólo una pequeña cantidad- es producida por otras glándulas como las suprarrenales.

Por consiguiente la mujer pierde la capacidad de concebir, disminuye su masa ósea, aumenta la masa grasa, el riesgo de sufrir osteoporosis, enfermedades cardíacas y problemas en las vías urinarias. Además sufre de bochornos, que son episodios donde la temperatura cutánea puede fluctuar y la

¹⁶ Obstrucción del flujo sanguíneo a una parte del cerebro.

¹⁷ Obstrucción del flujo de la sangre al músculo cardíaco.

¹⁸ Este término se compone por dos voces griegas que significan “tiempo crítico” y “peldaño”.

¹⁹ A la ausencia de menstruación por un periodo aproximado de 12 meses a consecuencia de un fallo irreversible en los ovarios se denomina menopausia y entre los primeros cambios en el patrón de menstruaciones se encuentran: irregularidad, saltos de periodo o descarga reducida.

piel transpira generando incomodidad física, mareos, dolores de cabeza, temblores, debilidad y cambios en el estado de ánimo²⁰.

Otro efecto de la menopausia es la disminución de la lubricación vaginal durante la excitación. De modo similar el hombre requiere más tiempo y mayor estimulación directa en el pene para tener una erección previa y posterior al coito, aunque la firmeza será menor que en la juventud y la eyaculación tendrá menos fuerza y posiblemente no ocurra en cada orgasmo.

En contraste con todo lo anterior, hay que tomar en cuenta que el envejecimiento es progresivo y varía de un individuo a otro, no todos los adultos de mediana edad sufren las mismas declinaciones en el funcionamiento de los órganos ni son susceptibles a los mismos padecimientos y enfermedades, ya que influye la predisposición genética, el cuidado de la salud, el ejercicio y la dieta.

Como conclusión final la alimentación balanceada, la higiene, el ejercicio aeróbico y el trabajo de pesas, no sólo mejoran la apariencia y el aspecto del adulto durante el proceso de envejecimiento sino que incrementarán el tono muscular, la vitalidad, la activación de la energía, la resistencia y la flexibilidad de las articulaciones; disminuyendo así, el riesgo de padecer alguna discapacidad, previniendo y retrasando enfermedades crónico-degenerativas al brindar bienestar y salud al individuo y por supuesto a la comunidad familiar y cívica.

2.2.2 LA INTERACCIÓN DEL ADULTO INTERMEDIO CON EL MEDIO AMBIENTE, EXIGENCIAS Y EXPECTATIVAS DE LA SOCIEDAD

Es cierto que el adulto intermedio vive un proceso biológico llamado envejecimiento y que sus consecuencias son visibles en la apariencia física; sin embargo, la adultez es la etapa del pleno desarrollo, la madurez psicosocial y la totalidad; el individuo logra la productividad, alcanza sus sueños y se fija nuevas metas y objetivos.

²⁰ Esta serie de afectaciones físicas se denomina Síndrome del climaterio y en ocasiones se acompaña de crisis depresivas.

El adulto intermedio tiene un pensamiento maduro que contiene cierta cantidad de subjetividad y le provee confianza en su intuición. Su experiencia le ayuda a contextualizar nuevos conocimientos, pudiendo favorecer la comprensión de los mismos y le ayuda a enfrentar mejor los problemas que se suscitan en su vida diaria, y en concreto, las afecciones de la adultez.

Durante la edad adulta intermedia, los individuos enfrentan una nueva tarea del desarrollo y una nueva crisis relacionada con su nivel de productividad, ya que necesitan establecer las clases de relaciones afectivas y laborales que beneficien el mundo y a la comunidad creando o produciendo en lugar de estancarse en el yo.

La productividad en el área profesional y laboral se vincula no sólo con desempeñar un trabajo o un conjunto de tareas, sino con la manera de ser de alguien, un medio de descubrimiento y expresión del yo, un aspecto esencial de sentirse valioso, así como una forma de contribuir de maneras importantes a la familia y a la sociedad.

El periodo de desarrollo profesional más óptimo para las mujeres -en particular las casadas- ocurre después del periodo de los hombres, en las edades de 35 a 44 años en vez de los 25 a 34 años respectivamente. Coincide con el tiempo en que los hijos crecen, se tornan independientes y en algunos casos se van del hogar.

Las carreras dobles -también llamada doble jornada- se han popularizado en hogares donde el hombre y la mujer comparten valores muy similares, poseen relativamente un alto nivel de destrezas laborales y autoconfianza, son independientes y tienen ingresos elevados.²¹

Esta doble jornada es común entre las esposas que son responsables de su carrera fuera de casa y que además deben asumir la responsabilidad de una enorme gama de tareas domésticas: cocinar, limpiar, supervisar, cuidar a los hijos.

²¹ La diferencia entre dos carreras y carrera doble radica en que en dos carreras se hace referencia a dos personas que realizan carreras separadas e individuales, mientras que en la carrera doble una sola persona asume la responsabilidad de dos carreras al mismo tiempo.

Es frecuente que la composición de estas familias sea pequeña y que por lo regular se funde cuando la esposa ya ha establecido su carrera. En otras ocasiones son parejas sin hijos que de igual forma delegan la mayor parte de las responsabilidades en la mujer.

Dicha situación puede ocasionar colapsos, donde el individuo se siente incapaz de enfrentar las desigualdades en la asignación de las tareas domésticas y el costo de cuidar y educar a los hijos, pues provoca pérdidas de ingresos en relación con las mujeres que nunca interrumpieron sus carreras para tener hijos.

Durante la mitad de la vida el adulto realiza una evaluación de los sueños, el cambio de ideas sobre la vida y el yo del individuo, que puede generar cambios de carrera voluntarios. Frecuentemente los hombres abandonan carreras que les han exigido tiempo y energía y les impide compartir más tiempo con la familia o con sus intereses personales.

En el caso de las mujeres, un gran número se orienta más a su carrera y que con el vaciamiento del nido familiar se les permite reasumir actividades anteriormente interrumpidas. En ambos casos las personas que deciden cambiar de carrera se caracterizan por tener más confianza, control y poder; lo que se conoce como “Autoeficacia para la carrera”.

Asimismo, existen cambios de carrera involuntarios entre los que destacan los despidos y modificaciones en el entorno laboral; así como carreras de muy poca duración como es el caso de los deportistas profesionales u ocupaciones muy peligrosas y exigentes que obligan al adulto intermedio a retirarse.

En lo que se refiere a las relaciones conyugales existen desavenencias matrimoniales ya que la etapa adulta intermedia enfrenta al individuo a retos tales como la jubilación, enfermedades crónicas, muerte de amigos o familiares, en consecuencia sobrellevar un divorcio es difícil cuanto más tiempo se ha estado casado.

El divorcio en las familias de un solo ingreso resulta más complicado para las mujeres ya que sufren frecuentemente de problemas económicos y

tienen menos oportunidades de encontrar a alguien para establecer una relación íntima o para casarse de nuevo. En cambio, el hombre recibe más apoyo emocional y psicológico fuera del hogar.

En el caso de los nuevos matrimonios requieren adaptaciones y cambios que resultan ser difíciles, pues los dos individuos que conforman dicha unión han pasado la mitad de sus vidas construyendo sus propios hábitos, situación que se complica con la inclusión de los hijos del matrimonio anterior y la formación de una nueva familia.

En lo que se refiere a las etapas del ciclo familiar destaca la fase de lanzamiento que comienza cuando el primer hijo se va de la casa y termina cuando parte el último. Esta fase que dura en promedio ocho años presenta dificultades tales como conflictos entre padres e hijos adolescentes, y mantener un matrimonio estable.

Existe otra fase conocida como nido vacío la cual comienza con el lanzamiento del último hijo y dura quince años o más, donde la familia funciona como una unidad social importante y estimula la autonomía de hijos e hijas. Sin embargo, el principal desarrollo en esta fase se centra en la pareja promoviendo el bienestar, asumir las responsabilidades de la carrera y ocuparse de los padres ancianos.

Esta etapa de adultez incluye no sólo los problemas de adaptarse a los cambios que produce la edad en nuestros padres, sino el intercambio de roles en el que el hijo tiene que ver por el padre. Lo anterior genera tensión aunque es una tarea²² normal que consiste en último punto, adaptarse a la muerte de uno o los dos padres.

Todos los factores antes mencionados -Lesiones, enfermedades, divorcios y retiros obligatorios- influyen en el adulto intermedio generando cambios involuntarios de carrera, donde el aumento de tiempo libre puede ser uno de los beneficios.

²² Con el envejecimiento de los padres es necesario proporcionarles asistencia y apoyo económico, emocional y físico.

Con respecto a este tiempo libre en el cual no se está obligado a hacer algo en concreto -denominado ocio²³- se distingue el trabajo voluntario, inscribirse a clubes o pasatiempos privados que reducen el estrés, mejoran la autoestima y otorgan felicidad al adulto intermedio.

Finalmente, este contacto social resulta necesario en la actualidad ya que un gran porcentaje de matrimonios no tienen hijos, la movilidad en los puestos de trabajo y el alejamiento creciente que ésta conlleva de los lugares de residencia promueve que muchas personas solas y también muchas casadas, busquen su bienestar no sólo dentro de la familia sino en sus relaciones con amigos y vecinos.

2.2.3 PERSONALIDAD, MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE DEL ADULTO INTERMEDIO

Neugarten explica que los adultos intermedios se caracterizan por un aumento en la autoconciencia, en la introspección y en la autocomprensión, existiendo una plena responsabilidad sobre los propios actos y una conducta autónoma y realista.

Esto porque la personalidad es un constructo psicológico relacionado con la madurez que hace referencia a un patrón de actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorio conductual caracterizando a una persona; determinando así, la manera en que actúa ante una circunstancia.

La personalidad predispone a un grado relativamente elevado de estabilidad en las características importantes a lo largo del ciclo vital; sin embargo, esto no significa que no haya posibilidades de sufrir cambios significativos de personalidad.

Estos cambios pueden deberse a acontecimientos importantes en la vida de una persona, como una experiencia cercana a la muerte o la pérdida de un ser amado, también pueden ser resultado de vivos esfuerzos personales, o en fin, experiencias sistemáticas y ordenadas.

²³ “El ocio puede definirse como el tiempo libre, el tiempo durante el cual no estamos obligados a hacer nada específico, el tiempo que dedicamos a hacer lo que queramos”.
Lefrancois et.al.

También hay cambios que modifican sus posturas dominantes, en el caso de los hombres se tornan menos agresivos, más pasivos, interesados en las emociones y los estados internos. Por su parte las mujeres suelen volverse más agresivas, activas e interesadas en conseguir sus metas personales.

Estas modificaciones conductuales a las que se enfrenta el adulto intermedio acrecientan el miedo al fracaso, desempeñando un papel importante las experiencias previas donde el aumento del autoconcepto, la autoestima y la propia satisfacción promueven la motivación.

Existen motivaciones intrínsecas y extrínsecas, las primeras hacen referencia a la satisfacción personal, el aumento de la autoestima y el autoconcepto. Proviene desde el interior del individuo más que de cualquier recompensa externa y se realizan por el placer o la sensación de satisfacción que se obtiene de la propia tarea.

Por lo que respecta a las motivaciones extrínsecas hacen referencia a factores que provienen de afuera del individuo como el dinero, lo cual permitirá que incluso cuando una persona tenga poco interés en una tarea trabaje en ella. Por ejemplo la promoción y adaptación profesional que conlleva la mejora de condiciones sociales y económicas y requiere la acumulación de saberes, su actualización y renovación permanente.

Particularmente, una motivación extrínseca que con alto índice de frecuencia utilizan los adultos intermedios es la mejora de las relaciones paternofiliales, el reforzamiento en las figuras del padre y de la madre, y la preocupación por la promoción de los hijos.

En lo que respecta a los condicionantes de la motivación en los adultos intermedios interfiere el miedo al fracaso, el temor a la inutilidad del esfuerzo, la creencia de que se va a olvidar enseguida lo aprendido, la pérdida progresiva de capacidad física y la necesidad de disponer de un tiempo cada vez mayor para la recuperación.

Asimismo existe una resistencia a la incorporación de nuevas ideas debido a la persistencia de estereotipos sociales que defienden la existencia de un tiempo idóneo para el aprendizaje. En suma, las obligaciones familiares,

laborales y sociales limitan el tiempo disponible para el aprendizaje, o lo condicionan negativamente al llegar a él con fatiga o tensión nerviosa acumulada.

En la formación de adultos es necesario puntualizar los intereses, necesidades y motivaciones de los destinatarios de las ofertas educativas y formativas. El adulto va a aprender si el aprendizaje responde a auténticos intereses y satisfacciones personales.

El aprendizaje es un proceso por el cual se adquiere un cambio de conductas, conocimientos, hábitos, habilidades o actitudes; esta capacidad funcional psíquica, y física se relaciona con la rapidez y exactitud del procesamiento de la información.²⁴

En el aprendizaje se identifican cinco potencialidades que son las habilidades motoras, la información verbal, las habilidades intelectuales, las estrategias cognitivas y las actitudes. Las primeras se adquieren mediante la práctica e incluyen la psicomotricidad.

La psicomotricidad hace referencia a la rapidez de reacción en aquellos patrones conductuales adquiridos de movimientos voluntarios, coordinados y completamente sintonizados los unos con los otros que se producen ante una situación o un estímulo determinado.

La información verbal es el mayor requerimiento de aprendizaje, que se presenta en un contexto organizado y significativo; mientras que las habilidades intelectuales requieren de habilidades previas donde interviene la inteligencia y la creatividad.

