

**Danza Aérea Inclusiva: para adultos jóvenes,
en tiempos de Covid-19.**

Proyecto presentado en la
División de Educación Básica
Centro de Investigación Docencia y Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Educación Especial con énfasis en proyectos pedagógicos en contextos
inclusivos.

Silvia Elena González Masís

Junio 2022

Hoja de firmas del trabajo final de graduación del proyecto: **“Danza Aérea
Inclusiva: para adultos jóvenes, en tiempos de Covid-19.”**

De la estudiante: Silvia Elena González Masís.

Grupo asesor quien aprobó el trabajo:

Directora División de Educación Básica: Kattia Rojas Acevedo

Representante del decanato del CIDE: Heidy León Arce.

Tutora: doctora Susana Ruiz Guevara

Lectora: máster Stephany Esquivel Vargas

Lector: técnico Luis Flores Jiménez

Tabla de contenidos

Contenido

Capítulo I: Conexión del entorno con la esencia propia	9
Justificación	12
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos.....	17
Antecedentes	17
Antecedentes nacionales:.....	18
Antecedentes internacionales:.....	19
Marco jurídico:.....	23
Capítulo II: Agudizando mis sentidos.....	25
Plan estratégico para la ejecución del proyecto.....	25
Principios pedagógicos que orientaron la propuesta	26
Participantes.....	29
Plan para la ejecución del proyecto.....	34
Estrategia de evaluación del proyecto.....	51
Capítulo III: Coincidir para luego construir	53
Sistematización de experiencias vividas desde la danza para la inclusión de personas con discapacidad	54
Las necesidades y experiencias previas de personas adultas jóvenes con y sin discapacidad en la danza, la educación y en las relaciones interpersonales.....	55
La danza como medio de autoconocimiento y autoconfianza	62
La empatía y el respeto en procesos de diálogo y expresión corporal de personas adultas jóvenes.....	72
El trabajo colaborativo y la inclusión social.....	81
Como cierre del presente capítulo, se desea compartir algunos comentarios, frases o vivencias de las personas coproyectistas, que ejemplifican la presencia de los principios pedagógicos a lo largo del presente proyecto.	94
Capítulo IV: Compartiendo saberes	98
Conclusiones y recomendaciones	98
Recomendaciones	101
Referencias bibliográficas.....	104
Apéndices.....	110

Apéndice A.....	110
Apéndice B.....	111
Apéndice C.....	113
Apéndice D.....	115
Apéndice E.....	1
Apéndice J	27
Apéndice K.....	37

Índice tablas

Tabla 1. Principios pedagógicos del proyecto.....	26
Tabla 2. Personas participantes del proyecto	32
Tabla 3. Actividades realizadas en la etapa diagnóstica, sus objetivos e información consultada.	35
Tabla 4. Metas de las personas coproyectistas.	44
Tabla 5. Matriz para la sistematización del proyecto	45
Tabla 6. Información de los 19 talleres de danza.....	45
Tabla 7. Matriz con preguntas para la evaluación final del proyecto.....	52
Tabla 8. Logros obtenidos en el proyecto	71
Tabla 9. Enlaces para ver las presentaciones artísticas.....	91
Tabla 10. El concepto del buen maestro para las personas coproyectistas.	94
Tabla 11. Evaluación del trabajo en equipo.	96

Índice de figuras

Figura 1. "Conectar con la profundidad del alma". Vivian improvisa en el suelo de su casa como parte de una clase virtual.	9
Figura 2. Ejes del proyecto.....	10
Figura 3. "El límite es el cielo". Foto tomada a Mario mientras improvisaba con sus manos y su mirada hacia el cielo.	25
Figura 4. "Encuentro, sorpresa y apoyo". Primera clase presencial y de aproximación a la tela. Quirós (2020).....	30
Figura 5. Esquema de las personas coproyectistas.	31
Figura 6. Síntesis de las 3 fases del proyecto.	34
Figura 7. Afiche usado en la convocatoria abierta.....	39
Figura 8. "Propiocepción y disfrute del ballet". Clase junto a Scarlett.....	41
Figura 9. "Fuertes". Trabajo colaborativo entre Alexa y Vivian. Quirós (2020).	43
Figura 10. "Encontrando mi equilibrio". Tras usar una venda en los ojos Priscila es guiada de manera verbal por otra persona del grupo.	53
Figura 11. Resumen de las categorías del proyecto	55
Figura 12. "Volar". Foto de Henry sobre la tela. Quirós (2020).....	56
Figura 13. "Descubrir(me)" El autobrazo de Vivian. Quirós (2020).	64
Figura 14. "Expresión y creación" Jesúa y Mario.	72
Figura 15. "Diálogo y apoyo" Vivian y Henry.....	72
Figura 16. "Liberando lo que está en el interior de nuestro ser."	76
Figura 17. "Respeto y equidad." Jesúa, Vivian, Henry y Mario en un calentamiento dirigido.	80
Figura 18. Diferencia entre exclusión, segregación, integración e inclusión. Volem Valencia (2021).....	83
Figura 19. La diferencia entre igualdad y equidad. Coomeva (2020).	85
Figura 20. "La vista no es la única forma de percibir y apoyar a los compañeros". Jesúa y Henry apoyándose durante la clase de telas.....	86
Figura 21. "También es bueno despegar los pies de la tierra para crear". Alexa se sostiene en la tela con fuerza de brazos y apoyo de la proyectista. Quirós (2020)	97
Figura 22. "Conectar". Primera clase presencial donde Alexa pudo sentir con sus manos los movimientos. Quirós (2020).....	98

Lista de abreviaturas

CENAREC	Centro Nacional de recursos para la educación inclusiva
FIDACR	Festival Internacional de Danza aérea Costa Rica
GAM	Gran Área Metropolitana
ONU	Organización de Naciones Unidas
Ponadis	Política Nacional de discapacidad
UNA	Universidad Nacional de Costa Rica

Lista de personas que contribuyeron

Priscila:	Coproyectista número uno
Alexa:	Coproyectista número dos
Jesúa:	Coproyectista número tres
Vivian:	Coproyectista número cuatro
Henry:	Coproyectista número cinco
Mario:	Coproyectista número seis
Carolina:	Participante número uno
Marco:	Participante número dos
Luis	Participante número tres
Elia:	Participante número cuatro
Scarlett:	Participante número cinco
Dayana:	Participante número seis
Magaly:	Participante número siete
Natalia:	Participante número ocho
Adriana:	Participante número nueve
Hellen:	Participante número diez
Paulo:	Participante número once
Stephanie:	Participante número doce
Nicole:	Participante número trece
Marta:	Participante número catorce
William:	Participante número quince
Nathalie:	Participante número dieciséis
Ana:	Participante número diecisiete.

Capítulo I: Conexión del entorno con la esencia propia

“Abrir nuestra mirada y nuestra escucha, abrir nuestras manos y las articulaciones de nuestro cuerpo, abrir nuestro pensamiento a otros modos de comprender las cosas y abrir nuestro corazón para que los demás puedan entrar en él.”

José María Toro

Figura 1. *“Conectar con la profundidad del alma”. Vivian improvisa en el suelo de su casa como parte de una clase virtual.*



Introducción

El presente trabajo final de graduación se desarrolló en la modalidad proyecto desde la Licenciatura en Educación Especial con énfasis en proyectos pedagógicos en contextos Inclusivos, de la Universidad Nacional de Costa Rica. El objetivo general estuvo orientado a “promover la inclusión social de personas adultas jóvenes en condición de discapacidad, a partir del disfrute de la danza aérea”.

A partir de este proyecto, se promueven elementos como el diálogo, la autonomía de las personas con discapacidad, la comprensión de las emociones propias, el respeto y el bienestar integral. Asimismo, se buscó responder a la pregunta ¿cómo promover la inclusión social de personas adultas jóvenes en

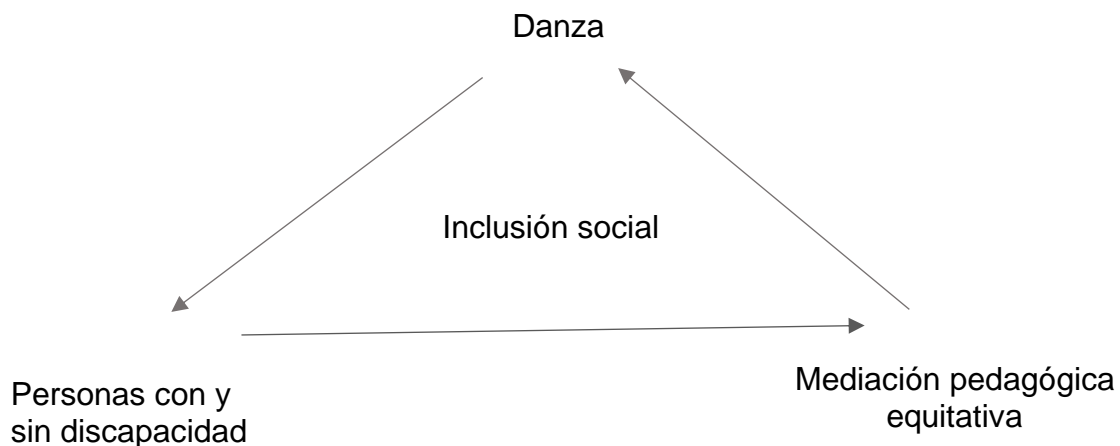
condición de discapacidad, a partir del disfrute de la danza aérea? esta consigna se responde a partir de la reflexión continua junto a las personas coproyectistas y tomando en consideración las diversas políticas y legislaciones que propician la inclusión social.

Este proyecto se desarrolló junto a seis adultos jóvenes de la GAM quienes son nombradas como 'coproyectistas' ya que participaron de inicio a fin en el proyecto y lo enriquecieron con su punto de vista, sentires y vivencias. A diferencia de las personas participantes quienes respondieron algún instrumento de recolección de información sin formar parte del grupo de danza. Tres de estas personas coproyectistas no presentan ninguna condición de discapacidad y las otras tres si presentan (una persona con ceguera total, una con baja visión degenerativa y una con discapacidad múltiple).

De esta manera se conforma un grupo de trabajo para personas con y sin discapacidad, al considerarse una necesidad real el propiciar más espacios accesibles e inclusivos donde ambas partes puedan de manera libre y voluntaria interactuar, conocerse y aprender unos de otros; esto con el fin de no seguir reproduciendo modelos que generan división, espacios exclusivos o excluyentes. Esto se considera realmente posible con el apoyo de un profesional con los conocimientos necesarios.

Cabe destacar que se realizaron 19 sesiones en total (16 virtuales y tres presenciales). En la virtualidad, cada persona desarrolló la clase desde su hogar; mientras que en la presencialidad, las clases se realizaron en una academia especializada en danza aérea, dónde se tuvo al alcance todos los implementos necesarios. Es importante aclarar que este taller originalmente fue pensado para la presencialidad pero por el covid-19 se replanteó, haciendo uso de las telas solo de manera presencial. En las diferentes clases se profundizaron elementos esenciales de la danza, la discapacidad, la accesibilidad, la equidad y el respeto; con el fin de propiciar la inclusión social de todas las personas del grupo y llevar a cabo el objetivo general del proyecto.

Figura 2. Ejes del proyecto



Nota: elaboración propia.

Tal y como se presenta en la figura dos, el proyecto está conformado por tres elementos esenciales para alcanzar la inclusión social: a) *Las personas con y sin*, quienes expresaron constantemente sus sentimientos, compartieron sus vivencias, sus necesidades y conocimientos; b) *Una mediación pedagogía equitativa* movida por el respeto, la escucha, el diálogo, la relación horizontal, el apoyo, la búsqueda constante del bienestar y el aprendizaje de las persona implicadas; c) *la danza* usada como herramienta clave para el bienestar integral, el disfrute, la expresión, la comunicación y la unión. De esta manera, se logra la intensión del proyecto la cual es generar inclusión social por medio de la danza, haciendo uso de una mediación pedagógica pertinente mientras se trabaja junto a personas con y sin discapacidad.

Ligado con lo mencionado anteriormente y de la mano con los objetivos propuestos en este proyecto se crean cuatro categorías de análisis estas son: experiencias previas y necesidades de las personas adultas jóvenes con y sin discapacidad en la danza, la educación y en las relaciones interpersonales; la danza como medio de autoconocimiento y autoconfianza; la empatía y el respeto en procesos de diálogo y expresión corporal de personas adultas jóvenes; el trabajo colaborativo y la inclusión social.

Por otro lado, se decide llevar a cabo esta experiencia por cuatro razones: primero, a partir de la necesidad expresada por diversas personas con discapacidad

de ser incluidas, tomados en cuenta y valorados dentro de la sociedad; segundo por el interés de varias personas sin discapacidad de tener la posibilidad de compartir junto con personas en condición de discapacidad y aprender más sobre temáticas relacionadas; tercero por que la proyectista a cargo cuenta con experiencias previas en danza y educación tanto con a personas con y sin discapacidad (*Ver apéndice A*); por último, las personas coproyectistas autorizaron el uso de la información recabada y las fotos tomadas a lo largo del proyecto para poder enriquecer y ejemplificar la labor realizada. (*Ver apéndice B*).

Algunos de los logros de este proyecto fueron: la creación de un grupo inclusivo donde la opinión, sentimientos y experiencias de las personas coproyectistas fueran escuchadas y tomadas en cuenta; un grupo unido, alegre y con crecimiento personal; el desarrollo de diversas habilidades corporales y mayor conciencia de la expresión, comunicación y postura corporal; y la creación de diversos montajes artísticos.

Justificación

Este proyecto surge a partir de dos factores: primero, el interés y la pasión de la proyectista por las temáticas planteadas; y segundo, a partir del resultado del diagnóstico del presente proyecto el cual inició el 22 de octubre del 2019 y finalizó el 27 de julio del 2020; ya que Alexa, Henry, Dayana y Hellen externaron que lograron disfrutar de la danza únicamente en espacios exclusivos para personas en condición de discapacidad y cuando asistieron algún grupo de danza para personas sin discapacidad vivenciaron practicas excluyentes por parte de las personas encargadas o de los compañeros de grupo. Dayana y Henry expresan haberse sentido fuera de lugar, los 'raros', 'diferentes' y perdidos al no recibir instrucciones claras. Además, Hellen mencionó que hay muy pocos espacios donde se realiza la inclusión de personas con discapacidad, por lo tanto, si desean aprender algo nuevo deben de entrar a un grupo de personas sin discapacidad donde hay que adecuarse a los tiempos y habilidades de estas personas y al poco conocimiento de los profesores para guiarlos correctamente.

El diagnóstico mencionado anteriormente cuenta con cinco encuestas, dos entrevistas, cuatro diálogos, tres observaciones activas y la participación en dos formaciones internacionales de danza inclusiva. Experiencias donde se recaba valiosa información e identifican más situaciones problema que sustentan el trabajo. Algunas de estas situaciones las indican las personas Luis y Marta, quienes mencionaron que algunas de las palabras que se escuchan al referirse a población con discapacidad son: 'mudo', 'mongolito', 'impedido', 'tontico', 'sordomudo', 'especial' o 'discapacitado'. Evidenciando así el desconocimiento y los prejuicios sociales aún instaurados en el colectivo.

Por otro lado, a Priscila, Alexa, Henry, Luis, Scarlett y Dayana expresan la necesidad de tener las mismas oportunidades y ser tratadas como iguales en la sociedad. Además, recalcan sobre la importancia de recibir excelencia en sus procesos de formación y un buen trato de parte de sus compañeros y compañeras. Mientras que a Natalia y Adriana mencionaron que su interés de formar parte del grupo de danza fue su deseo de tener un acercamiento más humano y convivir en un ejemplo de espacio inclusivo; a Vivian le motivó el tema de inclusión social ya que externa que era un tema totalmente desconocido a pesar de trabajar en diversos voluntariados a nivel social.

Como parte del proyecto se consolidó un grupo de danza para personas con discapacidad visual en el cual participaron Scarlett y Dayana, con quienes se trabajó por varias semanas previas al covid-19 y a quienes se les realizó diversas preguntas para ampliar el diagnóstico; una de estas fue su perspectiva sobre la inclusión social, recomendaciones para un grupo inclusivo y si estaban de acuerdo o no en abrir el grupo a otras personas con y sin discapacidad. Ante estas preguntas, las respuestas fueron las siguientes:

Ambas personas expresaron que es muy importante promover la inclusión social y en las recomendaciones Scarlett externó "hasta el momento me encuentro satisfecha con la forma de trabajo de la profesora, considero que ella tiene una actitud muy positiva y mucha paciencia." y Dayana indica "hacer lo que ama se le da natural. Paciencia, humildad, amor y pasión por lo que hacemos es suficiente

para el éxito”. Mientras que con la última pregunta de si estarían dispuestas abrir el grupo a personas sin discapacidad, Scarlett comentó “sin ningún inconveniente, de eso se trata la inclusión, si agrupamos únicamente personas con discapacidad podría considerarse segregación. Mientras que Dayana se mostró muy molesta con la pregunta, comentó no estar dispuesta a volver a pasar malos momentos en un grupo de personas sin discapacidad y luego se salió del grupo bloqueando toda comunicación.

De la mano con lo expuesto anteriormente, dos personas entrevistadas, como parte del diagnóstico mencionaron:

es importante mirar a la persona con discapacidad desde los Derechos Humanos y promover grupos sociales o comunidades donde no haya distinción entre personas con o sin discapacidad; ya que si se agrupa sólo población con discapacidad se estaría segregando. El sector cultural requiere de profesionales con conocimiento en la atención a personas con discapacidad. (L. Flores, Comunicación personal, 25 de abril del 2020).

“Un grupo inclusivo le permite a la sociedad comprobar que es posible hacer de manera exitosa montajes artísticos con personas con discapacidad.” (M. Fernández, comunicación personal, 01 de mayo, 2020).

A pesar de lo mencionado anteriormente se logra identificar desde la información que ofrece el diagnóstico, que la exclusión social en la danza se lleva a cabo a partir de la poca valoración de la diversidad de cuerpos, la escasa creación de grupos inclusivos, la búsqueda de cuerpos uniformes y ‘perfectos’, una infraestructura poco accesible y pocos profesionales en el arte capacitados en temas como la discapacidad, la inclusión social y la accesibilidad. A pesar de los esfuerzos que se han realizado en materia de inclusión social, en Costa Rica aún existe un gran vacío y en el sector cultural se está en deuda con la población con discapacidad.

Algunos otros hallazgos obtenidos a partir del diagnóstico y que son fundamentales para el desarrollo de este proyecto, se resumen en los siguientes

aspectos: la inclusión social es un tema medular en estos tiempos; las personas jóvenes se ven segregadas en diversos espacios; el arte y la inclusión no siempre van de la mano; las personas con discapacidad desean ser escuchadas, valoradas y ejercer su derecho a participar libremente dentro de la sociedad.

En este proyecto se busca un mismo espacio donde personas con y sin discapacidad puedan bailar, apoyarse mutuamente e intercambiar saberes. Siendo así la danza y la pasión por esta, un punto en común de las personas y un medio para fortalecer sus habilidades y reforzar conocimientos. Asimismo, se busca la inclusión, el respeto, la valoración y la participación de las personas con discapacidad dentro de un mismo espacio artístico, mientras se construyen nuevas formas de pensamiento colectivo. Además, se pretende dar respuesta a la escasa documentación en los procesos artísticos inclusivos y brindar posibles ideas de atención a la diversidad para que sean consideradas por la sociedad en general. Asimismo, para aprender sobre la discapacidad, la inclusión social y la accesibilidad es indispensable el acercamiento, el testimonio y los aprendizajes de las personas con discapacidad

La equidad de oportunidades dentro de la materia cultural es no pensar que la población con discapacidad puede ser solamente observadora si no también pensar en que puede ser participante y de esta manera brindarle las herramientas necesarias para su desarrollo y realización dentro de esta. (L. Flores, comunicación personal, 25 de abril, 2020)

Se desea enfatizar que la danza, al igual que otras formas de expresión y comunicación es importante y necesaria para el ser humano, ya que todas las personas experimentan la necesidad de liberar y compartir sus emociones, pensamientos, vivencias, frustraciones u otras; al ser seres sociales y comunicativos. Por lo tanto, estos espacios deben de ser accesibles a todas las personas de la sociedad. Asimismo, el arte brinda un bienestar integral (mente, cuerpo y alma), privar a alguien de ésta es negarle un espacio de desahogo, recreación, disfrute y bienestar.

Ligado con lo mencionado anteriormente, la danza fue elegida como medio predilecto para alcanzar la inclusión social; ya que este tipo de arte une poderosamente a las personas que lo realizan; demanda un espacio de comunicación, cercanía, respeto y apoyo. Elementos fundamentales para alcanzar la inclusión social.

“La danza y arte del movimiento, beneficia a las personas con discapacidad visual al reconocer las habilidades de su cuerpo, mejorar los reflejos, la movilidad, la ubicación espacial y el equilibrio, aprendizajes que contribuirán una vez que la persona deba responder rápido ante un obstáculo” (M. Chavarría, Comunicación personal, 22 de octubre del 2019). Como Chavarría explica, la danza o cualquier otro tipo de arte, que implique movimiento, va a desarrollar en la persona múltiples conocimientos y destrezas que le ayudarán a vivir de una manera más segura, autónoma y desenvuelta.

La ciudadanía juega un papel fundamental en la inclusión de personas en condición de discapacidad, ya que serán estas quienes visibilicen y acaten las políticas y legislaciones o reproduzcan patrones excluyentes y segregadores. Por lo tanto, entre más grupos inclusivos, a cargo de profesionales listos para guiarlos mayores barreras, prejuicios o miedo desaparecerán. Asimismo, las personas docentes tienen una gran responsabilidad, al ser muchas veces observadas, escuchadas y consultadas, siendo así en gran medida, ejemplo a seguir de muchas personas.

Para concluir este apartado, se desea enfatizar que la inclusión social es un proceso de transformación humana en donde la manera de ver y relacionarse con las demás personas cambia enfocándose así en el valor, la riqueza y singularidad de cada ser; en lugar de buscar lo que genere división. La inclusión social debe de llegar a estar presente en todas las estrategias pedagógicas, grupos y espacios; solo así se empezará a erradicar la segregación y marginación social.

Objetivos

Objetivo General

Promover la inclusión social de personas adultas jóvenes en condición de discapacidad, a partir del disfrute de la danza aérea, para incentivar espacios equitativos y de respeto mutuo.

Objetivos Específicos

1. Identificar experiencias previas y necesidades de las personas adultas jóvenes, en relación con el arte y la educación, para elaborar una propuesta orientada a la inclusión social y desde los intereses del grupo de participantes.
2. Fortalecer el autoconocimiento y la autoconfianza de las personas coproyectistas a partir del proyecto de danza.
3. Generar espacios de diálogo y expresión que promuevan el respeto, la valoración y la empatía.
4. Incentivar el trabajo colaborativo como espacio de aprendizaje y construcción de nuevos conocimientos.
5. Valorar los alcances obtenidos a partir de las vivencias y sentires de las personas coproyectistas.

Antecedentes

En este apartado se comparte información que responde a un estado de la cuestión sobre “La inclusión social en la danza”. Se desea aclarar que es una temática bastante reciente, por lo tanto, cuenta con escasa documentación. Además, la información que se comparte está dividida en tres: primero antecedentes nacionales, segundo los antecedentes internacionales y de tercero leyes o artículos legales tanto nacionales como internacionales; desde los cuales se puede comprender el desarrollo e importancia de la inclusión de las personas con

discapacidad en la sociedad actual y también, la necesidad de utilizar otras formas de expresión, razón por la cual, se eligió la danza.

Antecedentes nacionales:

El proyecto Danza Universitaria (2018) publicó un video llamado 'Baile en silencio' en el cual se sintetiza el trabajo dirigido por Gustavo Hernández, donde niños y niñas sordos bailaron y crearon junto con un grupo de bailarines profesionales de la UCR un espectáculo de danza. En este video los padres de familia y los niños y niñas sordos comparten algunos aprendizajes obtenidos, entre estos: se asume que las personas sordas no pueden bailar ni disfrutar la música, pero realmente la danza es para todas las personas, ya que ayuda a desarrollar destrezas, crea una sana relación con el cuerpo y genera felicidad. Además, recomiendan la expresión corporal y la danza como estrategia de aprendizaje y desarrollo humano.

En Costa Rica desde el 2016 existe la agrupación "Ya! Danza", la cual ha compuesto 2 trabajos profesionales de danza inclusiva a cargo del coreógrafo brasileño Anderson Leão. Según Luis Flores, director de la agrupación, aún existe mucha ignorancia y miedo hacia la población con discapacidad y muchas veces asumen que todas las personas que presentan discapacidad la tienen de forma cognitiva y los tratan como si fueran niños, cuando en realidad, son adultos. Así mismo, sugiere tomar en cuenta todas las discapacidades y trabajar con grupos de personas con y sin discapacidad. Por último, expresa que es indispensable el compromiso y el esfuerzo de las personas que integren el grupo de danza inclusiva, de lo contrario no se logrará la meta propuesta. (L. Flores, comunicación personal, 25 de abril del 2020).

En el ámbito nacional, se realizó una investigación exhaustiva de antecedentes relacionados al tema de este proyecto, sin embargo, se encontró que no existen experiencias similares, en las cuales se utilice la danza como alternativa para fortalecer los procesos de inclusión de las personas con discapacidad. Sin embargo, desde la experiencia aplicada de estos dos proyectos, se evidencia que la danza puede convertirse en una herramienta para promover la inclusión de

personas con discapacidad en un mundo con mayores oportunidades y menos barreras.

Por otro lado, es oportuno mencionar que en materia de inclusión de la persona joven desde la sociedad costarricense, existen otras temáticas y propuestas entre estas: el teatro inclusivo, el deporte adaptado; los conciertos y actividades culturales accesibles. Sin embargo, hay escasa documentación.

Antecedentes internacionales:

Montes (2017) en la investigación llamada “La danza contemporánea como estrategia comunicacional para la inclusión social de personas con discapacidad física: el caso de Kinesfera Danza”. Plantea como objetivo general, identificar los elementos que convierten a danza Kinesfera una herramienta de autoconocimiento, adquisición del aprendizaje y para crear vínculos entre personas con y sin discapacidad física. Esta búsqueda nace al identificar la ignorancia e invisibilización de la población hacia el sector con discapacidad y al no haber ningún estudio que analice la relación de personas con y sin discapacidad. Para ello, se utilizó la observación participante y no participante, además de entrevistas a profundidad. Los principales hallazgos de la investigación se indican a continuación: a) La danza del grupo Kinesfera rompe con esquemas y límites impuestos en la sociedad, ya que permite que todas las personas, sin importar su apariencia corporal, puedan acercarse a la danza desde una manera horizontal y cercana a su propio cuerpo. b) Los pilares de la danza en esta agrupación son el autoconocimiento y el autodescubrimiento. c) Luego de la exploración y aceptación del propio cuerpo se da la relación sana con el cuerpo de las otras personas, por lo tanto, el trabajar realizado en parejas lo hacen hasta que cada persona se reconcilia con su propio cuerpo. d) La creación coreográfica es la oportunidad de mostrar los conocimientos adquiridos y la aceptación alcanzada. e) La diversidad y la diferencia son ganancia y no limitación. f) Los profesores de Kinesfera respetan la heterogeneidad, los tiempos de las personas, las diferencias corporales y de movimiento; además están muy presentes de las necesidades y dudas de las personas participantes. A partir de estas conclusiones, se refuerza la importancia del respeto, autoconocimiento,

autodescubrimiento, el compartir, la cercanía grupal y el diálogo constante para conocer las necesidades y vivencias de las personas implicadas en un proceso inclusivo en danza.

Brugarolas (2015). En su trabajo de tesis doctoral titulado “El cuerpo plural. Danza integradora en la inclusión, una renovación de la mirada”; se enfoca en el trabajo colaborativo de personas con y sin discapacidad desde la creación artística y por lo tanto, en el cambio de paradigma. El objetivo se centra en demostrar como la danza de personas con y sin discapacidad colabora en la desconstrucción del cuerpo homogéneo y una nueva mirada del arte escénico. A partir del método investigación-acción. Algunas de las conclusiones a las cuales llega el autor, con este trabajo fueron: a) El término ‘danza inclusiva o danza integradora’ no dan origen a un nuevo tipo de danza, sino que se refieren a grupos heterogéneos y que velan por responder a las necesidades de la diversidad poblacional. Esta diferenciación en el nombre se realiza porque no es usual ver grupos abiertos a la diversidad poblacional y aún falta crear mucha conciencia sobre la importancia de la inclusión social. Cuando se logre generar mayor conciencia y cambio social se podrá quitar ese término de ‘inclusiva o integradora’ que acompaña al nombre de danza. b) Las personas con diversidad funcional (con discapacidad) se pueden acercar al arte para crear y no para ser ‘curadas’ o ‘cambiadas. c) Las diversas formas de percepción, vivencias, género, sociales y demás se convierten en material sustancioso para el trabajo artístico. Gracias a estos hallazgos, se puede enfatizar que la danza debe de estar al alcance de todas las personas por igual; el nombre de danza integradora o inclusiva se usa para generar conciencia y visibilizar a estas personas pero no es otra disciplina; y la danza se debe de realizar en un ambiente de respeto, información y aprendizaje de otros cuerpos y entidades para de esta manera no adquirir posiciones desde el prejuicio o la superioridad.

Por su parte, Pérez (2015) en su investigación llamada “Teatro, discapacidad e inclusión social un acercamiento desde la obra de teatro ciego La casa de los deseos”. Tiene el objetivo de identificar el impacto de la obra de teatro. La casa de los deseos la cual se ha realizado durante 15 años. Esta investigación es cualitativa

y se realizó a partir de entrevistas semiestructuradas, semidirigidas y por medio de la observación directa. Las principales conclusiones de la presente investigación radican en que es muy necesario hacer uso de audiodescripciones en los diversos recintos culturales, ya que la cultura debe de ser accesible para todas las personas de la población; la inclusión social en el arte es un tema innovador, con gran campo para la investigación y el cual se irá trabajando cada vez más recurrente en Latinoamérica; y los profesionales ciegos quienes trabajan en la obra de teatro La casa de los deseos reivindican ante la sociedad sus características y habilidades al ser personas autónomas y protagonistas en escena. Por lo tanto, el tema del arte accesible para personas en condición de discapacidad es muy reciente, debe de ser más investigado y tiene mucho potencial.

Correa (2014) en su investigación llamada “Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas.” Tenía como objetivo, realizar un aporte teórico sobre la inclusión de personas en condición de discapacidad en la danza. Para el desarrollo de este objetivo, planteó la investigación desde la perspectiva cualitativa y se realizó por medio de entrevistas y narrativas, dirigidas a bailarines y bailarinas entre 20 y 45 años. Sus principales conclusiones son: A) las personas con discapacidad física desafían por completo los ideales de cuerpo y la percepción de la persona bailarina; B) El baile no busca la segregación, sino que es construido desde la mirada de quienes lo practican; C) el baile promueve el respeto de la diversidad individual, contribuyendo así a la transformación del pensamiento de quienes bailan y quienes observan. Estas conclusiones permiten afirmar, que desde la danza como herramienta de aprendizaje, las personas en condición de discapacidad y sin discapacidad, encuentran una alternativa para favorecer el respeto por la otra persona y sus habilidades.

Canalias (2013) en el libro llamado “Danza inclusiva” comenta que la búsqueda del cuerpo perfecto aún está muy presente en la cultura occidental y que el modelo médico de la discapacidad ha tenido un alto impacto en la educación; situaciones que refuerzan el percibir a las personas con discapacidad como si

fueran un problema en la sociedad y como si se les tuviera que “ayudar” a alcanzar un mínimo de “normalidad”. Asimismo, el autor expone que la diversidad está presente en todas las personas y esta debe de ser aceptada, sin embargo, para que haya un cambio real en la sociedad se debe de trabajar desde la infancia por medio de la pedagogía. Por otro lado, expresa que las producciones de danza inclusiva son comúnmente menospreciadas ya que la sociedad no mira las aptitudes artísticas sino que se enfocan en las características externas de las personas. Y enfatiza en que todas las personas por igual merecen una formación de calidad. Estas conclusiones dejan entrever que aún hay mucho trabajo por realizar en favor de la inclusión social desde el ámbito de la danza y que hay muchas barreras que se deben de eliminar.

