

La danza jazz para la mejora del bienestar personal y social de las adolescencias

Óscar Fuentes¹, Grace Rojas¹, Mónica Dávila², Maricel Rivera² y Luz Galván³
Sociocultural¹, Educación², Psicología³
Instituto Tecnológico de Sonora
Ciudad Obregón, Sonora; México
grace.rojas@itson.edu.mx; oscar.fuentes@potros.itson.edu.mx

Abstract— A descriptive study was carried out with a non-probabilistic sample, with the objective of evaluating a jazz dance class for students of a public secondary school as a complement to their socio-emotional education that improves their personal and social well-being, more after the pandemic, 118 participated students from 12 to 15 years of age, a survey was applied in the form of a test-posttest, the results show acceptance of dance as a way to channel their emotions and socialization in this adolescent stage, the values are reflected Like empathy and genuine interest in others, it is necessary to work on communication, promote the arts and these strategies more in students, since female students are more participatory.

Keyword— Jazz dance, adolescents, art, values, well-being

Resumen— Se realizó un estudio descriptivo con muestra no probabilística, con el objetivo de valorar un taller de danza jazz para los estudiantes de una escuela secundaria pública como complemento a su educación socioemocional que mejore su bienestar personal y social, más después de la pandemia, participaron 118 estudiantes de 12 a 15 años de edad, se aplicó una encuesta en forma de test-posttest, los resultados arrojan aceptación de la danza como forma de encauzar sus emociones y socialización en esta etapa adolescente, se reflejan los valores como la empatía e interés genuino en los otros, se requiere trabajar en la comunicación, promover más las artes y estas estrategias en los alumnos, ya que las alumnas son más participativas.

Palabras claves— Danza Jazz, adolescentes, arte, valores, bienestar

I. INTRODUCCIÓN

A. Antecedentes

La danza se ha considerado como una manifestación natural del cuerpo; sin embargo, sólo se la ha visto con un único objetivo que es el de presentar arte. Es así, que en muchos casos no se ha considerado en contextos educativos; por ello, tampoco se han tomado en cuenta sus beneficios dentro de la formación y el desarrollo de una persona. Algunos estudios han determinado que la danza puede ser un factor importante para mejorar la autoestima y el autoconcepto en adolescentes, y ayudar a futuros problemas dentro de la autopercepción (Schwender et al., 2018; Vergara et al., 2020; Vicente et al., 2010). Es aquí, donde se evidencia una problemática a nivel social ya que la adolescencia es la etapa donde más tendencia existe a un autoconcepto negativo, siendo esta un punto crítico (Datta, 2015; Vergara et al., 2020).

La danza, entendida como movimiento, fue la primera forma de arte que practicaron los seres humanos; considerando que revela el alma, los sentimientos y la esencia de las personas desde lo más primitivo de su existencia (Pocostales, 2016). Es sin duda, un movimiento instintivo del hombre que transforma funciones y experiencias comunes en formas impregnadas de significado (Pérez, 2014, p. 68). Efectivamente la danza logra encontrar emociones, sensibiliza el alma y ayuda a descubrir cómo expresar mediante el movimiento, una historia al compás de la música, la danza te transforma.

Según Pérez (2014), Kandinsky y Pocostales (2016), (citados por Ávila y Veytia, 2019), existen diversas concepciones acerca del origen de la danza y teniendo en cuenta la amplia variedad de estilos dancísticos existentes, se enfocó la revisión sólo a aquellos que predominan en la formación profesional

y que se relacionan con el desarrollo de habilidades motoras predeterminadas, estas son: ballet y danza contemporánea.

Los aportes encontrados refieren al origen de la danza como una de las primeras manifestaciones artísticas en la historia de la humanidad, la cual muestra los sentimientos y emociones a través del movimiento espontáneo y técnicas que emplean modelos específicos para el desarrollo de habilidades corporales de manera práctica, la danza se describe como una actividad instintiva del hombre, desde lo más primitivo de su existencia, logrando transformar las funciones y expresiones cotidianas en movimientos creativos que implican el uso del cuerpo de forma compleja (Correa, 2016).

Desde la mirada de Ñeco (2014) “el cuerpo desde su origen es un instrumento posibilitador de movimiento; así, los seres humanos se muevan y bailen por una necesidad física, logrando de este modo liberar su interior” (párr.3). Por lo tanto, se puede decir que la danza es un arte estrechamente relacionado con el movimiento del cuerpo, una forma de expresión natural y comunicativa que, a través de la historia y dependiendo del contexto y cultura de cada país, ha logrado crear un amplio abanico de trabajo corporal, donde se unifica el cuerpo y la mente para dar sentido a los movimientos.

Esta percepción, representa el sentido original y profundo de la danza como modelo transformador. Después de todo, la danza como práctica corporal registra desde el cuerpo la experiencia cultural y la realidad significativa del contexto (Escudero, 2013). Dicho proceso, adquiere una mayor relevancia al ser compartido con la sociedad pues, teniendo en cuenta que los seres humanos actúan directamente en la transformación social, la danza puede ser la instancia perfecta para incentivar un cambio y participar activamente en el fortalecimiento del tejido social (Pinzón, 2016).

Por su parte, Rojas y otros consideran que la danza jazz tiene un papel importante en el fortalecimiento de las relaciones sociales porque mejora la convivencia en las niñas. Su proyecto consistió en implementar un programa de danza jazz en niñas de colonias vulnerables para el desarrollo de habilidades físicas, emotivas y valorativas. Se aplicó un instrumento de diagnóstico para apreciar las capacidades de las alumnas. Algo que se detectó para seguir con el trabajo fue la confianza en ellas mismas para el desenvolvimiento. Conforme cada clase que pasaba se apreciaba que las niñas poco a poco generaban más confianza entre ellas y podían hacer las actividades con más facilidad y trabajar cómodamente. A las alumnas se les comentó que, de todo lo aprendido, se realizaría una presentación frente al público; al principio le daba pena pensar que las iban observar, pero se explicó que es una buena manera de dar a conocer sus alcances, y los logros obtenidos durante el periodo del curso (2018, p. 83).

