

**Creciendo en Nuestra Danza**  
**Sistematización Práctica Docente**

**Maribel Salas Hernández**

**Escuela de Danza**

Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística

Universidad Nacional

Maestría Profesional en Danza con Énfasis en Formación Dancística

DPA737 Técnica Aplicada II

DPA709 Técnica de Danza VI

MSc. Guiselle Román López

M.A. Ileana Álvarez Pérez

M.F.A Mario Vircha

1 de diciembre del 2020



## **Maribel Salas Hernández**

### **51 años**

Soy vecina de Tejar del Guarco, Cartago; estoy casada y tengo dos hijos. Me egresé de la Universidad Nacional con un bachillerato en Danza. Actualmente, soy estudiante de maestría. Me desempeño como profesora y directora de la Academia de *Ballet* Sahema, desde su fundación en el año 1992 hasta la fecha.

Como profesora, empecé a dar clase en DANCART (danza de Cartago) donde fui socia por varios años e impartí clases de *pre-ballet*, *ballet*, danza moderna, bailes populares y acondicionamiento físico. Además, di lecciones de *pre-ballet*, *ballet*, danza moderna y folklore en varias escuelas y kinder de la provincia de Cartago, como la Casa de la Cultura, Cartago; Escuela y kinder Winston Churchill; Jardín de niños Julia Salazar, Escuela del Padre Peralta, Kinder Jesús Jiménez, Escuela Asunción, Colegio Jorge Volio Jiménez, Escuela y kinder Franklin Chan, Colegio Universitario de Cartago, kinder Renzo Zingone, Escuela Antoniana, Escuela y kinder Juan Pablo II, y Laboratorio School.

Como bailarina, tuve muchas experiencias. Empecé en el Grupo de Danza del Colegio San Luis Gonzaga, fui, por varios años, parte de la Compañía de Danza DANCART (danza de Cartago) y bailarina del Grupo de Danza Moderna del Instituto Tecnológico de Costa Rica y del Grupo Folklórico Tierra y Cosecha.

Durante todos estos años me he dedicado a la enseñanza, a poder compartir todos mis conocimientos con las demás personas de todas las edades (desde personas de dos años y medio hasta adultas mayores), enfatizando en la preparación de la técnica del *ballet* con el propósito de que logren relacionarse con su cuerpo, sus pasos y sus emociones.

Al promover procesos de enseñanza-aprendizaje por medio de la danza, todas esas personas tienen la posibilidad de encontrarse a sí mismas, de transformarse, de potenciar sus habilidades y capacidades, y con ello, obtener un mejor desarrollo personal de manera integral a favor de cumplir sus sueños, sus metas y sus anhelos.



## **Agradecimiento**

*Dedico mi trabajo con todo mi amor y cariño, a mi amada familia, a mi esposo por ser mi apoyo incondicional durante toda la maestría, por sus sacrificios y esfuerzos, por tolerar mis ausencias, traspasadas y madrugadas excesivas; por impulsarme constantemente a continuar en esta locura que es la universidad después de tantos años ausente, para volverlo a realizar de la mejor manera, con todo mi corazón.*

*A mi hija, por ser mi compañera durante estos dos años, por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y siempre apoyarme para seguir adelante.*

*A mis padres, por darme la vida y haberme ayudado en todo lo que me he propuesto. Aunque en este momento no se encuentren conmigo, desde el cielo sé que me siguen apoyando. Siempre viven en mi mente y en mi corazón.*

*A los profesores, que compartieron conmigo sus conocimientos y experiencias para convertirme en una profesional, por su tiempo, dedicación y por su pasión por la actividad docente.*

*Igualmente, a mis estudiantes y familiares que me brindaron su apoyo y me motivaron a alcanzar mis metas. Y a mi soldadito cabeza de papel, mi perrito Pepito por cuidarme todas las noches y madrugadas, amigo fiel.*

*A Dios, por brindarme la oportunidad de vivir, por permitirme disfrutar cada momento de mi vida y guiarme.*

*Gracias a todos, los quiero muchísimo, bendiciones.*

## Tabla de contenido

|   |          |
|---|----------|
| <b>Resumen .....</b>  | <b>6</b> |
| Abstract .....  | 6        |
| <b>Creciendo en Nuestra Danza Sistematización Práctica Docente.....</b> | <b>7</b> |
| Presentación.....   | 7        |
| Objetivo .....  | 10       |
| Objeto .....  | 10       |
| Eje de Sistematización .....  | 10       |
| Capítulo I. Reconstrucción Histórica.....                               | 11       |
| Despertando mi cuerpo.....  | 11       |
| ¿Te cuento el cuento? .....   | 13       |
| ¡Jugamos!.....  | 13       |
| ¿Te presento mi historia? .....   | 15       |
| Capítulo II. La Interpretación Crítica de las Experiencias .....        | 17       |
| Conectándonos .....   | 20       |
| A través de nuestro propio cuerpo.....                                  | 21       |
| Siendo nosotras mismas.....   | 23       |
| Capítulo III. Estrategia de Comunicación .....                          | 27       |
| Capítulo IV. Conclusiones y Recomendaciones.....                        | 28       |
| El camino a nuestra nueva danza.....                                    | 28       |
| Indagando en nuestras mentes .....                                      | 28       |
| La invención de nuestra danza .....                                     | 29       |
| Hallándonos en nuestros cuerpos .....                                   | 29       |
| Innovándonos en nuestro ser .....                                       | 29       |

|   |           |
|---|-----------|
| El encuentro con nosotras mismas.....                       | 30        |
| Descubriéndonos .....                                       | 30        |
| Notas de Nosotras Mismas .....                              | 31        |
| <b>Referencias Bibliográficas .....</b>                     | <b>34</b> |
| <b>Apéndice .....</b>                                       | <b>35</b> |
| Apéndice A. Asentimiento Informado .....                    | 35        |
| Apéndice A. Carta de aprobación por parte del filólogo..... | 38        |



## Resumen

*Creciendo en Nuestra Danza* es la sistematización del taller de *ballet* contemporáneo que lo presentamos como un laboratorio de movimiento diseñado para estudiantes en formación de la técnica de *Ballet* clásico, procurando el desarrollo de competencias en función de generar un aprendizaje integral entre la técnica y el proceso individual. Esto, logrado mediante actividades lúdicas, tomándolo como una propuesta pedagógica que proporciona herramientas innovadoras, donde las estudiantes aprenden mediante el juego con actividades divertidas, contenidos y temas específicos. Dichas actividades lúdicas contribuyen al fortalecimiento de las tres necesidades básicas psicológicas (autonomía, afinidad y competencias), de tal manera que las estudiantes asumen retos que les generan cuestionamientos, y las lleva a actuar y tomar sus propias decisiones. Así, se demuestran a sí mismas que pueden luchar por cumplir sus propias metas para un mayor desarrollo personal. Debido a la situación actual del país por la COVID-19 y a las normas emitidas por el Ministerio de Salud, el taller se realizó de manera remota, utilizando la plataforma Zoom.

### Abstract

*Growing in Our Dance* is the systematization of the Contemporary *Ballet* Workshop that we present as a movement laboratory, designed for students in training in the Classical *Ballet* Technique; seeking the development of competencies in order to generate an integral learning between the technique and the individual process. Through recreational activities, taking it as a pedagogical proposal that provides innovative tools, where students learn through play through fun activities, with specific content and topics to develop. Playful activities contribute to the strengthening of the three basic psychological needs (autonomy, affinity and competences), in such a way that the students take on challenges that generate questions, leading them to act and make their own decisions, demonstrating to themselves that they can fight for their own goals for further personal development. Due to the current situation in the country due to the COVID-19 disease and the regulations issued by the Ministry of Health, the workshop was held remotely in person using the Zoom platform.