La inteligencia muestra una constancia mayor en la capacidad para almacenar informaciones que en la capacidad de procesar nuevos datos. De hecho, las facultades primarias con más deficiencias en esta etapa son la comprensión, la fluidez de las palabras y las capacidades aritméticas. Las mujeres se destacan en el pensamiento mientras que los hombres en las representaciones espaciales.

²⁴ La capacidad de aprender se ralentiza al empeorar el suministro de sangre y oxígeno durante la edad adulta intermedia.

Lo anterior precisa que la inteligencia cristalizada se mantiene y desarrolla mejor que la inteligencia fluida que abarca trasposiciones, versatilidad, capacidad de combinación, orientación de situaciones nuevas y solución de problemas donde a su vez interviene la creatividad.

La creatividad consiste en medir la capacidad para el pensamiento divergente, el cual se deduce del número de propuestas para solucionar situaciones. Esta facultad orientada a problemas de la vida cotidiana se reduce con la edad ya que al tener un pensamiento lineal y experiencias previas hacen que el adulto intermedio carezca de fluidez de pensamiento, flexibilidad y originalidad.

El aprendizaje exige que se presenten retos constantes para el pensamiento, para lo cual se utilizan estrategias cognitivas que dependen de la memoria; es decir, la recepción, almacenamiento y recuperación de la información.

En el adulto intermedio la memoria provoca una deficiencia en el aprendizaje, pues existe una dificultad para concentrarse, una reducida rapidez de percepción, mal procesamiento de la información y problemas para integrar nuevas informaciones.

Para mejorar el rendimiento de la memoria se proponen ayudas o estrategias elegidas de forma consciente para aprender y recordar, incluyendo la categorización de los elementos que hay que aprender, la codificación y el grabarse algo repetidas veces.

Finalmente las actitudes permiten que el aprendizaje sea mejor con el uso de modelos humanos y reforzamientos indirectos. La andragogía²⁵ propone un modelo donde el aprendizaje de los adultos se centre en la necesidad de saber, en su autoconcepto²⁶, en las experiencias, en la disposición para aprender, en la orientación del aprendizaje y en su motivación.

²⁵ La andragogía es cualquier actividad guiada intencional y profesionalmente, cuya meta sea un cambio en las personas adultas.

²⁶ El autoconcepto de adulto se refiere a la responsabilidad que ellos adquieren de sí mismos y sus acciones.

Para concluir, el adulto debe conducirse en las actividades prácticas del trabajo y la vida, aprender a relacionarse con los demás y aprender a desarrollarse consigo mismo como persona y como aprendiz.

2.3 LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA EL ADULTO INTERMEDIO

El cuerpo humano está concebido para moverse por lo que el aparato locomotor representa el 70% de la masa corporal, conformándose por la musculatura y el esqueleto. Consiguientemente las transformaciones en el metabolismo que sufre el adulto intermedio influyen reduciendo la masa muscular, los huesos se hacen más frágiles, los cartílagos se deforman; mientras que las articulaciones, los tendones y los ligamentos se hacen quebradizos y su elasticidad disminuye.

La realización de movimientos se dificulta debido a que las superficies de las articulaciones son más rugosas, y los ligamentos no se deslizan de forma adecuada por la disminución del líquido dentro de las cápsulas articulares y las vainas sinoviales. También el contenido de agua en los tejidos se reduce en un 25% generando arrugas en la piel y que los discos intervertebrales de la columna pierdan tamaño y elasticidad.

Por lo tanto, conseguir que las personas adultas mantengan las capacidades que conservan e incluso recuperen en parte aquellas que perdieron sólo puede obtenerse mediante un programa de ejercicios que promueva y posibilite el movimiento. Asimismo, los beneficios de la actividad física son mejorar el nivel de destreza, desarrollar el autoconocimiento del cuerpo y mejorar la autoestima.

El sedentarismo condiciona al individuo a padecer afecciones en el sistema cardiovascular, respiratorio, muscular, nervioso, en el esqueleto y en las articulaciones. Además, los excesos alimentarios han originado la problemática del sobrepeso y la obesidad, mismas que predisponen a una serie de enfermedades y lesiones de origen postural causadas por la inmovilidad prolongada o por trabajar en posiciones inadecuadas desde el punto de vista ergonómico.

Así pues el entrenamiento es una propuesta de actividad ordenada cuyo fin es reencontrar y mejorar las capacidades del cuerpo. Al realizar ejercicio físico la potenciación muscular provoca el desarrollo de fibras musculares que no se utilizan en la vida sedentaria, con lo cual aumenta el volumen y el tono muscular así como las reservas de energía en el músculo. El aumento de la fuerza permite soportar mejor la fatiga física y el cansancio en general, generando un mejor control de la actitud postural.

La actividad física también ayuda a normalizar las funciones del aparato digestivo pues se adquiere conciencia de las necesidades alimentarias, regulando el apetito y mejorando los hábitos de salud. Por otra parte se produce un aumento del tamaño y de la capacidad del corazón, lo que se traduce en la reducción de la frecuencia cardíaca en reposo aumentando así, la circulación a nivel capilar y la cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina en la sangre.

Del mismo modo el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre se regula, se evita la acumulación de grasa en las arterias -arterioesclerosis- y en la zona subcutánea permitiendo que la persona tenga un mejor y mayor rendimiento, se canse menos y se recupere más rápidamente después del ejercicio. Por lo que respecta a la capacidad pulmonar aumenta la captación de oxígeno en los pulmones gracias a que los alveolos se distienden y tienen mayor capacidad de absorción.

Ejercitarse no sólo contrarresta las dolencias propias de la vejez y mantiene la capacidad funcional de la persona, sino que también estimula aspectos psicológicos (autonomía personal y seguridad en sí mismo), emocionales y sociales. Para vivir en armonía con uno mismo y con los demás es necesario concientizar el equilibrio entre el cuerpo y la mente, ya que ser saludable no sólo significa disfrutar de bienestar físico y hacer deporte, sino hacerlo en un marco de equilibrio mental.

La danza mantiene el cuerpo en forma y mejora la salud, ya que regula las funciones del organismo previniendo enfermedades degenerativas, prolongando la longevidad, promoviendo la pérdida de peso e incrementando el tono y la forma muscular. Los movimientos realizados durante la práctica

dancística crean músculos fuertes, finos, esculturales y tonificados al desarrollar la resistencia en el cuerpo y generar en el individuo una mejor coordinación intramuscular que aumente la resistencia de forma progresiva.

Por consiguiente, la danza contemporánea se centra en el equilibrio de las acciones de toda la estructura del cuerpo -esqueleto, articulaciones, músculos y órganos principales-, reduciendo el estrés, vigorizando la energía, mejorando la concentración y potencializando el ámbito de la relación social y afectiva, proporcionando así una sensación de bienestar a todos niveles pues promueve la unión y la armonización entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

En una clase de danza contemporánea se identifican los segmentos corporales permitiendo que el cuerpo recuerde cómo usar los grupos musculares de forma eficaz para sentarse, ponerse en pie y/o moverse de forma suave, sencilla y armoniosa con el estilo, la gracia, la elegancia y el control, propios de la danza contemporánea. A partir de ese trabajo se previenen las limitaciones en la movilidad del adulto y se mejoran las frecuencias cardíaca y respiratoria al incluir en los programas de entrenamiento la actividad aeróbica.

Por lo que respecta a la respiración, en la clase se aprende a respirar de manera natural, orgánica y de manera más profunda, atendiendo a los principales principios usados en la danza contemporánea como son soltar las tensiones y bailar en armonía, enfatizando la expresión al integrar el cuerpo, la mente y el alma.

Por otra parte, la clase de danza contemporánea restaura la elasticidad natural de las fibras conectivas, mejora la movilidad de las articulaciones y la capacidad de estiramiento de los músculos, permitiendo que el adulto incremente su equilibrio y obtenga una postura corporal óptima libre de tensión. La plena conciencia de la colocación postural se logra al trabajar el cuerpo como una unidad que combina el equilibrio y la coordinación de los movimientos en los grupos musculares superiores e inferiores con el tronco.

Es necesario señalar que todos los tipos de baile y de danza ayudan a mejorar la postura, pero ninguno ofrece un entendimiento tan profundo acerca

de la postura y la alineación corporal como la danza contemporánea. En la danza contemporánea se estudian técnicas de anatomía y movimiento somático que ayudan a desarrollar el conocimiento del cuerpo, mejorar los hábitos que causan mala postura y liberar tensiones.

Asimismo, en la mayoría de las técnicas de danza contemporánea se pretende bailar con el mínimo esfuerzo muscular. Por ejemplo, la Técnica Release ayuda a liberar las tensiones musculares y a entrar a un estado de relajación, mientras que el trabajo de improvisación se centra en bailar siguiendo los impulsos orgánicos del cuerpo; siendo un proceso que ofrece como experiencia la liberación de tensiones físicas, mentales y emocionales que causan estrés.

En efecto, la estructura de las sesiones está programada para que dentro de los ejercicios que el alumno realizará, exista una alternancia entre tensión y relajación en intervalos rítmicos para desarrollar las secuencias de forma dinámica, promoviendo la circulación sin forzar el cuerpo; logrando así, la habilidad de ejercer movimientos extra cotidianos mediante un trabajo progresivo, paulatino y gradual.

La coordinación de los movimientos mejora la memoria muscular, siendo un excelente entrenamiento mental -además de físico-, ya que estimula el cerebro al recordar pautas motrices que son secuencias conformadas por la combinación de movimientos y desplazamientos en todas direcciones trabajando con el uso del espacio y la coordinación, según las necesidades del alumno y el programa del curso.

La práctica de la danza contemporánea entrena la capacidad de reacción -ante estímulos visuales y auditivos-, la memoria y la concentración mediante el uso de la música que permite establecer el ritmo, el fraseo y la velocidad obligando a que el adulto adquiriera versatilidad y fluidez en su movimiento, además de un trabajo cognitivo y afectivo.

Finalmente, las clases de danza contemporánea son excelentes para expresar las emociones y sentimientos más auténticos. La esencia de este género dancístico se encuentra en la interpretación personal del individuo que

baila, siendo una excelente oportunidad de expresar sentimientos y emociones, además de ser una de las mejores herramientas para mejorar el bienestar -no sólo físico y mental, sino emocional- de diversas maneras, previniendo la depresión y aumentando la motivación.

CAPÍTULO 3

DANZA CONTEMPORÁNEA

ENSEÑADA A TRAVÉS DE

TÉCNICAS

PSICOSOMÁTICAS

3.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ESCUELA NACIONAL DE DANZA “NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”

En 1931 por instrucción de la Secretaría de Educación Pública se fundó la primera escuela de danza bajo la supervisión de Hipólito Zybin, Carlos Mérida, Enrique Vela, Francisco Domínguez y las hermanas Nellie y Gloria Campobello. Dicha institución pública ofrece hasta el día de hoy conocimiento de la técnica dancística, creación y producción de arte del movimiento y desarrollo cultural y artístico en México.

De 1937 a 1983 Nellie Campobello fue directora de la Escuela Nacional de Danza, espacio que ha permitido el proceso de institucionalización de dicho arte en nuestro país. Tan sólo de 1931 a 1939 se elaboraron cerca de diez planes de estudio; algunos fueron descartados, otros se instauraron parcialmente y otros se aplicaron en su totalidad desarrollando el potencial artístico de su alumnado.

Por lo que respecta al entrenamiento físico, el dominio de la técnica dancística y el desarrollo de las destrezas motrices, técnicas y artísticas no eran suficientes. Razón por la cual a partir de 1937 la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, incluyó conocimientos educativos, metodológicos, didácticos y psicopedagógicos a sus planes, orientando su proyecto a la formación de profesores de danza.

De 1944 a 1962 y de 1962 a 1984, se implementaron ajustes en los modelos educativos con la finalidad de fomentar una educación dancística, cultural, estética y artística de calidad en las tres orientaciones que la escuela ofrece: Danza Contemporánea, Danza Española y Danza Folklórica.

A partir de dichos planes y modificaciones, el Sistema Nacional de Educación Artística permitió la formalización de la primera Licenciatura en Enseñanza de la Danza en 1993, egresando cinco generaciones cuyos conocimientos, reflexiones y enseñanzas han contribuido al desarrollo humano, social y cultural. Asimismo constituyó las bases para el plan de estudios de Profesional en Educación Dancística ofertado desde septiembre de 1995.

De este plan egresaron once generaciones que participaron en el proceso de profesionalización de las escuelas superiores del INBA, permitiendo en el 2006 la elaboración del actual currículo denominado Licenciatura en Educación Dancística. El cual a través de una visión integradora y comprometida busca brindar todas las herramientas necesarias para el desempeño docente de manera profesional en instituciones culturales y educativas.

3.1.1 UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE PRÁCTICA EDUCATIVA

La institución donde se realizó la Práctica Educativa es la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello ubicada en Campos Elíseos Número 480. Colonia Polanco. Código Postal 11500



En 1998 la Dirección de Asuntos Académicos de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, propone a la Subdirección General de Educación e Investigación Artísticas la creación de los Talleres Libres de Danza como respuesta a las necesidades del plan de estudios de Profesional en Educación Dancística en sus tres especialidades: Danza Contemporánea, Danza Española y Danza Folklórica; mismo que se mantiene hasta el día de hoy bajo el nombre de Espacios de Danza y Práctica Educativa.