Sánchez et al (2011) en la investigación llamada “La danza como herramienta de resiliencia en la inclusión social en personas con discapacidad motora”, tuvo como objetivo general crear una propuesta de apoyo que permita mejorar la calidad de vida de hombres y mujeres con limitaciones físico-motoras, como estrategias de inclusión social por medio de la danza. Esta investigación nace luego de identificar el aumento de la población con discapacidad motora y comprender la importancia de la creación de diversos programas aptos para la atención integral de personas con discapacidad motora. Sánchez y Bautista trabajaron con un grupo de muestra de 150 personas con un rango de edades que va desde los ocho hasta los cuarenta y cinco años. Las principales conclusiones a las que llegaron son: a) para avanzar en el campo de la inclusión social es necesario el cambio ideológico en la sociedad; b) la resiliencia ayuda al autocontrol y la autonomía en personas con y sin discapacidad; c) existe un constructo social de búsqueda de la perfección corporal, en la cual se mira a las personas con discapacidad como menos ‘útiles’ y se les obstaculiza su desarrollo económico, social y personal. d) El aspecto económico muchas veces condiciona la calidad de vida de una persona con discapacidad y sus oportunidades. e) El arte aumenta la calidad de vida de quienes la realizan ya que promueve la superación constante, el autoconocimiento y la autoaceptación. A partir de esta investigación, se retoma la importancia de cuestionar y modificar los pensamientos discriminadores y excluyentes instaurados en la sociedad. Además,

la danza brinda bienestar y un aumento en la calidad de vida de quienes lo practican; sin embargo no es accesible para todas las personas de la sociedad.

A partir de estos seis antecedentes se puede concluir diversos elementos tales como: hay un ideal muy marcado de cuerpo perfecto el cual limita en la danza a las personas con discapacidad; la discapacidad es vista como un problema, la danza es construida desde la forma de pesar de las personas y no porque la danza como tal sea segregadora; la danza inclusiva o integradora no son otra rama de la danza; la diversidad contribuye a la creatividad y la innovación de las personas; y la horizontalidad y el autodescubrimiento son pilares en la danza. Por otro lado, en el ámbito internacional, se encontraron también diversos recursos audiovisuales entre estas muestras en escena de danza aérea inclusiva (Hermosamente diferentes de Pitu Blazquez), flamenco inclusivo (de José Galán) y danza contemporánea inclusiva (Divulgación dinámica formación); además de entrevistas realizadas a estos coreógrafos y bailarines.

Marco jurídico:

A continuación se presenta una síntesis de la convención internacional de los derechos de las personas con discapacidad, la política nacional de derechos culturales y dos leyes nacionales (7600 y 8261), esto para dar a conocer parte del marco legal existente y para sustentar la importancia del presente proyecto.

La Convención sobre los derechos de las personas con Discapacidad (8661), fue creada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) fue promulgada en el 2008, y dentro de esta se encuentra el artículo 30, el cual corresponde al derecho a la participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte para las personas con discapacidad. Lo cual quiere decir que el arte, el deporte, el ocio y la recreación son importantes y necesarios en la vida de las personas. La población con discapacidad merece también tener acceso a estos, ya sea como espectadores o como protagonistas.

La Política Nacional de derechos culturales (2014-2023) se fundamenta en la actual legislación nacional y en los convenios internacionales ratificados por el país,

esta promueve el derecho a que todas las personas o grupos sociales puedan acceder, contribuir y participar en la vida cultural. Asimismo, protege el derecho humano de libre expresión y de manera equitativa su diversidad cultural. Por lo tanto, todas las personas sin distinción alguna de su edad o condición pueden acceder a la cultura y deben de recibir un mismo trato.

La ley 7600: Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad, fue creada por el Gobierno de Costa Rica en 1996, ésta decreta que las personas con discapacidad deben tener igualdad de derechos, deberes, oportunidades y condiciones a las demás personas de la sociedad. Por lo tanto, en Costa Rica también se han realizado esfuerzos por apoyar a las personas en condición de discapacidad y generar mayor equidad e inclusión social por medio de esta la ley.

En el año 2002, se crea la ley general de la persona joven 8261 cual busca la accesibilidad educativa, tecnológica, laboral y en salud preventiva para así asegurar el desarrollo integral y el derecho humano a ejercer su ciudadanía. Asimismo, busca la participación social, cultural, política y económica para una mayor equidad y bienestar de la sociedad. Esto quiere decir que el derecho a una vida digna, mejorar la salud, recibir una buena educación, acceder al arte y la cultura también es para jóvenes y adultos jóvenes, al igual como lo es para el resto de la sociedad.

Este marco legal surge a partir del esfuerzo y el trabajo arduo de diversas personas tanto nacionales como extranjeras para promover la equidad, el respeto y el disfrute de las personas con discapacidad en los distintos espacios. Legalmente no está permitido el rechazo, la discriminación ni la exclusión social; además, todas las personas merecen ser tratadas con dignidad.

Capítulo II: Agudizando mis sentidos

“La danza inclusiva no es arteterapia ni trabajo social, sino una manera de entender que todos los cuerpos tienen cabida”

Neus Canalias

Figura 3. “El límite es el cielo”. Foto tomada a Mario mientras improvisaba con sus manos y su mirada hacia el cielo.



En este capítulo el lector podrá encontrar información sobre las personas participantes y coproyectistas con y sin discapacidad, la metodología seleccionada, las fases y actividades realizadas, los principios pedagógicos que orientaron el proyecto, un cuadro resumen de la aplicación del proyecto y la guía de evaluación.

Plan estratégico para la ejecución del proyecto

Este proyecto tiene una orientación cualitativa, por lo tanto, se realiza a partir de la vivencia y reflexión tomando como base el acercamiento humano. Asimismo, se da el intercambio constante de sentimientos, pensamientos y hallazgos es de suma importancia. Según Mora (2005) el enfoque cualitativo es humanista, ya que busca aproximarse y comprender las múltiples realidades y situaciones que enfrentan las personas, mirándolos de manera integral y flexible.

La metodología de referencia fue la 'investigación-acción', esta según Mendoza (s. f). consiste en identificar una necesidad o problemática presente en la sociedad y a partir de la fusión de diversas acciones buscar la manera de propiciar el cambio social en este proyecto en particular se identificó la necesidad de fortalecer la inclusión de la persona joven con discapacidad, la cual se trabajó desde el uso de la danza, por su significado cultural y social. En ésta, es de suma importancia que las personas analicen sus propias acciones y posturas, aspecto que se trabajó a largo del proyecto con las personas coproyectistas, quienes no solo fueron los protagonistas en la danza, sino también, en todo momento se les invitó a expresar sus emociones, pensamientos, temores e ideas en relación con la experiencia vivida y con el proceso de inclusión de personas con discapacidad.

Por otro lado, esta vivencia se orienta desde la base técnica del ballet, la danza contemporánea y la danza aérea en telas; esta última a partir de la formación profesional recibida (anexo A). Las técnicas anteriormente mencionadas ayudaron como base para este proyecto, junto a la creatividad, deseo de innovación y tomando en cuenta las necesidades de las personas coproyectistas. Además, una característica sumamente importante para hacer real este proyecto fue creer en las habilidades y destrezas de las personas integrantes, así como el deseo de dar respuesta a la individualidad como al colectivo.

Principios pedagógicos que orientaron la propuesta

A continuación se explican por medio de una matriz los cinco principios pedagógicos elegidos a partir de la lectura de Flórez, R. y Vivas, M. (2007) los cuales acompañaron la planificación, realización y reflexión del proyecto.

Tabla 1. Principios pedagógicos del proyecto

Principio Pedagógico	Explicación de que es	Como se buscó incorporar en la vivencia
Buen maestro	Se esfuerza al máximo en dar lo mejor de sí y busca la	El proceso de aprendizaje muchas veces está acompañado por una persona

superación personal y de sus estudiantes de manera continua, mientras se realiza personalmente con lo que hace. Un buen maestro es respetuoso, empático, paciente, comprensivo, comprometido y busca realizar una intervención de calidad.

profesional quien brinda apoyo, facilita experiencias y aprende junto al grupo. Este elemento se procuró implementar desde el disfrute, la alegría y el amor a desempeñar esta profesión; la humildad para aprender del estudiantado y no hacer como si el aprendizaje fuera en una sola vía; también a partir del mejoramiento constante de la proyectista, el esfuerzo y la dedicación. Asimismo, se buscó constantemente inspirar y motivar a las personas coproyectistas a conocerse más, salir de su zona de confort y elevar al máximo su potencial; todo esto en un ambiente de respeto y comprensión.

Afecto	<p>Presente en una mediación docente tierna, cálida y cercana. Que resalte lo positivo de cada persona, escuche, observe y apoye; Y si se llega a presentar alguna circunstancia adversa que perjudique al grupo toma en cuenta los distintos puntos de vista antes de tomar una decisión. Una persona afectuosa inspira confianza, seguridad, motivación y diálogo.</p>	<p>Todo ser humano con y sin discapacidad requiere de este elemento para desarrollarse plenamente y que su aprendizaje sea significativo. El afecto en el proyecto implicó validar y valorar las distintas formas de pensar y de actuar de las personas coproyectistas, sin juzgar, excluir, ridiculizar ni señalar el error, sino escuchar con amor y respeto, mientras se construye de manera conjunta el aprendizaje. Asimismo, se invitó a cada persona a evolucionar y progresar a nivel personal a través de la vivencia; y con esto crecer juntos como colectivo. Además, el afecto estuvo presente en la sana y afectuosa comunicación en todas las vías tanto digital como presencial. El afecto también se llevó a cabo al creer en las</p>
--------	--	---

habilidades y talentos de cada persona y respetar su debido proceso.

Desarrollo progresivo	En esta se contemplan los conocimientos previos, las necesidades, los intereses y las habilidades de cada estudiante. Se busca generar un espacio donde las personas sean las protagonistas de su proceso de formación y puedan ser ellas mismas, de manera libre y espontánea. El proceso de aprendizaje de cada persona es muy diferente, ya que entre muchos factores intervienen sus vivencias previas, su personalidad, la forma de pensar, sus gustos, habilidades, manera de aprender, su motivación, entre otras.	En el arte, la esencia personal no se transfiere o imita, sino que cada persona trabaja en su autodescubrimiento, reconocimiento y comprensión de sus emociones, creencias y pensamiento. Por lo tanto, se buscó incentivar la confianza, la seguridad, la motivación y el fortalecimiento físico y mental de las personas del grupo; ya que se considera que entre más se refuercen esto más aprendizajes significativos tendrán. A partir de la constante interacción se buscó compartir saberes, vivencias y desafíos que han tenido las personas coproyectistas tanto antes como a lo largo de los talleres. Asimismo, se fomentó visibilizar la población con discapacidad e ir derribando prejuicios sociales en torno a estas.
La actividad grupal	Enriquece el diálogo, la comunicación, el apoyo, la motivación y el crecimiento personal al haber personas con diferentes puntos de vista y vivencias.	La convivencia de las personas adultas jóvenes del grupo como fuente de apoyo, disfrute y aprendizaje. Brindando siempre al inicio y/o al final espacios de expresión y de retroalimentación para mejorar de manera continua el proyecto. Se buscó generar un ambiente horizontal y donde las personas con y sin discapacidad, pudieran sentirse cómodas, valoradas, respetadas y tomadas en cuenta por igual.
La actividad lúdica	Estimula el respeto, la creatividad, el disfrute, el	La danza fue herramienta clave para el disfrute y el gozo. Se buscó incentivar la

compartir, la curiosidad y la creatividad, la imaginación y la exploración exploración continua. No hay a partir de diversas actividades una edad límite para recurrir relacionadas con la danza y la danza a esta. aérea. Clases activas con música, baile, movimiento e inspiración se procuraron de tener semanalmente.

Nota: elaboración propia.

Participantes

La selección de las personas participantes de este proyecto se llevó a cabo a partir de cinco elementos a considerar: a) el deseo de participar de manera libre y voluntaria en la vivencia, b) tener entre 18 y 35 años, ser persona con o sin discapacidad, personas jóvenes con y sin discapacidad entre 18 a 35 años, c) hombres y mujeres interesados en formar parte de un grupo inclusivo de danza aérea, d) disponer de conexión a internet para uso de la plataforma zoom la posibilidad de conexión a internet para el uso de la plataforma de zoom, e) llegar por cuenta propia a la academia de danza el día y hora establecido de manera grupal.

Una vez establecidos los criterios, se procedió a invitar a las personas a formar parte del proyecto, sin embargo, por razones asociadas a la Pandemia, algunas personas se retiraron, de ahí que parece importante aclarar que el grupo de personas con que inició el proyecto se modificó a lo largo del proceso, asimismo, existieron diferentes niveles de participación, tal y como se describe en los siguientes párrafos.

En el proyecto participó un total de 23 personas, 17 lo hicieron como participantes y expertos, en las etapas iniciales (diagnóstico y diseño) del proyecto y un total de 6 como coproyectistas, quienes se mantuvieron a lo largo del proceso de aplicación y validación del proyecto.

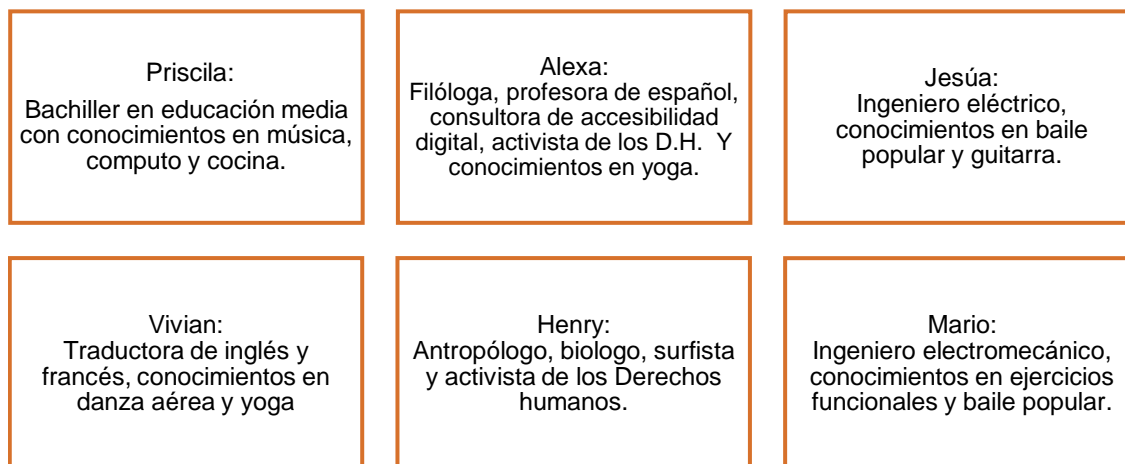
Las personas coproyectistas, Priscila, Alexa, Jesúa, Vivian, Henry y Mario, son las personas que estuvieron a lo largo del proyecto de danza, quienes se muestran en la mayor cantidad de fotografías (exceptuando la figura 7 y la figura 8 y son quienes crearon un título creativo al pie de las fotos compartidas en este trabajo.

Las personas Alexa, Jesúa y Henry se enteraron del proyecto a través de un contacto en común que les comentó acerca de la iniciativa; mientras que Vivian y Mario se enteraron a partir de una convocatoria virtual realizada en redes sociales y a Priscila se le hizo una invitación personal. Luego de entablar comunicación, se les envió a todas, un cuestionario para conocer un poco de su forma de pensar y conocimientos previos (*ver apéndice G*). A continuación se comparte la figura 4 y la figura 5, la primera es la fotografía grupal (donde falta Priscila) y de seguido está hay una matriz donde se comparte información general de las personas coproyectistas.

Figura 4. *“Encuentro, sorpresa y apoyo”. Primera clase presencial y de aproximación a la tela. Quirós (2020).*



Figura 5. Esquema de las personas coproyectistas.



Las personas coproyectistas nombrados en la figura 4, son habitantes del Gran Área Metropolitana (GAM), una de estas vive en Desamparados, dos en Heredia, una en Tres Ríos, una en Moravia y otra en Cartago, con un total de seis personas. De este grupo, tres son hombres y tres son mujeres. Asimismo, tres de estas presentan alguna condición de discapacidad, dos tienen alguna *deficiencia visual*, una con ceguera total, adquirida desde los dos años por un síndrome de inmuno deficiencia llamado “Vogt-Koyanagi-haranda” y la otra persona presenta baja visión, la cual es progresiva. La persona que tiene la condición de *discapacidad múltiple* presenta movimientos involuntarios en las manos, megalencefalia unilateral occipital izquierda, nivel intelectual limítrofe, epilepsia parcial sintomática (I) y migraña sin aura. Por otro lado, las otras tres personas del grupo no presentan discapacidad, consideran importante la inclusión social y expresan su interés en aprender más sobre la temática. El rango de edades de las personas del grupo va desde los 25 a 28 años (rango de edades según el año 2020).

De las personas coproyectistas cinco de las seis acostumbraban a realizar actividad física semanalmente, a partir de la pandemia se mantuvieron realizando ejercicio cuatro de estas. Previo al proyecto, solamente una de las seis había llevado clases de danza aérea. Por otro lado, el total de las personas del grupo expresaron su interés en formar parte de un grupo inclusivo, aprender danza aérea y tener

nuevos retos. Una persona del total, externó temor al no saber cómo comunicarse efectivamente con personas con discapacidad y no saber el trato que les debe de dar; agrega que es un tema totalmente nuevo a pesar de realizar mucho voluntariado a nivel social (tanto comunal como en zona indígena).

Por otro lado, están las personas participantes, quienes acompañaron en el diseño del proyecto, enriqueciendo con su intervención la propuesta. Para conocer la mirada de una persona con discapacidad, se dialogó con un funcionario del Cenarec quien presenta discapacidad visual, luego desde el ámbito de la danza se conversó con una docente de danza de la Universidad Nacional, seguidamente se entrevistó a la promotora de la danza aérea en Costa Rica, quien realiza las formaciones profesionales en danza aérea en telas. (*ver apéndice D*). Y por último se entrevistó al bailarín y fundador de la agrupación costarricense de danza inclusiva (*ver el apéndice E*). A continuación se da a conocer las personas participantes y su área de intervención.

Tabla 2. Personas participantes del proyecto

Carolina	Promotora de la danza aérea en CR y quien certifica para dar clases de esta disciplina.	Hellen	Persona con discapacidad física interesada en el grupo de danza aérea inclusivo quien llenó algunos formularios.
Marco	Funcionario del CENAREC con discapacidad visual.	Paulo	Personas sin discapacidad quien llenó un formulario.
Luis	Bailarín con discapacidad y director de un grupo de danza contemporánea inclusiva.	Stephanie	Persona sin discapacidad interesada en formar parte del grupo de danza aérea inclusiva y quien llenó varios formularios.
Elia	Persona con baja visión quien llenó formulario.	Nicole	Persona sin discapacidad interesada en formar parte del grupo de danza aérea

			inclusiva y quien llenó varios formularios.
Scarlett	Persona con ceguera total quien fue integrante del grupo.	Marta	Adulta mayor quien llenó un formulario.
Dayana	Persona con baja visión quien integró el grupo.	William	Persona sin discapacidad quien llenó un formulario.
Magaly	Persona con discapacidad física interesada en el grupo de danza aérea inclusivo quien llenó varios formularios.	Nathalie	Estudiante de educación especial, sin discapacidad quien brindó información para el proyecto.
Natalia	Estudiante de educación especial sin discapacidad, interesada en formar parte del grupo de danza aérea inclusiva y quien llenó varios formularios.	Ana	Profesora de educación especial quien brindó información para el proyecto.
Adriana	Estudiante de Pedagogía en I y II ciclo sin discapacidad, interesada en formar parte del grupo de danza aérea inclusiva y quien llenó varios formularios.		

Nota: elaboración propia.

Por otro lado, están las personas de la agrupación Latinoamericana de danza inclusiva integrada por (Pulsiones de Argentina, Concueros de Colombia, Entre colores y sombras de El Salvador, Mundana de Perú, AM Danza de Venezuela, Projeto PÉS de Brasil y Ya! Danza de Costa Rica) quienes brindaron clases maestras, formaciones, encuentros en danza, conferencias y entrevistas en el año 2020 aportando así sus saberes, frases y experiencias al presente proyecto.

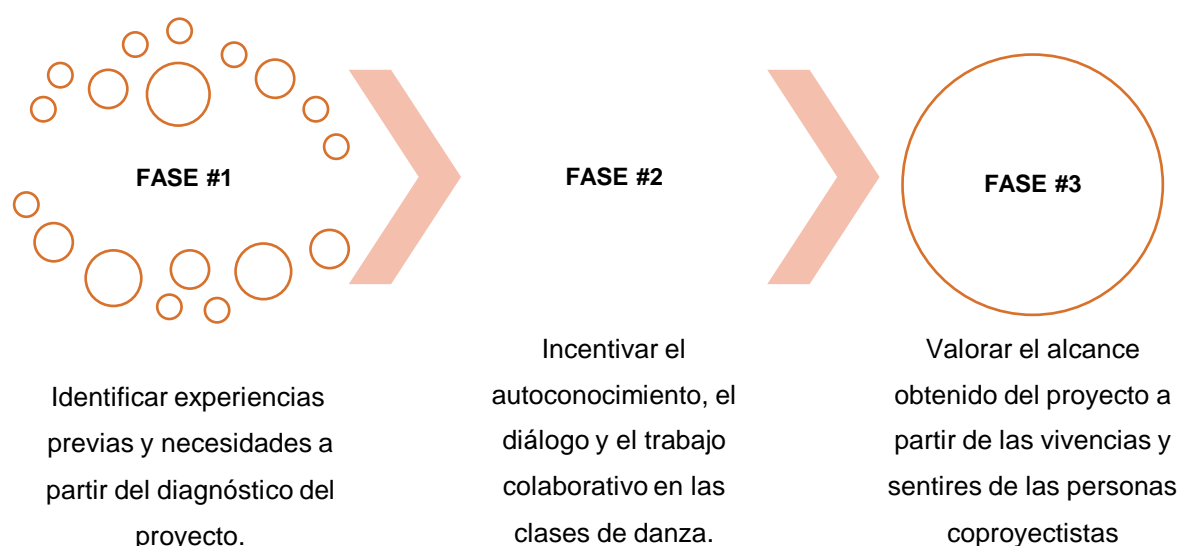
Por último, está la estudiante proyectista quién se encargó del diseño, planeamiento, búsqueda de personas (participantes y coproyectistas), ejecución de las clases y su debida sistematización. Además de la redacción de este escrito y

quien tomó gran parte de la evidencia fotográfica compartida a lo largo de las páginas.

Plan para la ejecución del proyecto

En este apartado se profundiza en las tres fases que conforman el proyecto junto al objetivo que responden, las principales actividades realizadas, los materiales y los recursos utilizados. Cada una de las fases, son complementarias entre sí y son igualmente importantes. Además, es necesario especificar que estas fases corresponden con las etapas propias de la investigación-acción, por ende, engloban la fase diagnóstica, la planificación de actividades a realizar, el trabajo de campo y la evaluación. A continuación se presenta una figura que explica lo indicado anteriormente:

Figura 6. Síntesis de las 3 fases del proyecto.



Nota: elaboración propia.

Fase 1: Fijando el norte del proyecto

Como se mostró en la figura 5, esta etapa responde al objetivo “Identificar experiencias previas y necesidades de las personas con y sin discapacidad, en

relación con el arte y la educación, para elaborar una propuesta actual y desde los intereses del colectivo.” En esta fase hubo contacto con diversas personas quienes brindaron información al acceder a participar en instrumentos, conversaciones u otros. El diagnóstico realizado consistió en observar, escuchar, compartir, bailar y cuestionar para de esta manera construir la mejor ruta a seguir. Además, permitir que la mente y el corazón dialogaran y dejar fluir muchas preguntas que surgían constantemente del interior fue una buena guía a lo largo del proyecto.

A continuación se presenta una matriz resumen de las distintas actividades que se hicieron en la etapa de diagnóstico, el objetivo de estas actividades y la información que se obtuvo para en el capítulo 3 ser analizada.

Tabla 3. Actividades realizadas en la etapa diagnóstica, sus objetivos e información consultada.

#	Actividad realizada	Objetivo	Información consultada
1	Entrevista a la promotora de danza aérea de CR. Apéndice C.	-Conocer si existe actualmente una mirada de inclusión social desde la danza aérea.	-Los nombres de los proyectos internacionales enfocados en danza aérea para personas con discapacidad. -Si existe o no una metodología para enseñar danza aérea a personas con discapacidad. -Recomendaciones para el proyecto de danza aérea. -Posibles personas que podían estar interesadas en el proyecto.
2	Entrevista estructurada al cofundador y bailarín del grupo	-Conocer sobre la danza inclusiva de Costa Rica.	-Cómo está CR en la danza inclusiva. -Referentes de la danza inclusiva en CR -Si la danza tiene relevancia en la inclusión social.

costarricense de
danza inclusiva.
Apéndice D

- Si es adecuado un grupo solo para personas con discapacidad o no.
- Igualdad versus equidad de condiciones.
- Si existe o no una guía para la danza inclusiva.
- Necesidades, fortalezas y recomendaciones para la danza inclusiva de CR.

3 “La mirada de
las personas
participantes
ante la
discapacidad”.
Apéndice E

Identificar la
percepción de las
personas
participantes
hacia la
discapacidad.

- Concepto de discapacidad para los participantes
- Principales términos que usan o han escuchado las personas participantes al referirse a personas con discapacidad.
- Diferentes actitudes de la sociedad en general hacia la población con discapacidad.
- Concepciones de inclusión y exclusión social.
- Si sienten temor o incertidumbre al relacionarse con este sector de la población.
- Lo que piensan sobre los derechos y deberes para las personas con discapacidad.
- Si han tenido un acercamiento a alguna persona con discapacidad.
- Si saben dónde pueden recurrir para conocer más del tema.

4 **Encuesta** para
dos alumnas de
danza con
discapacidad
visual. Apéndice
F.

-Conocer la
percepción que
tienen sobre la
inclusión social.
-Saber si están
de acuerdo en
abrir el grupo de

- Qué es inclusión social para ellas.
- Si consideran importante o no la inclusión social.
- Qué es la exclusión social para ellas.
- Si han vivido exclusión social.
- Si estuvieron de acuerdo o no en abrir el grupo de danza a otras personas.

- danza a personas sin discapacidad. -Si tienen temor o no en recibir clases de danza junto a personas sin discapacidad.
-Recomendaciones para el proyecto.
- 5 **Encuesta** para personas interesadas en el proyecto de danza aérea. Apéndice G. -Identificar la motivación inicial de las personas a formar parte de un grupo inclusivo. -Qué percepción tienen sobre la discapacidad. -Su definición sobre personas con discapacidad -Lo que es para ellas la inclusión social. -Su motivación para ingresar al grupo. -Qué expectativas o sentimientos tienen de formar parte del grupo inclusivo de danza aérea. -Indagar sobre los conocimientos que tienen estas personas sobre las temáticas más importantes del proyecto. -Si se ejercitan y cada cuanto realizan actividad física. -Si han realizado danza anteriormente.
- 6 **Encuesta** para todas las personas coproyectistas del grupo de danza. Apéndice H. Conocer la percepción de las personas coproyectistas en relación con temas importantes del proyecto. -Saber cómo consideran que está CR en materia de inclusión social y de inclusión en el arte. -Si consideran que la danza tiene alguna relación con el tema de inclusión cultural. -Las habilidades que consideran debe tener el profesional a cargo de un grupo inclusivo de danza. -La actitud de las personas que conformen el grupo. -Ideas de como lograra exitosamente un grupo de danza inclusivo en tiempos de Covid -19. -Cómo se percibe el cuerpo de la persona con discapacidad. -Cómo perciben ellos su propio cuerpo

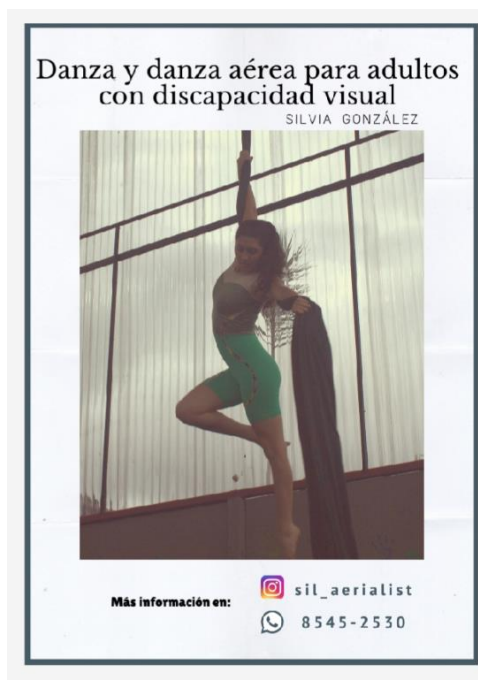
- Si hay prejuicios sociales o comentarios que los hirieran con respecto a su forma de percibir su cuerpo.
- 7 **Encuesta** a personas coproyectistas sin discapacidad. Apéndice I. Indagar sobre como se sienten las personas sin discapacidad previo a ingresar a un grupo inclusivo. -Si han tenido algún acercamiento a personas con discapacidad previo al proyecto. -Si tienen alguna duda, inquietud u otra sobre el tema de la discapacidad.
- 8 **Diálogo** con funcionario del CENAREC con discapacidad visual. Conocer necesidades, habilidades e intereses de las personas con discapacidad visual. Recibir recomendaciones para trabajar con esta población. -Recomendaciones para trabajar con personas con discapacidad visual. -Razones de porqué es importante el movimiento y la danza para esta población -Cómo es vivir en esta sociedad con la condición de discapacidad visual. -Los derechos de esta población. -La experiencia de una persona ciega andando en bici, haciendo artes marciales y manejando cuadríciclo. -Otros
- 9 **Diálogo** con profesora de danza de la UNA quien tiene un proyecto a fin. Conocer su experiencia personal y recomendaciones para el presente proyecto. -Experiencia propia de trabajar con personas con discapacidad en el sector de la danza. -Recomendaciones de temas a investigar. -El nombre de diversas técnicas y modelos de enseñanza en la danza. -Otros.
- 10 **Observación activa** en el entrenamiento, Aprender del grupo inclusivo de danza -Manera en la que un grupo entrena, crea un montaje y realiza una presentación artística.

	montaje y presentación del grupo de danza contemporánea inclusiva de CR	contemporánea de CR.	- La hermandad y la participación de un grupo inclusivo de danza contemporánea. -Otros.
11	Participación en el III Encuentro Latinoamericano de danza e inclusión 2020.	Conocer cuanto se va avanzado en materia de danza inclusiva en otros países.	-Diferentes formas de dar danza inclusiva de manera virtual. -Si la danza inclusiva tiene o no una metodología o forma de enseñanza. -Frases-comentarios de las personas docentes de diferentes agrupaciones de danza inclusiva.
12	Participación en el encuentro internacional de danza contemporánea inclusiva 2020	Aprender de otras agrupaciones inclusivas.	-Diferentes formas de dar danza inclusiva de manera virtual. -Si la danza inclusiva tiene o no una metodología o forma de enseñanza. -Frases-comentarios de las personas docentes de diferentes agrupaciones de danza inclusiva

Nota: elaboración propia.

En esta primera fase también se realizó la búsqueda de personas con discapacidad visual interesadas en aprender danza y danza aérea. Por esta razón, la proyectista a cargo, realizó un afiche invitando a esta población y lo compartió de manera virtual en sus redes sociales, además recibió apoyo de la Asociación Desampa Inclusivo y Ya! Danza en su difusión. Asimismo, imprimió varios afiches grandes y los colocó en diferentes puntos estratégicos de la UNA entre esos la biblioteca central, en la escuela de danza, en una de las sodas más concurridas, en la escuela de educación y en el proyecto llamado “UNA educación de calidad”. A continuación se comparte el afiche.

Figura 7. Afiche usado en la convocatoria abierta.



La convocatoria se hace abierta a pesar de haber hablado con Ana (docente experimentada de educación especial) quién advierte que, consolidar un grupo por cuenta propia es riesgoso porque las personas se pueden retirar en cualquier momento y por distintas razones, afectando así el proyecto. Además, aconsejó llevarlo a cabo con un grupo ya formado con anterioridad. Por esta sugerencia, a inicios del proceso se contactó a una institución especializada en la atención de personas con discapacidad y dos especializadas en discapacidad visual, pero no hubo apertura. Por otro lado, Marco (funcionario del CENAREC con discapacidad) sugirió trabajar con adultos ya que estos ya tienen movilidad y han adquirido distintas habilidades básicas y necesarias; propiciando así mayor alcance del proyecto. A continuación se comparte una fotografía de una de las participantes que dio inicio al proyecto pero que no continuó al ser de manera virtual.

Figura 8. *“Propiocepción y disfrute del ballet”. Clase junto a Scarlett.*



A pesar de todos los esfuerzos realizados, fue difícil encontrar personas con discapacidad interesadas y dispuestas a permanecer en el proyecto. En la entrevista realizada a Marco, este comentó que podía invitar a personas con discapacidad visual al proyecto, pero se debía de formular de manera que tuviera continuidad y futuro, no solo para un trabajo universitario porque sino estas personas podrían sentir que se iban a dejar abandonadas. Además, comentó que algunas de estas podrían decir que viven muy largo o que participaban solo si se les ayudaba con apoyos económicos, para cubrir costos de pasajes, recursos de los cuales no se disponía para el desarrollo del proyecto.