## **Creciendo en Nuestra Danza**

### **Sistematización de Práctica Docente**

#### **Presentación**

El taller de *ballet* contemporáneo los presentamos como un laboratorio de movimiento diseñado para estudiantes en formación de la técnica de *ballet* clásico, procurando el desarrollo de competencias en función de generar un aprendizaje integral entre la técnica y el proceso individual. Se trata de un proyecto de práctica pedagógica de cierre de la Maestría Profesional de Danza con Énfasis en Formación Dancística. Este taller se realizó como parte del proceso de formación del grupo de estudiantes de *Ballet* Intermedio II de la Academia de Ballet Sahema, en edades comprendidas entre los 10 y 12 años. Ellas asisten dos veces a la semana a clases de *Ballet* Clásico, en el periodo de mayo a setiembre de 2020.

El taller de movimiento va de la mano con elementos prediseñados para la Danza Contemporánea, creándose un acercamiento al movimiento auténtico propuesto por cada participante, según su búsqueda y desarrollo personal. Debido a que cada una de las participantes ya posee un conocimiento previo de *Ballet* Clásico, la propuesta principal del taller es desarrollar un estilo de movimiento de *Ballet* Contemporáneo, donde cada una de las niñas pueda apropiarse de toda su experiencia técnica y desarrolle movimiento desde su propia corporalidad y proceso personal.

Uno de los propósitos del taller fue que las participantes pudieran vivir nuevas experiencias de libre expresión y comunicación, permitiendo así que sus sentimientos fluyan en un clima de libertad, espontaneidad y diversión que contribuya al desarrollo tanto personal como el de sus habilidades artísticas en la danza. De igual manera, se busca potencializar el desarrollo integral de cada estudiante a través de diferentes herramientas que las hagan crecer, evolucionar en varios aspectos como el emocional, cognitivo, social y afectivo, es decir, un desenvolvimiento de sus capacidades físicas, afectivas, sociales e intelectuales.

El desarrollo integral que planteamos se da por medio de los interaprendizajes en los que promovemos los aprendizajes significativos, es decir, enlazando sus conocimientos previos con los nuevos. Dichos aprendizajes están asociados al desarrollo personal de cada una de las niñas, es decir, la técnica y lo humano en alianza para la transformación física, mental, emocional, en sus miradas y acciones. El objetivo es que puedan experimentar un cambio o transformación mediante el cual cada una de ellas adopte nuevas ideas o cambios de pensamiento que les permitan generar nuevos comportamientos y actitudes, que dan como resultado un mejoramiento en su calidad de vida.

Lo anterior se plantea mediante actividades lúdicas como una propuesta pedagógica que proporciona herramientas innovadoras, diseñadas para crear un ambiente de armonía, donde las estudiantes aprenden mediante el juego con actividades divertidas en las que se pueda incluir contenidos y temas específicos para desarrollar. Dichas actividades lúdicas contribuyen con el fortalecimiento de la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad. Desde este enfoque pedagógico, hay mayores oportunidades de mejora en cuanto a la motivación, la atención y la concentración; así como apropiación de los nuevos aprendizajes para generar nuevos conocimientos y conciencia de su propio cuerpo.

Por lo tanto, todo sucede gracias a la búsqueda o la propuesta de un acercamiento a la educación que promueve la motivación intrínseca, la cual nos permite realizar acciones o adquirir nuevas habilidades por el simple gusto de hacerlas,; esto nace en el interior de la persona con el fin de cumplir sus deseos. Así mismo, la motivación intrínseca que se satisface de las tres necesidades básicas psicológicas: la autonomía, es decir, las estudiantes toman las decisiones por ellas mismas; la afinidad, se pueden desenvolver como seres humanos integrales, y la competencia, que se puedan sentir capaces de lograr un objetivo o de desarrollar algo por ellas mismas.

Por consiguiente, el proceso de aprendizaje sucedió gracias a que las actividades lúdicas promueven los retos que generan cuestionamientos, donde ellas pueden actuar y tomar sus propias decisiones, las cuales son un desafío a nivel personal para demostrarse a



sí mismas que pueden luchar por cumplir esas metas. Esta manera de generar conocimientos permite redescubrir distintas maneras de realizar sus acciones diarias, por lo que sucede una transformación en su manera de pensar.

En cuanto a la oferta de los espacios del taller, las clases se impartieron una vez por semana y cada contenido propuesto se desarrolló y se dividió en cuatro secciones específicas que, de la mano de elementos de la Danza Contemporánea, se les da una oportunidad para la investigación del movimiento bajo el lenguaje común que propone la técnica de *Ballet Clásico*.

Debido a la situación actual del país por la COVID-19 y a las normas emitidas por el Ministerio de Salud, el taller se realizó de manera remota utilizando la plataforma de Zoom.

En la primera sección, se le dio énfasis a la investigación de la movilidad corporal, enfocándose en el análisis del movimiento que plantea la técnica de Laban, donde pudieron experimentar la relación de la movilidad que nos brinda el *Ballet Clásico*, con el espacio y el esfuerzo. En la segunda sección, se enfatizó en la investigación de la expresión corporal, experimentamos un proceso de recreación del movimiento, brindándole un sentido interpretativo. La tercera sección se centró en la investigación del movimiento a través del juego con una propuesta de improvisaciones de movimiento basada en la técnica de ViewPoints. En la cuarta sección, se generó un proceso de creación como trabajo final del taller y se concretaron todos los aprendizajes adquiridos. Para finalizar, realizamos una pequeña muestra donde cada estudiante trae su personaje a escena, experimentando sensaciones, emociones, sentimientos, cualidades mientras lo realizaban.

El taller permitió que las estudiantes se expresaran, a través del diálogo, sus aprendizajes. En cuanto a su desarrollo integral mejoraron su creatividad, expresaron sus emociones, lograron mayor conexión entre mente y cuerpo, pudieron sentirse más seguras de ellas mismas y dejar atrás la timidez.

La importancia de realizar este taller desde la disciplina de la Danza, sin dejar atrás todo el conocimiento que les brinda el *Ballet Clásico* a las estudiantes, es darles nuevas

herramientas de aprendizaje mediante el juego desde donde ellas logren experimentar nuevas maneras de generar conocimientos.

En mi opinión, estas actividades lúdicas fortalecen la autoconfianza y la autonomía de las estudiantes, favoreciendo su desarrollo integral por medio de interaprendizajes que ellas logran mediante el juego para contribuir con su desempeño personal. Las estudiantes adoptan nuevas ideas o formas de pensamiento que les permiten generar nuevos comportamientos y actitudes que resultan en un mejoramiento de su calidad de vida, ayudándoles a mejorar como personas, siendo ellas mismas y tomando sus propias decisiones.

Para efectos de sistematizar la experiencia vivida, proponemos los siguientes elementos, consustanciales al método, los cuales nos permiten seguir el rumbo de la reconstrucción de la experiencia (punto de partida), su análisis crítico y sus respectivas conclusiones y recomendaciones (punto de llegada), de una manera clara y consistente.

### **Objetivo**

Recuperar la práctica del taller *Taller de Ballet Contemporáneo* implementado desde el enfoque lúdico, para la promoción del desarrollo integral de las bailarinas.

### **Objeto**

El proceso del taller *Taller de Ballet Contemporáneo* que se ha realizado con estudiantes del grupo intermedio II de la Academia de *Ballet* Sahema durante el periodo de mayo a setiembre del 2020.

### **Eje de sistematización**

¿Cómo se potencializan las tres necesidades básicas psicológicas en el desarrollo integral de las estudiantes de *Ballet* Clásico mediante la implementación de actividades lúdicas asociadas a elementos de la Danza Contemporánea?