Actualmente, este programa se vincula con la asignatura de Prácticas Educativas I y II que forma parte del Plan de Estudios de la Licenciatura en

Educación Dancística en el séptimo y octavo semestre de la carrera, donde el objetivo es que el alumno tenga un lugar para integrar los conocimientos educativos, artísticos, técnicos y metodológicos adquiridos durante los cuatro años de estudio. En este curso se aborda el proceso de enseñanza aprendizaje del educando, que bajo diversas estrategias didácticas y dancísticas promueve la experimentación, desarrollo y adquisición de destrezas motrices en el quehacer artístico.

Así mismo, el programa de Espacios de Danza y Práctica Educativa inicia con el estudio del desarrollo cognoscitivo y motriz de la población a la cual se impartirá el curso ya sea a niños, adolescentes, jóvenes o adultos; contando con una fundamentación psicopedagógica y didáctica, que se refleja en el arduo trabajo de investigación, planeación y ejecución de cada clase.

Dicho programa educativo es supervisado por el asesor de Práctica Educativa y finaliza con la presentación de un montaje coreográfico, una exposición fotográfica, clases muestra y un informe que resume el trabajo realizado a lo largo del taller. Lo anterior se presenta durante la Jornada de Práctica Educativa que organiza la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello.

3.2 LA PRÁCTICA EDUCATIVA TITULADA “LA DANZA CONTEMPORÁNEA. EL MOVIMIENTO Y LA CONCIENCIA CORPORAL EN LA EDAD ADULTA INTERMEDIA”

La práctica educativa se realizó con un grupo de adultos intermedios, creado por la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello a través de los Espacios de Danza y Práctica Educativa, impartiendoles clases de danza contemporánea en un horario de martes y jueves de 11:00 a 13:00 horas del 28 de agosto del 2012 a los primeros días del mes de junio del 2013.

La planeación del curso se ajustó a 60 sesiones, concretando 55 clases efectivas donde se trabajó un bloque único titulado “Postura y equilibrio dinámico”; el cual se dividió en 4 unidades con propósitos específicos a lograr, aspectos psicomotores a desarrollar y elementos de técnica de danza contemporánea a ejecutar. Para comprobar el cumplimiento de los objetivos

planteados se utilizaron registros de clase donde se capturó y evaluó la aplicación de técnicas psicósomáticas y el uso de recursos didácticos.

La evaluación diagnóstica se realizó el 30 de agosto del 2012 con la finalidad de establecer el nivel dancístico de las alumnas antes de iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje; detectando carencias y debilidades que dificultarían el logro de las metas previstas. En la clase se efectuó un calentamiento cefalocaudal, trabajo de pies, plié, relevé, tendu -a primer y segundo nivel-, desplazamientos y un estiramiento, arrojando puntajes suficientes para aplicar el programa como estaba previsto.

La unidad 1 de concientización corporal²⁷ se concretó en 28 sesiones cuyos contenidos fueron la propiocepción, la cinestesia, el esquema corporal y la lateralidad. Los aspectos psicomotores y los elementos técnicos logrados se evaluaron en la clase muestra²⁸, concluyendo así la fase de preparación e iniciando la planeación de trabajo en la verticalidad.

Las unidades 2 y 3 correspondientes al acondicionamiento y ejes del cuerpo²⁹ se trabajaron en 6 sesiones abordando los movimientos locomotores, la disociación y la motricidad fina; desarrollando en las alumnas fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

La última unidad³⁰ se efectuó en 21 clases abordando la percepción y la postura adecuada y trabajando una propuesta coreográfica creada a partir del material aprendido por las participantes durante las sesiones. La presentación se llevó a cabo el 1 de junio del 2013 en el Auditorio Lauro Aguirre de la Benemérita Escuela Nacional de Maestros.

El curso concluyó oficialmente el día 4 de junio del 2013 con una exposición de material fotográfico recaudado durante el ciclo escolar, una clase muestra y la ponencia de resultados y conclusiones dentro de la Jornada de Prácticas Educativas.

²⁷ La unidad 1 se realizó del 4 de septiembre del 2012 al 8 de enero del 2013.

²⁸ La clase muestra se realizó el 15 de diciembre del 2012 en las instalaciones de la Escuela Nacional de Danza “Nellie y Gloria Campobello”.

²⁹ Las unidades 2 y 3 se aplicaron del 8 de enero al 5 de febrero del 2013.

³⁰ La unidad 4 se realizó del 5 de febrero al 4 de junio del 2013, realizando la evaluación final el 16 de mayo del 2013.

3.2.1 DESCRIPCIÓN DEL GRUPO

El grupo se conformó por 8 participantes de sexo femenino de nacionalidad mexicana, cuyas edades oscilaban entre los 39 y los 57 años de edad; de las cuales el 75% eran originarias del Distrito Federal, el 12.5% nació en Chiapas y el resto es oriundo de Puebla.³¹

El 25% de las alumnas se encontraba físicamente en óptimas condiciones para el desarrollo de la actividad dancística, el 12.5% sufrió de migrañas, aunque las técnicas psicósomáticas le apoyaron a reducir el estrés y la presión arterial mejorando su desempeño en las sesiones.

El 12.5% tenía sobrepeso³² y el 50% de las alumnas tenían obesidad; en uno de los casos con diabetes mellitus, otra alumna con problemas circulatorios y una más con problemas gastrointestinales, parálisis facial, osteopenia, esguinces en ambos pies y problemas en la columna vertebral.³³

Respecto al estado civil de las alumnas, el 50% se encontraban casadas, el 37.5% divorciadas, mientras que el 12.5% vivía en concubinato. Todas con hijos, el 62.5% tenían dos hijos, el 25% uno y el 12.5% restante cuatro.

En lo que se refiere a la escolaridad el 12.5% concluyó solo la secundaria, en igual porcentaje el nivel medio superior, carrera técnica y licenciatura trunca, mientras que el 50% terminó la licenciatura.

El 75% son madres trabajadoras y respecto a las actividades recreativas -fuera de la clase de danza- el 100% de las alumnas refirió ocupar su tiempo en los quehaceres del hogar, el 62.5% realizaba deporte, el 50% del grupo veía la televisión y el 62.5% visitaba amigos y/o familiares.

En relación al porcentaje de asistencias, evaluando 20 clases las alumnas asistieron el 79% de las sesiones, señalando que el 45% de las

³¹ Anexo 1 y 2

³² Los contenidos abordados durante el programa le permitieron adquirir una conciencia de su cuerpo.

³³ Este último caso presentó una mejoría significativa en su estado de salud al lograr un fortalecimiento e hipermovilidad en la espalda y eliminar bloqueos energéticos.

inasistencias se debió a enfermedad, el 26% por trabajo y el 29% por asuntos familiares.

Por lo anterior la cantidad de alumnas en el grupo se modificó; inicialmente eran 13 participantes en lista registrando para los primeros días de septiembre la primera baja y para el mes de octubre se reportan 3 bajas más. Finalmente el curso concluyó con 8 participantes.

3.2.2 OBJETIVOS

Objetivo general

Ampliar las potencialidades corporales del adulto para tener un manejo del cuerpo eficaz y con mayores posibilidades de movimiento mediante la aplicación de técnicas psicósomáticas.

Objetivos específicos

- Lograr una mejor postura mediante el sostén, eje y elevación del cuerpo.
- Desarrollar fuerza y elasticidad mediante el acondicionamiento del cuerpo.
- Mejorar la motricidad, la coordinación y el equilibrio a partir del movimiento dancístico.

3.3 CONTENIDOS

Los contenidos constituyen la columna vertebral de los planes y programas de estudio ya que permiten la incorporación de conceptos e ideas en un marco pedagógico, construyendo conocimientos bajo la premisa de cómo enseñarlos tomando en cuenta la población, el tiempo de aprendizaje, la interacción grupal, el rol del maestro, la planeación y la evaluación. Los contenidos se dividieron en tres categorías.

La primera categoría permitió crear acciones a desarrollar; estableciendo objetivos y símbolos con sus respectivos conceptos basados en los principios de las técnicas psicósomáticas, tales como la experimentación del volumen del cuerpo, la toma de conciencia de los huesos, contacto consciente con el

entorno, movimientos activos, pasivos y de descompresión articular, posiciones de control y flexibilidad muscular.

En la segunda categoría se incluyó la adquisición, ordenamiento, análisis e interpretación de información sobre los conceptos de las técnicas psicósomáticas que fundamentan el proyecto. También se realizaron acciones de relación, observación, clasificación, síntesis y evaluación de los temas basados en el empleo de estrategias de aprendizaje para el logro de objetivos, la creación de hábitos y un lenguaje corporal que se incline por la adquisición de destrezas.

A partir de la reflexión y la indagación de los principios de las técnicas psicósomáticas, se propuso desarrollar en el alumno habilidades que le permitieran descubrir su cuerpo, vincular el movimiento con las sensaciones, las emociones y el pensamiento; aumentar la memoria kinético-visual, lograr que la función respiratoria acompañe sus transiciones, clarificar el espacio, el ritmo y el tiempo, y trabajar de manera personal y en equipo.

Finalmente en la última categoría se encuentran los contenidos referentes a los valores, actitudes y normas para el programa de curso. Por lo que respecta a los valores, se hizo referencia a los estados que pueden mejorar el aprendizaje por ejemplo la autonomía personal, iniciativa, salud, higiene, participación, solidaridad, respeto, responsabilidad, convivencia, el uso correcto de los recursos y materiales, sensibilidad estética y creatividad. Las actitudes representaron motivaciones, ideales y los compromisos que docente y alumnas concibieron durante el curso. Por último las normas fueron las prescripciones que regularon el comportamiento individual y colectivo en la clase.

3.4 ESTRATEGIAS APLICABLES AL PROCESO EDUCATIVO

Las estrategias son secuencias integradas de procedimientos, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas y se aplican de forma consciente, intencional y deliberada a ciertas actividades, atendiendo a las metas y objetivos que persigue el docente en el desarrollo del programa de curso.

Para Loewen, Shaw y Craik (1990, citados en Psicología de la senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento) las personas de mayor edad utilizan más estrategias y las emplean con mayor eficacia que las personas más jóvenes, ya que requieren aprender, codificar, comprender y recordar la información de forma organizada y coherente imponiendo estructura a los contenidos; logrando así establecer conexiones entre lo nuevo y lo familiar.

Los contenidos planteados en el plan de curso atendieron a la carga horaria, el nivel de dificultad técnica y la necesidad de complejizar las secuencias de movimiento. Por lo que la repetición consciente resultó ser una estrategia cognitiva que funcionó como mecanismo para transferir a la memoria el material dancístico visto.

Por lo que respecta a las estrategias metacognitivas se requirió la utilización del pensamiento reflexivo para desarrollar la conciencia y conocimiento del alumno y sus tareas incluyendo actividades de planificación, regulación, dirección, supervisión y evaluación.

Al inicio, durante y al final del proceso se establecieron objetivos y metas de aprendizaje grupales y personales para cada sesión, programando un calendario de ejecución que prevé el tiempo para realizar dicha tarea, los recursos que se requerían y el esfuerzo que cada alumna aplicaría de acuerdo a sus conocimientos y habilidades.

Para ilustrar lo anterior tanto el docente como las integrantes del grupo redactaban registros de clase³⁴ donde se revisaban los pasos dados, valorando si se habían conseguido o no los objetivos propuestos, evaluando la calidad de los resultados y planteando nuevas y mejores herramientas para un aprendizaje significativo e individual.

Durante el curso se estimuló y aceptó la autonomía de cada alumno y permitiendo que sus intereses orientaran el rumbo y el ritmo de las sesiones, a partir de un diálogo que sensibilice al estudiante con lo que va a aprender, mejorando las condiciones psicológicas en un ambiente cordial y de complicidad.

³⁴ ANEXO 3

Asimismo, se promovió la organización del ambiente de estudio enfocando la atención, promoviendo la concentración, reduciendo la ansiedad y manteniendo la energía, la disposición afectiva y la motivación del sujeto hacia el aprendizaje.

Dentro de las actividades específicas que llevaron a cabo las alumnas durante el curso destaca la técnica de aprendizaje llamada “Radiografía”³⁵ que brinda una noción de los pensamientos, emociones y sentimientos a partir de un proceso de autoevaluación y reflexión. Cada integrante del grupo con ayuda de una compañera marcó su silueta en un papel procurando no salirse del mismo; usando una posición original, creativa y significativa -sin ser esto último un requisito forzoso- donde se percibía cada parte de su cuerpo.

Una vez que el trazo se realizó decoraron partes del cuerpo contestando una pregunta en particular. Por ejemplo, la cabeza respondía al cuestionamiento ¿Qué pienso?, el corazón ¿Qué siento?, la mano derecha ¿Qué tengo?, la mano izquierda ¿Qué quisiera tener?, el pie derecho ¿Dónde estoy? y el pie izquierdo ¿A dónde voy?

Al concluir la decoración cada alumna expuso lo que significaba su dibujo ante sus compañeras promoviendo así el manejo de la voz, la comunicación oral y corporal. Este trabajo de introspección y de creación requiere de imaginación, creatividad y sentirse en completa libertad para compartir con seguridad y confianza los pensamientos, afectos, necesidades y los sueños personales.

Por lo que respecta a los materiales didácticos además de apoyos verbales, explicaciones e imágenes ideokinéticas se utilizaron esquemas óseos y musculares del cuerpo humano para promover el entendimiento de la composición corporal y sus segmentos.

Asimismo, se fabricaron tarjetas de dos colores diferentes para trabajar la lateralidad y desarrollar la capacidad de manejar los segmentos corporales del lado derecho e izquierdo de igual forma, reduciendo la prevalencia impuesta por la función de la dominancia cerebral hemisférica.