Otra investigación fue la de Becerra y Rojas (2017) donde se realizó un análisis de la práctica de la danza en educación básica. Así, el objetivo fue comprobar la práctica de la danza en educación básica, tomando como referencia el currículum vigente de la educación artística a ese nivel, para la determinación de la aplicación y obtención de los objetivos que se plantean para esta disciplina. Según las encuestas aplicadas a los alumnos y maestros se pudo recabar que las actividades artísticas dentro de la escuela primaria muchas veces las realizan sólo por cumplir con actividades programadas como kermés o eventos culturales propuestos por las supervisiones escolares, sin dejar en los alumnos algún aprendizaje significativo.

Y una investigación más es sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje de la danza, de acuerdo con Ávila (2019) que tuvo el propósito de analizar los procesos de enseñanza y aprendizaje de la danza para obtener información sobre los factores que limitan la atención a la diversidad estudiantil. Los factores que incidieron en mayor medida en la atención a la diversidad estudiantil en danza son: la práctica dancística que no concilia del todo con la integridad física de los bailarines; los modelos de enseñanza tradicionales que obstaculizan el aprendizaje y el alto grado de lesiones y conductas de violencia hacia el cuerpo y la mente.

Como se puede observar en los párrafos anteriores, la práctica de la danza es un arte donde se utiliza el movimiento corporal generalmente con música, como una forma de expresión y de interacción social. Por lo tanto, trabajarla en alumnos de secundaria ayudará a encontrar una forma de comunicación, se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos donde expresa sentimientos y emociones a través de gestos y movimientos.

B. Planteamiento del problema

Actualmente existe la necesidad de promover el arte a los jóvenes de nuestra región, para que puedan canalizar sus necesidades o problemas físicos y mentales – emocionales, así como también brindarles diferentes estilos artísticos como medios de expresión, desarrollo personal y profesional, incrementando de esta manera sus oportunidades de aportar y participar en el bienestar social.

Debido a la situación actual, en tiempos de post pandemia del COVID 19, según la OMS se define como la enfermedad que es causada por un coronavirus denominado SARS-CoV-2. Dicha enfermedad ocasionó que se iniciara un proceso de cuarentena en el cual todo trabajo presencial no esencial se trasladó a una modalidad virtual. Cerraron escuelas, guarderías, restaurantes, ya que eran lugares donde se concentraba gran cantidad de gente. Se ha detectado un impacto emocional en las personas a causa de pérdidas de familiares. El resguardo en el hogar ha causado una serie de sucesos en cadena, el cual afectó la actividad humana en todos sus niveles.

La nueva modalidad virtual tomó el lugar de la presencial y con ello también toda actividad cotidiana realizada de manera presencial, esto implica no trabajar de la misma forma ya que falta de interés de los alumnos incrementa, sin antes mencionar que no todos cuentan con un dispositivo para realizar sus actividades, el internet y el espacio también son factores, algunas personas que cuentan con los dispositivos, el audio y la cámara fallan de una u otra manera. De igual forma, los adolescentes entre 12 a 15 años entran en un rango de edad que representa un tiempo de búsqueda de autoconcepción y su cuerpo comienza a desarrollarse, por lo que genera cambios de humor, problemas de comportamiento, bajo estado de ánimo, ansiedad, dificultades sociales entre otros.

Una vez expuesto lo anterior, se pretende responder la siguiente pregunta: ¿Cuál es el impacto de cursar un taller de danza en estudiantes adolescentes de escuela secundaria?

C. Objetivo

Valorar un taller de danza jazz para con los estudiantes de una escuela secundaria pública como complemento a su educación socioemocional para mejorar su bienestar personal y social.

D. Justificación

Es importante llevar a cabo este tipo de proyectos ya que los beneficios que se pueden adquirir tienen un gran impacto. Según García (1997) ayuda en la función de conocimiento, tanto de sí mismo como del entorno circundante. La función anatómico-funcional, mejorando e incrementando la propia capacidad motriz y la salud. La función lúdico-recreativa, afectiva, comunicativa y de relación. La función estética y expresiva. La función catártica y hedonista, que considera el movimiento rítmico como liberador de tensiones.

Las personas que practiquen el movimiento corporal mejorarán su estilo de vida, ya que el desarrollo de esta disciplina favorece la autoconfianza y la perseverancia, mejora el estado de ánimo, fortalece el corazón y oxigena el cuerpo, previene la artrosis, ejercicio cardiovascular, te relaja, entre otros beneficios (Danzeth, 2018).

Los resultados de la implementación del presente proyecto, no sólo será de gran utilidad para los alumnos de la secundaria, sino que también resultará beneficiosa para la misma escuela, ya que sus

estudiantes tendrán un mejor rendimiento académico al momento de integrar un nuevo concepto en sus condiciones de vida. A los alumnos de la Licenciatura en Gestión y Desarrollo de las Artes les será de apoyo este aporte, ya que aplicarán las competencias en el área de docencia, valorarán el proyecto, su diseño y ejecución. Así mismo, se pretende, como resultado, lograr ejecutar movimientos corporales y de igual forma expresar sus emociones, sentimientos y necesidades, para un mejor estilo de vida.

II. METODOLOGÍA

A continuación, se describirá el tipo de investigación, participantes del estudio, y procedimiento.

A. Tipo de estudio

El alcance de la investigación fue descriptivo. Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen el alcance de la investigación descriptiva como un estudio que busca especificar las propiedades, las características, los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

B. Participantes

Para obtener la muestra se utilizó el método no probabilístico. En las muestras no probabilísticas, depende de las causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos. También depende del proceso de toma de decisiones de un investigador, y desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El total de alumnos fue de 118 con rango de edad de 12 a 15 años y de un nivel socioeconómico bajo, pertenecientes a cualquiera de los tres años escolares, de la escuela Secundaria General No 5, de Ciudad Obregón, Sonora, México. Los grupos fueron atendidos por estudiantes de los últimos semestres de la carrera de Gestión de las Artes del ITSON.