## Capítulo I. Reconstrucción histórica

En este capítulo presentamos la experiencia vivida en la práctica pedagógica, denominada *Taller de Ballet Contemporáneo*, como un laboratorio de movimiento diseñado para estudiantes en formación de la técnica de *Ballet Clásico*. La base fundamental de este es el desarrollo de competencias en función de generar un aprendizaje integral entre la técnica y el proceso individual. Proponemos un estudio de movimiento que va de la mano con elementos prediseñados para la Danza Contemporánea, con el fin de permitirles a las estudiantes un acercamiento al movimiento auténtico, según su búsqueda y desarrollo personal; donde nos apropiamos de toda la experiencia técnica y desarrollamos movimiento desde nuestra propia corporalidad y proceso personal. El trabajo se realizó durante diecisiete semanas, donde cada contenido propuesto se desarrolló y se dividió en cuatro secciones específicas, las cuales presentamos a continuación:

### ***Despertando mi cuerpo***

En la primera sección, le dimos énfasis a la investigación de la movilidad corporal. No enfocamos en el análisis del movimiento que plantea la técnica de Laban<sup>1</sup>. Trabajamos por seis semanas y logramos experimentar la relación de la movilidad, que nos brinda el *Ballet Clásico*, con el espacio y el esfuerzo.

Como primer punto, compartimos una presentación de PowerPoint sobre la teoría de Laban, para que todas tuviéramos información de sus conocimientos y pudiéramos enfocarnos en todo el proceso. Dibujamos un cuadrado en el piso e incluimos unos números alrededor de este para facilitar la imagen del cubo y sentirnos dentro de este. Así, creamos conciencia de analizar el espacio durante el movimiento y experimentamos nuestras propias propuestas. Esta actividad mantuvo un grado de dificultad para algunas, ya que no se visualizaban dentro del cubo. Sin embargo, desde mi punto de vista como docente, observé

---

<sup>1</sup> Rudolf Von Labán (1879-1958 coreógrafo, filósofo, arquitecto) parte de su trabajo dio origen a la teorías para analizar el movimiento. Nació en Austria, fue el precursor de la danza moderna, creador de la Notación Laban y del sistema Effort & Shape. El primer instrumento principal de Laban fue el Cuerpo Humano, el segundo componente es El Espacio, donde se mueve el cuerpo y donde dibuja las formas, y el tercer elemento corresponde a las cualidades de movimiento o Esfuerzo Energético, lo describe como el cuerpo se mueve y dibuja formas en el espacio.

que el cubo dibujado en el piso y los números les ayudó a las estudiantes a aclarar más la ubicación de las dimensiones del espacio y la ubicación de ellas mismas.

Como segundo punto, asociamos el movimiento y los pasos básicos de *Ballet Clásico* con verbos (deslizar, presionar, flotar y golpear) con sus acciones específicas y sus cualidades (tiempo, lento o rápido; espacio, directo o indirecto; peso, pesado o liviano; y el tiempo esfuerzo, sostenido o rápido) para estudiar otra manera de ver el movimiento.

Por medio de una actividad de pregunta y respuesta realizamos un estudio de la barra, donde colocamos una acción a cada movimiento técnico de la clase. Luego, compartimos una frase de movimiento utilizando los verbos con sus acciones y propusimos distintos análisis. Por último, le agregamos a los verbos con sus acciones las cualidades y, con ellos, improvisamos una frase de movimiento con dos de los verbos, aumentándoles las dimensiones del espacio y los opuestos.

Conforme íbamos avanzando en las sesiones, la motivación en las estudiantes iba en incremento sistemático, sobre todo en el momento de las improvisaciones y la creación de frases de movimiento, implicando importantes dosis de diversión y disfrute de ellas, así como se puede ver en la figura 1.

### Figura 1

*Bitácora de Estela Sofía Hernández Barbosa*



Nota: Podemos observar la satisfacción que le genera el helado.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Hicimos uso de los nombres reales, de registros y declaraciones personales, de acuerdo con lo consignado en el asentimiento (ver Apéndice A *Asentimiento Informado*).

### ***¿Te cuento el cuento?***

En la segunda sección, le dimos énfasis a la investigación de la expresión corporal. Trabajamos experimentando un proceso de recreación del movimiento, brindándole un sentido interpretativo.

Como primer punto, nos apropiarnos de la creación del movimiento para irlo construyendo en forma de rompecabezas. Consistió en aprendernos tres frases de movimiento A, B, C y la cuarta frase D; la creamos cada una sola, y se armó en una pequeña coreografía usando nuestra propia espontaneidad y creatividad. Como segundo punto, elegimos un objeto con la idea de estar experimentando la búsqueda del movimiento en el cuerpo y el desafío de integrarlo en la pequeña coreografía. Como tercer punto, creamos nuestro propio personaje con sus características y su cuento, de tal manera que experimentamos la interpretación en esta creación; uniendo todo a una pequeña coreografía y llevándola a escena. Experimentando sensaciones, emociones, sentimientos y cualidades mientras lo realizamos.

Un aspecto por destacar, y que apreciamos en el registro audiovisual de las clases, es la conexión cuerpo-mente reflejado de lleno en la creación y la interpretación en el momento de realizar las pequeñas coreografías, tal como fue comentado en el círculo de diálogo del día 31 de julio del 2020 por las estudiantes, por ejemplo, Ana Victoria Jiménez Madrid de 12 años comentó: “Nos metimos en el cuento y porque fue más divertido y original. Como si fuera realidad. Aprendí más la creatividad”

### ***¡Jugamos!***

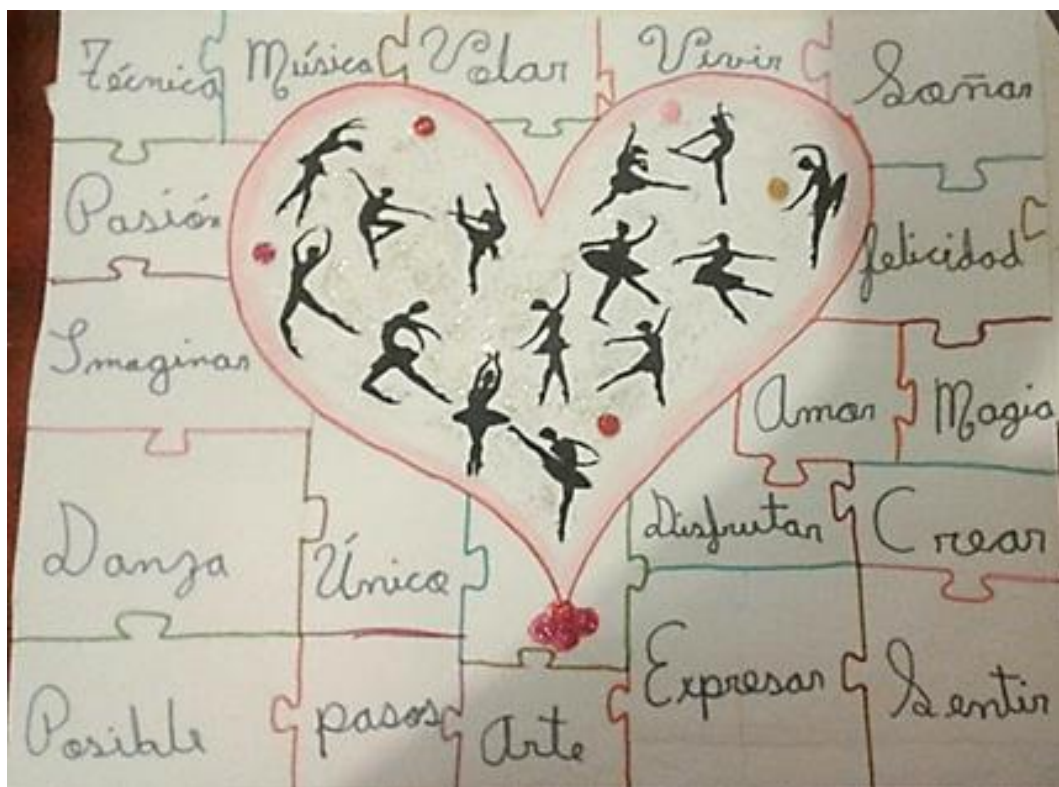
En la tercera sección le dimos énfasis a la investigación del movimiento a través de una actividad lúdica que diseñamos basada en una propuesta de improvisación que nace de la práctica técnica de ViewPoints. Para esto tomamos el ViewPoints como herramienta creadora, mediante el juego operamos dentro de unas pautas y limitaciones determinadas, hasta llegar a una improvisación libre; donde nos conectamos de manera grupal. La concentración, la conexión visual y la escucha jugaron un papel muy importante.