³⁵ Actividad realizada en la asignatura de Procesos Didácticos bajo la dirección de la profesora Norma Argelia Bautista

La percepción visual se abordó mediante memoramas de los pasos de técnica, detallando el nombre del elemento, su imagen y las características del movimiento. Por otra parte se revisaron las ocho acciones básicas descritas por Laban para adquirir mayor comprensión sobre el flujo del movimiento, el esfuerzo, los matices y las acciones musculares, creando sensaciones que promovieron el control del cuerpo.

También se utilizaron antifaces para realizar ejercicios en equipo o exploraciones personales eliminando distractores externos, mejorando el equilibrio, la concentración y la seguridad concientizando el cuerpo y el espacio.

Finalmente la percepción táctil se trabajó mediante cuatro elementos: Globos, ligas, canicas y telas. Los globos se utilizaron para instaurar el uso orgánico de la respiración y el control abdominal durante la actividad dancística basado en el modelo que propone Frederick Matthias Alexander priorizando el tono muscular, la colocación y la alineación.

Las ligas se utilizaron para el trabajo de fuerzas opuestas y la resistencia, mientras que las canicas y la tela sirvieron para involucrar la flexión y la extensión de los dedos de los pies, fortalecer y desarrollar la capacidad articular, adquiriendo elasticidad y sensibilización de los mismos.

Finalmente durante todo el curso se buscó desarrollar la discriminación auditiva, con el propósito de adaptar el movimiento a diferentes ritmos. La estrategia consistió en utilizar dos palabras; la primera “Tic-Tac” para contar los compases binarios, y la segunda “Ti-Ga-Ri” para contar los compases ternarios.

3.5 DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

El proceso inició el 28 de agosto del 2012 con la presentación de las participantes con el docente en formación y el establecimiento de normas y requisitos para el curso, incluyendo los lineamientos generales y el reglamento de los espacios de danza y práctica educativa.

La evaluación diagnóstica se realizó a la siguiente sesión -30 de agosto del 2012- con el objetivo de establecer el nivel dancístico real de las alumnas antes de iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje; detectando carencias en los elementos neuromotores, dominio corporal dinámico y estático, esquema corporal, manejo del espacio, tiempo y ritmo.

La unidad 1 de concientización corporal se efectuó de septiembre del 2012 a principios de enero del 2013, con el propósito de adquirir conocimiento del cuerpo global y segmentado como elemento expresivo y vivenciado. El primer aspecto psicomotor a revisar fue la propiocepción dedicando una sesión a entender dicho concepto como el sentido que informa al organismo de la posición de las partes corporales.

Del punto anterior se desprenden dos funciones que se trabajaron a mediados de septiembre: coordinación y equilibrio. La primera fue para realizar movimientos eficientes, sincrónicos y sinérgicos dentro de la trayectoria y los desplazamientos; y la segunda para desarrollar sensibilidad en articulaciones y músculos y evitar el declive del equilibrio dinámico.

La evaluación de este elemento se realizó a finales de septiembre para posteriormente iniciar el trabajo de cinestesia, donde se realizaron actividades que permitieron a las alumnas adquirir una conciencia corporal, mental, de mecanismos y posibilidades de movimiento en la cabeza, cuello, miembros superiores y torso. La evaluación de este apartado se efectuó el 23 de octubre mediante la ejecución de diferentes posturas que el método Feldenkrais sugiere.

Del 25 de octubre al 8 de noviembre -4 sesiones- se reconoció la postura ideal y la manera funcional de realizar todos los movimientos posibles con los miembros inferiores, abordando elementos de técnica de danza tales como el plié, relevé, cou de pied, passé y tendu en el piso.

Del 13 al 20 de noviembre -3 sesiones- hubo un bloque de salud donde se realizó un diagnóstico inicial y final de los signos vitales de las participantes -se midió la temperatura, la presión arterial, el pulso y la frecuencia respiratoria- para registrar las modificaciones que sucedían al concluir la clase del método

Feldenkrais o de acondicionamiento físico. También se brindó información nutricional para que las alumnas tomaran conciencia de la importancia de alimentarse sanamente.

El 27 y el 29 de noviembre se realizaron las evaluaciones de la primera unidad, para comenzar la preparación de la clase muestra del 15 de diciembre del 2012 concluyendo así la fase de preparación e iniciando la planeación de trabajo en la verticalidad.

Las unidades 2 y 3 tuvieron como objetivo mejorar el funcionamiento del sistema neuro-muscular. Del 8 al 15 de enero se realizaron ejercicios que desarrollarán cualidades tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad promoviendo el rendimiento físico, desarrollando el tono y el estiramiento en fascias, tendones y ligamentos de todos los grupos musculares.

También se desarrolló la capacidad de mover de forma voluntaria y consciente una o más partes del cuerpo mientras que el resto de los segmentos corporales se mantenían inmóviles, aplicando facultades neuromotrices y cognoscitivas del quehacer dancístico.

Para el mes de febrero las alumnas ya conocían y utilizaban las estructuras kinesiológicas para brindar sostén al cuerpo en la biomecánica. Reconocían los planos y ejes como líneas imaginarias que atraviesan el cuerpo, concientizando los huesos y músculos como estructuras que permiten el movimiento.

Del 5 de febrero al 4 de junio se trabajó la última unidad donde las alumnas conocieron los procesos técnicos y anatómicos que se llevan a cabo al ejecutar pasos de danza en la verticalidad y en desplazamientos a diferentes velocidades, formas y trayectorias, realizando la evaluación final el 16 de mayo del 2013.

A partir del 26 de febrero se inició el proceso de montaje de la coreografía *“Impredecible: Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido”*; con la pista editada *“To build a home”* del grupo *“The Cinematic Orchestra”* cuya duración fue de 4.23 minutos y se presentó el 1 de junio del

2013 en el Auditorio Lauro Aguirre de la Benemérita Escuela Nacional de Maestros.

El curso concluyó oficialmente el día 4 de junio del 2013 con la Jornada de Prácticas Educativas, donde se presentaron algunas fotografías del trabajo coreográfico y de las sesiones; además de una clase muestra.

3.6 ESTRUCTURA DE CLASE Y PLAN DE CLASE

La estructura de la clase se compuso al ordenar grupos de ejercicios y secuencias de manera gradual y progresiva, desde las formas más simples que desarrollaron el control hasta las más complejas que permitieron que las alumnas adquirieran las habilidades necesarias planteadas en función de los objetivos del proyecto.

La clase se conformaba de secciones que se adaptaron partiendo de las necesidades, condiciones y requerimientos del grupo, poniendo especial atención al tiempo asignado a cada una de ellas. La estructura consistía en una concientización corporal de 20 minutos que servía para explorar la postura ideal mediante movimientos sugeridos por el método Feldenkrais, reconociendo así la óptima disposición de los segmentos corporales.

Después de la concientización corporal, se realizaba un calentamiento -también de 20 minutos- que consistía en una serie de ejercicios donde intervenían todos los músculos y articulaciones de un modo gradual, con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico; mejorando la motricidad, la coordinación, el equilibrio, aumentando la temperatura corporal, la actividad pulmonar, la capacidad de reacción, la fuerza y la elasticidad.

Posteriormente, se trabajaba sobre el tema a desarrollar durante 25 minutos aproximadamente. Esta sección se dirigía a fortalecer los músculos y coordinar movimientos de piernas, brazos y cabeza; enfatizando la adquisición de fuerza y flexibilidad muscular; mientras se aprendían elementos técnicos a través de las actividades basadas en las unidades, propósitos, contenidos de aprendizaje y aspectos psicomotores descritos en el programa de curso.

Inmediatamente, se trabajaban los desplazamientos en diferentes direcciones del salón: diagonales, laterales o trayectorias circulares. Durante 25 minutos se enfatizaba la cualidad bailada del movimiento, integrando el material visto durante toda la sesión y procurando que se mostrara un trabajo organizado, coordinado, sin perder la colocación del cuerpo y abarcando el espacio.

Para concluir la sesión, se realizaba un estiramiento y una relajación de 20 minutos donde se ejecutaban posiciones que promovían la flexibilidad en músculos, tendones, fascias y ligamentos. Se buscaba prevenir el endurecimiento muscular, reducir la tensión y aumentar el rango de movilidad en articulaciones, además de mejorar la coordinación de músculos agonistas y antagonistas.

Asimismo, la evolución de la clase se dividió en tres fases que hacen referencia a la reducción paulatina de la superficie de apoyo y que serán descritas de forma más detallada en párrafos subsecuentes. Es indispensable señalar que dicho proceso de enseñanza aprendizaje responde a la mejoría de hábitos neuromusculares que entrenan la asimilación de dificultades y la captación de correcciones.

La primera fase se aplicó del 28 de agosto del 2012 al 8 de enero del 2013 durante la Unidad 1 del programa; realizando la clase en el piso a excepción de los desplazamientos. Lo anterior responde a la necesidad del alumno de localizar las estructuras músculo esqueléticas, reconocer la posición adecuada de los segmentos corporales, ejercitar el control muscular, generar una función articular eficaz, flexibilidad y coordinación, utilizando la mínima tensión, evitando la rigidez y generando máxima eficacia al omitir la gravedad y el esfuerzo de oponerse a ella.

La segunda fase se realizó del 8 de enero al 5 de febrero del 2013, donde en la estructura de la clase la concientización corporal, el estiramiento y la relajación continuaban en el piso y los desplazamientos en la verticalidad; pero el calentamiento se realizaba en el centro y el tema a desarrollar en la barra.

El calentamiento en el centro al inicio de la clase entrenaba en las alumnas el trabajo de equilibrio, desarrollaba sus capacidades físicas al promover amplitud del movimiento, promovía la sensación de espacialidad, el uso de las direcciones del salón y el desplazamiento en el espacio utilizando diferentes velocidades para elevar la temperatura corporal, la actividad pulmonar y la capacidad de reacción al intervenir todos los músculos y articulaciones de un modo gradual, con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico con niveles óptimos.

La barra tuvo como objetivo establecer las bases técnicas de la unidad 2 y 3, ya que este apoyo puntualizó la resistencia a la gravedad, la aplicación de fuerzas opuestas, permitió el control del torso, el alargamiento de las dos piernas, propició el equilibrio, entrenó el cambio de peso estableciendo una pierna como sostén y la otra como pierna de trabajo, generó la propulsión de los músculos de las piernas y ejercitó el cambio de dirección para los giros.

La tercera fase correspondiente a la unidad 4 se desarrolló del 5 de febrero al 4 de junio del 2013 iniciando la estructura con una concientización corporal en el piso, un calentamiento y un tema a desarrollar en la barra. Los desplazamientos se complejizaron al realizarse en diferentes direcciones y trayectorias, aplicando elementos técnicos como plié, relevé, cou de pied, caminata estirada y sus diferentes combinaciones.

En este periodo aumentó una sección a la estructura regular del curso dedicada al montaje escénico, donde se recordaban secuencias de movimiento vistas en clase y se realizaba con ellas nuevos diseños espaciales con cualidades de movimiento para crear una composición coreográfica.

Por último, con respecto al estiramiento, éste se realizó durante todo el ciclo escolar ejecutándose en el piso y en la verticalidad, buscando nuevas posiciones con y sin apoyo de la barra para alargar los músculos de todo el cuerpo de forma suave, aumentar el rango de movimiento en las articulaciones; previniendo lesiones, calambres, el endurecimiento muscular y reduciendo la tensión muscular.



Especialidad: Danza contemporánea	Docente en formación: González Cuervo Vita	Semestre: 7°
ENDNGC. Espacios de Danza y Práctica Educativa	Horario: Martes y Jueves de 11:00 a 13:00 Hrs	Población: Adultos Grupo B
Clase: 17 de 60	Ciclo escolar: 2012-2013/1	Fecha: 6/Noviembre/2012
<p>Clase de concientización (Miembros inferiores). Reconocer la postura ideal y realizar de manera óptima los posibles movimientos en los miembros inferiores.</p>		

PLAN DE CLASE³⁶

ACTIVIDAD	TIEMPO APROXIMADO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIAL	DESCRIPCIÓN DE LAS SECUENCIAS
BUSCANDO LA POSTURA IDÓNEA	20 Min.	El aprendiente concientizará la disposición de los segmentos corporales en bipedestación y en decúbito dorsal, realizando los ajustes necesarios en pro de una buena colocación.	*Antifaces	

³⁶Estructura de plan de clase diseñada por Eustorgio Guzmán Sanvicente, titular de la asignatura de Práctica Educativa. Este plan de clase presenta algunas adaptaciones para facilitar su lectura.