C. Materiales e instrumentos

Se aplicaron dos instrumentos diagnósticos, el primero fue el Instrumento de Inicio del Taller de Danza Jazz y la lista de cotejo de evaluación inicial, contó con un total de 45 ítems, los cuales fueron de información básica de danza y caracterización de los participantes; las dimensiones son: ritmo, expresión corporal, cualidades del movimiento, improvisación, conocimiento del cuerpo, niveles del movimiento, espacio, valores y conocimientos. Las preguntas las respondió el docente con una semana de observación, para detectar las competencias con las que se contaban al inicio del curso.

Además, se aplicó al inicio para recabar información sobre las habilidades, conocimientos y actitudes sobre la danza; el instrumento de inicio de taller contó con 19 preguntas para determinar en qué situación emocional y social se encuentra el alumno, y después, al final, se llevó a cabo la técnica de grupos focales, donde se conversará con los niños y se plantearon algunos cuestionamientos del cómo se incidió en su bienestar personal y social con el propósito de mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos.

Para el desarrollo de las clases de danza jazz se empleó la técnica de ballet, con el método de Blanchine, que para Schorer y Lee (2009), que consiste con una calidad de movimiento caracterizado por la geometría de líneas, musicalidad, amplitud, fuerza y dinamismo, además de una profusa y un extraordinario refinamiento hasta el más mínimo detalle.

D. Procedimiento

Al iniciar con el taller se aplicaron dos instrumentos de diagnóstico para saber cómo se sentían los alumnos en su bienestar social y personal, en el segundo instrumento se observó a cada uno de ellos para ver su desempeño y desenvolvimiento corporal, si contaban con habilidades en la danza y si tenían

conocimientos en general. Después de tener los resultados de los instrumentos, pasamos a la elaboración del plan general y plan de clase.

El programa constó de 16 sesiones con una duración de 2 horas cada una, en la cual, se desarrolló la técnica de Balanchine (2009). Las coreografías no son dependientes a las habilidades de las bailarinas, la trama o los conjuntos, sino la danza. El drama incluyó baile y movimientos que se relacionaban únicamente con la música siendo el movimiento del cuerpo creador de la emoción artística. Dándole gran importancia al equilibrio, control, precisión y facilidad del movimiento, realizando contenido distinto cada día.

El acercamiento a la escuela fue por redes sociales, estableciendo contacto con la maestra en educación artística, la cual contribuyó en el proyecto dando apoyo en la difusión del taller a impartir, subiendo el flyer a la página principal de dicha secundaria llegando a 20,000 mil visitas para la recolección de alumnos.

La primera etapa que se llevó a cabo fue el instrumento de inicio que se aplicó también al final. Al concluir la clase, se optó por dejar un espacio abierto a los alumnos para que expresaran su sentir, de igual forma, se les dejó realizar alguna actividad con dibujos o manualidades referente al cómo se sienten en cada clase.

En una de las sesiones con la asesora se compartieron las características del diagnóstico con los diferentes elementos, se validó y se aprobó por las doctoras responsables del proyecto, donde se utilizó una lista de cotejo para el taller.

La técnica utilizada para la recolección de datos además de las encuestas fue “la observación participante” de Campoy y Gomes (2015), esta conlleva la implicación del investigador en una serie de actividades durante el tiempo que dedica a observar a los sujetos objeto de observación, en sus vidas diarias y participar en sus actividades para facilitar una mejor comprensión.

Finalmente, se realizarán gráficas y tablas en el programa Excel para interpretar la información de las encuestas y listas de cotejo que se respondió de cada alumno, y se analizaron las respuestas de los estudiantes a partir de la técnica focal para determinar si se incidió en el bienestar individual y social del estudiante. Cabe señalar que en este avance de estudio se presentan solamente los resultados cuantitativos de las encuestas a manera de test-postest.

III. RESULTADOS

Algo que se detectó para seguir con el trabajo fue el compañerismo entre ellos mismos, de esa forma el desenvolvimiento en clase aumentó, ya que la confianza entre fue creciendo. Al principio tenía 118 alumnos en el cual había hombres y mujeres de diferentes edades, lo cual el plan de clase estaba muy bien elaborado para ellos.

Conforme pasaban las clases faltaban a veces algunos alumnos, pero todo permaneció de la misma manera. En cada clase que pasaba, se aprecia que los alumnos podían realizar las actividades con más facilidad, se mira un avance muy grande en cada uno de ellos dancísticamente, en el bienestar de ellos, se puede apreciar por dibujos que, al entrar a cada, clase su estado de ánimo subía y, al dejarles un espacio libre para que expresen su sentir era positivo, e incluso la alumna que no quería convivir con los demás compañeros por miedo a socializar, logró hacerlo.

Fue un grupo que desde el inicio fue muy unido, se trabajaba muy bien, todos accedían a las instrucciones y le ponían empeño cada actividad. A los alumnos se les comentó que al finalizar el taller si

iba a presentar un video de una coreografía grupal para subirla a las redes sociales y motivar a los demás a tomar este tipo de talleres, la reacción de ellos fue muy emotiva.

A continuación, se muestran los resultados del instrumento de inicio.

Las respuestas del primer reactivo, Se me facilita comentar sucesos cotidianos de mi vida, son: El 27.3% de los alumnos respondieron casi siempre; el 18.2% respondió siempre; el 27.3% respondió casi nunca y el 27.3% respondió a veces (Ver Figura 1).

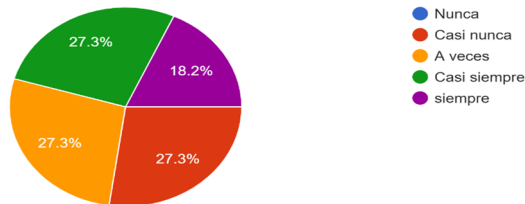


Fig. 1. Se me facilita comentar sucesos cotidianos de mi vida.

El reactivo dos, Prefiero actividades individuales que grupales, los 118 alumnos respondieron a veces (Ver Figura 2).