Como primer punto, mantuvimos cuatro reglas: perseguir a alguien (copiar lo que la compañera realiza en ese momento), la pausa (quedar congelada), jugar con las velocidades (lento, moderado y rápido) y jugar con niveles (bajo medio y alto). Como segundo punto, le dimos énfasis al habla y a la escucha interactuando más unas con otras. Dos compañeras nos indican con el habla las reglas que teníamos que realizar en el momento, hasta que todas lo realizamos varias veces, experimentando la espontaneidad de cada una.

Se puede observar que en esta parte existe un momento clave para las estudiantes, ya que están más conscientes del trabajo que están experimentando por ellas mismas. Han adquirido más confianza a la hora de la improvisación y de la creación de movimiento a través de la energía que nos brinda el juego. Así como se puede ver en la figura 2.

## Figura 2

*Bitácora de Ana Victoria Jiménez Madrid*



Nota: Podemos observar la cantidad de palabras que esta niña asocia a través de los aprendizajes adquiridos.

### ***¿Te presento mi historia?***

En la cuarta sección, le dimos énfasis a un proceso de creación como trabajo final del taller y concretamos todos los aprendizajes adquiridos. Para esto cada una de nosotras trabajamos en la creación de dos frases de movimiento, una corta y otra larga. Como segundo punto, elegimos un objeto y creamos nuestra propia historia con su personaje. Les compartimos la historia a todas las compañeras, contándoles un poco de las características del personaje y el objeto. En la frase corta, representamos al personaje con todas sus características y, en la larga, su propia historia. Escogimos una música en común para la frase corta del personaje y cada una escogió la que mejor se adaptara para su frase larga. Como tercer punto, tratamos de unir los personajes de cada una, empezando por una pequeña improvisación de movimiento en el piso, donde usamos la creatividad y la imaginación. Seguidamente trajimos la historia, incluida la música y el vestuario que cada una escogió.

Finalizamos con una pequeña muestra donde cada estudiante trae su personaje y la historia a escena, en la que se apodera de él, experimentando sensaciones, emociones, sentimientos y cualidades. Gracias al registro audiovisual, el último día nos dimos la oportunidad de observar los videos y vivir otra vez el momento de creación de cada participante.

Con los aprendizajes observados, realizamos un círculo de diálogo con las estudiantes para evaluar y concluir el taller. Les presentamos unas preguntas acerca de sus aprendizajes y experiencias en todo el taller y sus respuestas fueron claves para todo este proceso. La mayoría de las estudiantes coincidieron en la creatividad y la improvisación, que a la hora de realizarlo, ya no tenían que pensar qué movimiento querían expresar, si no que espontáneamente lo hacían. Comentaron que ellas habían perdido el miedo que les daba al enfrentarse a realizar una actividad donde requieren de la creación y la improvisación, a no ser tan tímidas y a estar más seguras de ellas mismas. Les ayudó mucho a expresar sus emociones y saber reflejarlas, y así, al mismo tiempo quitarse la vergüenza de trabajar frente a sus compañeras y al esforzarse cada vez más, poniéndole amor a los pasos.

Con todos los aprendizajes y experiencias que las estudiantes nos compartieron, resaltamos unas palabras claves que son el eje de todo este proceso: creatividad, independencia, autenticidad, expresión, conexión cuerpo-mente, improvisación, conciencia corporal, interpretación, confianza, espontaneidad y seguridad, todo esto gracias a las actividades desde un enfoque lúdico de la pedagogía.



## Capítulo II. La Interpretación crítica de las experiencias

En este capítulo III, presentamos la interpretación crítica de las experiencias del taller denominado *Taller de Ballet Contemporáneo* desarrollado con las estudiantes.

Para iniciar el análisis crítico, me quiero referir a cuatro factores que forman parte de todo este proceso pedagógico de nuestras estudiantes, en el cual adoptan nuevas ideas o formas de pensamiento que les permiten generar nuevos comportamientos y actitudes que les dan como resultado un mejoramiento, tanto como bailarinas, como personas en su desarrollo integral, a través del enfoque lúdico.

En la revista *Juventud y Ciencia Solidaria*, Daniel Maldonado, María José Méndez, Paola Patiño, Gabriela Requelme y Paula Vélez (2018) definen la palabra lúdico como “un adjetivo que califica todo lo que se relacionado con el juego” (p. 33). En el mismo artículo, los autores mencionan que, el enfoque lúdico, y asociado a la base de nuestra propuesta, “permite el aprendizaje mediante el juego, existiendo una cantidad de actividades divertidas y amenas en las que puede incluirse contenidos, temas o mensajes del currículo” (p. 33).

Como punto de partida, señalar como un primer factor, el recalcar la importancia del desarrollo integral que van adquiriendo las estudiantes a lo largo de toda su vida. La etapa infantil es clave para lograr este desarrollo, ya que las bases para formar estas capacidades (físicas, afectivas, sociales e intelectuales) se adquieren en esta etapa. Como lo señalan Papalia, Feldman y Martorell (2012) en el libro *Desarrollo Humano*, quienes citan a Jean Piaget sobre las cuatro etapas del desarrollo<sup>3</sup> por la que pasan las personas, las estudiantes pertenecen a la tercera (en un rango de edad entre los siete y los once años), llamada “Operaciones Concretas”. Aquí el desarrollo cognitivo se empieza a usar la lógica para llegar

---

<sup>3</sup> Como lo señalan Papalia, Feldman y Martorell (2012) en el libro *Desarrollo Humano*, las etapas cognoscitivas de Piaget son:

1. Sensoriomotriz, comprende de las edades de 0 años a 2 años, donde se adquiere la capacidad de organizar a través de la actividad sensorial y motora.
2. Preoperacional, comprende de las edades de 2 años a 7 años, donde se desarrolla un sistema de representación y emplean símbolos.
3. Operaciones Concretas, comprende las edades de 7 años a 11 años, donde puede resolver problemas de manera lógica, concentrándose en el presente.
4. Operaciones Formales, comprende las edades de 11 años a la adultez), donde se desarrolla el pensamiento abstracto; las personas pueden manejar situaciones hipotéticas y pensar en posibles soluciones.

a conclusiones válidas y su estilo de pensamiento deja de ser tan marcadamente egocentrista.

Con respecto al desarrollo, Erick Ericson, citado por Papalia, Feldman y Martorell (2012), nos expone en sus planteamientos que una de las características fundamentales, desde su perspectiva, es que cada una de las etapas de la vida se ve marcada por un conflicto que es lo que permite el desarrollo del individuo. Cuando la persona resuelve cada uno de los conflictos, esto le hace crecer psicológicamente. Erickson llama a estas etapas<sup>4</sup> “Estadios Psicosociales”. Con respecto a las estudiantes que participaron en el taller en la Academia Sahema, todas pertenecen, por su rango de edad, a la cuarta etapa llamada “Laboriosidad versus Inferioridad”, su virtud es capacidad/competencia que es cuando el niño y la niña empiezan la escuela y se ven expuestas a nuevas influencias sociales; los niños se sienten orgullosos de desarrollar nuevas destrezas y habilidades.