<p>PERCIBIENDO EL MOVIMIENTO</p> <p>(MIEMBROS INFERIORES)</p>	<p>20 Min.</p>	<p>El aprendiente se colocará en decúbito dorsal y realizará movimientos sugeridos por el método Feldenkrais que le permitan concientizar la capacidad articular y de movimiento en los miembros inferiores.</p>	<p>*Antifaces</p>	<p>Dedos de los pies:</p> <p>Flexiones y extensiones</p> <p>Pies:</p> <p>Inversiones y eversiones</p> <p>Flexiones y extensiones</p> <p>Circunducciones</p>
<p>PLIÉ</p>	<p>10 Min.</p>	<p>El aprendiente se colocará en decúbito dorsal y realizará movimientos para promover el estiramiento del tendón de Aquiles y generar una energía propulsora que se obtiene al ejercer presión tanto al flexionar como al extender las piernas.</p> <p>La estrategia didáctica para este ejercicio</p>	<p>*Ipod</p> <p>*Cable para adaptar el ipod</p> <p>*Estéreo para la reproducción de la música.</p> <p>Música:</p> <p>Compás de 3/4</p> <p>Compás de 4/4</p>	<p>Dedos de los pies:</p> <p>Flexiones y extensiones</p> <p>Pies:</p> <p>Inversiones y eversiones</p> <p>Flexiones y extensiones</p> <p>Circunducciones</p>

		<p>busca desarrollar la discriminación auditiva.</p> <p>El aprendiente deberá escuchar la música y registrar que tipo de compás es; si es un compás binario utilizará el “Tic-Tac” para contarla y si es un compás ternario utilizará “Ti-Ga-Ri”.</p>		
RELEVÉ	10 Min.	<p>El aprendiente se colocará en decúbito dorsal y realizará movimientos que promuevan el trabajo articular del pie para posteriormente realizar relevé entrenando la sensación de fuerza.</p>	<p>Música: Compás de 4/4</p>	<p>Posición inicial: Decúbito dorsal, pies en sexta posición.</p> <p>La secuencia se realizará 8 veces.</p> <p>Réleve: Subir en 2 tiempos Bajar en dos tiempos</p> <p>La secuencia se realizará 8 veces.</p> <p>Réleve: Subir en un tiempo Bajar en un tiempo Finalmente se</p>

				realizarán 16 réleves seguidos a mitad de cuenta.
COU DE PIED/PASSÉ	15 Min.	El aprendiente se colocará en decúbito dorsal y realizará flexiones de rodilla para entrenar el punteo del pie, el alargamiento de la pierna de base y la adecuada contracción muscular en los isquiotibiales.	Música: Compás de 4/4	<p>Posición inicial: Decúbito dorsal con rodillas extendidas con pies flexionados:</p> <p>La secuencia se realizará alternando pierna derecha y pierna izquierda y posteriormente con ambas piernas.</p> <p>Finalmente se repetirá el ejercicio, pero con el pie en flexión:</p> <p>Cou de pied en 4 tiempos Estirar la pierna en 4 tiempos Passé en 4 tiempos Estirar la pierna en 4 tiempos</p> <p>Posición inicial: Decúbito ventral con rodillas</p>

				<p>extendidas con pies apuntados:</p> <p>La secuencia se realizará alternando pierna derecha y pierna izquierda y posteriormente con ambas piernas.</p> <p>Finalmente se repetirá el ejercicio pero con el pie en flexión: Passé en 4 tiempos</p> <p>Estirar la pierna en 4 tiempos</p>
TENDU	15 Min.	<p>El aprendiente se colocará en decúbito dorsal y alargará las dos piernas, estableciendo una como sostén donde la otra pierna entrena la sensación neuromuscular del alargamiento mientras realiza trabajo articular del pie.</p>	<p>Música: Compás de 4/4</p>	<p>Posición inicial: Decúbito dorsal la rodilla izquierda flexionada y la otra extendida.</p> <p>La secuencia se realizará 15 veces con la pierna derecha con el pie apuntado y 15 veces con la pierna derecha con el pie flexionado. (Alternando</p>

				<p>piernas) Subir la pierna en 1 tiempo Bajar la pierna en 1 tiempo</p> <p>Posición inicial: Decúbito ventral con rodillas extendidas con pies apuntados.</p> <p>La secuencia se realizará 15 veces con la pierna derecha con el pie apuntado y 15 veces con la pierna derecha con el pie flexionado. (Alternando piernas)</p> <p>Subir la pierna en 1 tiempo Bajar la pierna en 1 tiempo</p> <p>Posición inicial: Acostadas de lado</p> <p>La secuencia se realizará 15 veces con la pierna derecha con el pie</p>
--	--	--	--	---

				<p>apuntado y 15 veces con la pierna derecha con el pie flexionado. (Alternando piernas) Subir la pierna en 1 tiempo Bajar la pierna en 1 tiempo</p>
<p>ESTIRAMIENTO (MIEMBROS INFERIORES)</p>	<p>20 Min.</p>	<p>Se realizarán posiciones que promueven la flexibilidad en músculos, tendones, fascias y ligamentos, para prevenir el endurecimiento muscular, reducir la tensión y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones de forma suave y mantenida.</p>	<p>Música: Compás de 4/4</p>	<p>Todos los estiramientos se realizarán con las siguientes consignas: *Respiración normal durante 30 segundos, relajando 30 segundos posteriormente. *Inhalando y exhalando muy rápido durante 30 segundos, relajando 30 segundos. *Aguantando la respiración 30 segundos, relajando 30 segundos. Posiciones a</p>

				realizar: Estiramiento de cuadríceps Estiramiento de gemelos Estiramiento de ingles Estiramiento de isquiotibiales
--	--	--	--	--

REGISTRO DE CLASE³⁷	
RELATO ANECDÓTICO	REFERENCIAS SUBJETIVAS
<p>El objetivo de la sesión se diseñó de acuerdo a la propuesta educativa de la Unidad 2; la cual busca desarrollar en el alumno cualidades tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad promoviendo su rendimiento físico y mejorando el funcionamiento neuro-muscular, al mover de forma voluntaria y consciente los miembros inferiores mientras que el resto de los segmentos corporales se mantienen inmóviles.</p> <p>El tiempo de la sesión se organizó en función de la estructura que consistió en una exploración corporal, un calentamiento -enfocado a los miembros inferiores-, la introducción del material de los elementos técnicos de danza, un estiramiento y la relajación. A diferencia de otras clases optimicé el tiempo y logré concluir las actividades en el lapso previsto.</p> <p>El trabajo de piso sigue siendo una estrategia que ha otorgado a las alumnas la posibilidad de calentar, fortalecer los músculos, adquirir fuerza, flexibilidad muscular y coordinación; economizando energía, esfuerzos y otorgando liviandad a su movimiento. Así mismo el uso de los antifaces orienta la atención de las alumnas a la internalización del manejo</p>	<p>Esta sesión contó con la presencia de observadores no participantes, situación que forma parte del aprendizaje colaborativo, pues fomenta la observación entre colegas y permite al docente en formación reflexionar, sistematizar y dar soluciones a problemáticas del aula, para favorecer la implementación de nuevas y mejores estrategias en el programa de cursos.</p> <p>A pesar de lo anterior la clase se realizó con normalidad, pues me mantuve tranquila, entusiasta, optimista, motivada y muy interesada en mostrar el proyecto de Práctica Educativa que se ha construido en función del grupo, persiguiendo siempre objetivos e innovando en los materiales y recursos didácticos.</p> <p>Lo anterior me invitó a analizar mi desempeño y el de mis alumnas destacando la responsabilidad y seguridad con las que se desarrolla la clase, propiciando una dinámica que me permite llevar un control de las necesidades de la población y elaborar contenidos bajo los conceptos de las técnicas psicosomáticas pues es un método que permite desarrollar en ellas habilidades cognoscitivas, corporales y</p>

³⁷ Estructura de registro de clase diseñado por Eustorgio Guzmán Sanvicente, titular de la asignatura de Práctica Educativa. Este registro de clase presenta algunas adaptaciones para facilitar su lectura.

<p>de sus cuerpos, concediéndoles sensibilidad y confianza.</p> <p>Con respecto a la exploración corporal mejoró la alineación, la percepción, la propiocepción y el estado de alerta, ya que las alumnas clarifican el pensamiento hacia acciones conscientes donde experimentan sus dimensiones físicas, orgánicas, sensoriales, emocionales, afectivas e intelectuales para constituir un aprendizaje integral.</p> <p>En lo que se refiere a la introducción de los elementos de técnica se registran avances en la coordinación mecánica y la exactitud temporal. De hecho este mejoramiento de la acción y el movimiento involucra el desarrollo del tono muscular. Por otra parte en el estiramiento y la relajación se aprecia un desempeño más armónico con el funcionamiento corporal consciente.</p>	<p>afectivas.</p> <p>Por último debo señalar que me encuentro satisfecha con la forma en la que las alumnas han logrado dominar los contenidos que propongo en el programa de curso, ya que la cantidad de cuestionamientos del material ha disminuido y hay mayor comprensión de los elementos. Continuaré siendo exigente y al mismo tiempo cercana en este proceso de enseñanza, confiando en las capacidades de mis alumnas para aprender más cosas.</p>
---	--

3.8 EVALUACIÓN DE LA CLASE

La evaluación es un proceso sistemático, de obtención y registro de la información, que verifica el aprendizaje de forma continua para valorar el desarrollo y el resultado de las acciones educativas respecto a la aplicación de un plan concreto.

Durante la práctica educativa la evaluación sirvió para mejorar la formulación y ejecución del proyecto, a través de la reorientación de los objetivos, modificación de los contenidos y el replanteamiento de estrategias, identificando aciertos y errores con la finalidad de optimizar la enseñanza.

Dicha valoración se realizó en tres fases; la anterior, la intermedia y la posterior. La primera etapa se planteó antes de la ejecución del proyecto contextualizando los antecedentes y la problemática de la población a la cual

se impartiría el curso. Este diagnóstico permitió diseñar la justificación, objetivos y estrategias en función de las necesidades del grupo, elaborando indicadores que permitieran validar la eficacia de los contenidos.

El segundo periodo se realizó durante la ejecución del proyecto para evaluar el funcionamiento y cumplimiento de los objetivos de cada sesión, recogiendo, ordenando y sistematizando información de las técnicas, instrumentos y recursos utilizados mediante reuniones de grupo, observaciones de los participantes y clases muestra.

En la valoración final se evaluó la repercusión que tuvo el proyecto, determinando el punto de vista del destinatario estimando si el programa logró o no satisfacer las necesidades detectadas en el diagnóstico.

Respecto a la evaluación del docente se contemplaron cuatro ejes: los saberes pedagógicos, la organización de la enseñanza, la comunicación y la intervención pedagógica; examinando sus respectivas categorías, competencias, indicadores y criterios para la valoración del desempeño del profesor de danza.

En el eje de saberes pedagógicos se analizó si el docente reconoció los conocimientos previos y las expectativas con los que contaban las alumnas al iniciar el curso, para promover el movimiento corporal como una forma de desarrollar habilidades motrices, cognitivas y afectivas.

En cuanto al segundo eje, se verificó la organización de la enseñanza a partir de la planeación y la evaluación de las estrategias didácticas y los materiales utilizados, que en función de la propuesta permitieran el desarrollo de los objetivos del curso. Del mismo modo se analizó la aplicación de actividades de exploración para interactuar con objetos y con el entorno, a través del trabajo en equipo y la optimización de recursos, espacios y tiempos. Además se realizaron cuestionamientos sobre el registro de observaciones y logros de las alumnas como parte del proceso de reflexión de la práctica educativa.

En el tercer eje se verificó el uso del lenguaje, la habilidad del docente para estructurar sus ideas y crear a partir del diálogo un ambiente de confianza

y seguridad. Finalmente el último eje hace referencia a las intervenciones psicopedagógicas; es decir, la capacidad de promover la autoestima para que de esta manera el alumno logre construir aprendizajes significativos.

En la educación de las personas adultas, la evaluación desempeña un papel relevante en base a su capacidad para retroalimentar y orientar su propio proceso. El docente fomenta la participación en la autoevaluación al informar al alumnado de los objetivos, contenidos y criterios del curso, para que se analicen y valoren los esfuerzos, el interés y los logros alcanzados de forma crítica y constructiva, eliminando la subjetividad y retroalimentando para reforzar, mejorar y modificar las actitudes en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Dentro de los diferentes momentos de la secuencia didáctica destaca la evaluación de los aprendizajes dancísticos. Se vincula con la mejora de la calidad de la educación, al construir instrumentos que retroalimentan sobre el nivel de adquisición y dominio de las competencias de los alumnos y además informa sobre las acciones necesarias para superar deficiencias en las mismas.

En el proceso de evaluación de los alumnos, la observación tuvo un enorme grado de aplicabilidad ya que proporcionó información sobre el proceso de enseñanza aprendizaje en el aula. Para la realización de dicha tarea fue necesario analizar las habilidades, las potencialidades, los hábitos de trabajo, las actitudes y los intereses; registrando los datos obtenidos permitiendo así, conocer la zona de desarrollo próximo de cada alumno.

Dentro de los principales instrumentos que el docente utilizó para registrar los datos obtenidos se encuentran: las entrevistas, los registros anecdóticos y las escalas de calificación. La entrevista es una técnica de observación que por medio de una conversación formal o informal permitió al docente interactuar y conocer aspectos relevantes como las opiniones, preferencias, actitudes e intereses de los alumnos.

La entrevista puede ser o no estructurada y aunque su empleo entre los docentes es poco común; durante esta práctica educativa se utilizó de manera informal, al realizar conversaciones y retroalimentaciones durante las

actividades y al finalizar las sesiones, comprobando el alcance de los objetivos propuestos y recuperando información importante sin perder el respeto hacia el alumno.

Por lo que respecta al registro anecdótico, el docente elaboró fichas donde proporcionaba una descripción del comportamiento grupal durante las sesiones, destacando aspectos positivos y negativos de la conducta de los alumnos, las deficiencias en el proceso de enseñanza aprendizaje, los problemas de adaptación sobresalientes y recomendaciones relativas para mejorar el aprendizaje de las alumnas.

Asimismo, para mantener un sistema adecuado de los registros anecdóticos fue necesario realizar las observaciones durante todo el periodo de la práctica educativa, permaneciendo en estado de alerta para descubrir los comportamientos poco frecuentes o particulares de los alumnos y procurando mantener separadas las descripciones de los hechos de las interpretaciones de los mismos, a fin de evitar la subjetividad de las anécdotas.