Fig. 2. Prefiero actividades individuales que grupales.

La información obtenida del reactivo tres, Me cuesta trabajo hablar con otras personas, fue que: El 45.5% respondió nunca; el 27.3% respondió casi nunca; el 9.1% respondió a veces; el 9.1% respondió casi siempre y el 9.1% respondió siempre (Ver Figura 3).

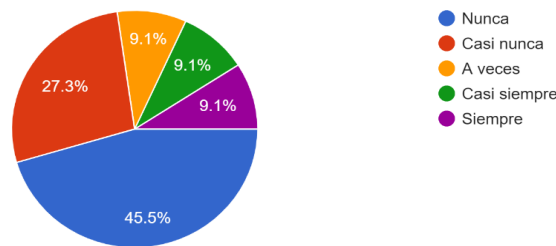


Fig. 3. Me cuesta trabajo hablar con otras personas.

El reactivo cuatro del instrumento, Soy muy reservado(a) arrojó que: El 45.5% respondió siempre; el 18.2% respondió nunca; el 18.2% respondió casi siempre; el 9.1% respondió a veces y el 9.1% respondió casi nunca (Ver Figura 4).

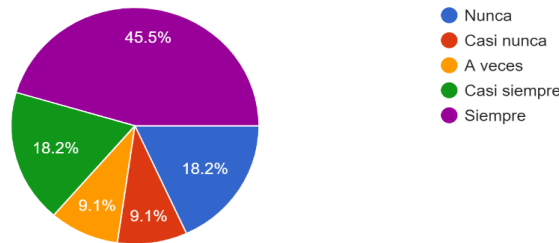


Fig. 4.Soy muy reservado(a).

El quinto reactivo referente a He sentido rechazo (abandono emocional), arrojó que el 36.4% respondió casi nunca; el 27.3% respondió a veces; el 18.2% respondió casi siempre y el 18.2% respondió nunca (Ver Figura 5).

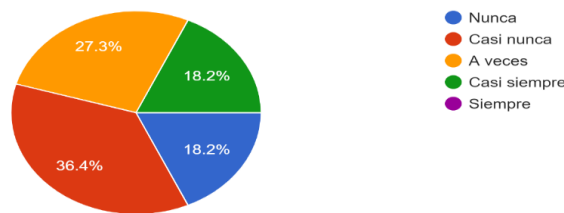


Fig. 5.He sentido rechazo (abandono emocional).

El reactivo seis, referente a Trabajo con cualquier persona independientemente de su condición, género o raza, arrojó que el 45.5% respondió siempre; el 36.4% respondió a veces; el 9.1% respondió casi siempre y el 9.1% respondió casi nunca (Ver Figura 6).

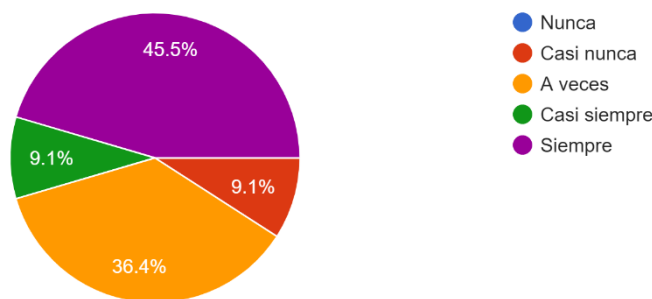


Fig. 6.Trabajo con cualquier persona independientemente de su condición, género o raza.

El séptimo reactivo, Participo de manera activa, reveló la siguiente información: el 36.4% respondió siempre; el 27.3% respondió casi siempre; el 27.3% respondió a veces y el 9.1% respondió casi nunca (Ver Figura 7).

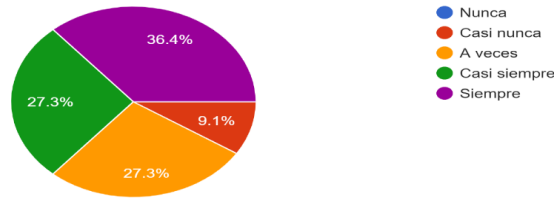


Fig. 7. Participo de manera activa.

El reactivo ocho, Colaboro y apoyo las decisiones de los demás, arrojó que el 63.6% respondió siempre; el 27.3% respondió casi siempre y el 9.1% respondió casi nunca (Ver Figura 8).

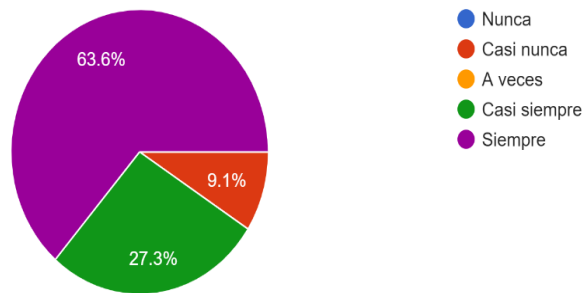


Fig. 8. Colaboro y apoyo las decisiones de los demás.

El reactivo nueve sobre Abrazo a menudo a mis seres queridos arrojó que el 45.5% respondió siempre; el 36.4% respondió casi nunca; el 9.1% respondió casi siempre y el 9.1% respondió a veces (Ver Figura 9).

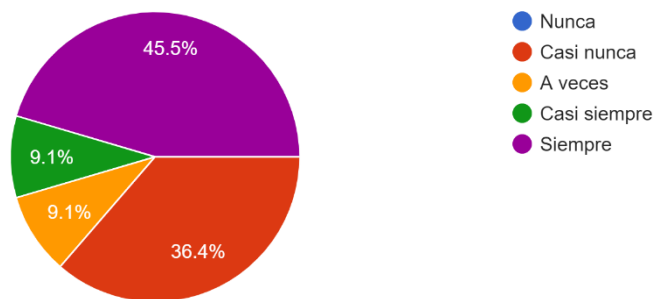


Fig. 9. Abrazo a menudo a mis seres queridos.