Como segundo factor, quisiéramos rescatar que el desarrollo de este taller se realizó de manera remota con el apoyo de la plataforma Zoom, lo que generó algunas ventajas importantes, entre ellas, posibilitar espacios de aula nuevos y en el que las niñas se sintieron más seguras de sí mismas con el trabajo que estábamos realizando, contrario a lo que sucede, en muchas ocasiones, en la modalidad presencial. La presencialidad remota contribuyó a que cada una sintiera menos vergüenza al realizar los movimientos frente a sus

---

<sup>4</sup> Como lo señalan Papalia, Feldman y Martorell (2012) en el libro *Desarrollo Humano*, las etapas psicosociales de Erikson son:

1. Confianza básica vs. desconfianza (nacimiento a 12-18 meses): Adquisición de consciencia sobre el mundo.
2. Autonomía vs. vergüenza y duda (13-18 meses a 3 años): Alcanza un equilibrio de independencia y autosuficiencia sobre la vergüenza y la duda.
3. Iniciativa vs. culpa (3 años a 6 años): Se fortalece la iniciativa al realizar actividades y no se abruma.
4. Laboriosidad vs. inferioridad (6 años a la pubertad): Aprende habilidades culturales y enfrenta sentimientos de incompetencia.
5. Identidad vs. confusión (pubertad a adultez temprana): Define el sentido del yo.
6. Intimidad vs. aislamiento (adultez temprana): Inician los compromisos con los demás.
7. Creatividad vs. estancamiento (adultez media): La persona se preocupa por establecer y guiar a la nueva generación.
8. Integridad vs. desesperación (adultez tardía): La persona acepta su realidad y admite la muerte.

pares, promoviendo más soltura y sensación de libertad en la realización de los distintos movimientos, producidos como cada una sintió que los quería ejecutar.

Lo antes descrito resultó de gran beneficio en el momento de improvisar, ya que no hubo posibilidad, entre las compañeras, de copiarse o imitarse en su accionar individual, situación que se dio gracias a que los miedos y temores de ser observadas y juzgadas disminuyeron significativamente. Por lo tanto, pudimos contar con mayores posibilidades para la toma de decisiones en cuanto a los movimientos a ejecutar, para afianzar la confianza, la concentración al estar cada una sola en su propio espacio, además de, asentar más la seguridad; siendo todo esto una gran herramienta para todas. Al respecto, una de las niñas nos compartió en el círculo de diálogo lo siguiente: “Me ha ayudado a no ser tan tímida cuando tengo que bailar frente a mis compañeras y cosas así, ayudado ponerle la emoción a los pasos, a sentirlos” (Estela Hernández Barboza ,11 años).

Como tercer factor, nos referimos a la motivación que poseemos durante la práctica de la danza. La motivación intrínseca, entendida como esa motivación interna (que también se alimenta de factores externos), la podemos reflejar cuando bailamos, simplemente porque lo adoramos, reflejando el disfrute de lo que realizamos, poniendo todo nuestro esfuerzo y dedicación para salir adelante.

Por otro lado, la motivación extrínseca tiene un valor social ante los padres y madres, la familia, los amigos y la escuela (participando en eventos escolares). De manera que tenemos las dos motivaciones con el propósito de sentir satisfacción y gratificación en la búsqueda de la realización personal. Así lo menciona en su bitácora la estudiante Ana Victoria Jiménez Madrid: “... porque al bailar siento una gran energía, que fluye y llega al corazón”. De igual manera, la estudiante Estela Sofía Hernández Barbosa señaló: “Bailo porque me siento con libertad, me gusta y me siento bien...”. Además, nos comparte la estudiante Adriana Barrantes Rojas: “Bailo porque es mi manera de expresarme a través de mi cuerpo, bailo porque me hace feliz”.

Por último, tenemos el cuarto factor, el de las experiencias vividas y de los aprendizajes adquiridos que nos ayudaron con la creación, con la interpretación, con la improvisación y con la espontaneidad en el momento que empezamos a hacer, a sentir y a pensar en toda una construcción que fuimos realizando mediante un descubrimiento de nosotras mismas, tal como lo expone Patricia Cardona (2018), en su libro *Memoria de un Proceso: El Despliegue de la Poética de la Enseñanza del Maestro*, con las tres dimensiones fundamentales del conocimiento y el aprendizaje: la técnica, el lenguaje y la poética.

### **Conectándonos**

Analizaremos los aprendizajes que nos brindó el taller que están relacionados con la conexión cuerpo-mente y conciencia corporal.

Nuestro cuerpo respondió de la manera en que se piensa, se siente y se actúa, gracias al trabajo que realizamos con las actividades lúdicas de los verbos, sus acciones y cualidades. Dicho abordaje nos dio la oportunidad de profundizar más en las acciones de los verbos que tuvieran más relación con su cualidad y conciencia, en el momento de las ejecuciones de la clase de *ballet*, y al mismo tiempo, ponerle más énfasis a cada movimiento. Todo ello lo logramos asociar con movimientos cotidianos porque cuando nos movemos, fuera de la clase de técnica, utilizamos estas acciones concretas, por lo tanto, este trabajo nos permite entender los pasos como movimientos simples y no como formas complejas.

Otro aspecto que podemos destacar es el reconocimiento de cada parte del cuerpo en el movimiento. Logramos entender que no se trata de realizar el ejercicio por hacerlo o por estar copiando, sino moverse porque estamos sintiendo la conexión y el trabajo de cada parte de su cuerpo, como lo experimentamos en las clases de técnica de *ballet* y en las improvisaciones de cada una. De igual manera, entendimos la importancia de saber dónde se ubica cada parte de nuestro cuerpo cuando realizamos cada movimiento. Así nos lo comenta en el círculo de diálogo del día 21 de setiembre 2020, la estudiante Jade Mayorga

Briceño: "...yo no sabía qué hacer porque tenía que quedarme parada, ahora puedo hacer más movimiento sin pensarlo mucho".

El hecho de no quedarse detenida o congelada, el no saber qué tenía que hacer, sino solo seguir adelante realizando esa conexión de varias partes hizo posible la improvisación. De manera que, por sí mismas, pueden ejecutar una frase de movimiento usando varias herramientas como las dimensiones del espacio, acciones de los verbos y sus cualidades. De igual manera, nos compartió, la misma estudiante: "Cuando usamos el cuadro en el suelo nos ayudó mucho a ubicarnos más, también los verbos, a mí me ayudó mucho a saber los movimientos que son" (Jade Mayorga, 10 años).

### ***A través de nuestro propio cuerpo***

También analizamos, desde nuestros cuerpos, los aprendizajes obtenidos, a partir de las actividades lúdicas que desarrollamos en el taller: creatividad, autenticidad, expresión, improvisación, interpretación y espontaneidad. Siempre teniendo presente que, cada una de nosotras tenemos cualidades que nos hacen únicas, particulares desde esa individualidad propia que caracteriza a cada persona, no solamente en la fisonomía, sino que en nuestra manera de ver la vida, de nuestros pensamientos, sentimientos, es decir, desde la configuración de la identidad personal y social, y por ende, de todo aquello que nos convoca, que nos mueve, que nos da motivación y nos rige.

Al abordar el proceso pedagógico con apoyo de una metodología desde el enfoque lúdico, logramos trabajar en repetidas ocasiones la improvisación, mediante la cual realizamos una búsqueda de elementos motivacionales en respuesta de las necesidades, requerimientos o inquietudes de cada una.

Por otro lado, logramos potenciar el espíritu creador al experimentar con distintas herramientas para la recreación del movimiento. Trabajamos las improvisaciones, en un primer momento, utilizando una frase con el propósito de ir incorporando, poco a poco, el movimiento de cada una de las niñas; y así, empezar procesos creativos por sí mismas.

Posteriormente a la utilización de la frase, y en aras de seguir propiciando la autenticidad de cada una de las niñas, recurrimos a la escritura, en este caso, de un cuento

original de parte de cada una de las estudiantes. Este serviría de historia para crear e interpretar, tarea que les brindó, además de un incremento de su autoconfianza, una sensación de mayor libertad para desarrollar la imaginación para experimentar, con su propio cuerpo, sensaciones, emociones, sentimientos, cualidades durante la interpretación de su historia corta, al mismo tiempo que se fueron apropiando de la narración.