En lo concerniente a las escalas de calificación, hacen referencia a un conjunto de características, conductas o comportamientos a evaluar de forma gradual sobre procedimientos, productos finales y desarrollo personal alcanzado por los alumnos en aspectos concretos y determinados. El docente usó la escala para indicar la cualidad, cantidad y nivel de lo observado, suministrando la información en un cuadro de referencia para comparar a todos los alumnos según el mismo conjunto de características.

De hecho, para la elaboración de dicho instrumento de observación el docente determinó indicadores a evaluar y eligió la escala numérica, la cual consistió en una lista de números donde 0 equivalía a nada, 1 a insuficiente, 2 a suficiente, 3 a regular, 4 a bueno y 5 a excelente; permitiendo al docente marcar en casillas el número correspondiente al grado o desarrollo del alumno en cada uno de los indicadores al inicio y al final del ciclo escolar.

En cuanto a los indicadores, se tomaron en cuenta seis categorías a evaluar: elementos neuromotores, dominio corporal dinámico, dominio corporal estático, esquema corporal, espacio y tiempo/ritmo. Los elementos

neuromotores hacían referencia a la tonicidad y el autocontrol, donde se evaluaron los movimientos y las contracciones musculares responsables de las acciones corporales.

El dominio corporal dinámico analizaba la coordinación general, el equilibrio dinámico y la coordinación visomotriz, mientras que en el dominio corporal estático se observaba el equilibrio estático, la respiración torácica, la respiración abdominal, la relajación segmentaria y la relajación global.

En cuanto al esquema corporal, se evaluó el concepto que las alumnas tenían de sí mismas y de su cuerpo, abordando las nociones corporales; es decir las partes del cuerpo, la comprensión del movimiento y su función, la coincidencia del eje corporal y sus giros, la imitación y la reproducción de gestos, movimientos y posiciones; la exploración y la familiarización con objetos; la utilización y la lateralización.

Respecto a la lateralización, se evaluó la diferenciación global; es decir, la capacidad de las alumnas de utilizar los dos lados del cuerpo; la orientación del propio cuerpo refiriéndose a las nociones de derecha e izquierda y la orientación corporal proyectada que corresponde a la lateralidad de otra persona u objeto.

Por otra parte, se evaluó la repercusión del esquema corporal y la lateralización en el manejo del espacio; se valoró la noción, orientación y la estructuración espacial, haciendo referencia a la capacidad de las alumnas de adaptarse y desenvolverse en el espacio. El último bloque de evaluación fue referente al tiempo y al ritmo; donde se observaron las nociones, orientación y estructuración temporal; la adaptación y repetición de un ritmo y la regularización del movimiento.

Finalmente, la evaluación de las sesiones se fundamentó en la participación reflexiva y en la retroalimentación en torno a la planeación, las competencias docentes y el aprendizaje dancístico. Independientemente del momento en que se llevaron a cabo las evaluaciones, se realizaron con base en criterios académicos, profesionales y formativos buscando siempre mejorar

el proceso de enseñanza aprendizaje en tres dimensiones: afectivo-motivacional, cognoscitivo y actuacional.

3.8 PROBLEMAS ENFRENTADOS

En el contexto de educación se debe considerar al alumno como un agente activo en la construcción de conocimientos, ya que es el verdadero protagonista del proceso de aprendizaje. Cuando un adulto toma la iniciativa y la decisión de adquirir nuevas informaciones sobre algún área adopta una postura de responsabilidad, participación e interés convirtiéndose en un aprendiz activo y responsable de su formación; sin embargo lo anterior no se concreta cuando son mujeres de edad adulta intermedia.

Lo anterior es debido a que los adultos tienen una serie de preocupaciones personales que incluyen aspectos familiares, laborales, económicos, entre otros, que propician la disminución de la concentración y atención necesarias para seguir una clase. Pero en el caso de las mujeres adultas el entorno familiar influye de manera drástica y significativa en el desempeño del aprendizaje.

Por esta razón, el primer problema que se suscitó durante la práctica educativa fue que las alumnas consideraban el curso como un pasatiempo, pues su prioridad es el trabajo doméstico y sus implicaciones. Las alumnas buscan distraerse, pero han adquirido la conciencia de que cumplen funciones indispensables y se categorizan como insustituibles en sus hogares, situación que les impide disponer de su tiempo y aunque se organicen siempre están entre presentes y ausentes en las clases.

Por consiguiente, fue indispensable plantear desde la primera sesión el reglamento de los espacios de danza y práctica educativa; señalando que las faltas sólo se justificaban por enfermedad, que 3 faltas consecutivas implicaban la baja definitiva y que los porcentajes de asistencia menores al 80% anulaban el derecho a la reinscripción y constancias de participación. Sin embargo, la asistencia de las alumnas nunca fue continua, refiriendo problemas de salud que incluye la salud familiar, trabajo, fiestas, eventos personales y actividades escolares de sus hijos.

Las inasistencias impiden el cumplimiento de objetivos y contenidos de las sesiones, además de retrasar el avance programático del curso. Sin embargo, ese problema se solucionó mediante la planeación de las clases, permitiendo al docente optimizar los recursos personales de las alumnas acompañándolos en el descubrimiento de sí mismos, proponiendo una estructura creativa y única para cada persona y reduciendo el trabajo grupal.

Asimismo, a pesar del horario propuesto por la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello en pro de no interferir demasiado con las responsabilidades de las alumnas como mujeres trabajadoras, la puntualidad al inicio del curso resultó un inconveniente más. Por ello, el docente eliminó la tolerancia de llegada a las sesiones, además de estipular que todas las alumnas debían llegar mínimo 15 minutos antes uniformadas y peinadas con la finalidad de realizar un calentamiento y/o relajación personal, promoviendo así la atención, la concentración y obviamente la puntualidad.

Por otra parte, los procesos biológicos que sufre el adulto intermedio constituyeron uno de los principales problemas durante la práctica educativa, ya que los cambios físicos que experimentan limitan el quehacer dancístico. En concreto, el desgaste en las capacidades sensoriales y motrices generaba descoordinación, falta de control motriz y equilibrio; haciendo necesario la construcción de un plan de curso cuyos propósitos desarrollaran aspectos psicomotores y habilidades que el adulto va perdiendo.

Del mismo modo el aumento de peso, la disminución de la masa muscular, la artritis, la debilidad ósea, el aumento de la presión arterial y la disminución de la capacidad respiratoria fueron problemas que el docente atendió introduciendo al curso unidades de acondicionamiento físico para desarrollar fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. En lo que se refiere a la disminución auditiva que generaba lentitud en la reacción a los estímulos, el docente implementó estrategias y material didáctico para facilitar el aprendizaje del pulso, el tiempo y el ritmo.

Como conclusión final, la resolución para varias problemáticas radicó en la comunicación clara, directa y objetiva con los alumnos para hacer una reflexión continua sobre todos los elementos que interfieren de forma positiva y

negativa en el aprendizaje de la danza del adulto, que exige la resolución constante de nuevos retos físicos y cognitivos mediante la aplicación de estrategias y materiales didácticos que promuevan la psicomotricidad, la lateralidad, el control corporal, el equilibrio, la concentración, la conciencia, la seguridad, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la percepción visual, táctil y auditiva.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

En el proceso de formación docente, la práctica educativa fungió un papel primordial para confirmar la vocación como profesor del practicante; ya que promovió el desarrollo de las competencias para la enseñanza de la danza, la aplicación de los principios didácticos, la formulación de modelos educativos y la conducción de grupos de aprendizaje.

En su desempeño profesional, el practicante buscó resolver las necesidades de su grupo considerando inicialmente los procesos biopsicosociales que sufre el adulto intermedio. Lo anterior detonó en la creación de un proyecto que logró ampliar las potencialidades corporales del adulto para tener un manejo del cuerpo eficaz y con mayores posibilidades de movimiento mediante la aplicación de técnicas psicósomáticas.

Las técnicas psicósomáticas funcionaron no sólo como un método de enseñanza con aproximación a la danza contemporánea, sino como un camino al autoconocimiento que promovió la reeducación muscular al crear nuevos patrones y hábitos que desarrollaron la libertad creativa, la fluidez del movimiento, la eficacia y la armonía con el estilo, la gracia, la elegancia y el control.

La ventaja de la aplicación de dichas técnicas con los adultos intermedios radicó en que el aprendizaje no se desarrolló de manera compulsiva mediante repeticiones mecánicas y largas jornadas de entrenamiento, sino que se cultivó la inteligencia corporal integrando al sujeto como ser sensorial, emocional e intelectual en concordancia con su medio ambiente, estimulando la capacidad de aprendizaje y autoconciencia asociada al movimiento.

El entrenamiento en técnicas psicósomáticas mejoró las capacidades del cuerpo del adulto al desarrollar la resistencia y generar en el individuo una mejor coordinación intramuscular que aumentó la resistencia de forma progresiva, mejoró la elasticidad de las fibras conectivas, la movilidad de las articulaciones y la capacidad de estiramiento de los músculos, permitiendo que

el adulto incrementara su equilibrio y obtuviera una postura corporal óptima libre de tensión.

Asimismo, la clase resultó un excelente entrenamiento mental ya que estimuló el cerebro del adulto a recordar pautas motrices desarrolladas bajo la premisa de combinar movimientos y desplazamientos en todas direcciones trabajando con el uso del espacio y la coordinación. Además las secuencias se desarrollaron de forma dinámica, logrando así la habilidad de ejercer movimientos extra cotidianos mediante un trabajo progresivo, paulatino y gradual, según las necesidades del alumno y del programa de curso.

Es indispensable que el diseño y planificación de estrategias en las actividades, respondan a las metas y objetivos que persigue el docente en el desarrollo del programa de curso, atendiendo a la carga horaria, la programación del calendario de actividades, los recursos, pero sobre todo al esfuerzo, compromiso y dedicación que cada uno de los alumnos aplica de acuerdo a sus conocimientos y habilidades.

Este grupo de práctica educativa tuvo dificultades para integrar nuevas informaciones; sin embargo, las alumnas aprendieron gracias a que los contenidos respondieron a sus intereses y satisfacciones personales, además de sentir que la clase significó un conjunto de retos que retroalimentaron y orientó su propio proceso, convirtiéndolas en aprendices activas y responsables de su formación.

REFERENCIAS

Referencias bibliográficas

ALEXANDER, Gerda, La eutonía: un camino hacia la experiencia total del cuerpo, 3ª ed., Ed. Paidós, España, 1998, 174p.

ALON, Ruthy, Guía Práctica del Método Feldenkrais. La espontaneidad Consciente, Ed. Sirio, España, 2012, 397p.

AMADOR, Alberto, Guía práctica de gimnasia cerebral, Ed. RandomHouseMondadori, México, 2004, 172p.

BORRELL, Victoria, La educación de mujeres adultas, Ed. Diada Editora, España, 1999, 222p.

CÁMARA, E., ISLAS, H., La enseñanza de la danza contemporánea, Ed. Universidad Autónoma de la Ciudad de México-INBA, México, 2007, 421p.

CANTERO, M., DELGADO, B., GIÓN, S., GONZÁLEZ, C., MARTÍNEZ, A., NAVARRO, I., PÉREZ, N. & VALERO, J., Psicología del desarrollo humano: Del nacimiento a la vejez, Ed. Club Universitario, España, 2011

CALLABED, J., CORNELLAS M., MARDORNING M., Las enfermedades psicosomáticas y su relación con la familia y la escuela, Ed. Laertes, España, 1997, 255p.

CARDENAL, Violeta, El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal, Ed. Aljibe, España, 1999, 172p.

CHÁVEZ, Ofelia, Técnica Alexander, México, 1998, 19p.

CLEMENTE, Antonio, Psicología del desarrollo adulto, Ed. Narcea, España, 1996, 295p.

Cuadernillo de evaluación docente adaptado por Rocío Rangel. SEP. Elaboración 2008

CRAIG, Grace, Desarrollo psicológico, 8ª ed., Ed. Pearson Educación, México, 2011, 720p.

DAVIES, Kim, Yoga en 10 sencillas lecciones, Ed. Vergara, España, 2006, 144p.

DE NATALE, María, La edad adulta una nueva etapa para educarse, Ed. Narcea, España, 2003, 219p.

ELIADE, Mircea, Técnicas del yoga, Ed. Kairos, España, 2000, 224p.

EVERETT, Jill, Pilates + Yoga, Ed. Ediciones B, España, 2005, 128p.

EZEQUIEL, Ander, La educación de adultos como organización para el desarrollo social: precisiones conceptuales e históricas. Dos propuestas entre otras, Argentina, 1991, 103p.

FELDENKRAIS, Moshé, Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal, Ed. Paidós, España, 188p.

FELDENKRAIS, Moshé, El poder del yo, Ed. Paidós Ibérica, España, 2006, 320p.

FELDENKRAIS, Moshé, La autoconciencia del cuerpo: el caso de Nora, Ed. Grijalbo, México, 2005, 179p.

FERRÁNDEZ, Adalberto, Modelos formales y no formales en la educación de adultos, Ed. Humanitas, España, 1989, 143p.

FERRÁNDEZ, A., PEIRO, J., Métodos y técnicas en la educación de adultos, Ed. Humanitas, España, 1989, 231p.

FROST, Simon, Fitness para adultos, Ed. Panamericana Editorial, Colombia, 2006, 96p.

FUENTE, Ramón, Psicología médica, Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1992, 547p.

FUX, María, La formación del danzaterapeuta: vivencias con la danzaterapia, 2ª ed., Ed. Gedisa, España, 1997, 94p.

GARCÍA, Jesús, La educación en personas mayores: Ensayo de nuevos caminos, Ed. Narcea, España, 2004, 234p.