Asimismo, Nathalie (estudiante de educación especial de la UNA, quien brindó información para el proyecto) externó conocer personas con discapacidad que mostraron interés de participar en el proyecto, sin embargo, manifiesta que existe la posibilidad de que no puedan mantenerse hasta el final del proyecto, debido a que en otras ocasiones han demostrado falta de permanencia en proyectos. Por otro lado, en el proceso de búsqueda y consolidación del grupo inclusivo de danza aérea un total de cuatro personas con discapacidad se salieron a lo largo del proyecto, pero luego se incorporaron dos personas más y permanecieron hasta el final.

Por otro lado, en este proyecto la búsqueda y lectura de diversos documentos sobre educación, danza, discapacidad, inclusión social y otros temas afines, además del diagnóstico, fueron primordiales para tener claridad de cuál era el camino a elegir y de esta manera poder responder a los nuevos objetivos de la educación especial al mismo tiempo en que se innovaba.

Por último, algunos de los materiales y recursos utilizados en esta etapa fueron las herramientas digitales computadora, impresora, Kindle, y celular. Y los recursos humanos fueron las distintas personas participantes, coproyectistas, bailarines, bailarinas y personas docentes que respondieron a las preguntas elaboradas, participaron en los conversatorios y diálogos, fueron observadas, entre otras.

Fase 2: Bailar para conocerme

En esta fase se realizó el planeamiento, ejecución y sistematización de experiencias del proyecto. Y responde a los objetivos: a) Fortalecer el autoconocimiento y la autoconfianza de las personas coproyectistas a partir de la danza. b) Generar espacios de diálogo y reflexión donde las personas coproyectistas puedan sentirse escuchadas, respetadas y valoradas. c) Incentivar el trabajo colaborativo como espacio de aprendizaje y construcción de nuevos conocimientos. Seguidamente se presenta la figura número 7 donde se evidencia el trabajo colaborativo de las personas integrantes del grupo.

Figura 9. “Fuerter”. Trabajo colaborativo entre Alexa y Vivian. Quirós (2020).



Al conformarse el grupo de trabajo de siete personas en total (seis personas integrantes y la persona proyectista) se coordinó el día y hora para realizar los encuentros de manera presencial, pero las cosas en el país comenzaron a verse muy afectadas a causa del Covid-19; por esta razón no se lograron efectuar las clases presenciales. Luego de esperar algunas semanas se decidió en conjunto efectuar el proyecto de manera virtual pero dos de las tres personas con discapacidad no se conectaron, no justificaron su ausencia ni informaron que iban a faltar y no volvieron a mostrar interés. Con el retiro de estas dos personas el grupo quedó con tres integrantes sin discapacidad y una con discapacidad; situación que preocupó mucho a la proyectista ya que en el caso hipotético de que la única persona con discapacidad se saliera se perdería la esencia que se buscaba; además, porque se esperaba tener mayor alcance de personas beneficiadas del proyecto.

De manera grupal se hicieron esfuerzos por buscar más personas con discapacidad, interesadas en recibir clases de danza de forma virtual. Producto de esta búsqueda se incorporaron las coproyectistas llamadas Priscila y Alexa, por esta manera volver a ser siete personas junto con la proyectista. Luego de una o dos semanas se les pidió a las personas integrantes pensar y compartir tres metas

personales que los motivaran y acompañaran a lo largo del proceso. A continuación se comparten estas metas.

Tabla 4. Metas de las personas coproyectistas.

Persona coproyectista	Metas personales
Priscila	Quiero aprenden hacer la plancha, tratar de estar con la postura correcta y pie en punta.
Alexa	-Aumentar el equilibrio (me cuesta) -Vincularme con un grupo de personas en una misma temática como es la danza (me cuesta un poco crear esos vínculos con el grupo). -Salirme de mi zona de confort, en el sentido de arriesgarme un poquito más para ir venciendo ciertos miedillos que me dan a la hora de hacer cosas nuevas.
Jesúa	--Control de brazos (no tengo mucho dado que siempre me he enfocado más en las piernas) --Flexibilidad --Que la experiencia me vuelva más consciente y empático.
Vivian	*A nivel físico me gustaría tener más flexibilidad y fuerza abdominal. *La expresión artística. *Y el interactuar más con personas con alguna discapacidad, como el cómo expresarse, el correcto vocabulario, aprender a sentirme cómoda con lo que digo y hago si trabajamos juntos como equipo
Henry	-Mis expectativas son trabajar abdomen, flexibilidad y expresión corporal. Las dos primeras porque me sirven un montón y la tercera porque siempre ha sido mi mayor reto
Mario	--aprender a expresarme con mi cuerpo --aprender la pedagogía en un grupo inclusivo (proceso de enseñanza) --aprender sobre las diferentes necesidades a nivel grupal que surgen a partir de una experiencia inclusiva

Nota: elaboración propia.

Además de las metas anteriores de la tabla 5, se presenta una matriz utilizada por la proyectista para sistematizar la información de una manera ordenada y detallada luego de llevar a cabo el taller semanal. (Ver apéndices J).

Tabla 5. Matriz para la sistematización del proyecto

Intencionalidad	Descripción de la actividad	Imprevistos, cambios, limitaciones y conflictos	Mi sentir	La voz del estudiantado	Resultados y reflexiones	Teoría y temas de análisis
-----------------	-----------------------------	---	-----------	-------------------------	--------------------------	----------------------------

Nota: elaboración propia.

A continuación se presenta una matriz resumen con información de los 19 talleres realizados con las personas coproyectistas, la planificación de las actividades realizadas y los objetivos a los que corresponden.

Tabla 6. Información de los 19 talleres de danza.

Taller #1	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	6
	Actividades realizadas	Presentación de todas las personas integrantes del grupo, mostrar un objeto de la casa que se relacione a una característica de la personalidad, preguntas para responder en subsalas sobre el tema de la inclusión social y el éxito de un proyecto.
	Objetivo pedagógico	-Propiciar el conocimiento y acercamiento mutuo de las personas coproyectistas y generar diálogo y toma de decisiones en conjunto acerca del covid-19.
	Objetivo específico	1, 3 y 4
Taller #2	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	5
	Actividades realizadas	Se explica el proyecto de graduación y se piden los debidos permisos para grabar y usar la imagen; preguntas para responder en subsalas sobre el tema de la inclusión social y el éxito de un proyecto; calentamiento y elementos esenciales de la danza.
	Objetivo pedagógico	Propiciar el conocimiento y acercamiento mutuo de las personas coproyectistas. Y fomentar el diálogo y el intercambio de conocimientos
	Objetivo específico	1, 3 y 4
	Modalidad	Virtual

Taller #3	Personas presentes	4
	Actividades realizadas	Bienvenida; escribir 3 metas personales que desean lograr al finalizar el proyecto; ejercicios de fuerza y resistencia de brazos y abdomen; ejercicios de flexibilidad y conversatorio al final.
	Objetivo pedagógico	Incentivar la creación de metas claras en las personas coproyectistas para impulsar su motivación, permanencia y conocer sus necesidades e introducir ejercicios de fuerza y resistencia de brazos y abdomen en preparación a la danza aérea.
	Objetivo específico	1, 2 y 4
Taller #4	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	6
	Actividades realizadas	La postura corporal en la danza, la conciencia corporal, elementos importantes de la danza, introducción a la expresión corporal, la unión entre la emoción, el pensamiento y el cuerpo. (se asignó tarea para hacer en la casa) y conversatorio final.
	Objetivo pedagógico	Fomentar la conciencia corporal y una buena postura; propiciar la búsqueda de la expresión corporal; estimular la percepción del vínculo entre cuerpo, emociones y pensamientos.
	Objetivo específico	1, 2 y 3
Taller #5	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	6
	Actividades realizadas	Repaso de los elementos importantes de la danza; repaso de una buena postura corporal; la unión entre la emoción, el pensamiento y el cuerpo; la expresión corporal y conversatorio final.
	Objetivo pedagógico	Fomentar la conciencia corporal y una buena postura; propiciar la búsqueda de la expresión corporal; estimular la percepción del vínculo entre cuerpo, emociones y pensamientos y estimular el autoconocimiento.
	Objetivo específico	1, 2 y 3
Taller #6	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	6
	Actividades realizadas	Ejercicios de fuerza y resistencia; flexibilidad; expresión corporal; conversatorio sobre logros, aprendizajes, recomendaciones y más.
	Objetivo pedagógico	Fortalecer principios básicos de la danza, desarrollar mayor fuerza corporal, incrementar la resistencia corporal, desarrollar más creatividad y confianza para el movimiento creativo/expresión corporal.
	Objetivo específico	1, 2 y 3
	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	6

Taller #7	Actividades realizadas	Feriado del día de la madre. Se hizo por mensajes una dinámica durante la semana por sugerencia de una de las personas coproyectistas. Esta consistió en asignarle un reto a otra persona (compañero o proyectista) con materia vista en clase o relacionada y la persona que recibió el reto tuvo que enviar un video comprobando su realización.
	Objetivo pedagógico	Crear mayor conexión y comunicación entre las personas del grupo; promover la participación de las personas coproyectistas dentro del chat de WhatsApp; salir de la zona de confort y construir un espacio creativo y de motivación
	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
Taller #8	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	5
	Actividades realizadas	Bienvenida; calentamiento dirigido por alguna persona voluntaria; ejercicios de fuerza y resistencia; flexibilidad; posiciones de pies del ballet y conversatorio final.
	Objetivo pedagógico	Apoyar a construir mayor confianza en ellos y ellas; contribuir al apoyo y ayuda mutua entre las personas coproyectistas e incentivar el salir de la zona de confort.
	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
Taller #9	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	4
	Actividades realizadas	Bienvenida; favorecer el diálogo y la reflexión a partir de dos citas de Neus Canalias Frase 1: "Todos estamos propensos a adquirir alguna condición de discapacidad, ya sea por genética (al nacer), adquirida (por un accidente) o consecuencia del envejecimiento." Canalias, N. y 2: "La danza inclusiva no es ni arteterapia ni trabajo social, sino una manera de entender la danza en la que todos los cuerpos tienen cabida". Calias, N; Calentamiento dirigido por varias personas voluntarias; cardio y resistencia; repaso de ballet y conversatorio final.
	Objetivo pedagógico	Propiciar el diálogo y la reflexión a partir de la cita de Canalias, N; introducción al cardio como entrenamiento físico para mejorar la resistencia cardio-pulmonar; incentivar el salir de la zona de confort y el ballet para fortalecer los músculos y brindar mayor estética al cuerpo.
	Objetivo específico	2, 3 y 4
Taller #10	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	6
	Actividades realizadas	Bienvenida; favorecer el diálogo y la reflexión a partir de una cita de Neus Canalias: "La diversidad no es ningún problema si no hacemos de ella una valoración inferior, siendo en este momento cuando la diferencia se transforma en desigualdad."; Calentamiento con alguna persona(s) voluntaria(s); repaso de ballet y con la particularidad de usar los ojos vendados esta vez y una silla de apoyo; resistencia corporal y conversatorio final.

Taller #11	Objetivo pedagógico	Propiciar el diálogo y la reflexión a partir de la cita de Canalias, N; contribuir a la percepción corporal al tener ojos cerrados; trabajar la reflexión y la empatía a partir de la actividad de vendarse los ojos y seguir las instrucciones de la proyectista.
	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
	Modalidad Personas presentes Actividades realizadas	Virtual 6 Reflexión a partir de la frase: “Hoy por hoy, no obstante, el cuerpo sigue siendo lo más “borroso”, si no “borrado”, en la esfera pedagógica y en la realidad escolar de cada día. Durante mucho tiempo el cuerpo ha sido algo menospreciado o ignorado en la educación, una educación “desde la cabeza” y “para las cabezas”. Y cuando se le ha dado cabida ha sido, sobre todo, como “cuerpo deportivo” y sólo recientemente como “cuerpo expresivo”. José María Toro; guía de movimientos semi libre; los tres niveles en la danza (bajo-medio y alto); trabajo en subsalas “dirigir a un títere” una persona se venda los ojos la otra la guía de la manera más clara y detallada posible y cambian y conversatorio.
Objetivo pedagógico	-Propiciar el diálogo y la reflexión a partir de 1 frase del libro de Jose María Toro. - Incentivar la Percepción corporal al tener los ojos vendados. -Generar conciencia sobre la importancia de la descripción verbal clara y detallada.	
Objetivo específico	1, 2, 3 y 4	
Taller #12	Modalidad Personas presentes Actividades realizadas	Virtual 6 Abrir nuestra mirada y nuestra escucha, abrir nuestras manos y las articulaciones de nuestro cuerpo, abrir nuestro pensamiento a otros modos de comprender las cosas y abrir nuestro corazón para que los demás puedan entrar en él; guía de movimiento semi libre; nivel bajo-medio-alto; montaje de la canción Guacamayo y conversatorio final.
	Objetivo pedagógico	Propiciar el diálogo y la reflexión a partir de 1 frase del libro de José María Toro; propiciar nuevas sensaciones corporales con los ojos vendados; ampliar el rango de movimiento desde la exploración artística; por medio del Trabajo en conjunto montar 1 minuto de la canción propuesta.
	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
Taller #13	Modalidad Personas presentes Actividades realizadas	Virtual 5 Calentamiento grupal, todas las personas van a dirigir; coreografía del Guacamayo y conversatorio.
	Objetivo pedagógico	Incentivar el poner en práctica los conocimientos adquiridos en el transcurso del proyecto; realizar una coreografía; conocer el sentir, vivir y recomendaciones de las personas coproyectistas.

Taller #14	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	5
	Actividades realizadas	Bienvenida, calentamiento grupal, coreografía del Guacamayo, trabajo en parejas por medios de las subsalas para montar el final de la canción y conversatorio.
Objetivo pedagógico	Conocer la experiencia grupal de realizar un montaje artístico con la canción Guacamayo y trabajo colaborativo en las subsalas por medio de la formación de parejas.	
Taller #15	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	6
	Actividades realizadas	Análisis y reflexión de dos frases: 1) El cuerpo, por su parte, no puede mentir; sencillamente, no sabe hacerlo. José María Toro y 2) La presencia expresa y se expresa cuando habla y cuando se mantiene en silencio; cuando toca y se deja tocar; cuando entra en contacto y cuando vive el espacio y la distancia; calentamiento grupal; aclarar dudas de la coreografía de Guacamayo y repaso; se presenta por parejas y se graba el video.
Objetivo pedagógico	Propiciar el diálogo y la reflexión a partir de 2 frase del libro de José María Toro, conocer la experiencia grupal de realizar un montaje artístico con la canción Guacamayo y trabajo colaborativo en las subsalas por medio de la formación de parejas.	
Taller #16	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	5
	Actividades realizadas	Bienvenida; ¿qué es la danza aérea? ¿qué han oído sobre esta?; calentamiento; montaje grupal de una canción ganadora; tomar una decisión grupal con respecto a las clases presenciales de danza aérea; definir día y hora de los entrenamientos de danza aérea.
Objetivo pedagógico	Responder a los intereses y propuestas dadas por las personas coproyectistas el sábado pasado; dialogo y participación de todas las personas coproyectistas e integración de saberes de forma grupal.	
Taller #17	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
	Modalidad	Virtual
	Personas presentes	5
	Actividades realizadas	Clase presencial de danza aérea (telas); protocolo de limpieza establecido por la academia; bienvenida; calentamiento; trabajo con las telas; estiramiento final y conversatorio final.

Taller #18	Objetivo pedagógico	Responder a la necesidad y petición de las personas coproyectistas de reunirnos de manera presencial para hacer danza aérea en telas; fortalecer la unión grupal; desarrollar la autoconfianza por medio de la práctica de la danza aérea; escuchar el sentir de las personas coproyectistas.
	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
	Modalidad Personas presentes	Virtual 5
	Actividades realizadas	Protocolo de limpieza establecido por la academia; bienvenida; calentamiento guiado por la proyectista; trabajo con las telas. (hora y 10 minutos aproximadamente) y estiramiento final.
Taller #19	Objetivo pedagógico	Contribuir al autoconocimiento y a la autoconfianza de las personas coproyectistas; favorecer el desarrollo de nuevas habilidades y la puesta en práctica de habilidades adquiridas a lo largo del proyecto; contribuir al disfrute y a la unión grupal.
	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4
	Modalidad Personas presentes	Virtual 5
	Actividades realizadas	Protocolo de limpieza establecido por la academia; bienvenida; calentamiento individual usando los 3 niveles (bajo-medio y alto); trabajo de improvisación y creación artística en parejas sobre las telas; presentación del baile creado; estiramiento final y conversatorio.
Taller #19	Objetivo pedagógico	Contribuir al autoconocimiento y a la autoconfianza de las personas coproyectistas; favorecer el desarrollo de nuevas habilidades y la puesta en práctica de habilidades adquiridas a lo largo del proyecto; contribuir al disfrute y a la unión grupal y promover la autonomía del movimiento sobre las telas de las personas coproyectistas.
	Objetivo específico	1, 2, 3 y 4

Nota: elaboración propia.

Por último, algunos de los materiales y recursos utilizados en esta sección fueron los medios tecnológicos como la computadora y el celular, un cuaderno de apuntes, el mat, un paño o liga, la botella de agua, una venda para los ojos, las telas, las colchonetas, las mascarillas, el alcohol en gel, entre otras. Como recursos humanos están las personas coproyectistas y la persona que nos recibió en la academia.

Fase 3: Apreciación del proceso vivido.

Esta fase se vincula con el objetivo “Valorar los alcances obtenidos a partir de las vivencias y sentires de las personas coproyectistas.” Para lograr este objetivo se mantuvo de manera cercana, el diálogo y el intercambio de pensamientos y sentimientos. La evaluación se divide en tres momentos:

1) Evaluación para mejorar la organización y el desarrollo de cada sesión:

Al finalizar cada sesión se proponían de cuatro o cinco preguntas generadoras tales como: ¿qué les pareció la clase? ¿cómo se sintieron? ¿alguien tuvo un logro personal hoy? ¿cómo estuvieron las indicaciones? ¿hubo algo que no les haya gustado? ¿alguna recomendación de cambio? Estas fueron respondidas por las personas coproyectistas y partir de estas, se fue profundizando en las necesidades de las personas integrantes, así como consolidando en conjunto el camino a seguir y mejorando las clases impartidas.

2) Complementario a esto, (entre los talleres 8 y 9) se contactó de manera individual a todas las seis personas coproyectistas para conocer cómo se sentían en el grupo, si las acciones realizadas hasta el momento, las consideraban adecuadas y su perspectiva sobre si el grupo estaba siendo o no inclusivo.

3) Por último, la evaluación al finalizar el proyecto, la cual se realizó por medio de Google forms y se hizo con el objetivo de valorar el proyecto ejecutado, determinar el alcance obtenido, analizar la mediación pedagógica, y conocer las experiencias y sentimientos de quienes integraron el grupo. Además, en este momento las personas coproyectistas evaluaron su intervención y avance en el proyecto a partir de las metas propuestas al inicio de la vivencia.

Algunos de los materiales y recursos utilizados en esta etapa fueron las herramientas tecnológicas como la computadora, el celular y la aplicación google forms y los recursos humanos como las personas coproyectistas como fuente primaria de información para el proyecto.

Estrategia de evaluación del proyecto

La evaluación se divide en dos grandes grupos: primero, una que se aplica a lo largo del proceso después de cada encuentro donde por medio del diálogo

semanal se conocen los sentimientos y pensamientos de las personas coproyectistas; además de las preguntas de mediados del curso (explicados en el apartado superior); Y el segundo grupo, llamado ‘evaluación final’ esta se realizó al finalizar la aplicación del proyecto y consistió en completar al final de la formación y se realiza con la intencionalidad de conocer la percepción las personas integrantes del grupo de danza en relación con los logros del proyecto, los objetivos específicos y los principios pedagógicos que guiaron la propuesta. A continuación se comparte una tabla con las 15 preguntas de la evaluación final (ver apéndice k).

Tabla 7. Matriz con preguntas para la evaluación final del proyecto.

#	Pregunta realizada a las personas coproyectistas
1.	Si tuvieras que plasmar en una sola palabra tu vivencia dentro del proyecto de danza aérea inclusiva ¿cuál sería? Y ¿Por qué?
2.	Tomando en cuenta las metas personales propuestas al inicio del proyecto ¿cómo autoevaluarías tu propio desempeño?
3.	¿Viviste alguna transformación personal a partir de este proyecto?
4.	¿Qué aprendiste a partir del proyecto de danza inclusiva?
5.	¿El proyecto respondió a tus necesidades e intereses personales? Si o no y por qué?
6.	¿Percibes algún crecimiento de parte de tus compañero y compañeras? Si o no ¿cuál?
7.	¿Cómo definirías a un buen maestro o maestra?
8.	A partir de tu respuesta anterior, ¿consideras fui una buena profesora? si o no ¿por qué?
9.	¿Te sentiste valorado(a) y respetado(a) dentro del proyecto de danza? Si o no y ¿por qué?
10.	¿Cuáles de los siguientes elementos mejoraste a partir del proyecto de danza? Mayor conciencia de la postura corporal - Crecimiento en la expresión corporal – Autoconocimiento - Autoconfianza / seguridad - Mayor fuerza o flexibilidad - Mayor empatía y respeto - Otra

11. ¿Qué opinas sobre los espacios de diálogo y expresión que hubo dentro del proyecto de danza inclusiva?
12. ¿Consideras importantes esos espacios de diálogo y expresión o no? y ¿Por qué?
13. ¿Para vos la danza puede ser un medio para el autoconocimiento y la autoconfianza? Si o no y ¿por qué?
14. ¿Qué opinas sobre el trabajo en equipo que se fomentó a lo largo del proyecto? ¿fue o no importante para lograr el aprendizaje? ¿Por qué?
15. ¿Hay algún elemento(s) que consideres me hicieran falta aplicar desde el área de educación especial? ¿Cuáles?

Nota: elaboración propia.

Capítulo III: Coincidir para luego construir

Los espejos se emplean para verse la cara, el arte para verse el alma.

Georg Bernard Shaw

Figura 10. "Encontrando mi equilibrio". Tras usar una venda en los ojos Priscila es guiada de manera verbal por otra persona del grupo.



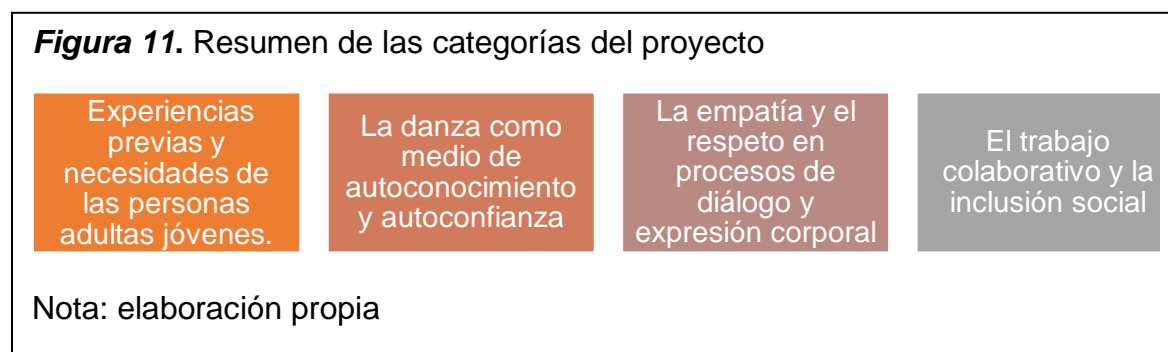
En este capítulo, se presentan las experiencias más significativas de los talleres de danza, los principales hallazgos del proyecto, la teoría que sustenta el análisis y una autovaloración de los principios pedagógicos que guiaron el proyecto. La presente sistematización y análisis del proyecto evidencia un proceso real, transparente y detallado con información sustanciosa e importante.

Sistematización de experiencias vividas desde la danza para la inclusión de personas con discapacidad

Este apartado se organiza por medio de cuatro diferentes categorías con el siguiente orden: nombre de la categoría, una pequeña introducción, frases de las personas coproyectistas y participantes, en algunos casos una fotografía y se finaliza con el acompañamiento de elementos que ofrece la teoría que orientó este proyecto. Las categorías emergen del proceso de recopilar y aplicar experiencias a lo largo del proyecto y fueron ampliándose, e incluso cambiando para dar paso a otras que emergieron con más fuerza del sentir y actuar de las personas en el proyecto. Además, estas evidencian el proceso hacia la inclusión de la persona joven, que experimentaron los coproyectistas y la riqueza de la herramienta de la danza como medio para interactuar, hablar, expresar emociones e incluso externar algunas de sus ideas, en relación con la discapacidad.

Es importante recordar, que la voz de las personas colaboradoras se divide en dos grupos: las coproyectistas, quienes fueron los miembros permanentes del grupo de danza aérea y las participantes, quienes respondieron a una entrevista, formulario, conversatorio aplicado en las etapas iniciales de diagnóstico y diseño del proyecto o personas que estuvieron en el grupo de danza pero por alguna razón no pudieron permanecer. El total de personas coproyectistas es de seis, mientras

que el total de personas participantes es de quince. La figura 11 sintetiza las temáticas abordadas en las cuatro categorías.



Las necesidades y experiencias previas de personas adultas jóvenes con y sin discapacidad en la danza, la educación y en las relaciones interpersonales.

A partir del diagnóstico realizado en la fase 1 y el constante diálogo con las personas coproyectistas a lo largo de todo el proyecto se fue clarificando qué camino seguir, qué temáticas abordar, qué temáticas reforzar y que modificaciones realizar. Es importante aclarar que cada grupo tiene diferentes necesidades y experiencias previas, por lo tanto, es necesario profundizar en éstas antes de iniciar las clases y no pretender que los grupos sean iguales o aplicar tal cual planeamientos anteriores, por más exitosos que hayan sido. Por otro lado, el principio pedagógico al que responde esta categoría es el desarrollo progresivo. A continuación se comparte la figura 11 y algunas frases mencionadas por las personas coproyectistas y participantes en relación con esta temática.

Figura 12.“Volar”. Foto de Henry sobre la tela. Quirós (2020)



Priscila:

Para mí la discapacidad no es obstáculo para realizarme como persona en la sociedad... La discapacidad está en la mente de aquel que no sabe su valor y el potencial que Dios le ha dado para salir adelante en esta vida.

En primero a mí me aislaron, me hicieron un lado la profesora y los compañeros, yo no sabía mi discapacidad.

Alexa: *“La sociedad percibe el cuerpo de la persona con discapacidad como un cuerpo al que le falta algo.”*

Mario: *“muchas veces no es una discapacidad física sino que es una discapacidad como el yo interior, el que no lo deja avanzar.”*

Marco:

Siéntese allá, venga para acá, allá está; no sirve pa nada.

Usted siente con su cuerpo el movimiento, no lo ve, lo siente, de ahí la importancia de ser muy claro y muy expresivo.

Lo peor que usted puede hacer por un estudiante con discapacidad visual es limitarlo.

¡No se conforme con poquito! Ah es que como es ciego no ¿Por qué? La exigencia, la competitividad que usted le siembre a ellos, si son vivos la van aplicar en el trabajo, la van aplicar en el futuro.

¿Porque un profesor de Educación Especial no le quiere exigir a su estudiante con discapacidad visual? porque ese profesor se la quiere tirar rico. Entonces todo esto es una fiesta y luego venimos y decimos que las personas con discapacidad no servimos pa nada.

Luis: *“Yo soy persona con discapacidad y aun así si se siente temor al relacionarse con otras discapacidades por la falta de educación a ellas.”*

Elia:

Me inquieta no tener la suficiente información y llegar a decir algo ofensivo por error. Tengo una deficiencia visual y he sido tratada mal y discriminada por mi condición. La gente ha llegado a pensar que mi problema de vista tiene que ver con mi mente.

Scarlett: *“No todas las personas aceptan la discapacidad.”*

Magaly: *resulta frustrante cómo la sociedad tiene una visión limitada con respecto a la discapacidad...el hecho de tener una discapacidad no debe ser un motivo para poner una barrera o un techo en el desarrollo.*

A partir de lo expresado por las personas colaboradoras se puede comprender que la discapacidad se produce cuando una persona presenta una deficiencia; ya sea física, visual, auditiva, cognitiva o psicosocial y el entorno le pone barreras, obstáculos o limitaciones para su realización dentro de una o más áreas de su vida. Madrigal (2015, p.26) aclara que “deficiencia es una característica propia de la persona, sin embargo la discapacidad es una condición

que puede cambiar y es provocada por el entorno y las actitudes de las personas”. La discapacidad no es una enfermedad ni es un problema que hay que erradicar. Es una condición individual la cual hay que conocer, investigar y se debe de potenciar las habilidades de la persona que la presenta. Para Canalias (2013, p.108) “hemos construido la discapacidad como una categoría social y política, una forma de opresión que supone la discriminación, la vulnerabilidad y los ataques a la identidad”.

Toda la población está propensa a adquirir, en cualquier momento de la vida, una o varias deficiencias; ya sea por un accidente, por una enfermedad o por el envejecimiento. Es importante buscar información verídica y actual sobre la temática, ya que esta es una circunstancia más en la vida, no la peor desgracia; como muchas veces es percibida. Canalias (2013, p.7) menciona “Todos tenemos a lo largo de nuestra vida alguna discapacidad que puede ser genética, adquirida o consecuencia del envejecimiento.”

Los términos utilizados por las personas de la sociedad para referirse a quienes presentan una condición de discapacidad reflejan desconocimiento, poca empatía y prejuicios sociales. Algunos ejemplos de términos incorrectos son: “no vidente”: para la RAE un vidente es una persona que tiene visiones sobrenaturales o que pretende adivinar lo que está oculto; por lo tanto, según este término todos seríamos no videntes ya que no tenemos la habilidad de adivinar el futuro. “Mongola o mongolo” para la RAE este término es utilizado para personas provenientes del país Mongolia. Además, otros términos como “anormal”, “no normal”, “tontico” son fuertes ofensas que refuerzan la discriminación y la exclusión constante.

Asimismo, muchas veces se usan palabras abstractas y poco claras cuando se habla como “allá”, “así”, “acá”, lo cual desorienta o genera confusión, tanto a personas con discapacidad visual como a quienes no presentan esta condición; por lo tanto, es necesario crear conciencia en las palabras usadas y describir más las cosas que se hacen; para que todas las personas, con o sin discapacidad puedan comprender las explicaciones y tener conocimiento de lo que pasa a su alrededor. Canalias (2013, p. 93) enfatiza en la importancia de “ser capaces de entender la

importancia de usar un lenguaje no excluyente, debemos tener herramientas que nos permitan ofrecer variaciones de los ejercicios para que cobre sentido para todo el mundo.”

Los prejuicios sociales generan sentimientos de rechazo, temor, desvaloración o lástima hacia las personas que presentan alguna condición. Asimismo, las barreras actitudinales, es decir los malos tratos, las miradas de rechazo o de desaprobación, el asistencialismo o la sobreprotección son las principales limitantes hacia este colectivo. Guardian et al (2020, p.21) mencionan que

Las barreras más importantes para la participación, inclusión y desarrollo de las personas con discapacidad son de origen actitudinal: los prejuicios, la exclusión y la discriminación que la “cultura de la productividad” inscribe en nuestras percepciones y valoraciones de los demás, sin que ni siquiera seamos conscientes de ello.

Es importante tomar conciencia en la forma en cómo se piensa e interactúa. Términos como “problema”, “sufre”, “padece” “raro” o “especial” divide la sociedad y alimenta los prejuicios sociales. Para Canalias (2013, p.99) “Lo más importante por lo que respecta al uso del lenguaje es el sentido común, pensar en las personas que tienes delante y no utilizar palabras que tengan implicaciones negativas.” Para lograr esto, es importante empezar a ver a la persona antes que a la discapacidad.

Comprender que todas las personas son diversas entre sí, les da un valor y reconoce que todas tienen algo importante por aportar. La diversidad en la población es real, todos y todas estamos inmersos en ella. Para Castillo et al (2017) la diversidad forma parte de la vida y de los aprendizajes; siendo así que los intereses, la cultura, el ritmo personal y las habilidades son algunos de los elementos que influyen. Por lo tanto, la diversidad ha estado presente tanto en las personas como en los distintos espacios, contextos, culturas y épocas.