En cuanto al uso del cuento como recurso didáctico, este nos abrió la posibilidad de desarrollar actividades de gran importancia para los procesos afectivo-cognitivos, tales como la búsqueda del tema, el objeto, y el personaje y, en el momento de la interpretación, profundizar en los sentimientos, expresar las emociones, siendo cada niña auténtica, transparente, es decir, ella misma viviendo su propio cuento, su propio relato. Sobre esta experiencia, varias de las estudiantes, nos compartieron sus pensamientos y sentimientos, en el círculo de diálogo:

- “Porque nos metimos en el cuento y porque fue más divertido y más original. Como si fuera realidad. Aprendí más la creatividad” (Ana Victoria Jiménez Madrid, comunicación personal, 12 años).
- “Muy adentro de la historia como si fuera la chiquita con todo el libro y todo. Aprendí a interpretar a un personaje, a meterse en la historia con el vestuario...” (Adriana Barrantes Rojas, 11 años).

La realización del cuento desde sus propias posibilidades, en su propio espacio, les hizo tomar conciencia del proceso creativo en el que estaban inmersas, fortaleciendo aspectos de su desarrollo personal, de manera pronunciada.

Continuando con el enfoque lúdico, otra de las actividades implementadas y que fortaleció la espontaneidad, fue el ViewPoints, que nos brindó herramientas para la improvisación y nos permitió tener miradas distintas sobre el movimiento, como el trabajo de niveles (bajo, medio y alto), que hasta ese momento no habíamos puesto en práctica. Al improvisar con esta idea en el nivel bajo (suelo) y en el medio (rodilla, sentadas), tuvimos

oportunidad de ser más espontáneas en la creación. Fuimos descubriendo, de manera orgánica, movimientos nuevos, más allá de los que veníamos realizando tradicionalmente.

### ***Siendo nosotras mismas***

*El aprendizaje que tuve fue la creatividad, el esfuerzo porque yo antes no me esforzaba tanto y ahora me esfuerzo más y el deseo sería como la independencia. Cuánto dependo de pensar y sin tener a alguien que me diga, usted tiene que hacer esto, tiene que hacer el otro. (Estela, Hernández, 11 años)*

Esa apropiación de nuestros cuerpos, pensamientos, sensaciones, inspiraciones, inquietudes y creaciones, es decir, de nosotras mismas, nos llevó a darnos cuenta o a tomar conciencia de que somos capaces de hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias, así como la capacidad de superación en pro de nuestro desarrollo personal.

Sobre lo dicho, analizamos aquí, los tres aprendizajes que nos llevaron a adoptar nuevas ideas o formas de pensamiento, y que remiten a, la independencia, la confianza y la seguridad; generando nuevos comportamientos, estando más seguras de nosotras mismas y más conscientes. Tal como lo señalan en el libro *La Danza: el entrenamiento total del bailarín*, sus autoras Lynda Mainwaring e Imogen Aujla (2018), las “cualidades esenciales que hacen que cada bailarín sea único dependen de la individualidad, que rige la motivación, la percepción, el pensamiento, los sentimientos y la identidad personal y social” (p. 82).

Cuando creamos las frases de movimiento, diferentes secuencias, improvisamos, y nos vamos dando cuenta que, la confianza en nosotras mismas nos conduce a hacer cosas de las cuales no teníamos la más mínima idea que podíamos realizar. Al escribir el cuento, buscar el objeto que queríamos utilizar, escoger la música y crear la pequeña coreografía, fuimos capaces de lograrlo, tuvimos seguridad y confianza de nosotras mismas, todo producto de las actividades propuestas e implementadas desde lo lúdico.

Se evidencia la identidad propia a través de un dibujo realizado en la bitácora de las alumnas Adriana Barrantes Rojas y Victoria Jiménez Madrid de la experiencia del día 31 de julio del 2020, tal como se presenta en las siguientes figuras, respectivamente.

### Figura 3

*Bitácora Adriana Barantes Rojas*



### Figura 4

*Bitácora Victoria Jiménez Madrid*





En cuanto a la independencia, la fuimos desarrollando al trabajar, de manera individual, los proyectos propuestos, tomando en cuenta las ideas, pensamientos e improvisaciones propias de cada una.

Si bien la coyuntura actual nos obligó a trasladarnos a la modalidad remota, uno de los aspectos que nos favoreció o que vimos como una ventaja, es que nos permitió, a cada una, contar con un espacio propio, cosa que nunca antes habíamos disfrutado debido a que las pautas del proceso habían sido canalizadas desde lo directivo, es decir, desde lo instruccional para, posteriormente, ejecutar la interpretación. Inclusive, con el tema del vestuario, también se nos presentó la oportunidad de ir en su búsqueda y de seleccionar las prendas correspondientes, según los gustos individuales y personales.

Sobre lo anterior, entre las reflexiones realizadas por una de las estudiantes en el círculo de diálogo, nos refiere a la dimensión emocional: "Me sentí como el dinosaurio que andaba buscando algo. Me gustó mucho el poder crear un cuento, poder crear un vestuario,

porque vos nos dabas todo y ahora nosotras hacemos la coreografía y el vestuario” (Estela Hernández Barboza, 11 años).

Por último, una de las actividades lúdicas que nos benefició significativamente, fue el ViewPoints, ya que al estar compartiendo con las compañeras por medio del contacto visual, improvisando, usando niveles (bajo, medio y alto), diferentes velocidades (lento, rápido y pausa), el copiar una de la otra y el ejercicio de dar órdenes a las compañeras, nos dio la oportunidad de quitarnos ese miedo de realizar las cosas, la vergüenza de equivocarnos y que las compañeras nos estuvieran observando. Además, nos reforzó la seguridad y nos dio mayor confianza, aplacando la timidez, y con ello, generó más libertad, más independencia.

El taller nos dejó muchas experiencias y enseñanzas. Gracias a las actividades lúdicas que vivimos y compartimos unas con otras, logramos conocernos nosotras mismas y reconocer que somos capaces de experimentar con nuestros propios cuerpos. También, nos dio fortalecimiento como personas, proveyéndonos de una serie de herramientas en procura del desarrollo integral; abriéndonos el camino para continuar trabajando en el campo de la Danza.

### Capítulo III. Estrategia de comunicación

Diseñamos un video de los registros audiovisuales constituidos por las estudiantes: Meybel Alvarado Chacón, Adriana Barrantes Rojas, Estela Sofía Hernández Barboza, Ana Victoria Jiménez Madrid y Jade Mayorga Briceño; con contenidos del Taller de *Ballet Contemporáneo*.

Esta estrategia de comunicación va dirigida para todas las academias y escuelas de *ballet* con estudiantes que estén entre las edades de los 10 a 12 años.

**Tabla 1**

*Ficha técnica*

| Dato     | Información   |
|----------|---|
| Título   | Creciendo en Nuestra Danza  |
| Autor    | Maribel Salas Hernández   |
| Tema     | Sistematización del Taller de Ballet Contemporáneo  |
| Creado   | 2020  |
| Duración | 9 minutos y 23 segundos   |
| Formato  | Digital en el link: <a href="https://youtu.be/drgQ6tGfhSo">https://youtu.be/drgQ6tGfhSo</a>   |
| Resumen  | Este Taller de <i>Ballet Contemporáneo</i> es un laboratorio de movimiento diseñado para estudiantes de <i>Ballet Clásico</i> , procurando el desarrollo de competencias en función de generar un aprendizaje integral entre la técnica y el proceso individual. El taller de movimiento va de la mano con elementos prediseñados para la Danza Contemporánea, creándose un acercamiento al movimiento auténtico propuesto para cada estudiante, según su búsqueda y desarrollo personal. Tiene como fin dar a conocer las vivencias y aprendizajes adquiridos a través de las actividades lúdicas, donde las estudiantes aprendieron mediante el juego, contenidos y temas específicos, contribuyendo así a potenciar las tres necesidades básicas psicológicas (la autonomía, la afinidad y la competencia) con el fin de su desarrollo personal como el desarrollo integral de cada una. |

## Capítulo IV. Conclusiones y recomendaciones

En este cuarto capítulo hablaremos de las conclusiones con base en los aprendizajes que obtuvimos gracias a las actividades lúdicas que utilizamos desde el proceso de mediación pedagógica en la práctica del *ballet* con apoyo de la Danza Contemporánea, y que nos proporcionó una serie de herramientas innovadoras.