El décimo reactivo referente a Afronto los problemas con soluciones alternativas y creativas reveló lo siguiente: El 45.5% respondió a veces; el 27.3% respondió casi siempre; el 18.2% respondió casi nunca y el 9.1% respondió siempre (Ver Figura 10).

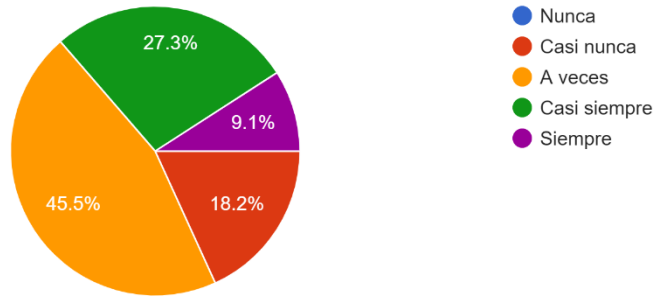


Fig. 10. Afronto los problemas con soluciones alternativas y creativas.

El reactivo 11, referente a Muestro interés en el bienestar de los demás arrojó la siguiente información cuantitativa: El 63.6% respondió siempre; el 27.3% respondió casi siempre y el 9.1% respondió a veces (Ver Figura 11).

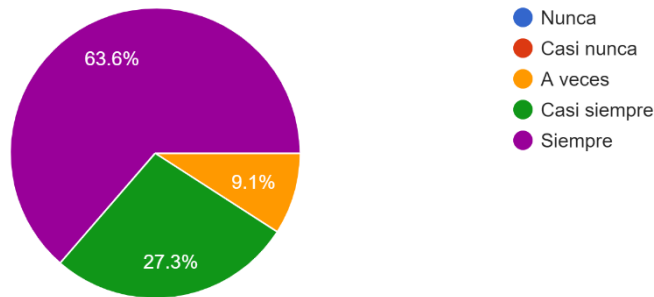


Fig. 11. Muestro interés en el bienestar de los demás.

El reactivo 12, Me cuesta poner límites arrojó que el 45.5% respondió a veces; el 27.3% respondió casi nunca; el 18.2% respondió casi siempre y el 9.1 respondió siempre (Ver Figura 12).

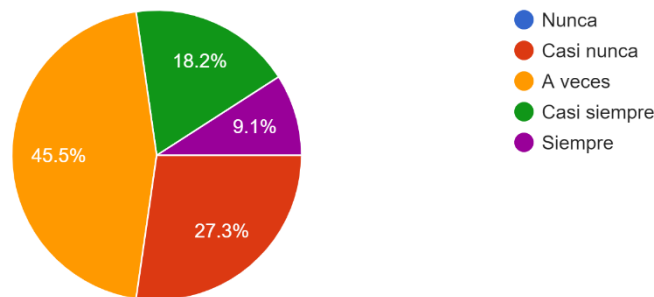


Fig. 12. Me cuesta poner límites.

El reactivo 13 referente a Me estreso fácilmente demostró que el 36.4% respondió a veces; el 27.3% respondió casi nunca; el 18.2% respondió casi siempre y el 18.2% respondió siempre (Ver Figura 13).

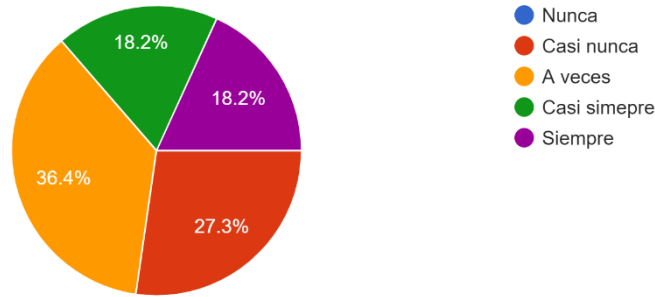


Fig. 13. Me estreso fácilmente.

El reactivo 14 respecto a Me preocupo demasiado arrojó los siguientes resultados: El 36.4% respondió a veces; el 27.3% respondió casi siempre; el 18.2% respondió siempre; el 9.1% respondió nunca y el 9.1% respondió casi nunca (Ver Figura 14).

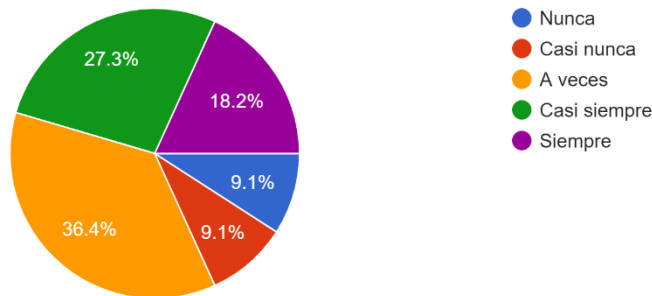


Fig. 14. Me preocupo demasiado.

El reactivo 15 referente a Expreso situaciones vividas después de trabajar con materiales o mi cuerpo arrojó que el 45.5% respondió a veces; el 18.2% respondió casi siempre; 18.2% respondió nunca y el 18.2% respondió; casi nunca (Ver Figura 15).

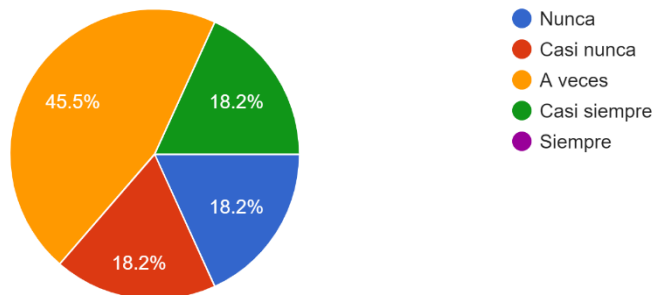


Fig. 15. Expreso situaciones vividas después de trabajar con materiales o mi cuerpo.

El reactivo 16, Proyecto mis emociones o sentimientos a través de actividades, proporcionó la siguiente información: El 63.6% respondió a veces; el 18.2% respondió casi nunca; el 9.1% respondió casi siempre y el 9.1% respondió nunca (Ver Figura 16).