Hoy en día, se sigue asociando la condición mental con la palabra discapacidad, pero la verdad es que no todas las condiciones de discapacidad se asocian a una discapacidad cognitiva; asimismo, existe muchísima resistencia hacia nuevas formas de pensamiento. Por otro lado, es de suma importancia aclarar que las habilidades y los ritmos de aprendizaje de las personas, no necesariamente están condicionados a si se tiene o no una condición de discapacidad. Por lo tanto, es un prejuicio creer que todas las personas en condición de discapacidad, van a aprender más lento o que tienen menos habilidades. Si bien es cierto, la superación personal y la autonomía está sumamente relacionadas con una buena red de apoyo y un entorno favorecedor. Para Sacristán et al (2000, p.15-16)

Somos únicos porque somos variados internamente, porque somos una combinación irrepetible de condiciones y cualidades diversas que no son estáticas, lo que nos hace también diversos respecto de nosotros mismos a lo largo del tiempo y según las circunstancias cambiantes que nos afectan.

Vivimos en una sociedad acostumbrada a imponer etiquetas, generalizar colectivos, querer homogenizar personas y en donde la diversidad se ha visto usualmente como una amenaza. Estas formas de convivencia muchas veces son implantadas por los medios de comunicación, la crianza o por las personas docentes de las diversas instituciones educativas; afectando de esta manera inclusive a personas en condición de discapacidad, al sentir temor al relacionarse con otras personas en condiciones de discapacidad. Por lo tanto, el acercamiento a otras personas y diversas realidades a las nuestras es fundamental para desarrollar empatía y derribar estigmas instaurados en la sociedad.

El cuerpo de la persona en condición de discapacidad por siglos ha estado impregnado de muchos prejuicios, supersticiones y prohibiciones; lo cual puede generar, en este sector poblacional, un desgaste emocional y mental muy grande. El superar límites impuestos por la sociedad es algo que se ha vuelto cada vez más común para estas personas a lo largo del tiempo. Correa (2014) menciona

Teniendo en cuenta que la discapacidad es una experiencia humana que lleva al individuo que la vive a enfrentar su cuerpo, el funcionamiento del mismo, la imagen que proyecta ante el mundo, una situación nueva y no deseada en la que encontrará dificultades en cada una de las esferas que hacen parte integral de lo que es como ser humano, como persona (p.10-11).

Por otro lado, Priscila externó el rechazo y la ridiculización que vivió en primer grado de la escuela generado por su docente y fomentado por sus compañeros y compañeras del salón de clases. La persona docente es ejemplo para los demás, ya sea para bien o para mal; por lo tanto, la forma de pensar y actuar dejará huella en quienes estén. Además, la figura docente puede perpetuar la exclusión desde las aulas escolares o puede hacer la diferencia y generar espacios inclusivos, de respeto y apoyo constante. Chacón (2011) expresa que:

Considerando que la educación es un servicio que se brinda a los demás, es por lo tanto la donación que hace un educador de sí mismo (...) un ejercicio constante de servir, esta debe de ser la característica principal de un educador líder. (p.159)

Asimismo, es muy importante que la persona docente sea transparente y equitativa en su trato; por más que le parezca fascinante una persona o lo que hace esta, evitar el favoritismo o centrar la atención hacia una persona o hacia un grupo de personas dejando al descuido las demás. Chacón (2011) menciona que un educador ante todo debe de detener vocación esto le ayudará a desempeñarse con excelencia y calidad. El tener vocación es una herramienta clave que inspirará a la persona a autoevaluarse y a mejorar constantemente.

Por último, a partir de este proyecto se evidencia que las personas con discapacidad también pueden sentir duda o temor de compartir con otras personas con diferentes condiciones, ya que como comentaron Luis y Elia, hay poca información al respecto y contar con poco conocimiento genera inseguridad. Asimismo, Vivian, comentó que el no saber cómo referirse a esta población o que términos son los correctos genera temor e incluso distanciamiento.

Todas las personas coproyectistas y participantes (en condición de discapacidad) con las que se interactuó expresaron su deseo de inclusión, de ser tomadas en cuentas, escuchadas y valoradas en la sociedad. Por otro lado, las principales necesidades e intereses de las personas coproyectistas fueron: aprender a expresarse y comunicar por medio de su cuerpo, ser más empáticas, vincularse e interactuar con distintas personas con discapacidad, fortalecer la fuerza y la flexibilidad del cuerpo; aprender sobre la realización de un inclusivo y el adecuado vocabulario a usar con esta población.

La danza como medio de autoconocimiento y autoconfianza

La danza es la conexión con nuestro cuerpo, con nuestras emociones, vivencias y anhelos, mientras conocemos, comprendemos y nos unimos con las demás personas presentes en el mismo espacio o tiempo. La danza implica sudor, sacrificio, progreso contante, superación, y disciplina, al mismo tiempo que nos invita a trasladarnos a vivencias pasadas, apropiarnos del presente y visualizar el futuro. Además, es mirar hacia dentro, escarbar el alma para proyectar y comunicar lo vivido. Según Calias (2013) “La danza inclusiva no es ni arteterapia ni trabajo social, sino una manera de entender la danza en la que todos los cuerpos tienen cabida”. (P.87).

Por tanto, la danza por si sola invita a todos los cuerpos a acercarse y a disfrutar de ella, pero ha sido la sociedad la que se ha encargado de crear barreras o relacionar a las personas con discapacidad, que la ejercen, con la perspectiva del modelo rehabilitador, pensada así solamente como una terapia y no como una creación artística y profesional. Además, es importante aclarar que la danza inclusiva no es una rama más de la danza; sino que se utiliza este nombre para visibilizar el trabajo realizado por muy pocas personas actualmente y para que la sociedad en general conozca de esta alternativa.

Según Cabañas (2014), la danza aérea se origina a partir de la acrobacia en el aire presente en los circos, en la cual se integra principios técnicos de la danza y el teatro. Así mismo, expresa que esta engloba diversos aparatos aéreos algunos de estos son: las telas, la lira, el trapecio, la cuerda, el aro rotativo, el cloud swing,

la tela gota, la hamaca, el cuadro aéreo, las cintas, la danza vertical, el bungee, entre otras.

La danza aérea en telas se realiza principalmente en el aire, requiere de 4 metros de altura como mínimo, una estructura resistente llamada perlin, telas de seda, una colchoneta, música y mucha constancia. Se realizan de manera individual o de manera colectiva. Asimismo, se aprenden rutinas ya existentes o se crean nuevas secuencias de movimiento. Este tipo de danza fue seleccionada como una propuesta innovadora y llamativa para las personas adultas jóvenes participantes del proyecto.

La danza proporciona muchísimos beneficios para quienes la practican, entre estos están: el *bienestar físico*, debido que proporciona fuerza, equilibrio, resistencia y flexibilidad. Además, según Crear salud (2019). La danza fortalece el sistema respiratorio, el sistema cardiovascular, fortalece los huesos, reduce grasa corporal, tonifica y fortalece músculos como las piernas y los glúteos, crea conciencia en la postura corporal, da vitalidad a la piel, regula los niveles de azúcar y colesterol, contribuye a eliminar toxinas del cuerpo y libera diversas hormonas como la endorfina que genera felicidad y reduce el estrés.

Bienestar mental, al ser una actividad elegida voluntariamente por la persona va a generar un espacio de disfrute, ocio y recreación. Según el doctor Pablo Irimia, citado por Sánchez (2016) bailar es un proceso neurológico complejo en donde interactúan diversos mecanismos cerebrales para regular el movimiento, la coordinación y la retención memorística, y de esta manera reducir el deterioro mental a largo plazo. Además, *enriquece el espíritu* y brinda autoconocimiento, creatividad, confianza en sí mismo, conexión y libertad.

Para Correa (2014) la danza es una de las artes más antiguas y produce diversos efectos en el ser humano, es la forma en la que se da la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Lograr estar consciente de estos tres elementos no es tarea fácil en la actualidad pero cuando se logra es algo que puede alejar muchos males de la vida de las personas.

Cuán importante es desarrollar una conciencia plena del cuerpo y todo lo que esto conlleva. Preguntas como ¿qué siento? ¿qué necesito? ¿Qué cosas me afectan? ¿qué transmito con mi rostro? ¿cómo camino y qué reflejo cuando lo hago? Son posibles ideas para profundizar en esta temática. Ahora, desarrollar conciencia corporal es importante, ya que ayuda a conectar mente y cuerpo; da claridad sobre las emociones que se vivencian y lo que afectan en el cuerpo; ayuda a tener claros nuestros límites y fortalezas; entre muchas otras. En este proyecto se entiende el autoconocimiento como la capacidad propia de reconocer las habilidades, las oportunidades de mejora, las necesidades y los intereses; además de saber sus propios límites y sus gustos. Mientras que autoconfianza se comprende como la autoaceptación y el respeto de las características que le conforman; además de confiar en su capacidad de hacer cosas buenas y valiosas. Por otro lado, los principios pedagógicos esenciales para lograr esta categoría fueron el buen maestro y el afecto. A continuación se comparte la figura 12 la cual ejemplifica muy bien, el tema de la expresión corporal y algunas frases de las personas coproyectistas y participantes en relación con la temática abordada.

Figura 13. “Descubrir(me)” El autobrazo de Vivian. Quirós (2020).



Priscila: *“Pude lograr todo lo que nos enseñó, nunca lo imaginé”.*

Alexa:

“Eran como retadoras las clases (...) también es parte de la vida enfrentarse a los retos.”

“Ya ahora sí he tenido como más confianza en mí misma. Yo también he visto cambios en mí.”

Jesúa: *“Mi cuerpo se percibe diferente dependiendo de diversos factores, que en esencia son internos (estado de ánimo, concentración, horas de sueño, entusiasmo).”*

Vivian:

Es el hecho de crear esa propia autoestima que uno dice ¡uy no yo no voy a poder bailar! O ¡que pena moverme así! ¡No, yo no puedo hacer esto!

“termino la clase sintiéndome súper bien y súper relajada y no es algo de hoy, es algo de todos los sábados y me gusta bastante.”

Henry:

Particularmente la última sesión significó para mí romper algunos miedos como por ejemplo encontrarme de cabeza o depender únicamente de la fuerza de mis brazos. Creo que eso me ayudó a desarrollar confianza en mí mismo.

Aprendí a trabajar en mi flexibilidad, a interpretar cosas con mi cuerpo, a comunicarme con él y a utilizar las telas.

Mario: *“No existen límites.”*

Carolina: *“a veces nos buscamos mover como nos vemos y no como no sentimos.”*

Las personas en condición de discapacidad, muchas veces se topan con tabúes y restricciones sociales, además de cargar las voces interiores de sus propias creencias, miedos y anhelos. Sin embargo, las dificultades y pruebas de cada persona son muy diferentes entre sí; algunas pueden tener baja autoestima mientras otras tienen alta autoestima, hay quienes tienen conciencia de su cuerpo

mientras que otras no; esto sucede exactamente igual para las personas sin discapacidad. Por otro lado, los estándares altos de belleza y poco realistas golpean de una u otra manera a la sociedad; lo cual genera constante rechazo y desaprobación hacia su propio cuerpo y el de las demás personas. Cardona (2019) mencionó: “el cuerpo no es el problema, es la solución”. Y más adelante menciona “cambiarnos a nosotros mismos para cambiar el mundo”.

Además, el cuerpo a lo largo de la historia ha sido segmentado, olvidado y menospreciado; ya que comúnmente se recibe una educación por y para la mente, en la cual lo prioritario es la capacidad de retención de la información y la fluidez mental, se descuida la importancia del cuerpo y el espíritu. Es importante no menospreciar el aprendizaje que se obtiene a partir del cuerpo, ya que somos seres senti-pensantes. Castañer (2006) mencionado por Bujan (2018, p.56) indica: "El cuerpo es una integración física y mental, no está dividido ni es la antinomia mente-cuerpo o cuerpo-alma, es una unidad de acción recíproca: lo físico actúa y modifica lo mental y viceversa".

La danza es un medio que ayuda a comprender y percibir el cuerpo; elementos como tener una buena postura de la columna vertebral y del tronco, aumentar el equilibrio y la fuerza, disminuir el estrés, entre otros; ayudan a contribuir a adquirir mayor seguridad, alegría, positivismo y bienestar. Francesconi et al (2018, p. 24) explican que “la percepción requiere de un proceso educativo, ya que está ligada a las experiencias pasadas, a “la cultural” personal, a la capacidad del sujeto para analizar y decodificar los estímulos ambientales”. (p.24)

Las personas coproyectistas con discapacidad visual externan que les fue fácil reconocer su posición corporal, pero que fue difícil identificar sus expresiones faciales. La conciencia corporal es algo que se logra desarrollar por medio de la práctica e interiorización personal; sin embargo, es algo que usualmente no se enseña y requiere de práctica. Las personas con esta condición no tienen la facilidad de mirar su rostro en un espejo para ver sus expresiones faciales o para corroborar lo que otras a su alrededor le dicen; sin embargo, pueden ir asociando

sentimientos con sus expresiones corporales y faciales. Francesconi et al (2018, p. 32) explican que

La sensibilidad propioceptiva está vinculada a los datos sensoriales que se originan en los músculos, en los tendones, en las articulaciones, en las aponeurosis y en los ligamentos. Conocer la orientación de los miembros en el espacio, la fuerza utilizada y la velocidad del movimiento de un segmento es esencial para el control de la motricidad y de la postura pero también para la percepción del cuerpo y para la activación de los automatismos de protección de tensiones musculares y tendinosas excesivas.

Henry externa que por medio del tacto no se tiene acceso a otros elementos importantes como la fluidez a la hora de bailar y que hay particularidades complejas de describir. Sin embargo, tanto a las personas con y sin discapacidad al inicio se les puede complicar la precisión, el tempo, tiempo, la fluidez y otros; ya que el oído se debe de educar. Asimismo, es importante, realizar una descripción minuciosa y clara para que las personas puedan comprender y con ello se sientan seguras y en confianza.

Por otro lado, el arte, al igual que la vida misma, presenta diversos retos que interpelan y desafían a las personas. Cuando esto pasa, hay dos opciones desertar o perseverar; es ahí cuando se conocen las prioridades, los deseos reales y la actitud de quienes conforman un grupo. El arte ayuda a ir revelando de que están hechas las personas mientras se aprende y se disfruta. Cardona (2019) expresó “la vida nos pone al frente todo aquello que necesitamos” y “la crisis nos hace llegar a nuestro origen”. Además, Toro (2009) escribe que

El encuentro es un don cuando tengo la oportunidad de acoger y vivir al otro como alguien que me ayuda a ir descubriendo y reconociendo mis posibilidades y limitaciones, mis luces y mis sombras. Cada encuentro es invitación, sugerencia, reto y un regalo porque en él puedo ir reconociendo cada vez más y mejor “quien soy”. (p.60)

Los retos y pruebas de la vida aunque muchas veces incomodan, sacan de la zona de confort o llegan a desestabilizar; son importantes y necesarios para el crecimiento personal. Las situaciones críticas pueden sacar lo mejor o peor de las personas, es decisión de cada quien ir por el camino de la perseverancia o de la impaciencia, elegir dar excelencia o abandonar el proceso. Cada persona toma la decisión que más conveniente cree en el momento. Asimismo, continuar un proceso y enfrentar las situaciones que se presentan, ayudan a crecer en autoconfianza, responsabilidad y a confiar en sus propias habilidades. Cardona (2019) expresó que “el arte debe de ayudar a pasar de la ignorancia al conocimiento” además Toro (2009) en su libro comenta que:

En la clase todo es relevante, todo es importante porque cualquier momento es el “mejor momento”: una posibilidad de ser, crecer, aprender, vivir, convivir; una invitación para encontrar y “encontrar-se”. Todo, incluso los “minidetalles” que pueden pasar muchas veces desapercibidos aparecen cargados con una gran significación. (p.29)

El arte posee una fuerza muy grande y transformadora, la cual puede impactar la vida de quienes la realizan. Algunas habilidades que se fortalecen gracias al arte son: la disciplina, el autoconocimiento, la creatividad, la superación personal, el disfrute, la confianza y la seguridad; elementos que enriquecen la vida de las personas. Este contribuye a forjar un antes y un después tanto en el ámbito mental, emocional como físico.

Las personas coproyectistas de este proyecto expresan haber logrado conocerse más, identificar habilidades que no sabían que tenían, construido mayor confianza en sí mismas e incluso identificar habilidades necesarias de fortalecer, al punto de llegar a solicitar que en las clases se trabajaran. Según Sbert (2017) “Aprendemos de lo que nos sorprende. Y una obra de arte es, ante todo una sorpresa. (...) El arte para comunicarse con uno mismo, para expresar, para ir descubriendo y descubrirse.”

Las personas del grupo externan que es importante la constancia y la practica entre semana para lograr un mayor avance. Lo cual revela que si las

personas están comprometidas dan la milla extra y logran cosas increíbles. Por otro lado, la persona adulta joven puede tener mucha fuerza, empeño y dedicación si se siente cómoda, feliz y tomada verdaderamente en consideración su opinión e ideas. Cardona (2019) externó “hay que permitirles que se sorprendan de si mismos”. Además, Sbert (2017) expresa que “como maestros, debemos de posibilitar en nuestras aulas poder compartir experiencias ajenas para elaborar nuevas realidades individuales.”

En la danza, la expresión y la improvisación suelen ser elementos desafiantes y confrontadores para las personas, ya que usualmente hay mucha resistencia al abrir y mostrar las profundidades que habitan en el corazón; ya sea por temor, inseguridad, falta de autoconocimiento o por un exceso de control. Cuando se tiene la oportunidad de explorar el propio interior y mostrarlo a otras personas con transparencia, vienen los bloqueos y toda una lucha personal; ya que lo usual es imitar, seguir o copiar movimientos ajenos, no tanto empezar de adentro hacia afuera y esa es la clave para la búsqueda de la verdadera esencia. Toro comenta que

Abrirse siempre conlleva un riesgo porque cuando me abro muestro lo que soy y entonces puedo volverme vulnerable. Pero sólo entonces puedo ser accesible. Sólo si me abro puede un niño acercarse y entrar en mí, sentirme no sólo como alguien cercano o próximo sino incluso como alguien “íntimo”. Sin apertura no se establece vínculo alguno que sea consistente y perdurable. (p 26)

Hay personas a cargo de la enseñanza de la danza quienes la viven y la enseñan esta como algo meramente físico y superficial; pero cuando se profundiza y se utiliza como un medio auténtico de descubrimiento y confrontación, ayuda a las personas a ser conscientes de quienes son y de su actitud ante la vida. Asimismo, permite el intercambio de saberes, pensamientos y sentimientos por lo tanto, la cercanía con las demás personas. Para Freire (2006) mientras se habla con los estudiantes el docente debe de tener la sensibilidad de identificar el movimiento de

su cuerpo y de leer sus ojos. Además, se debe de aprender a escuchar sin minimizar ni ridiculizar.

El “no” es una palabra que está sumamente presente en los centros educativos y en algunos hogares; a diario se escucha “no corra”, “no grite”, “no salte”, “no baile”, “no llore” expresiones que a lo largo pueden ir atrofiando y generando temor a la expresión natural tanto corporal como verbal. Asimismo, una de las personas coproyectistas reflexiona que la expresión verbal a pesar de ser una herramienta utilizada constantemente en ocasiones es difícil usarla de manera correcta y que hay todavía un reto aún mayor con la expresión corporal ya que es un elemento que no se enseña y se desconoce muchísimo. Toro explica que la postura corporal es una declaración de lo que se vive, siente, interpreta y afecta; el modo de colocarse revela el estado interior. Asimismo, externa que las escuelas están llenas de esquemas, gráficos y paradigmas pero que muchas veces están carentes de sueños, ternura y alegría.

Un buen docente propiciará la autonomía y la seguridad de sus estudiantes, no los hará personas dependientes o inseguras. Además, potencializará las habilidades y características propias, sin ponerles barreras o límites. Desde esta profesión se tiene el poder de motivar y fortalecer a las personas, pero para ello la persona docente primero tuvo que haber creído en sus propias habilidades y aprendido a respetar sus propios tiempos para luego ayudar a las otras. Para Toro (2009) la pedagogía es el arte de llenar espacios educativos con vida, la capacidad para exaltar y recrear el potencial y aprovechar un suceso para el crecimiento de las personas.

No hay nada más hermoso que ver a un profesor o profesora dando sus clases con pasión y alegría al mismo tiempo en el que se ve a sus estudiantes con una gran sonrisa en el rostro y con una actitud dispuesta aprender cosas nuevas; esto también genera confianza a las personas que forman parte del grupo a pargo de ese docente. Las clases son por y para el estudiantado, sin dejar de lado también el disfrute y la realización plena del docente. Si se disfruta, se ríe y se está en un

ambiente lleno de respeto las personas aprenderán más fácil y ese aprendizaje será más significativo. Toro (2009) comparte que

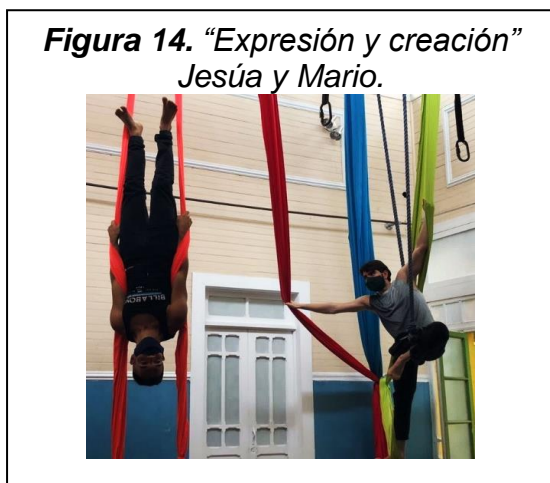
La sonrisa tendría que ser considerada un elemento típicamente escolar, como son los libros, los cuadernos, los lapiceros o las pizarras. Hoy, quizás más que nunca, es preciso devolver la sonrisa a los rostros de los niños y al semblante de sus maestros y maestras. La sonrisa ha de “estar presente” en las escuelas. Sin sonrisa y sin la alegría que ella dibuja o revela no hay educación saludable ni gozosa. (p.100)

Por otro lado, algunos de los logros obtenidos en relación con esta temática se describen a continuación en la tabla número ocho, sin embargo no todas las personas coproyectistas fueron conscientes de su mejoría o aprendizajes, ya que se les preguntó en que elementos consideraban un avance y algunos no identificaron su progreso personal.

Tabla 8. Logros obtenidos en el proyecto

Elemento curricular trabajado en los talleres de danza aérea	Personas que identifican una mejora en este aspecto de su vida
Autoconocimiento	Dos personas de las seis.
Conciencia de la postura corporal	Cinco personas de las seis.
Mayor autoconciencia y seguridad	Cuatro personas de las seis.
Desarrollo de habilidades corporales como fuerza y la flexibilidad	Tres de las seis.
Expresión corporal	Cinco de las seis.
Mayor empatía	Cinco de las seis

A continuación en la figura 13 se pueden observar los elementos de expresión corporal; autoconfianza y el desarrollo de habilidades corporales específicamente la fuerza. Mientras que la figura 14 responde a las características de mayor empatía y autoconocimiento. Resumiendo de esta manera algunas de las habilidades desarrolladas a lo largo de los talleres.



La empatía y el respeto en procesos de diálogo y expresión corporal de personas adultas jóvenes.

En el presente proyecto, al hablar de personas adultas jóvenes se hace referencia a todas aquellas entre los 18 a los 35 años (CPJ, 2002) hombres y mujeres, con y sin discapacidad. Algunas de las características más notorias y persistentes en este grupo poblacional son: un carácter más definido, estar por terminar o haber concluido sus estudios, la búsqueda de un trabajo o tener ya un trabajo estable y el deseo de establecer relaciones intrapersonales estrechas y duraderas.

A partir de la Ley general de la persona joven número 8261 y sus reformas. (Asamblea Legislativa, 2002) se identifica a la persona joven como un agente social, político, económico y cultural de gran importancia para el desarrollo nacional. Además, se enfatiza en que la juventud es heterogénea, pero que para su desarrollo integral requieren de valores, creencias, tradiciones, formación, salud, cultura y vocación laboral. Asimismo, señala que este sector de la población cuenta con necesidades propias y requiere de la oportunidad para hacer los aportes

considerados a la sociedad, diferentes o complementarios a los de otros grupos etarios.

Por otro lado, es importante brindarle a la persona adulta joven con discapacidad un trato acorde a su edad; comprendiendo que luego de cumplir su mayoría de edad también dejan de ser niños y esperan no seguir siendo tratados como si lo fueran.

De la mano con lo mencionado anteriormente, Guardian et al (2020) mencionan que el prejuicio es el concepto que se tiene sobre otra persona o grupo social sin conocerle realmente. Esta percepción inicial se elabora a partir de la educación recibida, las experiencias de vida, el barrio en el que se crece y la cultura propia de la época en la que se nace. Por lo tanto, algunos ejemplos de prejuicio sería pensar que las personas con discapacidad no pueden bailar, son niños o niñas para toda la vida o que no hay forma de que colaboren en una investigación científica o un proyecto. Todas las personas al nacer aprenden de lo que escuchan y ven en su medio más cercano y esto lo replican; ya sea burlas, menosprecio, incredulidad o respeto, empatía y solidaridad. Sin embargo, nunca es tarde para modificar las estructuras de pensamiento que se tienen, aunque entre más tiempo pase más resistencia habrá.

Para Guardian et al (2020, p.20) “No siempre somos conscientes de cuáles son nuestros prejuicios sutiles o latentes hacia las personas con condición de discapacidad.” Por esta razón, es importante autoanalizar la manera en la que se observa y se habla de estas personas, ya que el vocabulario que se utiliza para mencionar este sector de la población y la manera en la que se les mira son reflejo de lo que se piensa y siente. Pero ¿cómo saber si está actuando o hablando correctamente? Es importante informarse con datos actualizados ya sean libros, charlas, personas docentes de educación especial o acercándose a conversar, compartir y conocer a las personas con discapacidad.

INADI (2016) mencionado en Serrano (2018, p.9) expresa que “Los prejuicios funcionan como obstáculos sociales para el acceso a sus derechos”. Por este motivo se consideró vital hablar de la presente temática abordada, ya que una cosa

desencadena otras y al final de cuentas se continúa muchas veces reforzando la inequidad, la indiferencia y el egoísmo.

A lo largo del tiempo se ha tenido un concepto muy diferente ante la discapacidad, en la actualidad se le conoce como 'modelos de la discapacidad' y serán explicados a partir de Lou Royo (2011).

Primeramente, está el *modelo tradicional* el cual concibe la discapacidad como un castigo divino. En este no se reconoce al sujeto como persona y menos alguien con derechos, se percibe a la persona como un elemento más de la casa, se le privaba de sus necesidades básicas e incluso ejercen hacia ella acciones de violencia como al amararlas, golpearlas y abusar sexualmente de ellas. Luego está el *modelo médico o rehabilitador* en este se concibe a la discapacidad como una 'enfermedad' o problema del sujeto, el cual debe de ser curado para ser como las demás personas de la sociedad.

Por último, el *modelo social de la discapacidad* plantea que la discapacidad es el resultado de un ambiente obstaculizador que limita las oportunidades de aprendizaje y participación; lo que implica que la discapacidad no se concibe como una característica propia de la persona. Se plantea entonces a las personas como sujetos de derechos, con sueños, necesidades y habilidades.

Es importante aclarar que existen diversos sectores de un mismo país con modelos de concepción de la discapacidad completamente diferentes entre sí. No le corresponde únicamente al Poder Legislativo o a las instituciones hacer la correspondiente evolución del pensamiento y del actuar en relación con el termino de discapacidad y todo lo que este involucra, sino que es deber de toda la sociedad en general. Además, se considera relevante mencionar que el proceso de cada país es diferente y que actualmente hay algunos más avanzados en esta temática mientras otros que están muy rezagados.

Por otro lado, la danza no es una secuencia de pasos únicamente corpóreos y carentes de significado, de ser así sería algo únicamente físico y perdería su esencia como medio para la expresión y la creatividad. El beneficio de este va más

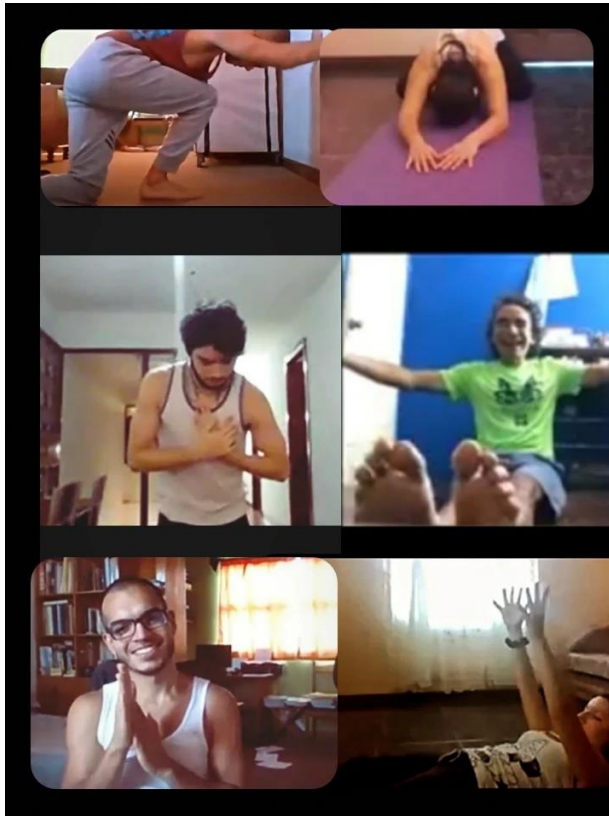
allá, pero para lograrlo se requiere de constancia, práctica y apertura, con lo que se alcanza uno de los objetivos principales del arte: la comunicación y la expresión.

Según Guardia (2009) la comunicación no verbal es el intercambio de sentimientos y pensamientos de las personas a través de gestos, expresiones faciales, estructuras culturales y artísticas. Es importante aclarar que la expresión y comunicación se da aún con o sin personas espectadoras o con bien con un mensaje claro y fácil de comprender o con uno complejo y abstracto. Además, Castaner (2002) define la expresión corporal como un proceso continuo, sin tiempo específico y posible de realizar desde la niñez hasta la adultez.

El ser humano requiere de una buena red de apoyo con la cual pueda expresarse, sentirse aceptado, ser escuchado e intercambiar pensamientos y vivencias, sin embargo la realidad para algunas personas es muy diferente a esta ya que por más que tengan la necesidad en ocasiones no poseen espacios de diálogo armoniosos, las personas más cercanas no cumplen la función de red de apoyo o sienten que deben de mostrarse que son fuertes para sobrellevar lo que están pasando. En este caso, la danza o el arte en general viene a brindar un espacio único, maravilloso y necesario donde se puede saltar, gritar y llorar por medio del cuerpo.

Todas las personas tienen múltiples vivencias, pensamientos y sentimientos necesarios de liberar de lo profundo del interior. Cuando se abre el corazón a otras personas y se comparten experiencias íntimas, ya sea por medio de la danza o el diálogo; es esencial contar con un ambiente de respeto, confianza, sigilo y apoyo. Por otro lado, el principio pedagógico desarrollado en esta categoría fue la actividad grupal. A continuación se presentan la figura 15 que engloba esta temática y de seguido algunas frases de las personas participantes y coproyectistas.

Figura 16. “Liberando lo que está en el interior de nuestro ser.”



Priscila:

“En la expresión corporal también es muy importante la voz porque es parte también de mi cuerpo y yo puedo comunicar con mi voz, con mi tono, el volumen muchísimas cosas.”

“Realmente me gusta mucho como escucharte y creo que una de las razones por las cuales no deserté fue por tu actitud conmigo y con muchas personas en el grupo”.

Vivian: *“Creo que muchas veces no lo percibo (mi cuerpo).”*

“La opinión de cada uno fuera siempre tomada en cuenta.”

(La danza) “es fluir, sentir y expresarse por medio del cuerpo tanto con otras personas como hacia uno mismo.

Henry:

“Este proyecto me permitió acercarme a la danza de una forma que nunca lo había hecho (...) Es muy distinto hacerlo yo mismo y saber lo que estoy transmitiendo.”

“Específicamente la danza y el teatro permiten una apropiación del cuerpo, un reconocimiento de este como territorio y una comunión con otros cuerpos diferentes al mío.”

(La danza) “es comunicarse con otras personas utilizando el cuerpo, pero también comunicarse con el propio cuerpo es decir, hacia lo interno.”

Mario: *(La danza es) expresión en su máximo esplendor.*

“El diálogo siempre es importante, ayuda a romper el hielo y a conocer a los demás.”