GELPI, Ettore, Educación permanente. Problemas laborales y perspectivas educativas, Ed. Corporativo editorial Magisterio, Colombia, 1991, 189p.

GONZÁLEZ, R., CASTRO, J., MORENO, L., Promoción de la salud en el ciclo de vida, Ed. McGraw-hill Educación, México, 2011, 330p.

GONZÁLEZ, Soto, Formación de adultos: un modelo de unidades modulares, Ed. Humanitas, España, 1989, 92p.

HEMSY, Violeta, Conversaciones con Gerda Alexander. Creadora de la eutonía, Ed. Lumen, Argentina, 2007, 272p.

HOLLAND, Dinana, Yogapilates, Ed. Panamericana, Colombia, 2004, 127p.

JABONERO, Mariano, Educación de personas adultas: Un modelo de futuro, Ed. La Muralla, España, 1997, 144p.

JABONERO, M., LÓPEZ, I., NIEVES, R., Formación de adultos, Ed. Síntesis, España, 1999. 192p.

KATZ, Marcela, Técnicas corporales para la tercera edad, Ed. Paidós, España, 1988

KEPNER, James, Proceso corporal: un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia, Ed. El Manual Moderno, México, 1992, 221p.

KNOWLES, M., HOTTON III, E., SWANSON, R., Andragogía: El aprendizaje de los adultos, Ed. Oxford University, México, 2001, 338p.

LARK, Liz, Yoga, Ed. Panamericana, Colombia, 2004, 127p.

LEFRANCOIS, Guy, El ciclo de la vida, Ed. International Thomson Editores, México, 2001, 670p.

LEHR, U., THOMAE, H., Psicología de la senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento, Ed. Herder, España, 2003, 543p.

LYSYCIA, Jacqueline, Yogapilates: Ejercicios para una vida sana. Ed. Oniro, España, 2005, 95p.

LOLAS, Stepke, Más allá del cuerpo: la construcción narrativa de la salud, Ed. Andrés Bello, Chile, 1997, 199p.

MATÍAS, Víctor, Psicotécnica pedagógica. Teoría y práctica, 2ªed. Porrúa, México, 2012, 400p.

MEJÍA, Iván, El cuerpo post-humano en el arte y la cultura contemporánea, Ed. Universidad Nacional Autónoma de México, México, 2005

MENIN, Ovide, Psicología de la educación del adulto, Ed. Homo Sapiens, Argentina, 2003, 131 p.

MONEREO, C., CASTELLÓ, M., CLARIANA, M., PALMA, M., PÉREZ, M., Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Formación del profesorado y aplicación en la escuela, Ed. Colofón, México, 2007, 191p.

NAIEF, Yehya, El cuerpo transformado, Ed. Paidós, México, 2001

NÉRICI, Giuseppe, Educación y madurez: análisis del fracaso escolar, Ed. Humanitas, España, 1988, 223p.

NUSSBAUM, Martha, Las mujeres y el desarrollo humano: el enfoque de las capacidades, Ed. Herder, España, 2002, 414p.

ODESSKY, Alejandro, Eutonía Educación de la Fluctuación Tónica y Estrés Dificultades de Adaptación del Tono Psicofísico, Ed. Lugar Editorial, Argentina, 2003, 174p.

PADILLA, Ernesto, Manual de vejez y proceso de envejecimiento, Ed. Plaza y Valdes, México, 2002, 108p.

PERRONE, Hugo, Nuevos paradigmas: eutonía, arte y pensamiento, Ed. Lumen, Argentina, 2010, 176p.

RALUY, Gutav, Fitness: Vida en forma, Ed. Océano Ámbar, España, 2004, 260p.

REQUEJO, Agustín, Educación permanente y educación de adultos, Ed. Ariel Educación, España, 2003, 359p.

REQUENA, Yves, Acupuntura y psicología: Hacia una nueva aproximación de la psicosomática, Ed. Dilema, España, 2004, 360p.

RODRÍGUEZ, Víctor, Psicotécnica evaluación psicopedagógica. Ed. Trillas, 2012, 400p.

ROMANO, Diana, Introducción al Método Feldenkrais: el arte de crear conciencia a través del movimiento, Ed. Lumen, Argentina, 2003, 128p.

ROMANS, M., VILADOT, G., La educación de las personas adultas. Cómo optimizar la práctica diaria, Ed. Paidós, España, 1998, 243p.

ROSE, Sara, Ejercicios con fitball, Ed. Parrago, China, 2008

ROTBARD, Susana, Psicósomática y creatividad: terapéutica de la imaginación (T. I. M. D.), Ed. Lugar Editorial, Argentina, 2010, 311p.

SCULLY, Peter, Fitness: Condición para todos. 2ª ed. Editorial Hispano Europea, 1990, 144p.

SHAFFER, David, Desarrollo social y de la personalidad, 4ª ed., Ed. Thomson, España, 2002, 585p.

SMITH, Karen, Stretching fácil. Paso a paso, Ed. Grijalvo, China, 2004

SOTO, Francisco, En forma después de los 50: Guía práctica de ejercicio y salud para adultos y mayores, Ed. Gymnos, España, 2001, 203p.

TORDJMAN, Gilbert, Cómo comprender las enfermedades psicósomáticas: conversación con Paule Pérez, Ed. Gedisa, España, 1978, 109p.

TORTAJADA, Margarita, Luis Fandiño: Danza generosa y perfecta, Ed. INBA-CENIDI, México, 2000, 307p.

URBANO, C., YUNI, J., Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Adultez, Ed. Brujas, Argentina

USHER, Robin, La educación de adultos como teoría, Ed. Morata, España, 1992, 190p.

WALL, Vicky, La terapia aura-soma: historia, desarrollo y práctica, 4ª ed., Ed. Edaf, España, 2002, 230p.

WILFRED, Barlow, El principio de Mathias Alexander. El saber del cuerpo, Ed. Ediciones Paidós, España, 1991, 230p.

ZACARÉS, Juan, La madurez personal: perspectivas desde la psicología, Ed. Pirámide, España, 1998, 334p.

ZIMMERMANN, Susana, El laboratorio de danza y movimiento creativo, Ed. Humanitas, Argentina, 138p

Artículo de revista

Mansilla, María Eugenia, (Ed.). (2000). Etapas del desarrollo humano, Revista de Investigación en Psicología, Vol. 3 No. 2.

Referencias de internet

BENITO, Joaquín, Carencias sensoriales -Tacto y movimiento-, Madrid, 2011, 11págs. Recuperado el 13 de marzo del 2012 de http://www.movimientoyexpresion.org/pv_obj_cache/pv_obj_id_093157036BC3FC3FDF991BCAF877B8742F0B0600/filename/CARENCIAS%20SENSORIALES.pdf

BERNSTEIN, Carol, El cuerpo tiene sus razones Autocura y antigimnasiaThereseBertherat. Recuperado el 13 de marzo del 2012 de <http://es.scribd.com/doc/48584367/El-Cuerpo-Tiene-Sus-Razones-Therese-Bertherat>

GOMENDIO, Margarita, Educación física e iniciación deportiva. Departamento de enseñanza y métodos de la AfyD, 6 págs. Recuperado el 13 de marzo del 2012 de <http://www.cienciadeporte.com/congreso/04%20val/pdf/C130.pdf>

[RÍOS, Laura, 2013, Release/Técnica Topf, Fluir. Revista mexicana de danza contemporánea. Recuperado el 11 de marzo del 2014 de http://www.revistafluir.com.mx/index.php?option=com_k2&view=item&id=86:release/t%C3%A9cnica-topf%C2%AE](http://www.revistafluir.com.mx/index.php?option=com_k2&view=item&id=86:release/t%C3%A9cnica-topf%C2%AE)

Sitio oficial de ADM. Recuperado el 8 de julio del 2014 de: <http://www.sgeia.bellasartes.gob.mx/index.php/menueducacionartistica/menuescuelas/adm>

Sitio oficial de la Cantera Estudio de Danza. Recuperado el 8 de julio del 2014 de: <http://lacanteraestudiodedanza.blogspot.mx/>

[Sitio oficial del CICO. Recuperado el 11 de octubre del 2014 de: http://www.cico.bellasartes.gob.mx/](http://www.cico.bellasartes.gob.mx/)

Sitio oficial de “Circo Volador”. Recuperado el 8 de julio del 2014 de: <http://circovolador.org/>

Sitio oficial de CONADACO. Recuperado el 8 de julio del 2014 de: <http://www.conadaco.com.mx/>

Sitio oficial de Contempodanza. Recuperado el 8 de julio del 2014 de: <http://contempodanza.com.mx/>

Sitio oficial de Delfos. Recuperado el <http://www.delfosdanza.com/delfosdanza/index.html>

Sitio oficial de EFEL. Recuperado el 8 de julio del 2014 de: <http://efeldanse.com/>

Sitio oficial de ENDCC. Recuperado el 8 de julio del 2014 de: <http://www.cenart.gob.mx/escuelas/danza/index1.html>

Sitio oficial de la ENDNGC. Recuperado el 11 de noviembre del 2012 de: <http://www.endngcampobello.bellasartes.gob.mx/>

Sitio oficial de ESMDM. Recuperado el 8 de julio del 2014 de: <http://esmdm.edu.mx/>

Sitio Escuela de Danza Contemporánea del Centro Cultural OllinYoliztli.

Recuperado el 8 de julio del 2014 de:

<http://www.cultura.df.gob.mx/index.php/escuelas/danza-contemporanea>

Sitio oficial de FAROs. Recuperado el 8 de julio del 2014

de: <http://www.cultura.df.gob.mx/index.php/faros>

[VELÁZQUEZ, Arturo, 2014, Orígenes de la técnica Release, Danza –Revista MX. Recuperado el 9 de julio del 2014 de](http://www.danzarevista.com.mx/2014/07/origenes-de-la-tecnica-release.html?m=1)

<http://www.danzarevista.com.mx/2014/07/origenes-de-la-tecnica-release.html?m=1>

ANEXOS

ANEXO 1

ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO

I. DATOS DEL PARTICIPANTE

Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre (s)
------------------	------------------	------------

DOMICILIO: _____

Calle y número _____ Colonia/Localidad _____

Delegación/Municipio _____ Entidad Federativa _____ Código Postal _____

NACIONALIDAD: _____ EDAD: _____ SEXO: M () F ()

FECHA DE NACIMIENTO: _____

dd mm aaaa

Lugar de nacimiento: _____ Estado civil _____

ESCOLARIDAD: _____ Ocupación: _____

Empresa donde trabaja: _____ Puesto que ocupa: _____

TELÉFONO: _____

CELULAR: _____

CORREO ELECTRÓNICO: _____

CREDENCIAL DEL INSTITUTO FEDERAL ELECTORAL: _____

CLAVE ÚNICA DE REGISTRO DE POBLACIÓN: _____

II. CONSTITUCIÓN FAMILIAR

NOMBRE	EDAD	PARENTESCO	OCUPACIÓN

NÚMERO DE PERSONAS QUE HABITAN EN LA VIVIENDA: _____

III. VIVIENDA

1. Propia () Hipoteca () Rentada ()
Prestada ()

2. Independiente () Departamento () Vecindad ()
Varias familias ()

3. Urbana () Suburbana () Rural ()

4. Electricidad () Drenaje () Teléfono () Agua
potable () TV por cable ()

5. Obra terminada () Obra negra ()
Obra gris ()

6. Alumbrado público () Calles pavimentadas () Alcantarillado ()
Recolección de basura ()

7. Número de habitaciones y servicios sanitarios con los que cuenta la vivienda:

Habitaciones () Servicios sanitarios ()

8. Mobiliario:

Televisión () Estéreo () Video () DVD () Estufa () Horno
de microondas () Lavadora () Centro de lavado () Refrigerador
() Computadora () Cámara fotográfica () Cámara de video ()

9. ¿Cuenta con automóvil? Sí () No ()

10. ¿Qué medios de transporte utiliza para desplazarse de su casa a la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello?

IV. SALUD

Padecimiento actual _____

Causa _____

Servicio médico con el que cuenta:

IMSS () ISSSTE () Centro de salud () Dispensario ()

Médico privado () Otros ()

Especifique:

Frecuencia con la que asiste al médico:

Una vez por semana () Mensualmente () Anualmente ()

Cuando se enferma ()

Enfermedades frecuentes en la familia:

Respiratorias () ¿Cuál(es)? _____ ¿Quién la padece? _____

Gastrointestinales () ¿Cuál(es)? _____ ¿Quién la padece? _____

Dermatológicas () ¿Cuál(es)? _____ ¿Quién la padece? _____

Neurológicas () ¿Cuál(es)? _____ ¿Quién la padece? _____

Cáncer () ¿De qué tipo? _____ ¿Quién la padece? _____

Hipertensión () ¿Cuál(es)? _____ ¿Quién la padece? _____

Obesidad () ¿Cuál(es)? _____ ¿Quién la padece? _____

Diabetes mellitus () ¿De qué tipo? _____ ¿Quién la padece? _____

V. ALIMENTACIÓN

TIPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA CON QUE LO CONSUME				
	Diario	Cada tercer día	Una vez a la semana	Una vez al mes	Ocasionalmente
Carne de res					
Carne de pollo					
Carne de cerdo					
Carne de pescado					
Leche					
Cereales					
Huevo					
Frutas					
Verduras					
Leguminosas Frijol, habas, lentejas, alubias, alverjón, etc.					