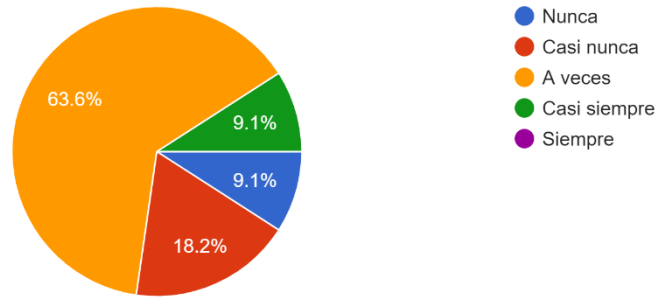


Fig. 16. Proyecto mis emociones o sentimientos a través de actividades.

El reactivo 17 referente a Se me facilita comunicar cosas que me incomodan reveló que 63.6% respondió casi nunca; el 27.3% respondió a veces y el 9.1% respondió nunca (Ver Figura 17).

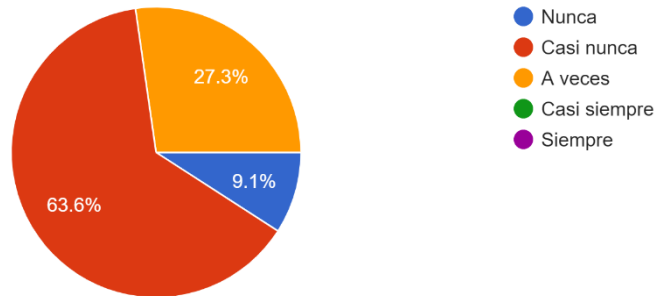


Fig. 17. Se me facilita comunicar cosas que me incomodan.

El reactivo 18 referente a Muestro empatía con otras personas dio la siguiente información numérica: El 54.5% respondió siempre; el 18.2% respondió a veces; el 18.2% respondió casi nunca y el 9.1% respondió casi siempre (Ver Figura 18).

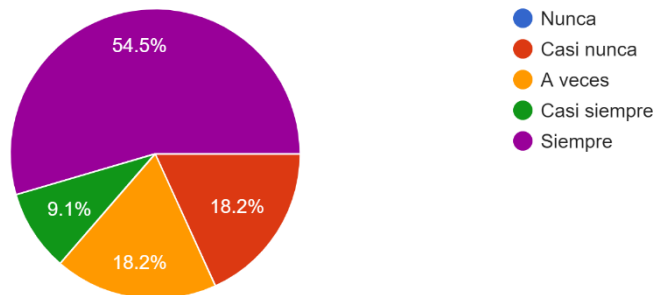


Fig. 18. Muestro empatía con otras personas.

En la última pregunta abierta, reactivo 19, sólo se tuvo 85 respuestas ya que era opcional, donde se pudo afirmar el gusto por la danza de los alumnos, se detectaron problemas personales y sociales como el que no socializan fácilmente y que son introvertidos.

A continuación, se muestran los resultados del instrumento de cierre.

Las respuestas del reactivo uno, Se me facilita comentar sucesos cotidianos de mi vida, son: El 33.3% de los alumnos respondieron siempre y el 66.7% respondió casi siempre (Ver Figura 19).

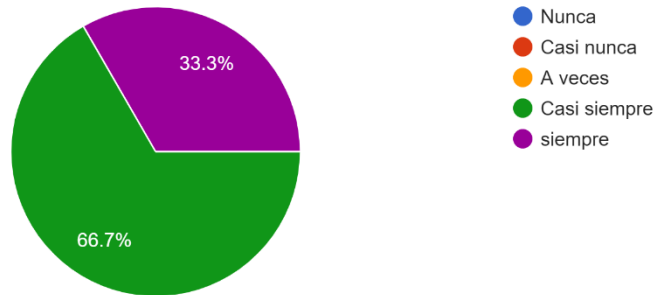


Fig. 19. Se me facilita comentar sucesos cotidianos de mi vida.

El reactivo dos, Prefiero actividades individuales que grupales, descubrió que el 66.7% respondió casi nunca; el 11.1% respondió a veces; el 11.1% respondió siempre y el 11.1% respondió nunca (Ver Figura 20).

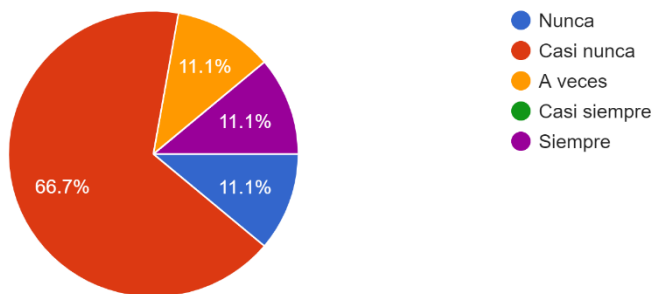


Fig. 20. Prefiero actividades individuales que grupales.

La información obtenida del reactivo tres, Me cuesta trabajo hablar con otras personas, fue que: El 44.4% respondió nunca; el 22.2% respondió casi nunca y el 33.3% respondió a veces (Ver Figura 21).

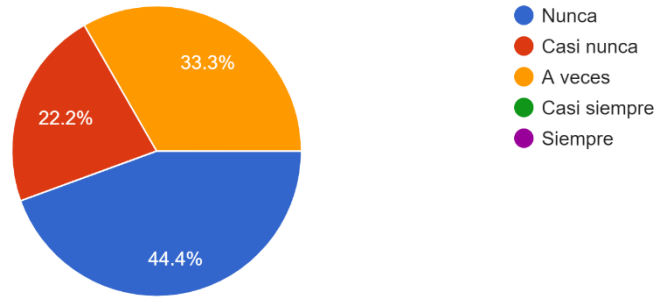


Fig. 21. Me cuesta trabajo hablar con otras personas.

El reactivo cuatro del instrumento, Soy muy reservado(a) arrojó que: El 66.7% respondió a veces y el 33.3% respondió casi nunca (Ver Figura 22).