Existen múltiples formas de expresión, a pesar de tener consciencia o no de estos canales de comunicación, siempre se vive en contante flujo de información. El cuerpo y el rostro por su lado dicen todo lo lindo, lo feo, lo placentero y lo desagradable que experimenta la persona con total transparencia y sin filtro; mientras que por medio de las palabras es más fácil ocultar o maquillar la verdad. El crear conciencia del cuerpo proporcionará mayor conocimiento propio y de las demás personas. Según Toro (2009)

La presencia expresa y se expresa cuando habla y cuando se mantiene en silencio; cuando toca y se deja tocar; cuando entra en contacto y cuando vive el espacio y la distancia como posibilidad de una mayor conexión y un más profundo respeto; cuando juega y deja jugar a otros (p.83)

Jesúa, Vivian y Mario comentaron, en diversas ocasiones, que luego de haber liberado una emoción o movido su cuerpo por medio de la danza, lograron

percibir un antes y un después. Asimismo, las personas integrantes 2, 5 y 6 recalcan en la importancia de tener un espacio cómodo, seguro y de confianza. Las visitas inesperadas de los familiares u otras personas, en el espacio de la casa donde estaba realizando las clases le inhibió, le distrajo y bloqueó según comentó Mario. Chinchilla (2020) expresa “Cuando escucho música me muevo desde mi interior y siento que mi silla de ruedas no me ata, sino que me libera, es mi alma la que se libera.” Toro por su parte comenta que la riqueza interior de cada persona es tanta que se bebe de ir extrayendo poco a poco con palabras, imágenes, gestos, de forma escrita o por medio del silencio.

Es importante brindar una mediación pedagógica basada en la confianza, la seguridad y el respeto. Sin imponer, saturar o ridiculizar. Asimismo las clases se pueden convertir en una rutina tediosa y agotadora o se puede aprovechar al máximo cada instante y construir en conjunto un lugar seguro, cálido y de amor agradable para todos y todas. Henry expresa que un buen maestro o maestra es paciente y empática, sabe ponerse en los zapatos de las otras personas y toma en cuenta los diferentes ritmos. Para Toro (2009)

Todo es relevante, todo es importante porque cualquier momento es el “mejor momento”: una posibilidad de ser, crecer, aprender, vivir, convivir; una invitación para encontrar y “encontrar-se”. Todo, incluso los “minidetalles” que pueden pasar muchas veces desapercibidos aparecen cargados con una gran significación. (p. 29)

Por otro lado, la diversidad presente tanto en los grupos como en la sociedad puede ser vista como una amenaza o como una oportunidad de aprendizaje y de crecimiento. Todas las personas son únicas y esto las hace auténticas e importantes. Si el profesor o profesora a cargo de un grupo no sabe que hacer con una situación en particular es mejor que lo hable con otros profesionales, pida consejo o en dado caso el debido apoyo.

Al dar inicio con los talleres, se les preguntó ¿Cómo lograr exitosamente un grupo inclusivo de danza en tiempos de Covid? A lo cual respondieron: con muy

buen compromiso, usando tecnología, a través de mini tareas o retos en preparación a los sábados, buscando espacios abiertos y poco frecuentados para hacer las clases de manera presencial y usando elementos de la casa. Como en esta ocasión, a lo largo del proyecto se procuró tomar siempre en cuenta la opinión e ideas de las personas coproyectistas y buscar soluciones en conjunto e ir creando los talleres mano a mano. Según Vivian la pandemia exigió un cambio muy grande en la vida cotidiana de muchas personas; menos traslados y más tiempo en reposo propiciando así mayor sedentarismo y monotonía. Y para Henry contar con una red de apoyo para hablar y vacilar mientras se comparte un mismo gusto y se sale de la zona de confort es brinda mucho bienestar.

Además, se puede mencionar que utilizar medios tecnológicos y las clases presenciales tiene pros y contras por ejemplo: en la primera, se ahorra tiempo y dinero del traslado; pero por otro lado se puede ir la luz o el internet pueden fallar. La comodidad, espacio y materiales está sujeto a lo que haya o no en la casa. En este proyecto fue una oportunidad para acercarse más a la tecnología y fomentar el trabajo cooperativo entre colegas. Por otro lado, hay quienes no tienen acceso a la información y quienes necesitan más equidad de oportunidad en esta era digital. Para Chacón (2011) la educación costarricense tiene diversos retos en la actualidad y estos se pueden ver desde la oportunidad de mejora, crecimiento y evolución en el ámbito educativo. Así mismo menciona que “la tecnología sigue evolucionando y con ellos, la sociedad y la persona misma”. (P.146)

Por otro lado el diálogo interno e individual de cada persona tarde o temprano se reflejará en las relaciones humanas, para que una persona sea respetuosa y empática con otras debe de practicarlo consigo misma. Además, las personas docentes deben de propiciar un ambiente cálido, de respeto, unión y potenciar el valor individual de cada una de las personas. A las personas coproyectistas se les preguntó que opinaban sobre los espacios de diálogo y expresión que se fomentaron dentro del proyecto a lo cual respondieron: Henry, fueron abiertos y constantes. Nos ayudaron a conocernos mejor entre nosotras y nosotros y Vivian, muy enriquecedores, eran espacios donde podíamos expresarnos y aprender

juntos. Y cuando se les preguntó si consideraban importantes esos espacios el 100% respondió que sí. Henry expresa: “Sí, sobre todo para externar como nos estamos sintiendo, poder empatizar con el otro y al menos en las clases virtuales ayudaron muchísimo a una mayor unión de equipo.”

Las personas coproyectistas, a partir de este proyecto, pudieron convivir con personas con discapacidad, aprender a ser más empáticos y mejorar su vocabulario al punto de poder dirigirlos en sus movimientos, realizarles adecuadas descripciones verbales, intercambiar pensamientos, reflexionar sobre una misma temática y explicarles figuras aéreas o ejercicios en el suelo. Asimismo, aprendieron sobre los términos correctos a utilizar con esta población y enriquecieron sus conocimientos sobre algunas temáticas como la discapacidad, la inclusión social, la accesibilidad, la danza, el respeto, la empatía y la equidad; de una manera vivencial y cercana. Seguidamente se presenta la figura 16 que ejemplifica esta temática.



Además, cuando se les preguntó si percibían alguna mejoría o crecimiento en sus compañeros y compañeras el 100% respondió que sí; Priscila mayor apoyo, Alexa si, las ganas de continuar en el proyecto; Jesúa mayor conexión; Vivian: Creo que todos pudimos crecer muchísimo personalmente, aprendimos a estar más conectados unos con los otros y con nosotros mismos; Henry dijo:

Siento que ya no existe ese miedo a lo diferente, ese miedo a equivocarse, simplemente intentamos las cosas y ya; y Mario: hay mayor unión y alegría en el grupo.

El trabajo colaborativo y la inclusión social

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) los derechos humanos acompañan a todos los seres humanos desde que nacen hasta que mueren, sin distinción alguna de raza, origen étnico, sexo, nacionalidad, lengua, credo o cualquier otra condición.

La ONU a partir de la Declaración Universal de los Derechos Humanos aprobada en 1948, establece diversos artículos, de los cuales se extraen seis que son de suma importancia para este proyecto: *Artículo 1*, Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente entre sí.

Artículo 6, Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica. *Artículo 7*, Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 19, Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión. *Artículo 24*, Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre...

Artículo 27, A) Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten. B) Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora. (ONU, 2015)

La Declaración mencionada anteriormente busca la equidad humana y el goce de una vida digna por medio de la libertad de expresión, el disfrute de las artes, el derecho al descanso, el tiempo libre y el derecho a vivir la cultura de manera abierta. Los derechos humanos son para todas las personas sin distinción alguna.

A partir del Informe Mundial sobre la Discapacidad 2011, se evidencia que las personas en condición de discapacidad tienen los más bajos niveles académicos, económicos y por ende están a la cabecera en la taza de pobreza. Es decir, la discapacidad y la pobreza muchas veces tienen una relación directamente, a pesar del esfuerzo constante y el deseo de superación que viven muchas familias, requieren de apoyos externos para superar ciertas limitaciones. Además, la encuesta nacional sobre discapacidad (2018) expresa que aún muchos espacios no cuentan con rampas, pasillos y puertas amplias, luces de alerta visuales, alarmas de audio, barras de apoyo, barandas en las gradas, ascensores, puertas con agarradera y mobiliario apto.

De la mano con lo mencionado anteriormente, la inclusión social se da cuando las personas gozan de sus derechos sin enfrentar barreras por su cultura, la lengua, el país de origen, la orientación sexual, el género o su condición de discapacidad. En la inclusión se busca erradicar toda clase de marginación, segregación o violencia; siendo el respeto pilar de la convivencia humana. La inclusión potencia la equidad de oportunidades entre las personas ciudadanas y posibilita de esta manera condiciones de vida óptimas en diversos sectores como la educación, la salud, la vivienda, el trabajo, la seguridad, la recreación, la cultura, entre otros; para un bienestar integral.

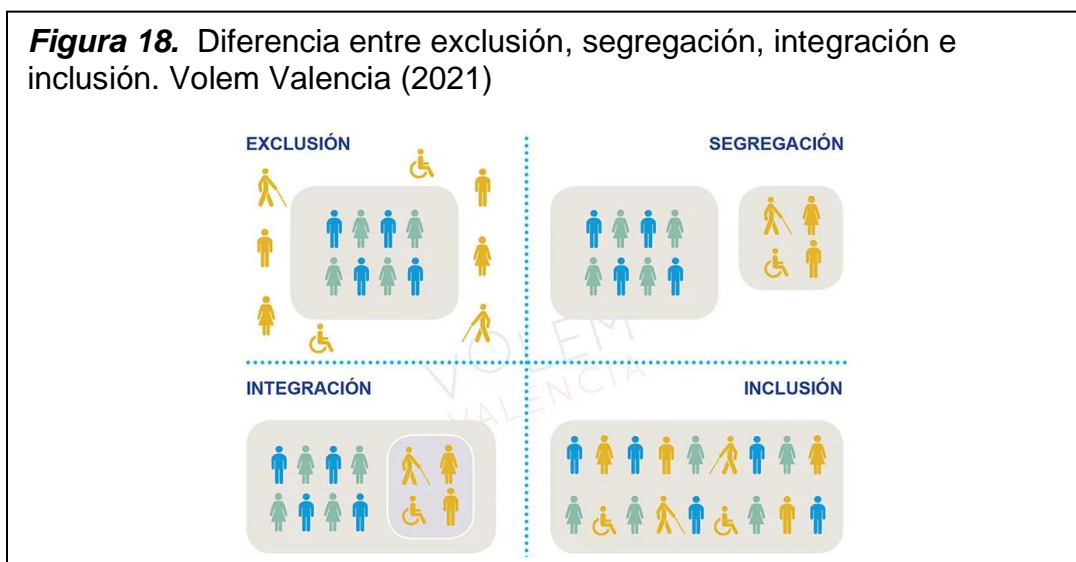
Hopenhayn (2008) detalla que los países de Latinoamérica experimentan la desigualdad y que esta eventualidad está presente de manera uniforme para todas las edades, lo cual genera brechas en la educación, la equidad social y la vida laboral. Además, resalta que el nivel de ingreso de los hogares, la ubicación de la vivienda (rural o en lo urbano), la etnia o el género son algunos factores influyentes.

Todas las personas tienen derecho a ser parte activa de la sociedad, ser escuchadas, tomadas en cuenta y tener la opción de mejorar su situación actual; sin embargo, el rechazo, la desesperanza y el olvido son la realidad más común de ciertos sectores de la sociedad.

El Ministerio de Educación Pública (MEP, 2005) junto a otras instancias nacionales enfatizan en que:

Las personas con discapacidad, por su condición de seres humanos con igualdad de derechos y deberes, deben recibir atención lo más integral posible. Dicha atención no se puede limitar a los servicios educativos o a los servicios médicos. Por el contrario, debe tratarse de una responsabilidad compartida por todos los servicios en forma coordinada y con una participación activa de la misma persona con discapacidad... (p.37)

Como se mencionó anteriormente, la atención integral abarca muchísimas áreas de la vida del ser humano. Por lo tanto, para progresar en materia de inclusión social es necesario que distintos profesionales unan sus esfuerzos y trabajen de manera colaborativa. Asimismo, se requiere el interés, la constancia y el esfuerzo de las personas a quienes van dirigidos esos servicios.



A partir de la figura 17 se ilustra la diferencia entre exclusión, segregación, integración e inclusión. La exclusión social es responder únicamente a las necesidades e intereses de un tipo de población, aislando y olvidando al resto; la segregación es juntar a todas las personas con discapacidad y ahí responder a sus necesidades básicas pero siempre aislándolas del resto de la sociedad. La integración se da cuando personas con y sin discapacidad comparten un mismo espacio, pero hacen actividades diferentes o reciben explicaciones por aparte; y la inclusión consiste en brindar un espacio común para todas las personas (con y sin discapacidad) mientras comparten, aprenden juntas, opinan y dan soluciones, siendo así escuchadas y tomadas en cuenta como parte de la sociedad que son.

Por otro lado, La mediación pedagógica es la intervención profesional que hace la persona a cargo del taller o clase. Quien pone al servicio de las demás personas sus conocimientos, apoyo y quien debe de promover el trabajo colaborativo para de esta manera alcanzar el conocimiento. Torres (2000) menciona que la mediación pedagógica busca una buena interacción y comunicación, presencial o virtual, de las personas participantes del proceso. Mientras que Fainholc (2004) plantea que es una acción, actividad, recurso o intervención que se realiza en el proceso educativo para propiciar el conocimiento. Asimismo, menciona que en la tecnología educativa es importante el diálogo y la interactividad didáctica.

Durante la mediación pedagógica la persona docente tiene la oportunidad de conocer y acercarse a las demás personas, al punto de identificar carencias o anhelos; adquiriendo de esta manera la opción de motivar e impulsar a otras personas a perseguir sus sueños, vencer miedos y trabajar en ellas mismas. Pero para llegar a este punto, la persona docente debe de trabajar constante mente en sí misma.

A partir de la figura 18 de Coomeva (2020). Se explicará la diferencia entre igualdad y equidad; además se profundizará porqué a lo largo del proyecto se ha hablado de equidad y no igualdad y la importancia de una mediación docente equitativa y desde el modelo social de la discapacidad.

Figura 19. La diferencia entre igualdad y equidad. Coomeva (2020).



La igualdad consiste en darle a todas las personas lo mismo, sin tomar en cuenta sus necesidades, por lo tanto, habrá quienes tengan ventaja o se sientan superiores, mientras haya quienes estén en desventaja (como se muestra en la imagen anterior). La equidad, por el contrario busca brindarle a todas las personas las mismas oportunidades tomando en cuenta sus necesidades y características individuales. Por esta razón es que se busca en este proyecto propiciar la equidad de oportunidades, ya que en la danza también se deben de hacer las adaptaciones necesarias para que sea accesible y cercana a todas las realidades y no solo a unas cuantas. Además, una mediación pedagógica equitativa es vital para guiar con el ejemplo, defender la dignidad de todas las personas y construir sociedades más justas. Por lo tanto, la mediación pedagógica debe de ser equitativa, inclusiva y mirar la discapacidad desde el modelo social de la discapacidad.

¿Si las personas con discapacidad se conocen a ellas mismas por qué muchas veces no se les pide su parecer? Las personas docentes apoyan en los procesos y tienen muchísimos conocimientos pero deben de estar abiertas a trabajar de manera conjunta con esta población es decir, escuchar las propuestas, sentimientos y vivencias; solo de esta manera se llevará acabo la verdadera inclusión. Por otro lado, los principios pedagógicos fundamentales para el desarrollo de esta categoría fue la actividad grupal y la actividad lúdica, elementos plasmados en la figura número veinte.

Figura 20. “La vista no es la única forma de percibir y apoyar a los compañeros”. Jesúa y Henry apoyándose durante la clase de telas.



Alexa:

Yo no sabía cómo era la tela, como estaban colgadas, como subir, como bajar (...) tal vez muchas personas han visto la danza aérea, entonces han tenido esa cercanía nosotros (...) no.

No es lo mismo que vos te subas a la tela y expliques que estás haciendo a que x y yo nos podamos acercar y sentir como es que está la tela, que partes de tu cuerpo está pasando, como estás vos acomodada.

Vivian: “A mí me daba miedo porque yo no sabía ni como dirigirme a una persona... y llegar al punto de hoy decirle a x yo me voy a subir (a la tela), tóqueme los pies, hagamos esto y hagamos lo otro.”

Henry:

Hay cuestiones de fluidez o de cosas así que uno no puede sentir cuando solo está tocando, son cosas como muy muy visuales, siempre son complicadas de explicar (...) las personas con sus cuerpos tienen formas diferentes de llegar a lo mismo, entonces como que aporta un montón saber cómo lo sienten otras personas.

Podemos mejorar en nuestras instrucciones (...) uno igual está acostumbrado a que todo mundo lo ve.

“Dar un trato preferencial o explicarle cosas aparte dentro de un mismo grupo a una persona también es segregación”.

Carolina: Y el reto es la palabra (...) cosas que ella pueda entender y no dar por aludido que ella lo va a entender. Como hay un sentido que no está, se tiene que potenciar los otros sentidos (...) mucha propiocepción.”

Adriana: “Una persona en condición de discapacidad que se encuentre en un ambiente favorecedor tiene mayores posibilidades de desenvolverse por sí misma.”

Las personas con alguna deficiencia visual logran profundizar otros sentidos como el tacto y el oído; por lo tanto, es de suma importancia permitirles acceder a la información y que esta sea realmente entendible. Correa (2014) mencionada

El cuerpo al perder una habilidad puede desarrollar otra u otras con el fin de suplir aquella que le hace falta, de esta manera una persona con limitaciones visuales desarrolla su oído con el fin de reconocer personas, espacios y objetos generando una imagen que ve en su mente por otro lado una persona con limitación del movimiento de sus piernas desarrolla gran fortaleza en sus brazos permitiéndole movilizarse al trasladar su silla o al ubicarse de un lugar a otro. (p.48)

El que haya un grupo con personas diversas no es sinónimo de inclusión social. Es importante conocer a las personas con las que se trabaja, respetar su personalidad y preguntarles de qué manera desean recibir las clases; ya que puede haber personas que no les guste mucho el contacto físico y por esta razón prefiera la descripción verbal o hay quienes deseen la descripción verbal al mismo tiempo que sienten con sus manos. El tacto es un derecho que tienen las personas con discapacidad visual ya que de esta manera interiorizan mejor la información

brindada. Según Canalias (2013, p.101) “si no hemos trabajado nunca con la otra persona, tenemos que saber escuchar y preguntar.” Además, la participante 5 y las personas coproyectistas 2 y 5 mencionaron que elementos importantes en la permanencia en un grupo son: recibir buenas explicaciones-descripciones, la conexión o relación que tiene con la persona docente y tener retos constantes en el aprendizaje.

Algo que podría ayudar al trabajar con personas con discapacidad visual es visualizarse en el lugar de esa persona y preguntarse ¿qué información es para mí indispensable conocer? ¿cómo deseo que me traten? ¿qué me daría seguridad? Y ¿qué me daría libertad a la hora de interactuar con las demás personas o en el espacio en el que estoy? Preguntas que la proyectista se formuló a lo largo del proyecto para mejorar su intervención docente. Como comenta Canalias (2013) cuando se trabaja con personas en esta condición, es importante guiarles en el espacio y mostrarles los límites que tendrán al bailar. Esta recomendación dada por Canalias, hará que estas personas se sientan más seguras, cómodas y consientes del lugar donde están; y si necesitan algo puedan acceder a este de manera autónoma o solicitarlo a alguna otra persona.

Uno de los sentidos más utilizados por las personas es la vista, por lo tanto las personas con discapacidad visual pueden estar familiarizadas a que les vean y por lo tanto, no están habituadas a realizar descripciones para otras personas con su misma discapacidad o para quienes tengan los ojos vendados. Pero todo puede variar según el contexto en el que se desenvuelva cada sujeto y las vivencias que tenga en su cotidianidad. Asimismo, todas las personas tienen diferentes maneras de llegar al conocimiento, por lo tanto, es muy enriquecedor poder generar espacios de diálogo e intercambio de saberes. Francesconi et al (2018) mencionan que la vista no tiene acceso directo a características como la geometría, la dimensión, la distancia, la solidez, la temperatura de los objetos; estas peculiaridades deben de ser aprendidas y continuamente integradas por asociación (...) El “toque calibra la visión”, la visión se origina a partir de las experiencias cognitivas logradas de la exploración activa, el sistema visual

aprende a percibir las dimensiones y la tridimensionalidad de los objetos gracias al sistema háptico. (p.31)

En unos de los dos primeros talleres del proyecto se les preguntó a las personas coproyectistas ¿qué elementos son indispensables para que un grupo sea realmente inclusivo? A lo cuál respondieron: ensayar en un espacio que tenga infraestructura accesible; recibir una mediación pedagógicos acorde a las necesidades; un grupo de personas receptivas, comunicativas, comprometidas, respetuosas, responsables y que trabajen en equipo; y una persona facilitadora del proceso que sea paciente, comprensiva, tolerante, que tenga facilidad en la enseñanza, con buena disposición a aprender, con conocimiento anatómico para evitar lesiones y quien no dé un trato diferencial a las personas.

Como menciona Vivian, es necesario preguntarles a las personas si requieren de algún tipo de apoyo, antes de asumir que por el hecho de tener una condición en particular, le es vital la ayuda en todo momento. Asimismo, esta coproyectista expresó que muchas personas viven con miedo a no saber cómo referirse a las personas con discapacidad, y esto en muchas ocasiones genera bloqueos, distanciamiento y rechazo social. De igual modo, el coproyectista número cinco mencionó que muchas veces no se acepta la diferencia o se quiere pensar que todas las personas son iguales, pero que la diversidad es una riqueza muy grande para la sociedad. Vivimos en una sociedad estandarizada y homogénea donde se pretende imponer formas de pensamiento y de proceder. Sacristán (2000) explica

Somos únicos porque somos variados internamente, porque somos una combinación irrepetible de condiciones y cualidades diversas que no son estáticas, lo que nos hace también diversos respecto de nosotros mismos a lo largo del tiempo y según las circunstancias cambiantes que nos afectan. (p. 15-16)

A lo largo del proyecto, se tuvo la oportunidad de hablar con diferentes personas participantes y coproyectistas las cuales mencionaron no haberse sentido

cómodas en conformar parte de un grupo, pensado específicamente para personas sin discapacidad, ya que se llegaron a sentir los raros, los que atrasaban la clase, los que nunca entendían las indicaciones y a quienes todas las personas veían y corregían. Esto muy probablemente se dio por no ser un grupo inclusivo como tal y no contar con explicaciones claras y cercanas para personas en condición de discapacidad visual.

Como externó Mario, la danza en esencia es para todas las personas, los muros o puentes se construyen a partir de la apertura de quienes conforman el grupo y la voluntad que tengan de aprender. Por otro lado, tener buena actitud es clave para el aprendizaje y el crecimiento personal. Si se tienen todos los medios económicos, sociales y la habilidad para realizar un proyecto nuevo, pero hay desgano, pereza o poca disposición, no habrá buenos resultados. De manera contraria, si hay una persona que tiene pocas posibilidades materiales (o de otro tipo) pero muchas ganas de conseguir una meta, es el motor que les ayuda a lograr todo lo que se proponen en la vida. Ochoa (2020) externó “no hay una única forma de dar danza inclusiva” y Esquivel (2020) “hay que adaptar la tela a ellos no ellos a la tela.” Además, Cerdas (2020) expresa: “La convivencia genera inclusión.”, “La ignorancia genera discapacidad.” “Un espacio diverso no quiere decir que haya inclusión pero la inclusión si contiene diversidad.”

Las personas con discapacidad también pueden llegar a excluir, segregar, agredir u ofender a otras personas con o sin discapacidad. El que una persona tenga una condición de discapacidad no la hace conocedora total de la condición de otras; entre mayor contacto humano y una sana convivencia permite que exista mayor conocimiento y empatía hacia las realidades de otras personas.

La inclusión social no debe de ser de interés únicamente de las personas con discapacidad o de los profesionales en educación, para progresar en esta temática se requiere del interés de todas las personas de la sociedad. Ninguna persona está exenta de adquirir alguna discapacidad o que algún familiar, amigo, compañero o pareja la adquiera; al final velar por un ambiente más accesible beneficia a todas las personas.



Cuando se les preguntó a las personas coproyectistas si consideran que el trabajo colaborativo fue importante para lograr el aprendizaje dentro del proyecto, el total de las personas integrantes respondió que sí lo fue. Por lo tanto, uno de los logros más significativos que se alcanzó fue el aprendizaje en conjunto, vivencial, constante y desde la interacción dando origen de esta manera, un grupo inclusivo de danza aérea.

Además, otros logros obtenidos a lo largo del proyecto fue la creación e interpretación de una coreografía desde la plataforma zoom, y la creación de un montaje artístico en parejas desde la danza aérea. A continuación se presenta una tabla con tres enlaces donde se pueden observar algunas creaciones colectivas:

Tabla 9. *Enlaces para ver las presentaciones artísticas.*

Nombre del video y su respectivo link	Descripción	Collage ilustrativo
---------------------------------------	-------------	---------------------

<p>Montaje artístico "Guacamayo"</p> <p>Link para verlo: ¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.</p>	<p>Baila un total de siete personas por medio del zoom, de estas seis son coproyectistas y la otra persona es la proyectista.</p> <p>La idea de esta creación coreográfica nace luego de conocer el sentimiento de exclusión que vivió hace unos años una de las personas integrantes del grupo, al participar en un montaje artístico siendo una persona ciega en un grupo con personas sin discapacidad.</p>	
---	--	--

<p>Montaje artístico en telas grupo 1.1</p> <p>Link para verlo: https://youtu.be/NZN85BNs0I</p>	<p>Bailan Vivian y Henry usando una misma tela. Esta creación artística es totalmente propia de estas dos personas luego de un espacio de exploración y montaje que se dio dentro de la clase de danza aérea en telas.</p>	
<p>Montaje artístico en telas grupo 1.2</p> <p>Link para verlo: https://youtu.be/zeA-nm78tLk</p>	<p>Bailan Jesúa y Mario usando tres telas y un trapecio. Es una creación artística en dúos.</p>	

Como cierre del presente capítulo, se desea compartir algunos comentarios, frases o vivencias de las personas coproyectistas, que ejemplifican la presencia de los principios pedagógicos a lo largo del presente proyecto.

El buen maestro: a partir de la evaluación de los coproyectistas, los comentarios luego de cada clase y la propia percepción; se considera que la intervención docente fue respetuosa, comprensiva, atenta a las necesidades y que incentivó el diálogo, el disfrute, la unión, la autoconfianza y el crecimiento personal. A las personas coproyectistas se les preguntó ¿cómo definirían un buen maestro o maestra? Y si consideran que tuvieron una buena maestra, a continuación se comparten las respuestas.

Tabla 10. *El concepto del buen maestro para las personas coproyectistas.*

¿Cómo definirías a un buen maestro o maestra?	
Priscila	Una excelente profesora
Alexa	Como aquella persona empática que comprende a sus estudiantes e intenta apoyarles en su proceso de aprendizaje.
Jesúa	Quién ama lo que hace y aprende constantemente para hacerlo de la mejor forma
Vivian	Una persona que entienda que la enseñanza se basa en confianza, en que todos tenemos nuestro propio proceso de aprendizaje y que nos haga sentir unidos a pesar de nuestras diferencias
Henry	Paciente, una persona empática que sepa ponerse en los zapatos de las otras personas e ir a diferentes ritmos
Mario	Como aquella persona empática que comprende a sus estudiantes e intenta apoyarles en su proceso de aprendizaje.
A partir de tu respuesta anterior, ¿consideras fui una buena profesora? si o no y ¿por qué?	
Priscila	Si porque siempre estaba al pendiente de nosotros
Alexa	Si, porque me comprendiste con mis miedos y me apoyaste para irlos trabajando poco a poco.

- Jesúa Sí <3
- Vivian Claro! A pesar de que cada uno venía de ambientes diferentes nos hizo sentirnos a todos como uno solo, sin prejuicios y sin miedo nos ayudó a cada uno a sentir nuestro cuerpo a nuestra propia manera
- Henry Sí, porque siempre estuviste ahí para ayudarnos con nuestras dudas, corregirnos pero también para soltarnos y dejarnos crecer, dejarnos equivocarnos y dejarnos explorar
- Mario Si, muy atenta a las capacidades individuales.

Nota: elaboración propia.

El afecto: para valorar este apartado se les consultó a las personas coproyectistas si se sintieron valorados y respetados dentro del proyecto de danza a lo cual respondieron: Priscila “sí”, Alexa “Si, porque mi opinión fue importante y se incorporaron mis sugerencias para un mejor desarrollo de las clases; Jesúa “Sí, mi opinión es escuchada”; Vivian “Si, la opinión de cada uno fuera siempre tomada en cuenta”; Henry “Sí, porque incluso fueron tomadas en cuenta algunas de mis sugerencias tanto en la logística como en los ejercicios de danza.” y Mario “Es difícil no sentirse así en un grupo con buena química y con intereses comunes”.

Desarrollo progresivo: semanalmente se profundizó sobre temas como la danza, la discapacidad y la inclusión social, por medio del trabajo en parejas, tríos y de manera grupal; a través del diálogo continuo, la reflexión conjunta y la corrección fraterna. La interacción grupal y el compartir las vivencias personales ayudó a la reflexión y al aprendizaje de los miembros del grupo. A continuación se comparte algún comentario de la Vivian que evidencian esto. “Di un paso muy grande de las metas que tenía en un inicio con las que obtuve al final. (...) Me contagie de alegría, perseverancia, comunicación y empatía en unos cuantos meses como no lo hubiera pensado en toda una vida.”

Además se les preguntó a las personas coproyectistas si considera que sus necesidades e intereses fueron tomados en cuenta a lo cual respondieron: Priscila “Si” porque fue virtual, Alexa “Si, porque logré el acercamiento a la danza”, Jesúa “Sí, me permitió crecer como persona”, Vivian “Si, el aprendizaje fue integral y

completo”, Henry “Sí, porque me ayuda mucho en materia de flexibilidad y estado de ánimo. Además fue un primer acercamiento a las telas que me ha gustado mucho” y Mario “Si, aprendí de la perspectiva de discapacidad.”

Actividad grupal: Se comparten algunas de las frases mencionadas por las personas coproyectistas en relación con esta temática: Jesúa, Trabajar en equipos es muy fácil, de hecho no sé si les pasa pero cuando usted dice “hagan grupos” no es como que uno dice: ‘con esta persona’ sino que con cualquiera me gusta mucho trabajar. Vivian, trabajamos súper bien, como si nos conociéramos de años de años y es esa confianza de que uno ya se entiende entonces ya todo fluye. Henry, la confianza con las otras personas te ayuda a decir: ‘todo va a estar bien’. Además se comparte más información en relación con esta temática.

Tabla 11. *Evaluación del trabajo en equipo.*

¿Qué opinas sobre el trabajo en equipo que se fomentó a lo largo del proyecto? ¿fue o no importante para lograr el aprendizaje? ¿Por qué?

Priscila: Si a pesar de que era virtual si hubo ese apoyo.

Alexa: Si, porque se generó construcción entre pares.

Jesúa: Fue de las mejores experiencias que promovió el curso.

Vivian: Si, nos permitió aumentar nuestra creatividad y escuchar al otro.

Henry: Fue una pieza clave, sobre todo desde que se empezaron a fomentar los liderazgos individuales. Porque entonces, en los equipos no se esperaba una tutela de la profesora, sino que se fomentaron espacios de creación entre iguales.

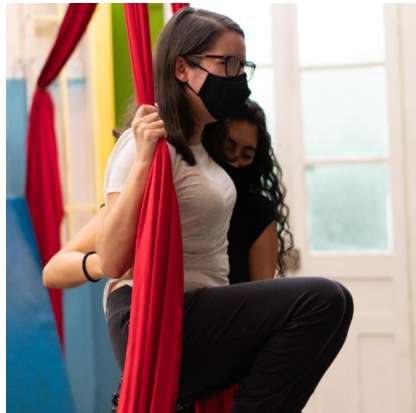
Mario: Si, ayuda a estrechar lazos.

Nota: elaboración propia.

Actividad lúdica: A lo largo del proyecto se han compartido diferentes frases e imágenes que plasman muy bien la esencia de esta, semana a semana se hubo dinámicas, ejercicios, expresión, danza y mucho más. Por otro lado, se le consultó a las personas integrantes del grupo si consideran que hizo falta aplicar algún

elemento de la educación especial en la ejecución del proyecto, a lo cual el 100% respondió que no. A continuación se comparte la figura 20 de una clase presencial de danza aérea en telas, la cual responde totalmente a esta temática.

Figura 21. *“También es bueno despegar los pies de la tierra para crear”.* Alexa se sostiene en la tela con fuerza de brazos y apoyo de la proyectista. Quirós (2020)



Capítulo IV: Compartiendo saberes

“El arte para comunicarse con uno mismo, para expresar, para ir descubriendo y descubrirse”.

Catalina Sbert.

Figura 22. “Conectar”. Primera clase presencial donde Alexa pudo sentir con sus manos los movimientos. Quirós (2020)



Conclusiones y recomendaciones

Este apartado se construye a partir de la pregunta de investigación del proyecto y los aprendizajes construidos en el proceso generado junto al grupo de coproyectistas: ¿cómo promover la inclusión social de personas adultas jóvenes en condición de discapacidad, a partir del disfrute de la danza aérea? Además de la reflexión de los tres capítulos anteriores y a la luz de los objetivos del proyecto. A continuación las conclusiones del proyecto.