Durante el proceso fueron apareciendo retos en el camino, frente a los cuales hubo un mejoramiento constante, aprovechando las oportunidades de aprendizaje que se fueron presentando. Gracias a las experiencias y a los aprendizajes generados en los encuentros remotos, tuvimos la oportunidad de potenciar el desarrollo integral de todas las personas participantes en la práctica pedagógica. Nos dirigimos a un crecimiento personal o a un proceso de transformación, mediante el cual adoptamos nuevas ideas y formas de pensamiento que nos han conllevado a nuevos comportamientos y actitudes.

### ***El camino a nuestra nueva danza***

El taller nos brindó un acercamiento al movimiento auténtico de cada una, gracias a la búsqueda y al desarrollo personal. Las tres necesidades básicas psicológicas (la autonomía, la afinidad y la competencia) nos ayudaron a potencializar el desempeño personal de cada una generando aprendizajes significativos, logrados mediante el juego.

Las conclusiones, a través de los aprendizajes, están presentadas en seis categorías, construidas con las necesidades básicas psicológicas para el beneficio del desarrollo integral de quienes participamos en el proceso, y las cuales presentamos como sigue:

**Indagando en nuestras mentes.** La primera categoría refiere a la conexión cuerpo-mente y a la conciencia corporal, desde donde, mediante el enfoque lúdico, creamos afinidad tomando conciencia de la relación de los pasos con el movimiento, en coordinación con cada parte del cuerpo. Trabajamos, a nivel cognitivo, las diferentes etapas que representan los patrones en el momento de actuar y pensar, para el mejoramiento del movimiento.

Lo anterior nos permite resaltar como competencia, el saber escuchar el cuerpo, la concentración, el uso adecuado de los niveles y las diferentes velocidades, lo cual propició más oportunidades para una mayor implementación de la movilidad a través de la técnica.

**La invención de nuestra danza.** La segunda categoría es la creatividad y la autenticidad. Gracias a la autonomía que cada una buscó a través del juego, conseguimos crear nuestras propias ideas y movimientos. Fuimos conscientes al tomar nuestras propias decisiones para enfrentar los retos e ir más allá con lo que se pretendía. En cuanto a la afinidad, trabajamos en un ambiente de amistad y cordialidad, donde se promovió una relación con lo que se estaba construyendo y el juego nos dio la oportunidad de seguirlas unas a otras y de tomar el mando de la clase con mucha prudencia y responsabilidad hacia las compañeras, obteniendo un ambiente muy ameno en la clase. Como resultado fuimos capaces de crear nuestros propios estilos de movimientos, involucrando la búsqueda de nuevas ideas y formas de representación a través de nuestros cuerpos.

**Hallándonos en nuestros cuerpos.** La tercera categoría es la expresión y la interpretación. Descubrimos que, a través de nuestra propia autonomía, podemos expresar con nuestro cuerpo lo que queramos; que somos capaces de dialogar a través del movimiento y expresarlo por medio de la interpretación. La afinidad la presentamos por medio de la relación que creamos con el reto de expresar y con el enfoque lúdico adoptado a través de elementos que nos ayudaron a crecer más en la interpretación; relacionándonos con los personajes de los cuentos y metiéndonos más en el fondo con ellos, como si nosotras mismas fuéramos ese personaje. Fortalecimos nuestra capacidad de expresar nuestros propios sentimientos, a través de la interpretación, comunicando con movimiento nuestras ideas en una forma de expresión corporal.

**Innovándonos en nuestro ser.** La cuarta categoría es la improvisación y la espontaneidad. Al trabajar con las nuevas herramientas de aprendizaje mediante el juego le dimos énfasis a la investigación del movimiento, lo cual nos permitió a través de nuestra autonomía atrevernos a desarrollar diferentes propuestas de improvisaciones de movimiento, accionando más nuestra espontaneidad; sin tener miedo o vergüenza de

realizarlo delante de las demás compañeras. Nos revaloramos la afinidad cuando nos familiarizamos con todo este proceso y logramos ir poco a poco con los retos que se nos presentaron en el camino, respondiendo a estímulos, hasta llegar a construir una pequeña coreografía. Como resultado obtuvimos más capacidad al improvisar, mayor espontaneidad al crear y no tuvimos que pensar mucho en cada movimiento.

**El encuentro con nosotras mismas.** La quinta categoría es una de la más importantes porque es la confianza y la seguridad. Nos permitió, a través del diálogo, ser más abiertas para comunicarnos unas con otras, sin ningún temor y lograr expresar todos los aprendizajes, fortaleciendo nuestra autonomía. Potencializamos nuestra confianza y seguridad en la toma de decisiones, siendo más conscientes cuando se nos presentaban los retos. En cuanto la afinidad, nos permitió estar más seguras en relación con las compañeras y con nosotras mismas, lo que nos ayudó a relacionarnos más a fondo con nuestras propuestas. Para finalizar, los resultados que obtuvimos en base de la confianza y de la seguridad nos encaminó a ser capaces de confiar más en nosotras mismas, a seguir adelante en lo que nos proponemos sin sentirnos avergonzadas de nuestros trabajos.

**Descubriéndonos.** La sexta categoría, la más importante, es la independencia. Logramos ser nosotras mismas al revalorar nuestra autonomía cuando tomamos decisiones conforme se nos presentaron los retos. Creamos el cuento usando nuestro propio pensamiento y nos atrevimos a realizar situaciones que no creíamos que lograríamos realizar, sin que nadie nos diera pautas a seguir. El ser independientes nos alimentó la afinidad para no ser tan tímidas cuando compartimos con las demás compañeras y cuando tenemos que bailar frente a ellas o improvisar. Obtuvimos la oportunidad de relacionarnos unas con las otras, gracias a las actividades lúdicas. Como resultado de todo esto logramos adquirir la competencia más importante que fue la independencia de cada una, que nos fortaleció el desarrollo personal.

El Taller de Ballet Contemporáneo nos aportó muchas enseñanzas en nuestro desarrollo integral, adquiridas mediante las actividades lúdicas que nos ayudaron con nuestros aprendizajes significativos de la mano con la técnica. A través de la Danza,

experimentamos cambios y transformaciones, encontrándonos nosotras mismas con confianza, seguridad e independencia para tomar nuestras propias decisiones como resultado de un mejoramiento en nuestra calidad de vida.

A nivel de movimiento fuimos creciendo mediante herramientas innovadoras, aprendidas por el juego, que nos aportaron mucho en la búsqueda de nuestro movimiento auténtico; fortaleciendo las tres necesidades psicológicas (la autonomía, la afinidad y la competencia). Desde el enfoque pedagógico potencializamos la motivación, la atención y la concentración, en apropiación de nuevos aprendizajes, generando nuevos conocimientos y conciencia de nuestro propio cuerpo.

### ***Notas de nosotras mismas***

Quisiéramos rescatar algunas notas importantes del Taller de Ballet Contemporáneo que son de gran ayuda y nos aportaron mucho en este proceso.

La primera nota es sobre el reconocimiento de lo significativo que fue el trabajar en este proceso desde la metodología participativa, donde se recomienda tomar registros de la experiencia vivida, para posteriormente elaborar la sistematización.

Los instrumentos o herramientas para llevar los registros de la experiencia (videos, fotos, diálogos y bitácora), fueron fundamentales en este proceso, además de un invaluable apoyo. Los videos, las fotos, el trabajo que construimos día a día, nos permitió ir observando el proceso de cada una, reflexionando y analizando el paso a paso y la evolución en el ejercicio de la danza por parte de las estudiantes y la tarea de la facilitadora.