VI. RECREACIÓN Y USO DEL TIEMPO FAMILIAR

Actividades familiares el fin de semana:

Practicar deporte () Ir al cine () Visitar familiares () Realizar quehaceres del hogar () Actividades al aire libre () Otro ()

Especifique:

Actividades del usuario: Estudia (En caso afirmativo, especifique)

Realiza deporte () Ve televisión () Hace sus tareas () Realiza los
quehaceres del hogar () Videojuegos () Juega con amigos () Juega
con hermano o familiares () Trabaja () Otros ()

Especifique:

Finalmente, indique si existe alguna circunstancia que afecte actualmente su
economía familiar:

Desempleo temporal () Liquidación laboral () Fallecimiento de familiar
cercano () Gastos médicos () Invalidez () Problemas de vivienda
() Responsabilidad civil () Otros ()

Especifique:

ANEXO 2

RESULTADOS DEL ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO

El estudio fue redactado con la finalidad de ubicar a las integrantes del grupo de adultos B en un contexto social y económico que ofreciese datos personales, de estudios, trabajo, con quienes viven, las condiciones del hogar, de alimentación, de salud y de recreación. El cuestionario fue aplicado el día 13 de noviembre del 2012 arrojando información necesaria que integra las características del grupo.

Lugar de nacimiento

El grupo se conforma de 8 participantes de sexo femenino de nacionalidad mexicana. El 75% de las participantes son originarias del Distrito Federal, el 12.5% nace en Chiapas y el resto es oriundo de Puebla.

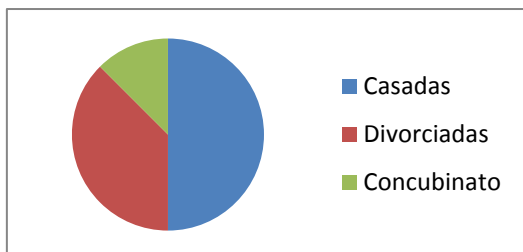
Edad:

La edad registrada en este estudio es la cumplida al 4 de junio del 2013, fecha en la que concluye la Práctica Educativa:

Nombre del participante	Edad
Culebro del Portillo Erika	50 años
Moreno Grajales Sandra Luz	39 años
Mundo Tolentino María de Lourdes	56 años
Linerio Gil María Julia	57 años
Nieva Martínez Rosa María	55 años
Ruíz Galindo Avigai	42 años
Sabanero Ramos Silvia	55 años
Sánchez Picazo Teresa	53 años

Estado civil

Cuatro de las participantes refieren que están casadas, tres son divorciadas y la última vive en concubinato.



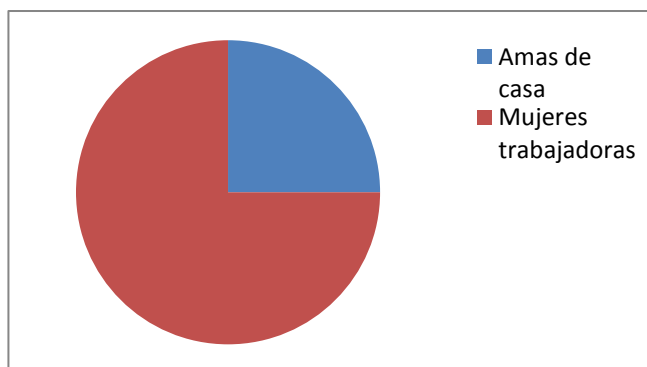
Escolaridad:

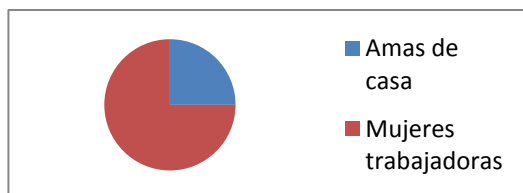
El nivel más bajo de escolaridad; es decir educación básica lo presenta el 12.5% de la población estudiada, y se dedica a dar clases de ballet.

Otra participante concluyó sólo el nivel medio superior y al igual que la egresada de la licenciatura en administración, no ejercen y se dedican al hogar.

Sólo hay una alumna con carrera técnica y ejerce como tanatóloga. En el grupo hay una alumna que egresó como licenciada en contaduría, pero es terapeuta, una más es actriz y bailarina, y otra enfermera todas con licenciatura concluida.

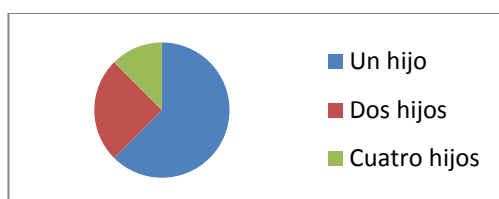
Finalmente existe una participante con licenciatura en psicología trunca que actualmente se dedica al comercio establecido.





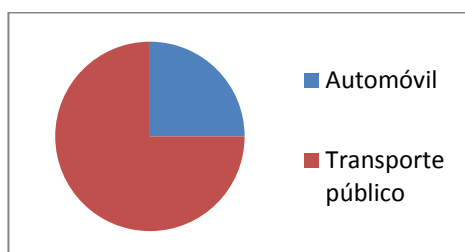
Constitución familiar

El 100% de las alumnas son madres; el 62.5% tienen 2 hijos, el 25% tienen 1 hijo y el 12.5% restante tiene 4 hijos.



Medio de transporte

La mayoría de las participantes utilizan transporte público para trasladarse a la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, siendo 2 alumnas las que cuentan con automóvil particular y registraron marca, modelo, color y placas para ocupar el estacionamiento de la institución.

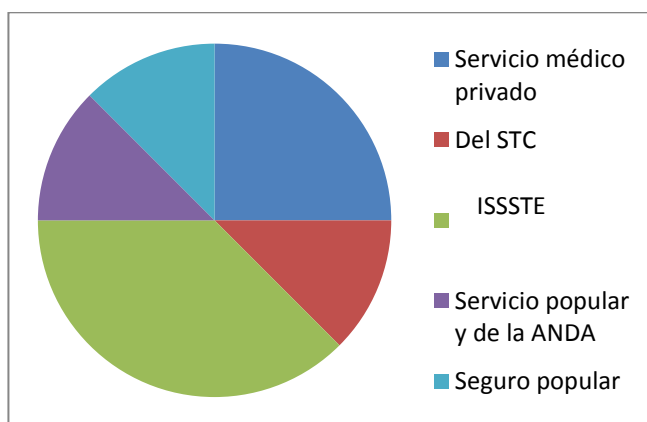


Servicio médico

3 alumnas cuentan con ISSSTE, el 66.6% de las anteriores acuden con una frecuencia mensual a revisión y el resto van de manera semestral.

2 alumnas cuentan con Servicio popular una acude a consulta anualmente y la otra asiste sólo cuando está enferma y además tiene servicio médico de la ANDA.

Respecto al servicio médico privado dos participantes lo utilizan acudiendo sólo una vez al año. Finalmente la última participante cuenta con Servicio Médico del STC (Metro) y acude sólo cuando se enferma.

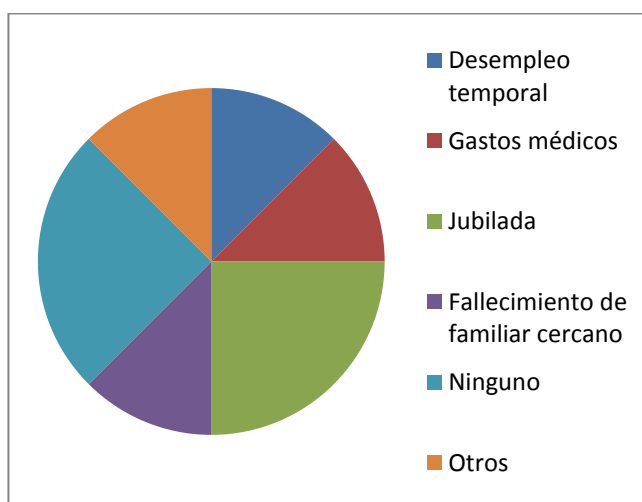


Afectaciones en la economía familiar

El desempleo temporal afecta al 12.5% de este grupo refiriendo que se emplea en una asociación que inicia y no hay trabajo seguro.

Dos alumnas se encuentran jubiladas, siendo una la que reciente más está situación, pues es la única que aporta dinero al hogar. El 12.5% hizo referencia a los gastos médicos y 12.5% se vio afectado por el fallecimiento de un familiar cercano.

Sólo una participante señaló la opción que dice Otros especificando que el problema radica en la inconsistencia de la pensión alimentaria de sus hijas. El resto no señalaron ninguna afectación en su economía familiar.



ANEXO 3

Fecha del registro: 6/Septiembre/2012	Clase Número 4
Objetivo: Realizar movimientos eficientes, sincrónicos y sinérgicos dentro de la trayectoria y los desplazamientos	
<p>Alumna: Sandra Luz Moreno Grajales</p> <p>Esta semana la clase de danza...</p> <p>Me sentí llena de nuevas sensaciones en mis músculos, vértebras, articulaciones, en sí en todo mi sistema nervioso.</p> <p>Una simple frase o palabra compuesta se puede o pude llevarla a movimiento. Al coordinar el movimiento con las demás señoras pude ver que creamos danza con nuestras limitaciones, pero eso sí, con muchas ganas.</p> <p>Entendí que al trabajar en equipo las cosas fluyen realizándose una armonía.</p> <p>Estoy satisfecha con mis clases.</p>	
<p>Alumna: María de Lourdes Mundo Tolentino</p> <p>En relación a la clase de coordinación y calentamiento, me correspondió crear movimientos con la palabra golpear y pie derecho, al concentrarme en que iba a realizarlo me llegó a la mente una patada de karate.</p> <p>Ahora bien, lo realice en el piso acostada de lado y lanzar 3 patadas: a la izquierda, centro y derecha.</p> <p>Al realizar el movimiento con otras compañeras y ejecutar seguido los movimientos de cada una, el equipo se acopló bien, respetando el paso que cada una ideó. Se siente bien no imponer las cosas y ver la creatividad que se desarrolla para lograr presentar las instrucciones de la profesora que consistían en crear frases continuas con los movimientos que realizó cada una de las integrantes del equipo.</p> <p>Posteriormente, al unirnos con otras compañeras el equipo se hizo más grande. Sin embargo, seguimos respetando cada idea propuesta para coordinar todos los movimientos, el ambiente se mostró de cordialidad y cooperación sin imponer las ideas solo de comprensión y trabajo en conjunto.</p> <p>Me gustó como respeto y coopero sin tratar de manipular ni molestarme por las sugerencias propuestas de cada compañera y sobre todo realizarlas sin importar cual fuera el movimiento y sobre todo incrementa la creatividad de realizar frases.</p> <p>Lo que aún me falta es el ritmo, coordinarlo con los movimientos.</p>	

Alumna: Silvia Sabanero Ramos

Me tocó trabajar con la palabra presionar y con mis pies, lo primero que pensé fue en que es presionar y lo que pensé fue en un bote de basura muy lleno y una tapa que presionaba para taparlo. Otra imagen que pensé fueron dos círculos de metal que presionaban algo, al hacer el ejercicio lo que hice fue presionar al piso mis pies recordando lo que pensé anteriormente.

Al trabajar con mis compañeras me observo que puedo trabajar en grupo, me agrada y pude ser creativa, me conecté con mi cuerpo, soy más flexible en mis movimientos y me cuesta menos trabajo hacerlos. Observé claramente las sensaciones y las imágenes de los cambios en mi cuerpo, del trabajo de cada una. Al hacer la secuencia pude hacer una coordinación de sensaciones y movimientos.

Al observar al grupo su desarrollo abre más mi creatividad la coordinación, observé como de un movimiento de cada una se formó una estrella con movimientos suaves y continuos, todas al unísono sin soltarse apacible como si fuera una melodía.

Fecha del registro: 3/Septiembre/2012	Clase número 6
Objetivo: Desarrollar el equilibrio dinámico a partir de la conciencia espacial.	
<p>Alumna: Teresa Sánchez Picazo</p> <p>Este día tuvimos actividades de coordinación y equilibrio sin ver, lo cual fue completamente diferente.</p> <p>La profesora Vita nos llevó material didáctico como un antifaz, listones de color verde y naranja, tarjetas del mismo color. Esto con el objetivo de facilitarnos los ejercicios. Los listones los colocamos en nuestras muñecas y las tarjetas en los pies.</p> <p>Me di cuenta de lo difícil que es caminar sin ver y realizar ejercicios de esa manera. Fue difícil relajarme, pero tengo que seguir intentando hasta lograrlo.</p> <p>Pienso que de esta forma la clase fue más dinámica y creativa, aunque se me hizo un poco difícil. Sin embargo, al trabajar en parejas me dio más confianza.</p> <p>También la profesora nos dio confianza para realizar la práctica y me gustó.</p> <p>En general, fue una sesión bastante enriquecedora.</p>	
<p>Alumna: Rosa María Nieva Martínez</p> <p>La experiencia de trabajar con los ojos tapados y con una compañera que nos cuida es muy agradable, ya que nos permite estar en exclusiva con nosotros mismos. Explorar un espacio que con los ojos abiertos detectamos de diferente manera, nos permite probar que tanto podemos confiar en otra persona o que tanto miedo tenemos de tropezar y volver a levantarnos; nos demuestra el grado de desconfianza que podemos tener hacia otra persona, a sabiendas aún de que esa persona tiene la comisión de cuidarnos. También nos permite poner más atención en los movimientos que llevamos a cabo para realizarlos de forma más exacta, ya que al quitar los distractores podemos concentrarnos más en tal o cual secuencia.</p> <p>Yo en lo personal disfrute de esta experiencia que me permitió moverme con más libertad e interactuar más con mis compañeras.</p>	