- a) Las experiencias previas y las necesidades de las personas que integran un grupo se van a ir conociendo paulatinamente entre mayor confianza haya, cuando se amplíen diversas temáticas y a partir del desarrollo de las clases; por esto es importante observar y escuchar de manera continua y

realizar las modificaciones pertinentes cuando sea necesario; es decir, ser flexible al cambio.

- b) Una nueva experiencia que se decida realizar debe de abrir la oportunidad de acercarse a la propia persona a través del autoconocimiento y el conocimiento de las personas con las que se comparte. Asimismo, la danza aérea al demandar constante esfuerzo, disciplina, progreso y valentía implica el desarrollo de la autoconfianza.
- c) La expresión y la comunicación son necesidades inherentes del ser humano; si en un espacio se escucha y valora lo que cada persona tiene que decir esto contribuirá a un ambiente cálido, de respeto, al acercamiento y de empatía mutua; donde todas las partes comprendan la importancia de escuchar y de opinar.
- d) La inclusión social no se puede quedar en algo teórico y lejano; la mejor manera de derribar los muros de los prejuicios es tener un acercamiento constante y real donde todas las partes involucradas se sientan seguras, felices y valoradas.
- e) La exclusión social, los malos tratos y la ignorancia hacia la población con discapacidad es real. Además, hoy en día hay personas perciben la discapacidad aún como un problema que debe de ser resuelto. Por otro lado, hay quienes sienten afinidad o deseo de aprender más sobre la discapacidad, la accesibilidad, la equidad e la inclusión pero no saben realmente como empezar y hay quienes no sienten interés en conocer sobre estos temas.
- f) La inclusión social y la equidad se llevan a cabo cuando hay un acercamiento real a la población con discapacidad, se toman en cuenta, valoran, respetan, escuchan, conocen y se da una sana convivencia, al punto de tratarlos como iguales (ya que lo son) y permitirles acceder a las mismas oportunidades del resto de la sociedad. Esto aplica para la danza, en un espacio no formal y con personas con discapacidad, como para cualquier otra disciplina en diversos espacios, contextos y con distintas personas.

- g) La población con discapacidad también puede hacer todo lo que se proponga, dar excelencia y de manera profesional. Si una persona desea lograr algo lo que tiene que hacer es esforzarse, ser consistente, paciente y creer en sí misma. Además, es importante el apoyo y la confianza de docentes y familiares, así como el acceso a la información y las herramientas necesarios.
- h) Existe muy poca valoración de la diversidad de cuerpos, de pensamientos y del movimiento. Los estereotipos sociales golpean constantemente la autoestima y la seguridad de las personas a pesar de que todos los cuerpos son diversos, únicos y no hay uno mejor que otro.
- i) La danza brinda múltiples beneficios al ser humano algunos de estos son: el autoconocimiento, la autoconfianza, la expresión corporal, mayor conciencia del cuerpo, fuerza, flexibilidad, disfrute y el bienestar integral. Además, es un buen aliado para personas con discapacidad ya que refuerza habilidades de movilidad, reflejos, ubicación espacial, equilibrio, entre otras.
- j) La empatía, la accesibilidad y el acercamiento a personas con discapacidad propician la inclusión social; sin embargo, estar en un mismo lugar con personas diversas no es sinónimo de inclusión social, ya que personas con y sin discapacidad puede frecuentar un mismo lugar pero no haber comunidad, respeto o comunicación.
- k) El trabajo colaborativo y el diálogo constante promueven la empatía, el respeto, la confianza, la solidaridad y la unión grupal; elementos importantes para realizar la inclusión social, ya que de esta manera se logra conocer las realidades que viven otras personas, al mismo tiempo en el que se comparten conocimientos, vivencias y se aprende. El expresar emociones, pensamientos y vivencias ya sea por medio del diálogo, el cuerpo o el arte es vital para el ser humano.
- l) Todas las personas tienen su propio ritmo de aprendizaje, habilidades, necesidades, intereses y demás. No se debe de generalizar a las personas con discapacidad o encasillarlas.

- m) La inclusión social en el grupo de danza fue posible ya que todas las personas integrantes estuvieron interesadas en aprender, abiertas a escuchar a otras personas y deseosas de cambiar las cosas que tuvieran que mejorar.
- n) La inclusión social no se trata de darle mayores privilegios a las personas con discapacidad sobre quienes no la tienen, la inclusión busca construir una sociedad más equitativa donde todos puedan participar, opinar y tener buena calidad de vida por igual.
- o) No hay inclusión social cuando en un mismo grupo se aparta a las personas con discapacidad para explicarles de manera diferente las indicaciones o cuando se les pone hacer algo totalmente diferente al resto de personas.
- p) La tecnología no es impedimento para llevar a cabo un proyecto, más bien puede conectar a personas que viven muy largo o que tienen dificultad de traslado; sin embargo, la accesibilidad digital no es una realidad presente para todas las personas y es algo que se debe de mejorar a nivel mundial.
- q) La danza es un excelente medio para alcanzar la inclusión social, ya que une poderosamente a las personas que lo realizan. Además, demanda un espacio de comunicación, cercanía, respeto y apoyo. Elementos fundamentales para conseguir un espacio inclusivo.
- r) Para aprender sobre la discapacidad, la inclusión social y la accesibilidad es indispensable el acercamiento, el testimonio y los aprendizajes de las personas con discapacidad; ya que solo así se tendrá noción de su perspectiva, su realidad, sus habilidades y necesidades.

Recomendaciones

Para mejorar en las descripciones verbales recomiendo imaginar que uno es la persona con discapacidad visual y cuestionarse ¿cómo me gustaría que me explicaran a mis las cosas? ¿cuál sería la mejor manera de comprender las explicaciones? ¿cómo me gustaría ser tratada? ¿qué información es para mí indispensable conocer? ¿qué me daría seguridad? Y ¿qué me daría libertad a la

hora de interactuar con las demás personas o en el espacio en el que estoy? Y practicar en la mente como podría decirlo de una manera clara y pertinente. Además, si el espacio en el que se va a estar es nuevo es importante darle un recorrido antes a las personas con discapacidad visual y mostrarles los límites que tendrán al bailar mientras se detalla todo lo que hay en el lugar.

Es importante trabajar a partir de las necesidades y los intereses de las personas, así como las experiencias previas y los conocimientos. Al trabajar con personas con discapacidad visual, es importante conocerlas al punto de saber si les molesta o no el contacto físico, usado para enriquecer la descripción verbal y acceder al aprendizaje o si por el contrario lo necesitan y agradecen. Ya que cada persona es muy diferente y puede ser que alguien sienta el contacto físico sin previo aviso o sin preguntarle como algo invasivo e irrespetuoso.

Los docentes también merecen sonreír, disfrutar y amar lo que hacen. Hay que luchar entonces para no perder la alegría, la plenitud, la satisfacción y el asombro. Si esto se cumple, por ende el compromiso, la empatía, el respeto, el afecto, la paciencia y la excelencia también aumentarán en medio de los procesos educativos. Es importante que cada persona se permita buscar lo que encienda su alma y hacer lo posible por no perder su propio brillo. Asimismo, no hay que tener miedo de pedir ayuda, trabajar de manera colaborativa, crear lazos fuertes con los estudiantes y buscar constantemente la inspiración. El ejemplo arrastra más que las palabras. Además, es importante ser el tipo de docentes que se esfuerzan al máximo, anhelan impactar positivamente, creen en las habilidades y sueños de sus estudiantes. El desarrollo personal, la superación y la autoconfianza de las personas puede estar condicionada a partir de una persona docente de alguno de estos dos bandos.

El éxito de un proceso no está condicionado a partir de ser una clase virtual o presencial, lo que si influye es la actitud y el compromiso que tengan las personas que lo integran y cuanta disposición haya de permanecer, aprender y crecer. Por lo tanto, aunque las cosas no salgan muchas veces como se espera es muy

importante mantener la calma, examinar la motivación personal y buscar soluciones de manera conjunta. En conjunto se puede perder el miedo a lo diferente.

Es muy importante investigar más sobre la inclusión en los procesos artísticos, ya que en Costa Rica hay muy poca información al respecto. Además, se puede profundizar sobre el compromiso, la constancia y la permanencia de las personas con discapacidad en proyectos o agrupaciones podría ser que salga a la luz algún hallazgo significativo. Asimismo, es muy importante la consolidación de más grupos artísticos inclusivos, a cargo de profesionales con los conocimientos necesarios (en discapacidad y arte) y con la apertura para escuchar, preguntar y aprender constantemente junto a las demás personas. Asimismo, es de suma importancia quienes conformen un grupo inclusivo sean personas respetuosas, consideradas y empáticas.

Es necesario el constante diálogo y la comunicación entre las personas de un mismo grupo; así como el mejoramiento constante en los profesionales implicados. Tener apertura para aplicar los cambios necesarios y buscar diversas formas de explicar un mismo tema es importante para generar aprendizajes realmente significativos y accesibilidad en la mediación pedagógica.

Además, es recomendable que las personas que vayan a consolidar un grupo inclusivo trabajar de la mano de las personas con y sin discapacidad; ya que el grupo debe de ser por y para ellos, no para conseguir la propia satisfacción o para dictar que hacer y como hacerlo. Las personas con discapacidad y sus familiares son las especialistas en el tema de la discapacidad, ya que llevan años de experiencia y no hay nada más provechoso que las personas educadoras puedan escucharlas y tomarlas en cuenta.

Es importante que las personas con discapacidad no se autolimiten antes de intentar hacer algo nuevo; ya es suficiente lo mucho que la sociedad les pone obstáculos como para que ellos mismos se autorestringan.

Es importante que las universidades que dan educación especial incluyan dentro de su plan de estudio mínimo los dos primeros niveles del lenguaje

costarricense de señas (lesco), un plan de estudios que no incluye ningún curso de lesco promueve la segregando a esta población por la falta de conocimiento a esta lengua. Las personas sordas también tienen el derecho de participar en diversos proyectos artísticos, culturales, sociales, educativos y más. Hay muchos estudiantes de educación especial que salen sin estos conocimientos básicos para trabajar con población con discapacidad auditiva y se necesita un cambio urgente.

La Universidad Nacional podría considerar contratar a profesores con discapacidad para dar algunos cursos o talleres de la carrera de educación especial; esto marcaría todo un antecedente y sería muy bueno para la formación de los y las estudiantes. Es derecho de las personas con discapacidad tener acceso al trabajo y ser consultadas.

Es importante analizar el plan de estudio y cambiar algunos cursos por otros que den herramientas sobre Alzheimer, esquizofrenia, demencia senil y otras pertinentes a las necesidades actuales de la sociedad.

Referencias bibliográficas

Asamblea Legislativa (1996). Ley 7600: Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad. San José, Costa Rica. Recuperado de <http://www.fodo.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/Ley7600.pdf>

Asamblea Legislativa. (2002) Ley 8261: Ley General de la Persona Joven. San José, Costa Rica. Recuperado de <https://pridena.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2018/04/Ley-8261-Ley-General-de-la-Persona-Joven.pdf>

Bernal, A. (2016). La importancia de la danza inclusiva en la formación docente. *Revista Horizontes Pedagógicos*, Vol 18(2), 134-148.

Brugarolas, M. (2015). El cuerpo plural. Danza integradora en la inclusión, una renovación de la mirada. [Tesis doctoral]. Universitat Politècnica de Valencia.

Cabrera, B. (2016). *La estrategia pedagógica como herramienta para el mejoramiento del desempeño profesional de los docentes en la Universidad*

Católica de Cuenca. 35(2), p. 72-82. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_ar_ttext&pid=S0257-43142016000200006

Chacón, A. (2011). Liderazgo y educación: hacia una gestión educativa de calidad. *Revista Científica Digital*, 1(2), 144-165. Recuperado de <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gestedu/article/view/2146>

Canalias, N. (2013). *Danza inclusiva*. Madrid: Barcelona.

Cano de la Cuerda, R., Martínez Piédrola, Rosa María, & Miangolarra Page, Juan Carlos. (2017). *Control y aprendizaje motor: Fundamentos, desarrollo y reeducación del movimiento humano*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica Panamericana.

Cardona, P. Comunicación personal. Del 25 al 28 de noviembre de 2019.

Castaner, M. (2002). *Expresión corporal y danza*. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i6koXKSGv9QC&oi=fnd&pg=PA5&dq=expresi%C3%B3n+corporal+y+danza&ots=hEvYP0ebp&sig=EdP9X-MftrHIF8G7vSewqPntH4#v=onepage&q=expresi%C3%B3n%20corporal%20y%20danza&f=false>

Castillo, K., Deliyore, R., González, V., Madriz, L., Marín, M.G., Meléndez, L., Montenegro, F., Rodríguez R., Segura, M. y Solórzano, J. (2017). Análisis epistemológico de la Educación Especial en Costa Rica. *Actualidades Investigativas en Educación*, Vol.18, N.2, pp. 1-28

Cerdas, J. Comunicación personal. 10 de abril de 2020.

Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (Conapdis), Instituto Nacional de Estadística y Censos (Inec). (2018). Encuesta Nacional sobre Discapacidad 2018. Recuperado de <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenadis2018.pdf>

Consejo Nacional de Rehabilitación y Educación Especial (CNREE) (2012). Política Nacional en Discapacidad (Ponadis). Heredia, Costa Rica. Recuperado de http://www.documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/4318/resumen_ponadis.pdf?sequence=1

Coomeva. (2020). ¿Sabes reconocer la equidad? [imagen]. http://coomeva.com.co/en_equidad/publicaciones/168350/sabes-reconocer-la-equidad/

Correa, J. (2014). Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas. (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación para optar al grado de Magíster en Educación Corporal. Recuperado de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1222/te.1222.pdf>

Crear salud. (2019). Beneficios de bailar para tu salud física [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://crearsalud.org/bailar-salud-fisica/>

Cuesta, O. y Meléndez, S. (2019). Discapacidad, ciudad e inclusión cultural: consideraciones desde la comunicación urbana. *EURE. Vol.45, n.135, pp.273-282.* Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0250-7162019000200273

Danza universitaria. (13 de setiembre de 2018). Baile en silencio. [Archivo en video]. https://youtu.be/M_Voxpi3RfI

Esquivel, D. Comunicación personal. 11 de julio de 2020.

Fainholc, B. (2004). *El concepto de mediación en la tecnología educativa apropiada y crítica.* Recuperado de <https://es.scribd.com/document/330651269/El-concepto-de-mediacion-en-la-tecnologia-educativa-apropiada-y-critica-Fainholc-2004-pdf>

Florez, R. y Vivas, M. (2007). La formación como principio y fin de la acción pedagógica. *Revista Educación y Pedagogía*, 19 (47). Recuperado de: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/revistaeyp/article/view/6680/6122>

Francesconi, K., Gandini, Giovanni, & González Sánchez, Manuel. (2018). *La inteligencia en el movimiento: Bases del movimiento humano, percepción, propiocepción, control postural*. Ed. Ermes.

Guardia, N. (2020). *Lenguaje y comunicación*. Recuperado de https://ceccsica.info/sites/default/files/content/Volumen_25.pdf

Hopenhayn, M. (2008). *Inclusión y exclusión social en la juventud latinoamericana. Segunda parte: la juventud ante el desafío de la inclusión y la amenaza de la exclusión*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2781553.pdf>

Larrosa, J. (2003). La experiencia y sus lenguajes. Algunas notas sobre la experiencia y sus lenguajes. En seminario Internacional “La Formación Docente entre el siglo XIX y XXI. Recuperado de http://www.me.gov.ar/curriform/publica/oei_200_31128/ponencia_larrosa.pdf

Lou Royo, M. (2011). *Atención a las necesidades educativas específicas*. Madrid: Pirámide.

Madrigal, A. (2015). *Redes locales de intermediación de empleo para personas con discapacidad (manual)*. Esencia producciones.

Mendoza, J. (s.f.). Tipos de investigación y tipos de enfoques. [Mensaje de un blog]. Recuperado de <https://es.slideshare.net/JosMendoza1/tipos-de-investigacion-39300879>

Ministerio de Cultura y Juventud. (2013). *Política Nacional de Derechos Culturales*. San José, Costa Rica. Recuperado de https://mcj.go.cr/sites/default/files/2019-12/politica_nacional_de_derechos_culturales_2014_-_2023.pdf

Montes, V. (2017). La danza contemporánea como estrategia comunicacional para la inclusión social de personas con discapacidad física: el caso de Kinesfera danza. (Tesis de grado) Universidad Católica de Perú.

Mora, A. (2005). *Guía para elaborar una guía de investigación*. Recuperado de <https://revis.tas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/2241/2200/>

Naciones Unidas. (2015). Declaración Universal de Derechos Humanos. Recuperado de https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf

Ochoa, L. Comunicación personal. 25 de julio de 2020.

Pacheco, A. y González, G. (2002). *Ley general de la persona joven número 8261 y sus reformas*. Recuperado de [https://cpj.go.cr/archivos/100Ley%20General%20de%20la%20Persona%20Joven%20y%20sus%20reformas%20\(2\).pdf](https://cpj.go.cr/archivos/100Ley%20General%20de%20la%20Persona%20Joven%20y%20sus%20reformas%20(2).pdf)

Pérez, H. (2015). Teatro, discapacidad e inclusión social. Un acercamiento desde la obra de teatro ciego La casa de los deseos. *Revista de la Facultad de Medicina. [online]. Vol.63, n.1, pp,61-66. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3sup.49342>*

Real Academia Española (20 de abril de 2020). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=disquisici%F3n

Sánchez, I. (2016). La danza es buena para el cuerpo pero también estimula el cerebro. [Mensaje en un blog]. Salud y bienestar. Recuperado de <http://www.rfi.fr/es/salud/20160519-la-danza-es-buena-para-el-cuerpo-pero-tambien-estimula-el-cerebro>

Sacristán et al. (2000). *Atención a la diversidad*. Barcelona, España: Graó, de IRIF.SL

- Sánchez A., Bautista K, y Rodríguez V. (2011). La danza como herramienta de resiliencia en la inclusión social en personas con discapacidad motora. (tesis de grado). Corporación Universitaria minuto de Dios, Colombia.
- Sbert, C. (2017). La mirada de la libélula: una visión sobre la educación artística. Madrid: Dissset edició y L'Il·lenc
- Serrano, G. (2018). *Discapacidad: estigmas, cuerpos deseantes, sexualidades*. Recuperado de [Descripción: Discapacidad: estigmas, cuerpos deseantes, sexualidades \(mincyt.gob.ar\)](http://mincyt.gob.ar)
- Tena Porta, I. (2018). *Expresión corporal desde la danza creación: Proceso de elaboración de una unidad didáctica en educación infantil y educación primaria* (1.ª edición. ed., Colección de Textos docentes; n.º 278). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Toro, J. (2009). *Educación con "Co-razón"*. (7 ed). Desclée de Brouwer.
- Torres, A. (2000). *La educación virtual: un nuevo paradigma de la educación superior a distancia*. Serie cuadernos reencuentro 28.
- Volem Valencia. (2021). *Diferencias entre exclusión, segregación, integración e inclusión* [imagen]. Turismo accesible para todas las personas. <http://volemvalencia.es/exclusion-segregacion-integracion-inclusion/>

Apéndices

Apéndice A



Apéndice B

Universidad Nacional de Costa Rica

Centro de Investigación Docencia y Educación

División de Educación Básica

Consentimiento Informado

Yo Silvia Elena González Masís cédula 402300359, estudiante a cargo del presente proyecto final de graduación, aspiro a la licenciatura en Educación Especial con énfasis en contextos diversos de la Universidad Nacional de Costa Rica. Y dirijo el proyecto llamado: “Danza Aérea Inclusiva: para adultos jóvenes, en tiempos de Covid-19.” El cual fue aprobado por el Comité de Trabajos de Graduación de la Universidad.

Como docente me comprometo a velar por un ambiente agradable en el cual haya respeto, equidad, disfrute, apoyo y aprendizaje continuo. En todo momento cuidaré de la seguridad integral, la transparencia y la confidencialidad de los datos. Solicitando así la autorización para realizar una grabación semanal en video por cada clase, para de esta manera, lograr una recolección verás y rigurosa de la información. Igualmente, solicito su aprobación para usar en el trabajo escrito frases, reflexiones, fotos y demás evidencias del trabajo de campo realizado.

Las personas que integren el proyecto deberán de elegir libremente su participación en el y se comprometerán a realizar la debida asistencia semanal (sábados de 9 a 10:30am) y de manera puntual. Por otro lado, si por alguna razón la persona debe retirarse del proyecto tiene total libertad de hacerlo. Algunos de los beneficios al participar en esta vivencia serán: mayor autoconocimiento, una mejor conciencia de la postura corporal, conocer y aprender de otras personas, vivencias y realidades diferentes a las suyas, el conocimiento técnico correcto de diversos ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad; apoyo para la expresión artística y un

espacio participativo en el cual las reflexiones, comentarios y recomendaciones serán escuchados y tomado en cuenta.

Al firmar este documento estaría confirmando que está de acuerdo con todos los aspectos mencionados anteriormente y en caso de algún accidente sufrido en el horario de las clases, libraría de cualquier responsabilidad a la proyectista a cargo y a la Universidad Nacional.

Ambas partes al firmar, nos damos por enteradas y consentimos sobre el uso de la información para efectos del proyecto.

Bachiller. Silvia Elena González Masís

Estudiante de Licenciatura en E.E

Firma de la persona coproyectista

Apéndice C

Universidad Nacional de Costa Rica

Centro de Investigación Docencia y Educación

División de Educación Básica

Trabajo Final de Graduación en la carrera de Educación especial

Facilitadora: Silvia Elena González Masís

Entrevista a la promotora de la danza aérea en CR

(Realizado el 20 de setiembre 2019)

1. ¿Has tenido alguna experiencia de impartir danza aérea a personas con discapacidad? De responder si ¿cómo fue esta?
2. ¿Has escuchado de algún proyecto de danza aérea para personas con discapacidad en Costa Rica? De ser así ¿dónde? ¿Con qué tipo de discapacidad? ¿Quiénes lo hicieron?
3. ¿Has escuchado de algún proyecto de danza aérea para personas con discapacidad o danza inclusiva fuera del país? ¿Quiénes?
4. ¿Conoces personas con discapacidad que estén interesadas en aprender danza aérea? ¿De ser así quiénes?
5. ¿Sabes de la existencia de alguna guía o manual sobre como impartir danza aérea con personas con discapacidad?

6. ¿Existen libros que hablen sobre la enseñanza de la danza aérea para personas con/sin discapacidad?
7. ¿Me sugieres hacer un grupo reclutando por mi persona o dar las clases en grupo ya formado?
8. ¿Qué recomendaciones me darías para mi Trabajo Final de Graduación en danza aérea?

Apéndice D

Universidad Nacional de Costa Rica

Centro de Investigación Docencia y Educación

División de Educación Básica

Trabajo Final de Graduación en la carrera de Educación especial

Entrevista al bailarín y cofundador del grupo costarricense de danza contemporánea inclusiva

1. ¿Cómo está Costa Rica en materia de danza inclusiva? ¿cómo puede mejorar?

Estamos en pañales, estamos recién caminando para poder posicionar el tema de danza contemporánea inclusiva en el país, para poder mejorar necesitamos que las personas se comprometan tanto las que quieran participar como también las diferentes instancias que nos ayuden a promoverla.

2. ¿Quién/quienes son referentes en materia de danza inclusiva en Costa Rica?

Tenemos la agrupación Ya! Danza que ha hecho 2 trabajos profesionales y de gran calidad como también bailarines que han trabajado, tenemos otras instituciones que ha están trabajando la danza contemporánea pero no inclusiva si no integral en donde solo hay participación de personas con discapacidad como el taller nacional de danza y el parque la libertad.

3. ¿Quién trae por primera vez el concepto de danza inclusiva al país?
A lo largo de la historia han venido diferentes coreógrafos o maestros como mercedes pacheco, Jordi cortes sin embargo a nivel de espectáculo danza

contempera realmente inclusivo fue la agrupación brasileña Gira danca de Anderson Leao.

4. ¿Qué relevancia tiene la danza en materia de inclusión social?

Mucha por que por medio de la danza hemos visto una herramienta fundamental para poder incentivar que en la danza todos y todas somos iguales, la diversidad de cuerpos, mentalidades, personalidades demuestra que el simple hecho de demostrar todo eso por medio de movimientos diversos y en conjunto hace ver que la sociedad puede llegar a ser realmente inclusiva. Es una herramienta por la cual se demuestra que las limitaciones son la forma de hacer arte.

5. En materia de igualdad de condiciones ¿es igual para una persona con discapacidad estar en un grupo inclusivo a estar en un grupo sólo con personas con discapacidad? ¿Por qué?

Bueno aquí lo importante es hablar sobre equidad antes de igualdad, ahora para poder ver la equidad de las personas tenemos que ver los grupos en donde no haya distinción entre si son personas con o sin discapacidad, ante todo y con vista desde el modelo social, los grupos para poder indicar si son realmente inclusivos se tiene que tener población tanto con y sin discapacidad, si agrupamos solo a la población con discapacidad ahí estaríamos hablando de integración cosa que no es muy conveniente ya que estaríamos segregando.

6. En materia cultural ¿Qué significa la igualdad de condiciones para las personas con discapacidad?

La equidad de oportunidades dentro de la materia cultural es no pensar que la población con discapacidad puede ser solamente observadora si no también pensar en que puede ser participante y brindar los mecanismos, herramientas para el desarrollo dentro de esta área.

7. ¿Qué aspectos abarca el apoyo a la identidad cultural de las personas con discapacidad que debe de brindar el estado y la ciudadanía?

La sociedad tiene que estar comprometida a brindarles herramientas y accesos para que las personas con discapacidad puedan desarrollar su participación dentro del tema cultural, se necesita el poder brindar lo que se necesite tanto en adaptaciones infraestructura como oportunidades y empoderamiento de los espacios para promover la equidad de oportunidades dentro del área cultural.

8. ¿Existe alguna guía, metodología o base para desarrollar la danza inclusiva? Explique}

Si existe y de igual forma, se tienen a grandes profesionales lastimosamente en otros países el desarrollo de la danza contemporánea inclusiva está mucho más avanzado.

9. Según su criterio ¿cuáles son las principales debilidades que tiene la danza inclusiva en Costa Rica?

La falta de espacios para poder ensayar.

Falta de profesionales capacitados en el trato hacia la persona con discapacidad como la metodología.

Recursos económicos para que estos grupos se puedan extender a otras partes del país.

Promoción.

10. Según su criterio ¿cuáles son las principales necesidades que tiene la danza inclusiva en el país?

Profesionales, espacios, divulgación, reconocimiento y que tomen en cuenta.

11. Según su criterio ¿cuáles son las principales fortalezas que tiene la danza inclusiva en el país?

Promueve la inclusión de las personas con discapacidad dentro de la danza.

Un ambiente inclusivo sin discriminación.

Brinda oportunidad para que la población con discapacidad sea vista como artista y no simple espectador.

Innovación y brinda nuevas opciones para que la sociedad disfrute de la danza.

Colabora en la parte que las personas se puedan ejercitar a nivel físico y mental. (No verlo como una terapia).

12. ¿Cuáles recomendaciones le daría a una persona que desea hacer un nuevo grupo de danza inclusiva en el país?

Poder contar con personas comprometidas.

Estrategia de comunicación para la promoción del grupo.

Alianzas con instituciones y empresas privadas para dotarlos de recursos.

Paciencia y empeño.

Apéndice E

Matriz #1 La mirada de las personas participante a partir del tema de discapacidad e inclusión social					
Preguntas		Marta:	Elia	Luis	Paulo
1	¿Qué es la discapacidad?	Cuando uno tiene algún impedimento	Una limitación o deficiencia mental, física o emocional.	Son las barreras que la sociedad le impone a las personas con algún tipo de déficit (físico, cognitivo, sensorial, psicosocial etc.) que le impide la igual de condiciones con las demás personas.	Una condición que no permite a una persona desarrollarse de una forma normal, de acuerdo a las convenciones de la sociedad
2	¿Cuáles son los términos que comúnmente escucha o utiliza para referirse a las personas con discapacidad? Mínimo tres ejemplos.	Mudo, mongolito, impedido	1 personas con algún tipo de discapacidad 2 personas con capacidades de diferentes 3 por el nombre del tipo de discapacidad	Los que escucho: Discapacitado, Sordomudo, Tontico, Especial.	Normalmente eufemismos como "persona especial" o una descripción de la discapacidad que tienen, como "ciego/a" o "sordo/a".