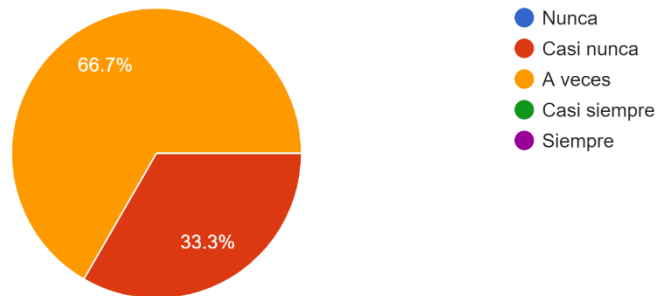


Fig. 22. Soy muy reservado(a).

El quinto reactivo referente a He sentido rechazado (abandono emocional), arrojó que el 44.4% respondió casi nunca; el 11.1% respondió a veces; el 22.2% respondió casi siempre y el 22.2% respondió nunca (Ver Figura 23).

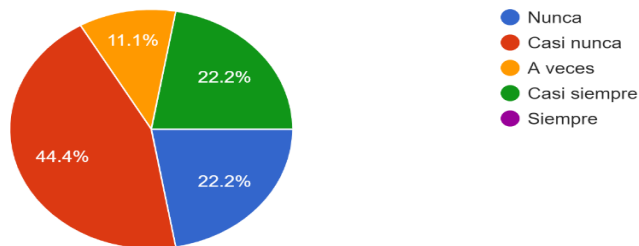


Fig. 23. He sentido rechazo, abandono emocional.

El reactivo seis, referente a Trabajo con cualquier persona independientemente de su condición, género o raza, arrojó que el 55.6% respondió siempre; el 11.1% respondió nunca; el 22.2% respondió casi siempre y el 11.1% respondió casi nunca (Ver Figura 24).

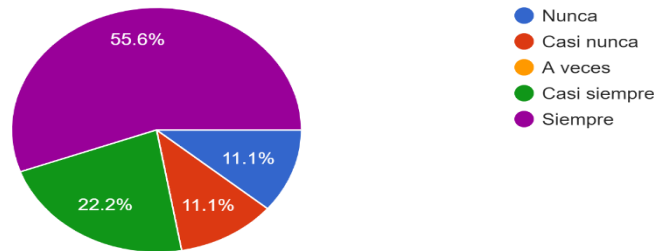


Fig. 24. Trabajo con cualquier persona independientemente de su condición, género o raza.

El reactivo siete, Participo de manera activa, reveló la siguiente información: el 44.4% respondió siempre; el 33.3% respondió casi siempre; el 11.1% respondió a veces y el 11.1% respondió casi nunca (Ver Figura 25).

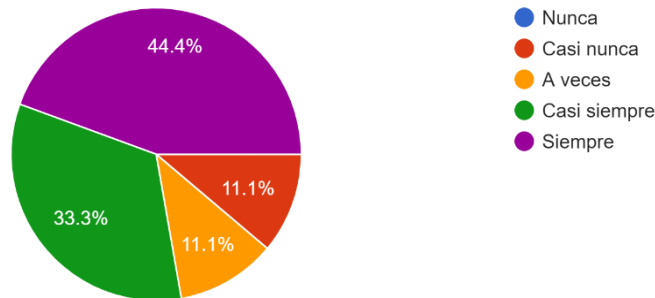


Fig. 25. Participo de manera activa.

El reactivo ocho, Colaboro y apoyo las decisiones de los demás, arrojó que el 66.7% respondió siempre; el 11.1% respondió casi siempre y el 22.2% respondió a veces (Ver Figura 26).

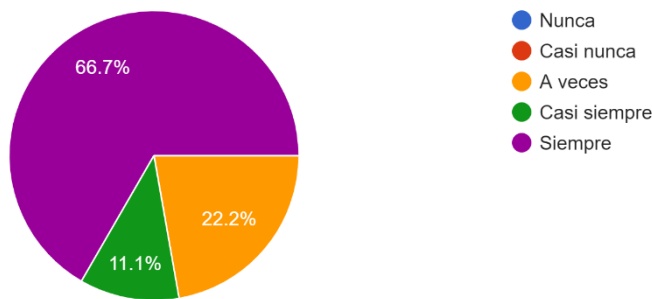


Fig. 26. Colaboro y apoyo las decisiones de los demás.

El reactivo 9 sobre Abrazo a menudo a mis seres queridos arrojó que el 33.3% respondió siempre y otro 33.3% casi siempre; el 11.1% a veces y el 22.2% respondió casi nunca (Ver Figura 27).

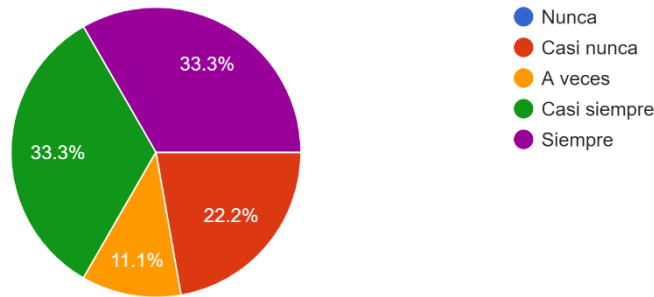


Fig. 27. Abrazo a menudo a mis seres queridos.

El décimo reactivo referente a Afronto los problemas con soluciones alternativas y creativas reveló lo siguiente: El 44.4% respondió a veces; el 33.3% respondió casi siempre y el 22.2% respondió siempre (Ver Figura 28).

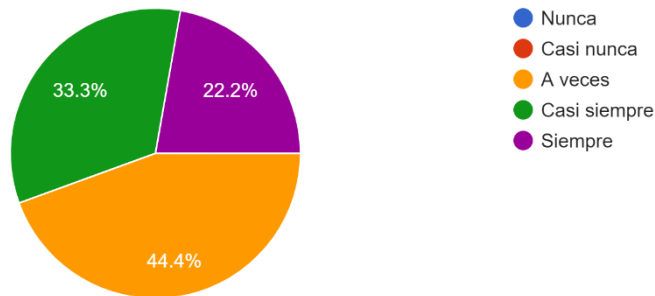


Fig. 28. Afronto los problemas con soluciones alternativas y creativas.