En cuanto a los círculos de diálogo como espacios para compartir en tiempo real, se construyó en un escenario en el cual la pluralidad de voces constituía el colectivo, que pudo expresarse desde sus sentires y pensamientos sobre la experiencia individual, así como, sobre los aprendizajes obtenidos. Otra herramienta utilizada fue la bitácora, en la cual quedaron registrados los cuentos, los comentarios y los dibujos del taller. Al estar todo este proceso registrado, logramos retomarlo cuantas veces quisiéramos, en cualquier momento.

La segunda nota es sobre la participación de la familia en este proceso, lo cual fue de suma importancia para nosotras, así como el apoyo de los padres y madres que influyen

de manera directa en el desarrollo de la autonomía de sus propias hijas. La participación de los padres en el proceso educativo siempre aportó al fortalecimiento del desarrollo integral de cada una de ellas.

La tercera nota es que debido a la situación actual del país causada por la COVID-19 y las subsecuentes normas sanitarias emanadas desde el Ministerio de Salud, y a las cuales tuvimos que acogernos, el Taller de *Ballet* Contemporáneo se realizó de manera remota, utilizando la plataforma Zoom, situación nunca antes experimentada, es decir, recibir las clases por medio de una pantalla, de manera individual, cada quien en su propia casa de habitación, y solo contacto visual con las demás compañeras. No obstante, nos brindó la oportunidad de confiar y de estar más seguras de nosotras mismas, abriéndonos a la posibilidad de realizar los movimientos como cada una quisiera y sintiera, tomando nuestras propias decisiones de lo que queríamos ejecutar. Se convirtió en una experiencia muy grata y con muchos beneficios para nuestro desarrollo personal.

Queremos agradecer a la Escuela de Danza de la Universidad Nacional, por su esfuerzo para que la Danza tenga un papel muy importante en el país, y por seguir construyendo el fortalecimiento en el ámbito de la pedagogía. Conviene subrayar el aporte y la oportunidad que nos dan a los profesores de ir formándonos en un mejor camino para el desenvolvimiento, mediante la Maestría Profesional de Danza con Énfasis en Formación Dancística y, a la vez, contribuir con un aporte de socialización en nuevos conocimientos a la sociedad.

Agradezco a todas las estudiantes que participaron en este taller, pues sin su disposición y ayuda no podríamos haberlo realizado. Por el compromiso, el desempeño, la dedicación, los aportes y las enseñanzas, que me contribuyeron para seguir adelante. Gracias por tan excelente trabajo que realizaron y por todos los aprendizajes adquiridos.

Por último, quiero expresar mi agradecimiento por las enseñanzas y aprendizajes que me llevan a una capacidad de transformación en el ejercicio de la pedagogía, tanto a nivel personal como integral. Estos dos años he convivido y vivido experiencias muy extraordinarias, que no tenía idea que pudiera realizarlas; ya que tenía muchos años de no



estar involucrada en procesos de enseñanza. Gracias profesores y compañeros por todos los aprendizajes adquiridos, por aportar un granito de arena en mi camino; para que día a día pueda ir compartiendo todas las enseñanzas con mis estudiantes.

### Referencias bibliográficas

- Brand, J. y Vos, M. (2014). *Ballet, why and how? On the role of classical ballet in dance education*. ArtEZ.
- Cardona, P. (2012). *La Poética de la Enseñanza*. Quinta del Agua Ediciones S.A.
- Cardona, P. (2018). *Memoria de un Proceso: El Despliegue de la Poética de la Enseñanza de un Maestro*. León de la Rosa Editores.
- Freire, P. (2002). *Cartas a Quien Pretende Enseñar*. Siglo XXI Editores Argentina, S.A.
- Papalia, D., Feldman, R. y Martorell G. (2012). *Desarrollo Humano*. McGraw Hill Interamericana Editores S.A.
- Sarmiento, A. (2015). *101 Ejercicios de Danza Contemporánea para Niños y Jóvenes*. España. Tutor.
- Wilmerding, M.V. y Krasnow, D. (2018). *La Danza: El entrenamiento total del bailarín*. Paidotribo.

## Apéndice

### Apéndice A

#### *Asentimiento Informado*

Cartago, lunes 25 de mayo

Universidad Nacional  
Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística  
Maestría en Danza  
Énfasis en Formación Dancística

Por este medio los estudiantes de la Academia de Ballet SAHEMA, de los curso Ballet Intermedio B, se comprometen a brindar el espacio y el permiso respectivo al Taller *Taller de Ballet Contemporáneo*, impartido por Maribel Salas Hernández, cédula 303020236, estudiante de la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística de la Universidad Nacional. El taller se impartirá durante los meses de mayo, junio, julio, agosto y setiembre del año 2020 con un total de 17 sesiones de una hora y 45 minutos cada sesión.

Comprendemos que nuestra participación y asistencia constante es importante y fundamental para el buen desarrollo del proyecto, por lo que nos comprometemos a brindar el permiso respectivo.

Estudiantes de Ballet Intermedio B  
Academia de Ballet SAHEMA




Cartago, lunes 25 de mayo

Universidad Nacional  
Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística  
Maestría en Danza  
Énfasis en Formación Dancística

Por este medio los estudiantes de la Academia de Ballet SAHEMA, de los curso Ballet Intermedio B, se comprometen a brindar el espacio y el permiso respectivo al Taller *Taller de Ballet Contemporáneo*, impartido por Maribel Salas Hernández, cédula 303020236, estudiante de la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística de la Universidad Nacional. El taller se impartirá durante los meses de mayo, junio, julio, agosto y setiembre del año 2020 con un total de 17 sesiones de una hora y 45 minutos cada sesión.

Comprendemos que nuestra participación y asistencia constante es importante y fundamental para el buen desarrollo del proyecto, por lo que nos comprometemos a brindar el permiso respectivo.

Estudiantes de Ballet Intermedio B  
Academia de Ballet SAHEMA

| Nombre Estudiante              | Nombre del Encargado           | Cédula del Encargado | Firma del Encargado   |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|---|
| Adriana Barrantes Rojas        | Kattia Rojas Luvin             | 1-919-243            |  |
| Meybel Alvarado Chacón         | Evelyn Chacón Brenes           | 3-378-705            | Evelyn Chacón Brenes  |
| Ana Victoria Jiménez Madrid    | Bethy Madrid                   | 800830992            | Bethy P. Madrid P.  |
| Estela Sofía Hernández Barboza | Luis Alfredo Hernández Sánchez | 2-0435-0954          |    |
| Jade Mayorga Briceño           | María Briceño A.               | 503220711            |    |

**Apéndice B***Carta de aprobación por parte del filólogo***CARTA DE APROBACIÓN POR PARTE DEL FILÓLOGO**

San José, 27 de noviembre de 2020

Sra.  
MSc. Guiselle Román López  
Profesora de Técnica Aplicada II, código DPA 737  
Maestría profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística  
Universidad Nacional

Estimada Señora:

Leí y corregí la Sistematización de Práctica Docente titulada: "Creciendo en Nuestra Danza", desarrollado por Maribel Salas Hernández para optar por la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística.

Revisé el texto en lo relativo a la ortografía y puntuación, riqueza, propiedad y precisión léxicas, adecuación morfosintáctica, construcción de los párrafos, uso de conectores, cohesión, coherencia, la citación de acuerdo con el sistema bibliográfico indicado, además de eliminación de pleonasmos y cacofonías. En este sentido, una vez incorporadas las recomendaciones efectuadas en el escrito, el documento está listo para su presentación ante las autoridades pertinentes.

Atentamente,



Licda. Raquel Montserrat Acuña Mata

Filóloga española

Asociación Costarricense de Filólogos, carné 216

Teléfono: 88312349