					Ocasionalmente insultos "Mongolo/a"
3	<p>¿Considero que las personas con discapacidad deben de tener los mismos derechos y deberes del resto de la sociedad? Explique</p>	Si todos somos humanos	<p>Si, como seres humanos debemos tener los mismo derechos y deberes .. claro hay personas que mentalmente o físicamente no tiene la capacidad para ejecutar esos derechos o deberes.</p>	<p>Por supuesto. Ante todo somos personas, todas las personas necesitamos una sociedad equitativa con los mismos derechos y obligaciones.</p>	<p>Si, porque son personas. Simplemente necesitan herramientas extra.</p>
4	<p>¿Realmente la sociedad y las instituciones respetan los derechos de las personas con discapacidad? Explique</p>	Algunas no todas	<p>No todas las personas ni todas las instituciones están preparadas, con la Ley 7600 se ha tratado de informar y capacitar a la sociedad... pero muchas veces hace falta más información y ejemplos de que hay diferentes tipos de discapacidad y necesidades.... Falta de oportunidades para que las personas, con algún</p>	<p>No falta todavía mucha educación desde el trato hasta el eliminar las barreras.</p>	<p>Se hacen esfuerzos. La sociedad aún debe tener más creatividad para anticiparse a las necesidades que puedan tener las diferentes personas. Nunca va a existir una sociedad 100% inclusiva</p>

			<p>tipo de discapacidad, demuestren que pueden ser útiles y eficiente en la comunidad</p>		
5	<p>¿Cómo son usualmente las actitudes de la sociedad hacia las personas en condición de discapacidad? Explique o de ejemplos.</p>	<p>según la persona como los trate algunos buenos otros no</p>	<p>Que es algo contagioso... como el síndrome de Down o el autismo... y eso es la ignorancia por parte de la sociedad...</p>	<p>Son muy extremas que va desde el modelo caritativo o tratan a la persona con discapacidad como persona pobrecita hasta el modelo asistencialista, otras personas si están mucho más consientes sobre lo importante que es el modelo social para la población con discapacidad.</p>	<p>Hay 3 reacciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Crear que una persona es inútil o que no sirve para nada. -Tratar a la persona discapacitada como un igual. -Brindarle ayuda en todo y justificar cada movimiento debido a su discapacidad.
6	<p>¿Considera que esas actitudes anteriormente descritas son las más adecuadas? ¿Cómo se</p>	<p>No todas, con charlas</p>	<p>No son las adecuadas y se podría mejorar dándoles la oportunidad de demostrar sus habilidades para trabajos y estudiar ... que la</p>	<p>Primeramente desde un lenguaje que sea realmente inclusivo, el tomar en cuenta y ver la importancia de tener espacio donde cada vez más</p>	<p>La más adecuada sería simplemente tratar a la persona como un igual.</p>

	podrían mejorar esas actitudes?		discapacidad es una condición de vida y no es lo que lo define como individuo.	interactúen personas con y sin discapacidad, para naturalizar el tema de discapacidad no como algo malo sino que es una experiencia más de vida.	
7	¿Qué es inclusión social?	No sé	Es aquella sociedad que le da la oportunidad a todo individuo a participar o ser parte de la comunidad. tomando en cuenta sus habilidades y cualidades en vez de enfocarse en sus defectos y limitaciones.	Es donde vemos que la sociedad comienza a incluir a las diferentes poblaciones que en algún momento han quedado segregadas, se les toma en cuenta con voz y voto a la hora también en la toma de decisiones.	Cuando se toman medidas para evitar que una persona se vea afectada en algún ámbito por su discapacidad
8	¿Qué es exclusión social?	Despreciar	Es cuando vemos solo lo malo y lo negativo y las limitaciones de una persona para decidir si es parte de mi comunidad o no.	Cuando se segrega o se deja a un lado a las personas.	Es cuando una persona ve limitada su libertad, derechos, o deberes debido a su condición.
9	¿Las personas en condición de discapacidad sufren de exclusión social? Si o no y ¿Por qué?	Si, porque en ocasiones los hacen a un lado por la condición	Si... porque la mayoría de la Sociedad ven la limitación y se enfocan en lo que no pueden hacer	Si claro se sufre exclusión ya que no se les toma en cuenta en las diferentes áreas: deporte, cultura, educación, diferentes	Si. La sociedad es así, siempre se buscarán diferencias entre las personas, nunca existirá

				actividades como en otras situaciones.	una sociedad 100% inclusiva
10	¿Siente algún tipo de temor, incertidumbre u otro con respecto a tener que relacionarse con personas en condición de discapacidad? Explique	No	No siento temor ... me inquieta no tener la suficiente información y llegar a decir algo ofensivo por error	Yo soy persona con discapacidad y aun así si se siente temor al relacionarse con otras discapacidades por la falta de educación a ellas.	No, son solo personas
11	¿Ha tenido algún tipo de acercamiento con el tema de discapacidad o con alguna persona en condición de discapacidad? Explicar.	Sí cuando era joven ayude a un señor en muletas	Si. Yo tengo una deficiencia visual y he sido tratada mal y discriminada por mi condición.. la gente ha llegado a pensar que mi problema de vista tiene que ver con mi mente.. cuando les enseñé mi currículum les demuestro lo contrario...	Soy activista de las personas con discapacidad	Si, mi hermano tiene síndrome de Down

12	¿Dónde se puede recurrir o a quiénes para aprender más sobre el tema de discapacidad? ¿lo he hecho?	A los especialistas	Si, yo fui usuaria del Instituto Hellen Keller y ahí me han dado mucha información y yo la he compartido con mis amigos y familia.	Asociación Desampa Inclusivo, COINDIS, CONAPDIS entre otras organizaciones o instituciones.	Este tema es muy amplio y dependerá de lo que se quiera aprender, las discapacidades son muy diversas. Existen libros, artículos y especialistas en todas las áreas, ya sea médico, didáctico o social e enfoque buscado.
----	---	---------------------	--	---	---

Apéndice F

Matriz #2: Respuestas de las personas participantes del grupo para personas con discapacidad visual.			
	Preguntas	Scarlett	Dayana
1	¿Qué es la inclusión social?	La inclusión se entiende como el concepto de generar espacios de acceso universal, dónde todos los participantes se puedan sentir a gusto independientemente de su condición.	La inclusión social para mi es la manera de incluir a personas con discapacidad en actividades que se consideran normales para personas sin discapacidad es abrir nuevos espacios e oportunidades
2	¿Es importante que la inclusión social se lleve a cabo? ¿Por qué?	Todas las personas tienen derecho a ser incluidas en la vida pública y privada, es un derecho humano	Es importante que la inclusión social se lleve a cabo porque abre las posibilidades de muchas personas con discapacidad q por

			mucho tiempo pensaron q tenían limitaciones, pero al abrir los espacios es importante por q hace sueños realidad
3	¿Qué relación tiene usted y su vida con el tema de inclusión social?	Soy una activista en pro de los derechos humanos, trabajo por la inclusión en todos los ámbitos.	Qué relación tiene en mi vida todo por q eso le ha hecho poder hacer cosas q inclusive antes de ser una persona sin discapacidad no lo hubiera logrado pero con estos espacios me impulsa a cumplir metas y proyectos.
4	¿Qué es la exclusión social?	Es ser rechazado por otras personas por motivos de etnia, nacionalidad, discapacidad, orientación sexual, etc...	La exclusión social son lugares o espacios donde no es posible desarrollar las capacidades de una persona con discapacidad es imposible.
5	¿Ha sufrido de exclusión social? ¿Por qué?	No todas las personas aceptan la discapacidad	Claro q he sufrido de exclusión social por que el material no es adecuado las condiciones y la enseñanza de parte de los profesores no están calificados para actuar en estos casos en lugares normales
6	¿Estaría de acuerdo con abrir el grupo de danza y danza aérea a personas sin discapacidad? ¿Por qué?	Sin ningún inconveniente, de eso se trata la inclusión, si agrupamos únicamente personas con discapacidad podría considerarse segregación. (en este caso, tampoco hay ningún inconveniente con que el grupo sea únicamente de personas con discapacidad).	Respuestas no le parece por q creo q fue creado por y para personas con discapacidad, pero al final las cosas se hacen como se deben hacer y es importante entender por qué sería q se haría el grupo mixto es algo personal de la educadora y el estudiante me imagino debe acatar no creo q sea malo siempre

			y cuando no se desenfoca la forma de educar o q los participantes sean personas q no entiendan la inclusión social.
7	¿Existe algún tipo de temor o inconformidad de abrir este espacio a personas sin discapacidad? ¿Por qué?	No, por el contrario, podría resultar enriquecedor para ambas partes.	Depende como se sientan los estudiantes con discapacidad si el grupo no es lo que se espera es difícil hacer q funcione y depende de la profesora y los estudiantes si funciona.
8	¿Qué recomendaciones me brindaría desde su experiencia para propiciar un ambiente cálido, de respeto, comprensión, apoyo, disfrute e inclusión dentro del grupo de danza y danza aérea?	Hasta el momento me encuentro satisfecha con la forma de trabajo de la profesora, considero que ella tiene una actitud muy positiva y mucha paciencia.	Hacer lo que ama se le da natural paciencia, humildad amor pasión por lo que hacemos es suficiente para el éxito

Apéndice G

Preguntas		Matriz #3: Respuestas de personas interesadas en el proyecto de Danza aérea Inclusiva			
		Adriana	Natalia	Nicole	Stephanie
1	¿Qué es la discapacidad?	<p>La discapacidad, es una condición que presentan algunas personas, ahora bien para mí el contexto juega un papel fundamental sobre qué es la discapacidad; porque de este depende que tan bien se pueda desenvolver la persona en la sociedad; ya que una persona en condición de discapacidad que se encuentre en un ambiente favorecedor tiene mayores posibilidades de desenvolverse por sí mismos, por ejemplo: una persona que requiera de silla de ruedas y se encuentre en una empresa que cuente con rampas, elevadores y demás, hace que esa condición de discapacidad disminuya considerablemente a diferencia de una empresa que cuente solo con gradas y no pueda trasladarse por si misma.</p>	<p>Alguna condición de una persona en interacción con su entorno que da como resultado diferentes retos que la persona debe afrontar.</p>	<p>Es una limitación que tiene una persona</p>	<p>Es como un cambio o falta de algo físico, mental o de los sentidos que dificulta el desarrollo "normal" de las actividades de una persona.</p>

2	¿Cómo definiría a una persona con discapacidad?	Una persona con discapacidad es aquella que tiene alguna condición física o mental y por lo cual requiere de un contexto facilitador, para poder llevar una vida digna.	Una persona con capacidades diversas que puede desempeñar en diferentes áreas.	Creo que son personas capaces de lograr exactamente lo mismo que uno, siempre y cuando tengan la disposición.	Cómo una persona que tal vez puede tener dificultad en algún ámbito de su desarrollo, pero eso no quiere decir que sea diferente o que se limite a las cosas que puede hacer o no
3	¿Qué es inclusión social?	Es incluir a las personas tal y como son en la sociedad, tanto en el ámbito laboral, académico, artístico, profesional y personal, es la aceptación de la persona tal y como es.	Permitir el disfrute libre de los derechos de cada persona siendo un ente activo dentro de la sociedad (participación social). Igualdad de oportunidades	Creo que es que todas las personas sin distinción alguna podamos tener las mismas oportunidades	Incluir a todas las personas sin importar sus condiciones y que se sientan plenos sientos parte de una sociedad

4	¿Ha tenido algún tipo de acercamiento con el tema de discapacidad o con alguna persona en condición de discapacidad? Explicar.	Sí, mi primo tiene discapacidad intelectual, actualmente tiene 5 años, no ha podido caminar, pero la esperanza está en que algún día lo pueda realizar, recibe varias terapias para lograr estimular ciertas partes del cuerpo, otra condición que presenta es que él puede escuchar, pero no articula ninguna palabra, es decir no habla, suele hacer tipo “grititos” para demostrar que está feliz y algunos quejidos cuando llora, pero no ha logrado hasta el momento la articular como tal, también se le están realizando estudios porque aparentemente la capacidad visual está disminuyendo.	Con el tema de discapacidad sí por la carrera que estudio (Educación Especial), en relación a una persona en condición de discapacidad no tengo familiares o personas muy cercanas, pero he tenido compañeros con alguna condición y fui voluntaria en AIPED que es una asociación que atiende a personas adultas con diferentes discapacidades.	Sí, tuve una compañera en el colegio que tenía una discapacidad auditiva y mis compañeros y yo tratamos de darle siempre la mejor atención para que se sintiera bien.	Sí. He estado en relación con personas en condición de discapacidad.
5	¿Tiene alguna duda o inquietud sobre el tema de la discapacidad? ¿Cuál?	Sobre el vocabulario, siento que como docente tengo la responsabilidad de utilizar palabras adecuadas, ya que uno es un ejemplo y si uno comienza hacer la diferencia, puede inspirar para que otras personas también lo hagan y más porque las personas que se encuentran en condición de discapacidad muchas veces y con toda la razón se siente mal cuando se	Sí, me gustaría conocer formas más asertivas para abarcar cada discapacidad, pero ojalá mediante la opinión de la propia persona con discapacidad ya que de ellos se trata.	En realidad no tengo ninguna duda!	Sí. Los tipos y las diferentes maneras en las que se puede trabajar dependiendo de la condición.

		<p>pronuncian palabras que no corresponden como: “es que especial, no vidente, el enanito, cieguito” no obstante, soy consciente que hay otro montón de palabras que aún me faltan por aprender para saber cuáles se deben de decir y cuales no y su significado.</p> <p>Además, de saber cómo y cuándo se debe ayudar a una persona en condición de discapacidad, por ejemplo: el año pasado estuve buscando videos de como guiar a una persona con discapacidad visual y vi que había muchísimas formas y la sociedad desconoce eso.</p>			
6	¿Por qué tiene el interés de formar parte del grupo de danza y danza aérea junto a personas con discapacidad visual?	<p>Quiero un acercamiento humano, algo nuevo, algo que me permita ser más humana y ponerme en los zapatos de otra persona, quiero hacerlo para más adelante tener ese tacto con mis estudiantes y comprender mejor: sus emociones, aspiraciones, pasiones, tristezas y todo lo que conlleva ser</p>	<p>Para tener la experiencia de convivir en un ejemplo de espacio inclusivo en el que estarían teniendo acceso personas que normalmente son apartadas en este tipo de actividades, además de poder disfrutar la experiencia de trabajar en equipo con</p>	<p>Creo que a través de la danza se pueden expresar muchísimas cosas y en realidad se puede llegar a convertir en una</p>	<p>Porque siento que cada persona es un ejemplo y tiene mucho que dar, por lo que me gustaría aprender y conocer la</p>

		una persona con discapacidad en este caso visual.	la mezcla de personas con y sin discapacidad visual.	pasión para muchas personas.	manera en la que estas personas viven su vida plena y no limitándose a las cosas que pueden hacer
7	¿Qué expectativas tiene de recibir clases con personas con discapacidad visual? ¿cómo cree que será?	Una experiencia totalmente enriquecedora, tanto a nivel personal como profesional sin duda alguna, y conocer estas personas por medio de la danza aún más, siento que va a hacer un aprendizaje tan mutuo entre ambas partes, la verdad me emociona mucho la idea y el proyecto, desde el día uno me encantó.	Pienso que será una experiencia muy enriquecedora no centrado en lo profesional sino como persona, ya que como mencioné en la respuesta anterior, socialmente no estamos acostumbrados a compartir espacios con personas con discapacidad.	Creo que sería una oportunidad muy chiva y también sería de gran crecimiento para todos los de la clase	Muy altas. Creo que será todo un aprendizaje y un proceso de crecimiento en todo sentido.
8	¿Siente algún tipo de temor, incertidumbre u otro con respecto a poder recibir	No, para nada, me encantaría poder conocer las personas que	---	---	No

	clases junto a personas con discapacidad visual? Explicar.	actualmente conforman el proyecto y hacer danza juntos.			
--	---	---	--	--	--

Apéndice H

Preguntas		Matriz #4: Respuestas de las personas coproyectistas del proyecto.					
		Mario	Alexa	Priscila	Henry	Jesúa	Vivian
1	¿Qué es la discapacidad?	La no capacidad de realizar una acción	Es una condición social que surge de la diversidad de condiciones humanas en interacción con el medio. Por ejemplo, si	Para mi la discapacidad no es obstáculo para realizarme como persona en la sociedad... al contrario es la	Es una vivencia, producto de la interacción entre una condición física, sensorial, psicosocial o de salud de una persona, con el entorno infraestructural, superestructural y social que le rodea.	Una condición física o mental que dificulta la ejecución de actividades que se consideran básicas para la	Es una limitación, física o bien mental que tiene una persona

		<p>en concreto</p>	<p>una persona tiene una condición física y el medio facilita las posibilidades de acceso para esa persona, ella no tendría una condición de discapacidad, por el contrario, si el medio impone barreras que no le permiten hacer sus actividades, aumenta la condición de discapacidad</p>	<p>sociedad la que muchas veces nos limita a llevar a cabo cualquier tarea o profesión... cuando uno se propone algo con fé lo puede lograr ... muchas veces somos más productivos que aquel que no presenta ninguna limitación...</p> <p>la discapacidad está en la mente de aquel que no sabe su valor y el potencial que Dios le ha dado</p>		<p>mayoría de la población</p>	
--	--	--------------------	---	---	--	--------------------------------	--

				para salir adelante en esta vida			
2	¿Qué es la inclusión social?	Políticas dirigidas a la modificación y adaptación de distintos escenarios (infraestructura, culturales, socioeconómicos, entre otros) para la comodidad	Es la participación de todas las personas en la sociedad, independientemente de sus condiciones y de manera equitativa.	Para mí es que nos traten de la misma manera que los demás, en el sentido de que nosotros tenemos las mismas oportunidades que las demás personas.	La inclusión es una serie de acciones que, mediante el paradigma de derechos humanos sobre la discapacidad, busca reconocer la igualdad de oportunidades para las personas con y sin discapacidad. Es una especie de política, individual, pública u organizacional, que busca tener dicho resultado. Y aunque muchas veces es vista como algo a poner en práctica por las personas que incluyen a otras que son excluidas, lo cierto es que esta, desde mi punto de vista jamás es posible sin una participación, agencia y exigencia activa por parte de las personas excluidas, quienes nos incluimos muchas veces a la fuerza. La inclusión, entonces, no es algo que yo deba esperar a que ocurra para poder desenvolverme. En cambio, es algo que yo también debo provocar, exigir e iniciar en	Fomentar la participación de las personas en distintas actividades y oportunidades	Es posibilitar espacios, tareas, actividades, procesos... a personas con alguna discapacidad a fin de ser y sentirnos todos iguales

		ad de los habitantes en sus diversas realidades			<p>lugar de esperar a que otras personas la hagan por mí.</p> <p>Finalmente, esta no debe pensarse como un concepto único para poblaciones de personas con discapacidad. Pues, la inclusión de la diferencia y la diversidad como un sentido amplio es el gran reto de nuestra sociedad. Es decir, nada se gana con hablar de inclusión de personas con discapacidad, si esas personas con discapacidad también son mujeres, o también son étnicamente diversas, o forman parte de la población LGBTIQ. Pues, en este punto, estarían incluidas a medias, discriminadas aún por pertenecer, al mismo tiempo, a otras minorías que interseccionalmente traspasan y atraviesan nuestra vivencia.</p>		
3	¿Cómo está Costa Rica en	Mal, las políticas van	Creo que Costa Rica está avanzando en inclusión social, pero	Hay mejorando	Considero que es un proceso. Si bien se avanza, considero que tenemos una noción muy minimalista de que incluimos a quien	En inclusión social aún faltan adecuar	Siento que a pesar de que existen leyes que velan por inclusión social, no es más que

	<p>materia de inclusión social? ¿cómo puede mejorar?</p>	<p>enfocada solamente a una población en específico. Alzando la voz, con comités municipales, regidores, desde los gobiernos locales se puede hacer bulla</p>	<p>de manera muy lenta. Puede mejorar por medio de información adecuada que contribuya a derribar estereotipos y promover la inclusión.</p>		<p>queremos. Entonces, está bien hablar de inclusión de personas con discapacidad porque eso es, hasta cierto punto, bien visto. Pero no de inclusión social a personas de barrios urbano-marginados, de la diversidad sexual o que realizan cierto tipo de trabajos. Así, la inclusión en nuestra población sigue siendo algo en constante avance conforme hay más convivencia entre personas diferentes, pero también se va convirtiendo en un plus para ser considerada una mejor persona ante la sociedad, lo que la ha convertido, algunas veces, en un requisito para ser socialmente bien visto o vista, mas no en una realidad.</p>	<p>muchos espacios públicos para que sean aptos para diversas poblaciones</p>	<p>un papel y cumplimiento que la gente hace por decreto y no por un pensamiento empático. Costa Rica no vela por una promoción de la inclusión social desde un punto de crear cultura, si no más en tener accesos para todos y poder abrir mi negocio. Se deberían crear proyectos que tengan un enfoque más de igualdad y no se distinción. Así se crearía una cultura solidaria, empática y más fuerte.</p>
--	--	---	---	--	---	---	--

4	¿La danza tiene alguna relevancia en materia de inclusión cultural? Si o no y ¿por qué?	No, porque la danza en si misma invita a cualquier persona a participar de ella. El enfoque que se le pueda dar a la hora de ejercerlo es otra cosa.	Si, porque creo que por medio de la danza se puede fortalecer la percepción corporal, así como otras habilidades.	Si porque aunque una persona tenga alguna discapacidad puede bailar o danzar.	Sí. El arte en general permite una inclusión social y una expresión de grupos históricamente excluidos, tales como clases económicas bajas, personas de distintas edades, de distintas condiciones corporales, etc. Específicamente la danza y el teatro permiten una apropiación del cuerpo, un reconocimiento de este como territorio y una comunión con otros cuerpos diferentes al mío.	La danza así como cualquier otra forma de expresión artistica se debe fomentar para el disfrute de todo el que desee participar en ella	La danza tanto como cualquier proyecto a nivel artístico siento que tienen gran relevancia. Esto porque nos lleva a tener un contacto más cercano con nuestro cuerpo y nosotros mismos, haciendo conciencia de que al final todos somos iguales y tenemos lo mismo, un alma llena de arte que quiere salir y expresarse. Es un ámbito donde no se discrimina, si no que se disfruta y se ve por iguales. Es un espacio que promueve la accesibilidad en su totalidad y la inclusión social es más bien un pilar para hacer fluir la creatividad.

5	¿Has practicado algún deporte o disciplina? ¿cuál/cuáles?	Ejercicios funcionales	Si, atletismo y yoga.	No	<i>No en danza. Soy surfista y he hecho otras cosas como triatlón, más experiencias con danza no tengo.</i>	Baile popular	danza
6	¿Actualmente realizas algún tipo de entrenamiento físico? ¿cada cuánto?	Sí, entrenamiento de fuerza y resistencia, y de flexibilidad por un problema en la espalda, todos los días	Ejercicios de cardio, al menos 3 veces a la semana.	No	No	Baile popular por zoom.	Si, hago una rutina de ejercicios en casa 3 días a la semana

7	¿Has estado en clases de danza?	<i>en danza no</i>	No	Si cuando estaba pequeña en una Iglesia Cristiana	No	2 años como estudiante de baile popular	Danza aérea – básico (cuando estoy arriba puedo hacer la figura que me explique – las inversiones y rollitos me cuestan un mundo jaja nunca lo logro)
8	¿Por qué te gustaría formar parte de este grupo de danza inclusiva?	Para ampliar el conocimiento y romper con muchos estereotipos que la misma sociedad le va creando a uno. Además, el compone	Me parece una excelente oportunidad de aprender cosas nuevas y fortalecer habilidades físicas.	Porque es algo diferente a lo que hago diariamente.	¿Por qué tuve interés? Bueno, primero que nada (pausa) las artes (pausa) escénicas me interesan muchísimo, mmm no solamente el teatro sino pues todas las cuestiones que son expresivas, con el cuerpo. Porque me gustan pero también porque me cuestan mucho trabajo, entonces eeee talvez muchas veces yo me coibo, me quito o nisiquiera pienso en la posibilidad de meterme a un espacio a aprender danza porque estoy seguro de que voy hacer el raro, el diferente, el que va atrasar la clase, el que no va a entender, el que ajá, el que va a sentir siempre que lo está haciendo todo mal porque está en desventaja y cuando pues obviamente se presenta la oportunidad de	El enriquecimiento del aprendizaje y la temática propuesta	Es un tema que nunca he abordado, si bien trabajo mucho a nivel social y también practico danza aerea nunca he tomado en cuenta las discapacidades que tienen algunos para realizar algo tan cotidiano para mi realidad, me encantaría aprender, abrir mi realidad, a sentirnos iguales siendo perfectamente diferentes, todos juntos compartiendo algo que amamos

		nte educativ o que usted como educador a impleme nta sería de mucho aprendiz aje profesion al.			que hay una clase inclusiva (hace énfasis en la palabra) donde no voy hacer todo eso sino que di voy a ser una persona más y mis características van a ser tomadas en cuenta e integradas entonces pues nada yo no lo dudo (le cambia la voz- ahora suena más alegre).		
9	¿Cómo se percibe el cuerpo de la persona con	Se percibe como una persona que requiere	Frecuentemente, la sociedad percibe el cuerpo de la persona con discapacidad como un cuerpo al que le falta algo o como un cuerpo	Algunas personas piensan que nosotros somos fuertes como otras personas piensan que	Creo que eso ha cambiado mucho, creo que ósea lo has visto en muchos cursos, pero se ha percibido como un campo de acción de la fe, un campo de acción del médico ósea del sacerdote o de quien ora por mí del médico, de la doctora o de la profesora de educación especial. de quien sea, un campo de acción	Se percibe en forma distinta, usualmente limitado en algunas funciones, pero con sentidos	Creo que automáticamente es una señal para diferenciar, sea positiva o negativamente. Desde “uy esa persona no va a poder hacer eso” o bien “que carga esa persona” o tal vez el famoso “tengo que ayudarle”. cuesta

	discapacidad?	de ayuda externa.	infantilizado siempre. Generalmente, las demás personas no perciben los cuerpos con discapacidad como atractivos.	nosotros no podemos hacer nada que somos unos angelitos y nosotros no somos ningunos angelitos.	ajeno a mí, ¿no? El cuerpo de la persona con discapacidad se ha entendido como eso, como algo que alguien más tiene que administrar, alguien más tiene que cuidar, alguien más tiene que entender, alguien más tiene que educar para que se vea sea aceptable en sociedad, pero no como algo mío, no como algo sobre lo que yo tengo agencia y sobre lo que yo tengo control	agudos y desarrollados que solventan dichas limitantes, en terminos de expresion tienen el potencial de transmitir cualquier mensaje.	entender que ellos son igual de capaces muchas veces de hacer lo mismo que nosotros o incluso más.
10	¿Cómo percibo yo mi propio cuerpo?	Como un gran instrumento para alcanzar mis metas	Es una pregunta compleja. XD pero creo que percibo mi cuerpo como bonito y con habilidades para hacer diferentes ejercicios y actividades.	A mi me gusta como soy.	Pues como algo muy muy importante en mi vida, comunica mucho, algo que transgrede muchas cosas, por ejemplo: a mi no me gusta usar lentes oscuros y es algo como que la gente me ha dicho muchísimo – Hey deberías usar lentes oscuros, las personas ciegas usan lentes oscuros y yo siempre le digo a la gente como ¿por qué querés que los use? ¿para cuidarme mis ojos o para no ver unos ojos sin mirada? Verdad (exclama), y eso a mí me golpea un montón porque es eso es como use algo que haga que yo no vea su condición, si	Mi cuerpo se percibe diferente dependiendo de diversos factores, que en esencia son internos (estado de animo, concentracion, horas de sueño, entusiasmo)	Creo que muchas veces no lo percibo, incluso el entender lo vulnerable que es. Todos pecamos con el sesgo del positivismo con él a mi nunca me va a pasar nada y no percibimos el gran potencial que nuestro cuerpo tiene para todo, con o sin alguna discapacidad, y hasta que tal vez llega alguna limitante a nuestra vida empezamos a darle la importancia que se merece y

					usa prótesis póngase pantalón porque me molesta ver una pierna fea, rara, plástica, verdad (exclama), entonces es como eso como ese morbo de que queremos pensar que todas las personas son iguales y que no aceptamos o nos duele nos molesta ver la diferencia.	todo en conjunto concateca en un grado de control y a su vez libertad en el mismo.	entendemos el importante medio de expresión que es nuestro cuerpo.
11	¿Hay prejuicios sociales o comentarios que me hayan herido o me hieran hoy en día con respecto a la forma de valorar mi propio cuerpo? ¿cuáles?	Si, el haber tenido una cirugía constructiva cuando era menor me llevó a sufrir bullying en etapas temprana	En cuanto a los comentarios y prejuicios, creo que me afecta que la gente diga que no me maquillo porque no veo. También comentarios en relación con mi color de piel, el cual no puedo percibir bien, pero algunas personas me han dicho que tengo las piernas muy blancas y	-----	Bueno, por mucho tiempo me sentí muy mal porque yo soy muy delgado y eso era algo que la gente me decía constantemente y me jodía por eso, eso es algo muy difícil de superar para muchos chicos y muchas chicas pero sobre todo cuando no te puedes ver al espejo no te puedes comparar y no puedes ver si de verdad hay gente igual de delgada que vos si de verdad la ropa te queda bien ajá (exclama) y si de verdad te ves sexy o si de verdad te ves no sé... famélico qué se yo (exclama), es decir son cosas que me han golpeado un montón incluso por las cuales por mucho tiempo no me atrevía hacer deporte verdad porque yo decía - no igual yo soy muy delgado si hago deporte me voy a poner más delgado	No considero tener prejuicios sociales respecto a mi cuerpo, prefiero enfocarme en metas propias, creo que es una forma mas sana de vida.	Pues en mi adolescencia se me juzgaba hasta cierto punto por el ser tan alta, desde comentarios por usar pantalones picapollos hasta el nunca va a encontrar novio por alta, fueron prejuicios sociales que lastimaban pero que a la fecha más bien ayudaron a darle valor a mi cuerpo, ver la fuerza de mis piernas para bailar, hacer telas... y usarlas como medio de expresión en todo ámbito. Muchas veces es entender que el valor de nuestro cuerpo, de ser como somos y

		s de mi vida	hacen comentarios feos al respecto, por eso casi siempre uso pantalones largos.		no quiero eso yo necesito engordar yo necesito como tal qué se yo, es una cosa super estúpida pero super fuerte que en plena adolescencia te pega mucho, y si en realidad creo que eso es lo que podría decirte yo		vinimos al mundo se lo damos nosotros y no la sociedad.
--	--	--------------	---	--	--	--	---

Apéndice I

Preguntas		Respuestas de las personas coproyectistas sin discapacidad		
		Coproyectista #6	Coproyectista #4	Coproyectista #3
1	¿Ha tenido algún tipo de acercamiento con el tema de discapacidad o con alguna persona en condición de discapacidad? Explicar.	Sí, mi abuelo perdió su capacidad de moverse por sí mismo, por lo que fue necesario ayudarlo en todas sus necesidades. También con una señora, empleada doméstica, en la casa de mi tía, que era sordomuda entonces era muy interesante la manera en la que nos teníamos que comunicar y más que todo porque eso fue cuando era niño, para ese entonces el escenario sufría una modificación en el ámbito de comunicación.	No realmente	En un semestre universitario brindé tutorías de matemática a una persona con discapacidad visual

2	¿Tiene alguna duda o inquietud sobre el tema de la discapacidad? ¿Cuál?	Sí, recibir feedback sobre mis respuestas.	A nivel de términos se me confunde mucho cual es el adecuado y nivel de trato y accesibilidad con una persona	No
3	¿Qué expectativas tiene de recibir clases con personas con discapacidad visual? ¿cómo cree que será?	Será con una metodología aplicada bastante interesante comprendiendo el entorno y la exigencia profesional que representa aplicar una técnica en específico.	Siento que será algo que abrirá nuestros sentidos. Si lo pudiera definir en una palabra seria EXPLORAR. Vamos a explorar mucho lo interno, explorar nuestra manera de expresarnos para poder comunicarnos efectivamente al realizar los ejercicios, explorar maneras diferentes de percibir las cosas a nuestro alrededor....	Una nueva experiencia, al principio difícil por la falta de costumbre.
5	¿Siente algún tipo de temor, incertidumbre u otro con respecto a poder recibir clases junto a personas con discapacidad visual? Explicar.	No, confío mucho en el trabajo de la profesora.	Miedo sobre como comunicarme y expresarme, es un proceso supongo	No, y creo que ellos prefieren que sea así.

Apéndice J

La voz de las personas coproyectistas, un extracto de la sistematización realizada luego de cada sesión de trabajo.	
Sesión #1	Henry y Mario: externaron que el poder salir de la casa y poder ir a la academia sería un escape, les ayudaría y gustaría mucho; mientras que para Jesúa y Vivian: el salir de la casa les asusta por cómo está la situación por el covid-19 y les gusta más la idea de que sea virtual.
Sesión #2	Henry: Dar un trato preferencial o explicarle cosas aparte dentro de un mismo grupo a una persona también es segregación. A veces asumimos que alguien siempre necesita ayuda (al tener discapacidad) pero esa persona también puede ayudar. La ayuda es en doble vía.
Sesión #3	<p>¿Qué les pareció la clase de hoy?</p> <p>Jesúa: Me gustó mucho y como que me siento muy activo, ya me siento con energía para el día.</p> <p>Vivi: si yo confirmo eso, ya me siento con la energía del día.</p> <p>Henry: si a mí también me gustó y las explicaciones estuvieron como que bien, ¡muy bien!</p> <p>¿Alguna recomendación de mejora?</p> <p>Henry: Todo bien por ahora. Estuvo muy chiva lo del video (de la semana)</p>
Sesión #4	<p>Henry ¿cómo ha sido tu experiencia de recibir las clases por zoom y no tener el apoyo del tacto?</p> <p>R/ es una iniciativa muy chiva y como muy novedosa y yo creo que cuando uno ve que las cosas de verdad se están haciendo como en serio uno se motiva, pero también ha sido retador hacer esto virtual, los videos me han ayudado un montón, porque hay al menos un poquito más de memoria muscular y uno puede repetir y rehacer y también está el reto de la cámara como que yo no sé siempre si me estás viendo o así, porque eso da un poquito de inseguridad pero con buenas descripciones creo que lo hemos ido sacando la tarea, entonces yo estoy como bastante contento.</p> <p>¿Qué les pareció la clase de hoy?</p> <p>Vivian: yo me sentí súper bien la verdad, me gustó mucho la parte de los pies porque son cosas como muy sencillas pero que digamos que a nivel de telas son cosas que sirven un montón, porque digamos a la hora de amarrar, a la hora de subir, todas esas cosas y se ve uno más alineado, entonces son cositas chiquititas que uno tiene que aprender y me gusta mucho porque no es matarse haciendo ejercicios, sino que también tiene esa parte artística, esa parte de hablar, entonces</p>

	<p>a mi me gustó mucho.</p> <p>Jesúa: bueno, a mi me gustó mucho y realmente una de las cosas que me gustó es que me estabas viendo, porque de repente siempre tengo la duda de si estaré haciendo los ejercicios bien o no tan bien, en cambio vos me decías okay muy bien y yo me sentía tranquila o esa espalda está torcida, bueno no me lo dijiste así, pero era tener la espalda recta y yo como hay si cierto la espalda, siempre me pasa con la espalda. Entonces es algo que en otras clases virtuales uno no tiene, sino que es que la otra persona nada más está compartiendo el video para que la veamos pero uno no compartiendo su propio video entonces eso me gustó, me encantaron los ejercicios. Súper descriptivos, los entendí todos súper bien. Nunca me sentí perdida como hay n sé que está hablando o no sé que estamos haciendo, eso no pasó y nada, me hacía falta un poquito de ejercicio, estoy con los pies un toque oxidado, pero todo bien.</p> <p>¿Lograste o aprendiste algo nuevo el día de hoy? ¿qué cosa?</p> <p>Alexa: a mi me pareció muy curioso toda esta parte que hicimos al final porque en yoga normalmente hacemos esta parte de levantar los talones pero con los pies juntos entonces es súper complicado y nunca lo había logrado hacerlo con los pies en paralelo y hoy que lo hicimos wao esto es facilísimo así con los pies un poco más separados, pero manteniendo los pies juntos es difícilísimo, entonces me pareció como chiva que siempre lo había hecho de una forma que me costaba mucho y hoy se me facilitó más.</p> <p>¿Fui clara dando las indicaciones? ¿cómo puedo mejorar?</p> <p>Jesúa: para mí si fue claro.</p> <p>Vivian: para mi también, siento que de la primera clase ahora siento que en la manera en la que se expresa y demás ha mejorado un montón y al menos yo digamos que también, yo me quito los anteojos y yo no veo nada, veo borroso, entonces no puedo ver a ninguno que es lo que está haciendo y yo me guío por su voz también y me gusta un montón. Siento que iba muy de la mano. Muy detallado, muy bonito.</p> <p>¿Alguien siente que la clase le ayudó a mejorar su estado de ánimo?</p> <p>Vivian: los sábados son muy bonitos porque yo sé que vamos a tener la clase y se que siempre al final de la clase como que uno se reactiva, porque se llena de energía y al mismo tiempo se relaja y para mi es algo muy bonito, que yo sé que al inicio de la clase no sé que voy hacer porque como tiene tantas ramas (la danza) entonces es como esa ansiedad de ver que vamos hacer hoy y termino la clase sintiéndome súper bien y súper relajada y no es algo de hoy, es algo de todos los sábados y me gusta bastante.</p>
<p>Sesión #5</p>	<p>¿Cómo les fue identificando la postura corporal y la expresión facial con esta emoción?</p> <p>Jesúa: Mas o menos.</p>

Henry: me fue fácil lo de la postura corporal pero la expresión facial no tanto.

Mario: si es evidente cuando está la emoción presente, porque soy consciente de la emoción que estoy sintiendo y cómo mi cuerpo se está expresando frente a esa emoción. (Antes no era consciente de eso).

Alexa: me pasó similar a Henry, me costó identificar la expresión facial y la postura corporal no tanto, ya que no se que gesto estoy haciendo, al rato siento que relajo mucho los músculos de la cara o como que los tenso mucho dependiendo de la emoción. Pero no sé que cara estoy haciendo.

¿cómo les fue con la dinámica de la emoción y buscarle un movimiento?

Mario: mi emoción era estrés, ansiedad y un poco el enojo, entonces yo cuando estoy así se me nota mucho en el rostro porque yo suelo ser un maecito alegre y cuando no mi cara se le pone así como ¿qué le pasa a ese mae? Entonces como traté de expresarlo es como esa ansiedad de encerrarme en mi mismo, pero luego ya cuando uno empieza a sacar todo eso, eso le va cambiando el rostro a uno. Entonces son faces, no es de un solo, pero cada vez que uno va sacando el rostro va cambiando. Entonces estaba tratando de sacar de mi pecho lo que ya no tiene que estar ahí. Entonces, mi sonrisa se iba dibujando, mis ojos se iban abriendo más. Cada vez más estaba dejando todo aquello negativo que había entrado en mí, entonces ya estaba la persona que suelo ser. También cuando estoy pensativo pero negativamente suelo encorvarme la espalda, no le pongo atención a eso. Traté de expresarme también con la pared porque la pared es como un apoyo de una persona que lo escuché a uno, que hablé con uno. Entonces yo lo que hice fue apoyarme.

A mi esa dinámica me dejó pensando porque hago yo ¿un momento lindo de mi semana? Y no lo recordaba, entonces traté de expresarme como un encerrarme en mi mismo, un aprisionamiento. Porque cuando uno no es capaz de ver cosas positivas en una semana, eso quiere decir que uno está demasiado ensimismado y no ve todas las cosas por las cuales puede estar agradecido. Pero eso me hace ver que tengo que notar más las cosas positivas en todo.

Alexa: bueno a mi durante las dos dinámicas me pasaron cosas muy interesantes, lo primero es que yo pensé representar el enojo, pero ya cuando lo estaba representando, se me acabaron los movimientos, ya había arrugado la cara, había puesto las manos en puño y ya no sabía que hacer.

¿cómo te sentiste en la clase?

Henry: a mí me gustó un montón que nos moviéramos por el espacio, fue muy chiva. Igual caminar con los talones no fue nada divertido, pero fue interesante.

Priscila: bien, me gustó mucho.

Henry: la música en volumen y todo si estuvo súper bien hoy. Te escuchabas bien y todo.

¿Lograste o aprendiste algo nuevo el día de hoy? ¿qué cosa?

	<p>Alexa: (cuando vos dijiste yo también lo estoy haciendo, no los estoy viendo ni nada) entonces yo dije okay muy bien puedo moverme libre. Para mi eso implica un reto demasiado grande ¿qué hay que hacer no sé? Si me están viendo. Si estoy haciendo el papel o que onda, Pero eso hoy aprendí, que como que todos estamos haciendo cosas diferentes, todos estábamos enfocados en cada uno cada una, entonces todo bien.</p> <p>Mario: el hecho de saber expresarse un poco con el cuerpo es importante y también ser consciente de eso verdad por lo que uno también puede generar en las personas que lo rodean a uno. Es importante reconocer eso y saber que hay cosas que son contagiosas y una de esas es la alegría pero también el enojo es demasiado contagioso, el malestar es muy contagioso, entonces es bueno tratar de al mal tiempo buena cara o así. Tratar de expresarse de una mejor manera. Ser más consciente de eso. ¿cómo soy yo? ¿cómo está mi cuerpo?</p> <p>¿Fui clara dando las indicaciones? ¿cómo puedo mejorar?</p> <p>Henry: si bastante</p> <p>Mario: bien</p> <p>Alexa: sí, súper bien, demasiado clara.</p> <p>Priscila: sí, súper bien.</p>
<p>Sesión #6</p>	<p>¿Hubo algo que no te haya gustado?</p> <p>Vivian: mi internet</p> <p>¿Lograste o aprendiste algo nuevo el día de hoy? ¿qué cosa?</p> <p>Vivian: a mi me gustó mucho la parte de la flexibilidad. Yo trabajo desde la casa y paso demasiado sentada, entonces me recuerda que estos ejercicios son súper ricos para el diario vivir, entonces a mi me gustó mucho porque pude estirar más y mi cuerpecito lo agradece también mucho.</p> <p>Henry: yo logré llevar las rodillas más abajo en el ejercicio de mariposa. A mi en lo personal me cuesta mucho la flexibilidad, la flexibilidad no es algo que se me da</p> <p>¿Fui clara dando las indicaciones? ¿cómo puedo mejorar?</p> <p>Vivian: pulgar arriba</p> <p>Jesúa: yo las sentí bien también.</p> <p>Henry: bien.</p>
<p>Sesión #7</p>	<p>Día de la madre- se asignó tarea para hacer en casa durante la semana.</p>

<p>Sesión #8</p>	<p>¿Cómo se sintieron a partir de la dinámica y el reto de esta semana?</p> <p>Vivian: a mí me gustó mucho la verdad, siento que fue parte reto y personal, porque como yo reté a Henry no lo había pensado como muy bien y todos lo escribían y yo decía yo se lo puedo escribir, pero son esos temores que uno tiene sobre como comunicarse, entonces le mandó el audio y me gustó mucho porque pude ser como muy descriptiva hacia el reto que quería ser, entonces siento como que saqué esa parte de mí y que hice pero que sé que antes no podía ser talvez, el expresarme (espacio) tan bien hacia un ejercicio físico también, porque por lo general uno dice: si ya levántese, haga burpees, haga esto y ya ahí murió el reto. Sino que es el hecho de sentarse de explicarlo, de pensarlo bien y todo, entonces me gustó mucho.</p> <p>Alexa: yo en un principio dije okay está bien, esto está fácil. Luego me di cuenta que además de Henry que es mi compa di no nos conocemos tan bien entonces entré en unos dilemas existenciales de si será que Mario puede hacer esto, puede que no, cómo le podría explicar mejor para que pueda entenderlo y para que pueda hacerlo de la mejor manera y así, entonces eso fue un poquillo complicado, por eso es que te pregunté, porque tampoco tenía la suficiente confianza para decirle: hey Mario ¿usted... no sé ¿cómo le explico? O tiene alguna condición para no hacer ejercicio, para no hacer cierto tipo de ejercicios o así, entonces eso fue complicadillo, pero todo bien, lo resolví con vos. Y este creo que lo más complejo fue como eso.</p>
<p>Sesión #9</p>	<p>Frase#1: Todos estamos propensos a adquirir alguna condición de discapacidad, ya sea por genética (al nacer), adquirida (por un accidente) o consecuencia del envejecimiento. Canalias, N.</p> <p>Frase #2: “La danza inclusiva no es ni arteterapia ni trabajo social, sino una manera de entender la danza en la que todos los cuerpos tienen cabida”. Calias, N. 2013.</p> <p>Mario: es el hecho de siempre sentirnos vulnerables y frágiles porque muchas veces como que algo les pasa a otras personas pero de repente cuando uno se da cuenta de la fragilidad de uno, quizás como que uno valora más lo que tiene digamos. Entonces por ese lado yo creo que uno tiene que ser agradecido., sea cual sea la condición estar agradecidos por estar vivos, el solo hecho de estar vivos yo no sé (silencia) pero bueno para mi es muy profundo, si pienso que si tenemos que ser conscientes de eso, nuestra fragilidad, vulnerabilidad y no sé, con eso entender las otras realidades y las vivencias de otras personas.</p> <p>¿alguna vez habían pensado que estamos propensos adquirir alguna discapacidad?</p> <p>Vivian: si de hecho, bueno yo muchas veces lo he pensado y yo digo: “yo no tengo esa fuerza tal vez como mental y emocional para afrontar una situación así, como lo hace mucha gente</p>

	<p>Priscila: En primero a mi me aislaron, me hicieron aun lado la profesora y los compañeros y yo no lo sabía, digamos yo no sabía mi discapacidad, sino hasta segundo. Yo soy muy lenta a la hora de escribir, entonces ella me borraba la pizarra o yo me sabía la respuesta y yo levantaba la mano y “no ud no ud no sabe nada, usted es tonta”</p>
<p>Sesión #10</p>	<p>Reflexión a partir de la frase del día:</p> <p>Henry: bueno yo creo que efectivamente la diversidad es como una riqueza muy grande, en todo sentido. En el arte, en recursos humanos, en muchos aspectos y me llama mucho la atención eso de que hasta que se le da una valoración inferior, como que no si no somos homogéneos está mal y si no somos todos iguales hay problemas, no nos gusta, hasta ahí se convierte en un problema. Entonces me parece chiva eso de pensar que el problema de la diversidad viene de considerarla un problema más bien no de que ella misma lo sea.</p> <p>Alexa: se espera a que seamos tan homogéneos que todo tiene que ser igual, estándar para todos y entonces de repente llega pues una persona con equis condición o simplemente diversa y que se sale de lo homogéneo y no hay pues los espacios o las oportunidades que esa persona necesita y entonces ahí es cuando se convierte en desigualdad y no es por la persona específicamente sino estamos, vivimos en un mundo configurado para lo estándar y lo homogéneo.</p> <p>¿qué les pareció la clase?</p> <p>Henry: a mí me gustó, me pareció interesante como del vendaje porque también nos ayuda acercarnos más creo yo. Es muy difícil que yo sepa como ustedes danzan con la vista digamos o hacen equilibrio, solo sé como lo hago yo, pero al revés si se puede. Aunque sea un momentito eso también puede ayudar mucho a reconocer el cuerpo de uno.</p> <p>Jesúa: a mí me costó un montón lo del equilibrio con los ojos vendados, me pareció súper difícil</p> <p>Alexa: me parece muy interesante, siempre me ha parecido muy interesante como los ejercicios con los ojos vendados, porque hay gente que es como me cuesta un montón, me voy a caer, pierdo el equilibrio y más bien me pasaba en yoga que digamos que para hacer las paradas de cabeza y paradas de manos y todo esto yo cerraba los ojos. Porque comprendí que me ayudaba más con el equilibrio el tener los ojos cerrados. Pero no en general la clase me gustó.</p> <p>Claro es que a todos nos pasa que uno es como bueno, es así, uno igual está acostumbrado a que todo mundo lo ve.</p>
<p>Sesión #11</p>	<p>Frase del día: Hoy por hoy, no obstante, el cuerpo sigue siendo lo más “borroso”, si no “borrado”, en la esfera pedagógica y en la realidad escolar de cada día. Durante mucho tiempo el cuerpo ha sido algo menospreciado o ignorado en la educación, una educación “desde la cabeza” y “para las cabezas”. Y cuando se le ha dado cabida ha sido, sobre todo, como “cuerpo deportivo” y sólo recientemente como “cuerpo expresivo”. José María Toro</p>

	<p>Vivian: ¿de qué se trata la educación? Es algo integral es algo que no es, mi realidad no es la misma que las otras personas y es exactamente eso que uno tienen que tomar en cuenta en todo verdad. A mí personalmente me gustó mucho siento que es una frase que de verdad lo deja a uno wao como que le abre la mente.</p> <p>¿Cómo fue la experiencia de dejarme guiar con los ojos vendados y de guiar?</p> <p>Vivian: a mí me gustó mucho de hecho tengo una sugerencia a mí me gustaría como que hiciéramos una secuencia así como más larga o toda una clase con los ojos cerrados, siento que es algo que lo obliga a uno demasiado a explorar. De hecho eso le decía a Mario que la parte del equilibrio ósea terrible, yo sentía que me caía y</p> <p>Henry: a mí me fue bien, no soy muy bueno con las instrucciones entonces creo que perdía un poco a Jesús y a Vivi.</p> <p>Mario: Vivi me puso ahí con ojos vendados a suspender una pierna así al lado y así pero viera que difícil porque ella me decía no no ponga todo su peso al lado izquierdo, es al otro lado, entonces eso me hacía más consciente de tratar de hacerlo mejor porque ella era clara en la orden, me decía ponga su peso en el lado derecho y yo de necio ahí al lado izquierdo.</p> <p>¿qué les fue más difícil dejarse guiar con venda en los ojos o guiar a otra persona?</p> <p>Vivian: guiar definitivamente, uno tiene que ser demasiado claro y muchas veces uno siente en el momento que, o no sabe cuál es la palabra específica para hacerle entender a la otra persona lo que uno quiere que haga entonces definitivamente para mí dar instrucción, ya seguirla no porque yo siento que ya uno se siente como más relajado como que uno fluye, uno escucha y ya lo hace. Pero dar instrucciones si hay que practicar un poquito más esa parte de detallar bien las cosas. Tener tal vez el vocabulario bien amano no sé a veces a uno le pasa como mano derecha ay no era mano izquierda, entonces uno tiene que mover la mano para saber cuál mano es, es vacilón.</p> <p>Priscila: yo siento más difícil como digamos guiar a la persona.</p>
<p>Sesión #12</p>	<p>Frase del día: “Abrir nuestra mirada y nuestra escucha, abrir nuestras manos y las articulaciones de nuestro cuerpo, abrir nuestro pensamiento a otros modos de comprender las cosas y abrir nuestro corazón para que los demás puedan entrar en él.” José María Toro</p> <p>Vivian: en francés hay una palabra (dice la palabra en el idioma) y una traducción no literal sería “una apertura al espíritu”...Siento que va por ahí en esa misma línea que muchas veces uno tiene que salir de su mente y comprender que uno tiene que abrir todo, que es entender que todo su cuerpo tiene la manera de expresarse y recibir y de dar diferente. Entonces me gusta mucho porque siento que me evoca ese sentimiento de que uno es una persona integral, que no es solamente la mente, que no solamente una cosa sino que todo en conjunto hace grandes cosas.</p>

	<p>Alexa: yo creo que es estar dispuestos y dispuestas a experimentar nuevas cosas a través de otros sentidos o de otras vivencias que tal vez no estamos tan acostumbradas.</p> <p>¿Qué les pareció la clase?</p> <p>Vivi: a mi me gustó mucho la verdad, porque fue mucho de explorar muchas cosas; hasta incluso que digamos cuando a mi me tocó sola con Pri y tuvimos problemas técnicos para escucharnos lo que hicimos fue como una dinámica de espejo entonces fue como que realmente no pudiéramos vernos, sino comunicarnos. Entonces fue muy chiva porque yo seguía lo que ella hacía y después ella seguía lo que yo hacía, entonces fue incluso otra dinámica más incluida en todo, entonces fue explorar otra cosa y fue muy bonito y lo hicimos bastante bien.</p> <p>Alexa: a mí me gustó porque me obligó a salir de mi zona de confort (risas) ya era como okay tengo que ser un poco más creativa, incluso en la hora de dar como descripciones en las dos dinámicas, en los dos grupos que hicimos fue muy interesante porque eh normalmente en la clase vos nos das las instrucciones y hemos ido cambiando un poco a esto a también aprender a describir y todo. Entonces fue como muy chiva, porque mezclé como una parte de instrucciones muy específicas con otra parte mucho más libre como bueno muévase como si estuviera en el agua.</p> <p>¿cómo te sentiste hoy dando las indicaciones?</p> <p>Alexa:Creo que mejor, si mejor porque emm sabía que no me estaban viendo entonces era como ahhh no puedo hacer el movimiento para que me vean sino que tengo que ser mucho más descriptiva, pero todo bien.</p> <p>Priscila: aunque no escuchaba muy bien fue algo muy bonito.</p> <p>¿algún aprendizaje nuevo el día de hoy o algún logro personal?</p> <p>Alexa: bueno yo, me gustó mucho la explicación que diste ahorita al final de como montar digamos una canción, eso creo que fue un aprendizaje muy chiva para mí y eso fue como lo que me ayudó en el grupo a la hora de dar mis aportes</p>
<p>Sesión #13</p>	<p>¿las explicaciones que tal?</p> <p>Henry: nunca es fácil, en general las veces, pocas veces que he tratado como de participar en lecciones coreográficas, incluso presencialmente, aunque yo tocara tu cuerpo umm nunca se ve igual, es decir mmm no sé como explicar eso. Hay cuestiones de fluidez o de cosas así que uno no puede sentir cuando solo está tocando, son cosas como muy muy visuales, siempre son complicadas de explicar y de llevar y se necesita otro tiempo y así, pero me sentí bien. Igual es chiva como que no solamente vos aportes a esa explicación, porque como que todos los cuerpos, las personas con sus cuerpos tienen formas diferentes de llegar a lo mismo, entonces como que aportan un montón saber como lo siente otras personas.</p>

	<p>Priscila: al principio si la vi un poquillo difícil, pero ya haciéndolo no.</p> <p>¿Alguno tuvo hoy algún logro personal y que lo hayan identificado?</p> <p>Vivian: la expresión corporal, al menos de mi parte yo siento que soy como muy rígida y como que al seguir esta coreografía siento que le da a uno como la libertad de no sé como expresarse más, de mover, de tener esa fluidez que dice Henry y como de permitirse sentir el cuerpo. Entonces como que con una coreografía montada y sentí como que lo capté y siento como que fluí un poco más.</p>
<p>Sesión #14</p>	<p>¿Cómo les ha ido en este proceso de montar una coreografía? ¿cómo se sienten?</p> <p>Vivian: a mi muy bien, lo he disfrutado mucho. Me ha gustado la experiencia de la coreografía, más que todo por el hecho de quitarme ese tabú que tenía cuando inicié del no poder. Sentía que no tenía ese movimiento o fluidez o bien la creatividad necesaria y con el transcurso de esos meses he podido y he visto desarrollar esa parte en mi. Además de eso me gusta mucho el hecho de compartir con mis compañeros, siento que el apoyo de ellos me ha ayudado mucho. Tanto en grupo como en las subsalas, siento que como grupo hemos vencido y aprendido muchas cosas y ha sido proceso súper bonito hasta poder llegar a esta coreografía.</p> <p>Henry: Me ha gustado la coreo porque me gusta mucho bailar y porque es rápida. Al inicio los movimientos aislados son complicados pero luego con la música uno comienza a comprender que está contando una historia con el cuerpo y eso es lo que hemos ido trabajando durante todas las clases</p> <p>Jesúa: lo he disfrutado, me ha ido bien tal vez ya por la costumbre de montar coreografías, al inicio uno se siente todo perdido pero ya luego todo bien.</p>
<p>Sesión #15</p>	<p>Frases del día:</p> <p>-El cuerpo, por su parte, no puede mentir; sencillamente, no sabe hacerlo. José María Toro</p> <p>-La presencia expresa y se expresa cuando habla y cuando se mantiene en silencio; cuando toca y se deja tocar; cuando entra en contacto y cuando vive el espacio y la distancia. José María Toro</p> <p>Alexa: a mi me llama mucho la atención la primera frase porque yo siento que es demasiado cierta. A mi me pasa...a veces queremos ocultar ciertos sentimientos o ciertas emociones pero en realidad el cuerpo nos delata.</p> <p>¿Cómo se sintieron hoy?</p> <p>Henry: yo me sentí súper bien, me sentí cómodo.</p> <p>Vivian: yo igual, siento como que llega a un punto en el que antes uno como uuy no ¿cómo me voy a mover? Uuy no que pena. Yo no me sé mover. Al punto de ahora de ya bailemos y disfrutémoslo y ya uno se siente más libre y todo y es muy bonito.</p>

	<p>¿Qué les gustaría hacer la próxima semana?</p> <p>Vivian, Henry y Mario propusieron hacer danza aérea de manera presencial.</p>
<p>Sesión #16</p>	<p>¿Qué han oído decir a las personas sobre la danza aérea? ¿Cómo creen que es la danza aérea?</p> <p>Alexa: bueno, yo una vez fui a una peña cultural hicieron danza aérea, entonces con el compa que fui, me lo describió muy vacilón (risas)</p> <p>Porque decía que las personas estaban como suspendidas en el aire y como que bailando, ahí en la tela, pero que obviamente era un ejercicio que requería de mucho equilibrio y no sé como ser muy livianito decía (risas) entonces me pareció muy interesante pero quedé ahí como ¿cómo es que uno se sube ahí a la tela?</p> <p>Por ejemplo ¿si lo mismo que hemos visto se puede hacer en la tela?</p> <p>Priscila: cuando yo vi las fotos dije “Dios mío” (risas) porque digamos, yo nunca, nosotros nunca hemos hecho eso y yo decía o Dios yo ahí arriba noo (risas) A mi me da miedo.</p>
<p>Sesión #17</p>	<p>Henry: bueno yo quisiera recomendarte lo que te dije aquel día – a manera por privado- y era que no dejaras el proyecto. Bueno no ahora que lo pienso yo le dije a Silvia hace como 1 semana o 2 que fijo se podría buscar financiamiento. Pero en una nueva realidad país ya no. Pero igual yo pienso que es una cosa que se puede continuar para múltiples personas eh no sé. Y también quería di agradecerles por conocerlos, porque no los conocía y así. Yo ahora le decía a Silvia que di, fijo va a ser todo raro porque uno estaba en virtual, con todo apagado – los micrófonos y así- y no realmente si hubo como que mucha confianza y eso es como algo muy bonito. Y a mi en particular creo que me gustó MUCHÍSIMO, como el tema de conocer las telas y hacer un montón de cosas que talvez uno, bueno quizás yo no había pensado que podía hacer.</p> <p>Vivian: a mi me gustó mucho la verdad, siento que (como dice Henry) creo que fue la mejor clase de todas. Pero por el hecho de vernos presencial, de ya tener esa experiencia de subirse por primera vez en una tela y el hecho también de no sé interactuar también. Porque es un aire completamente diferente. Apoyo la noción de que no deje el proyecto, porque siento que brinda oportunidades a muchas personas que no la tienen.</p> <p>Henry: yo solo quería decir -otra cosa- y es que yo noté un montón como la diferencia de estar juntos, hasta cuando estábamos como relajándonos, como estirándonos al principio. Uno literal no está haciendo nada con nadie pero sentir personas alrededor es como demasiado rico.</p> <p>Alexa: a mí me encantó emm y realmente hay muchas cosas que no pude hacer. Pero es que yo voy así como subiendo muy lento verdad (risas) pero creo que a esta clase presencial mi clase a la danza aérea no hubiera sido un acercamiento real digamos. Porque yo no sabía como era la tela, como estaban colgadas, como subir, como bajar.</p>

	<p>Jesúa: a mí me gustó mucho, en general el curso estuvo bastante bonito, si se aprendió bastante. Pues como comentaron todos di con la experiencia ya tocando las telas y todo como que se aprendió más y realmente como que se vio el valor y lo diferente que es hacer esto, entonces más bien muchas gracias y si se pudiera hacer otra vez por mi SI.</p>
<p>Sesión #18</p>	<p>¿ustedes creen que ayudó la preparación que hicimos previa a venir a clases o no?</p> <p>Vivian: hay una línea digamos del inicio y ahora. Yo creo que a muchos les ha pasado lo mismo, es el hecho de crear esa propia autoestima que uno dice ¡uy no yo no voy a poder bailar! O ¡que pena moverme así! ¡No, yo no puedo hacer esto! Y ahora incluso, todos juntos, a pesar de la confianza que también se creó en el proceso, es todo eso; es el relajarse, es el conocer su cuerpo, la capacidad que tiene su cuerpo y creo que no es una preparación tanto física con lo que se hizo talvez, porque no estuvimos talvez como realizando tanto, pero es como una preparación mental.</p> <p>Henry: a mi me gustaría demasiado seguir practicando. Ajá por aquello. Cualquier otra oportunidad para que me tomés en cuenta, de fijo. No incluso porque me sirve un montón. Yo lo que tengo que bretear siempre es fuerza de brazos.</p> <p>Vivian: podríamos incluso, bueno cuando Silvia, sin hacerle presión a Silvia, para no seguir comprometiéndola. Pero una vez cada tanto, así como para que sigan con esta experiencia tan bonita.</p> <p>Henry: o igual está como el tema de decir, ey vean estoy en tal academia y hay condiciones para o hay apertura para que sean un grupo inclusivo. Así, sin que sea un proyecto dirigido o lo que sea.</p>
<p>Sesión #19</p>	<p>Exploración y creación artística de manera individual usando los 3 niveles (bajo-medio y alto).</p> <p>Jesúa, Vivian, Henry y Mario expresan que se sintieron muy bien y sienten mucho la diferencia de los primeros días de clases a esta sesión.</p> <p>Creación artística en dúos sobre la tela:</p> <p>Vivian: pude comunicarme muy bien con Henry y guiarlo sobre la tela, he tenido un avance muy grande y estoy muy contenta.</p> <p>Jesúa: Me gustó mucho la clase.</p>

Apéndice K

Evaluación final del curso de danza

Pregunta #1: Si tuvieras que plasmar en una sola palabra tu vivencia dentro del proyecto de danza, ¿cuál palabra sería y por qué?
Priscila: Unión, porque a pesar de la circunstancia de que no estábamos presenciales siempre buscábamos la forma de ayudar a los compañeros esos es unión.
Alexa: Descubrimiento, porque descubrí que puedo hacer muchas cosas, como expresar con mi cuerpo y mantenerme en un grupo durante un tiempo prolongado.
Jesúa: Enriquecedor, a nivel técnico y de consciencia social
Vivian: Resiliencia
Henry: Conocerme. Porque me permitió conocer mi cuerpo, superar algunos límites que creía que mi cuerpo tenía y también reconocer y enfrentar algunos sentimientos negativos por los que estaba atravesando
Mario: Libertad. El movimiento no tiene límites
Pregunta #2: A partir de esta u otras experiencias ¿para vos qué es la danza?
Priscila: Son movimientos que hacemos con nuestro cuerpo.
Alexa: Es el arte de expresar con el cuerpo una vivencia que se construye a partir de una canción.
Jesúa: Una forma de expresión
Vivian: Es fluir, sentir y expresarse por medio del cuerpo tanto hacia otras personas cómo hacía uno mismo
Henry: Es comunicarse con otras personas utilizando el cuerpo, pero también comunicarse con el propio cuerpo es decir, hacia lo interno.
Mario: Expresión en su máximo esplendor
Pregunta #3: ¿Qué fortalezas identificas en mí, como docente a cargo del proyecto de danza?
Priscila: Excelente persona explica muy bien está muy al tanto de nosotros si nos tiene que corregir nos corrige. Muy responsable
Alexa: Habilidades para la descripción, adaptación de las clases y mucho diálogo con lxs estudiantes.
Jesúa: Pasión y dedicación, además de gran conocimiento
Vivian: Actitud, comprensión, empatía, perseverancia, alegría, creatividad, organización y responsabilidad.
Henry: Preocupación por que todos y todas participen, así como también buenas descripciones y apertura a compartir los liderazgos y permitir que dentro del grupo también se den relaciones de colaboración
Mario: Seriedad, respeto y empatía

Pregunta #4: ¿Qué recomendaciones me darías para mejorar en futuros proyectos educativos?
Priscila: Que sigas como eres, excelente profesora.
Alexa: No sé.
Jesúa: Planificar una forma para hacerlos mayor porcentaje en forma presencial
Vivian: Implementar más el uso de diferentes objetos de la casa a la hora de realizar ejercicios.
Henry: Continuar transmitiendo las mismas ganas y la misma energía, y considero que en futuros proyectos se pueden dejar más tareas
Mario: las veces que se pueden faltar si es necesario o no justificación.
Pregunta #5: Tomando en consideración las metas personales propuestas al inicio del taller, y otros conocimientos adquiridos, ¿cómo autoevaluarías tu propio desempeño en el taller virtual de danza? Por favor explicar
Priscila: Bien aunque podría mejorar un poco más.
Alexa: Si tuviera que aprobar o reprobar, creo que aprobaría el curso, pero no con tan buena nota, puesto que no cumplí con una actividad. Sin embargo, cuando falté al taller intenté preguntarle a lxs mismxs compañerxs para no estar perdida. Además, me esforcé para mejorar y realizar las actividades.
Jesúa: Se generó mayor conciencia respecto a aspectos como la postura que es esencial para cualquier danza, además de un acercamiento con un nuevo tipo de baile
Vivian: Muy satisfecha. Di un paso muy grande de las metas que tenía en un inicio con las que obtení al final. Comprendí muchas realidades diferentes a mi que me hicieron adoptar el término de resiliencia como propio en mi actitud diaria hacia la vida. Me contagie de alegría, perseverancia, comunicación y empatía en unos cuantos meses como no lo hubiera pensado en toda una vida.
Henry: Tomando en cuenta mis metas creo que hice grandes avances en materia de flexibilidad y de resistencia, hasta el punto que los he notado en los otros deportes que entreno. Sin embargo, creo que me ausente en varias sesiones así que creo que mi compromiso de asistencia se podría mejorar
Mario: Se fortalecieron algunas cosas como la responsabilidad por ejemplo, el hecho de estar lejos del grupo de clases me hace hacer las cosas a conciencia desde mi casa para aprovechar al máximo lo aprendido
Pregunta #6: ¿Has experimentado alguna transformación a nivel personal al haber sido parte de este proyecto? Por favor explicar
Priscila: Que si pudo lograr hacerlo nunca me lo imagine, todo lo que usted nos enseñó
Alexa: Si, tal como lo comenté anteriormente, ha sido un proceso de descubrimiento y autoconocimiento.

Jesúa: Una mayor conciencia y admiración por las personas con discapacidad que no se autorestringen ni permiten que la sociedad lo haga
Vivian: Afronté mi miedo a no saber cómo expresarme efectivamente o no usar el vocabulario adecuado. Tenía miedo de cruzar algún límite, ofender o juzgar a alguien. Clase a clase me di cuenta que si bien a veces creemos que sabemos cómo dirigirnos a los demás, nos sentimos orgullosos cuando ayudamos a alguien en la calle y nos damos esa palmadita en la espalda por cumplir la buena acción del día, la verdad es que no sabemos nada. Tenemos que aceptar que así como para ellos es un aprendizaje para nosotros también lo es. Aprendí que la mejor manera de ser inclusivo es no serlo, de vernos todos como iguales, no tener miedo a preguntar si necesitan ayuda antes de hacerlo, de no juzgar que no podrán hacer algo cuando pueden mejor que nosotros. Yo aprendí a no tener miedo, a no dudar de mi cuando les hablaba puesto que no existía la palabra adecuada de cómo definirlos más que “amigos”. Aprendí a no tener miedo a cruzar ese límite de aprender juntos.
Henry: Sí, mantenerme haciendo ejercicio durante épocas tan difíciles como la cuarentena ha sido clave para conservar mi estado de ánimo. Además, particularmente la última sesión significó para mí romper algunos miedos como por ejemplo encontrarme de cabeza o depender únicamente de la fuerza de mis brazos. Creo que eso me ayudó a desarrollar confianza en mí mismo. Además, creo que este proyecto me permitió acercarme a la Danza inclusiva. Además, creo que este proyecto me permitió acercarme a la danza de una forma que nunca lo había hecho, pues al considerarse algo sumamente visual difícilmente si asisto a un espectáculo puedo saber lo que hace la gente cuando danza. Es muy distinto hacerlo yo mismo y saber lo que estoy transmitiendo
Mario: No, transformación en sí no, pero si como una herramienta de desarrollo personal y de comunicación inclusiva hacia personas con discapacidad
Pregunta #7: Si aún hay algo que sientas necesario externalizar y no has podido ¡hazlo aquí!
Priscila:
Alexa:
Jesúa: Gracias por todo :)
Vivian:
Henry: Gracias Y a seguir volando como el guacamayo
Mario: "Dios no te hubiera dado la capacidad de soñar sin darte la posibilidad de convertir tus sueños en realidad."