El reactivo 11 referentes a Muestro interés en el bienestar de los demás arrojó la siguiente información cuantitativa: El 77.8% respondió siempre y el 22.2% respondió casi siempre (Ver Figura 29).

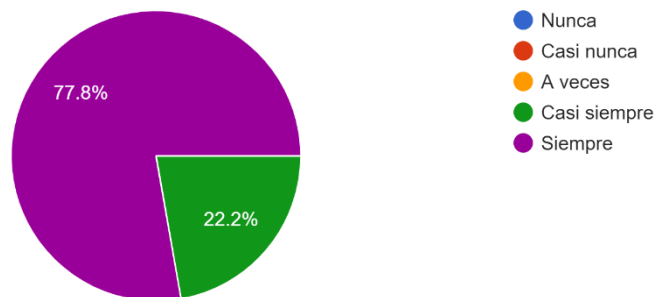
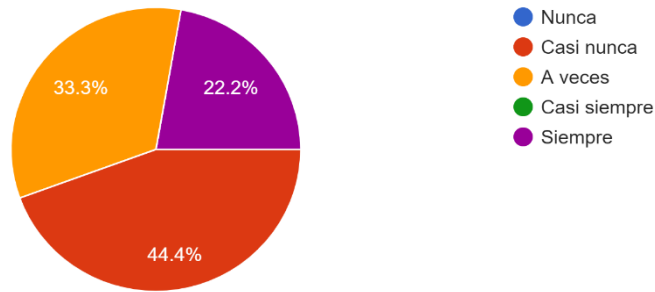


Fig. 29. Muestro interés en el bienestar de los demás.

El reactivo 12, Me cuesta poner límites, arrojó que el 33.3% respondió a veces; el 44.4% respondió casi nunca y el 22.2% respondió siempre (Ver Figura 30).

Fig. 30. Me cuesta poner límites.



El reactivo 13 referente a Me estreso fácilmente demostró que el 11.1% respondió nunca; el 55.6% respondió casi nunca; el 22.2% respondió casi siempre y el 11.1% respondió siempre (Ver Figura 31).

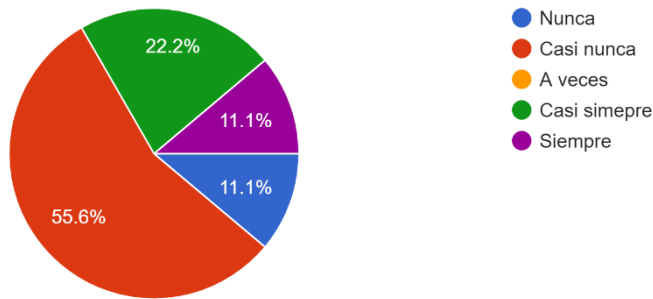


Fig. 31. Me estreso fácilmente.

El reactivo 14 respecto a Me preocupo demasiado arrojó los siguientes resultados: El 88.9% respondió a veces y el 11.1% respondió siempre (Ver Figura 32).

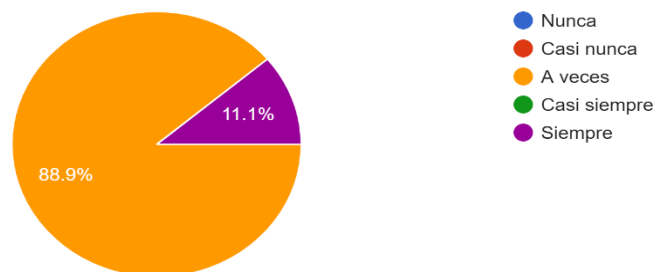


Fig. 32. Me preocupo demasiado.

El reactivo 15 referente a Expreso situaciones vividas después de trabajar con materiales o mi cuerpo arrojó que el 55.6% respondió casi siempre y el 44.4% respondió a veces (Ver Figura 33).

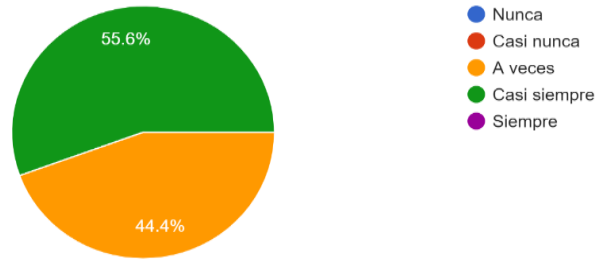


Fig. 33. Expreso situaciones vividas después de trabajar con materiales o mi cuerpo.

El reactivo 16, Proyecto mis emociones o sentimientos a través de actividades, proporcionó la siguiente información: El 11.1% respondió a veces; el 11.1% respondió casi nunca; el 55.6% respondió casi siempre y el 22.2% respondió, siempre (Ver Figura 34).

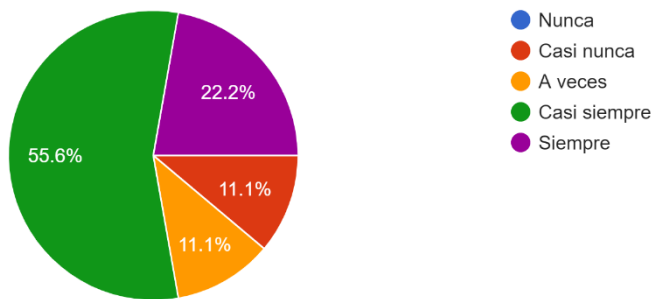


Fig. 34. Proyecto mis emociones o sentimientos a través de actividades.

El reactivo 17 referente a Se me facilita comunicar cosas que me incomodan reveló que 22.2% respondió casi nunca; el 11.1% respondió a veces; el 11.1% respondió siempre; el 11.1% respondió nunca y el 44.4% respondió casi siempre (Ver Figura 35).

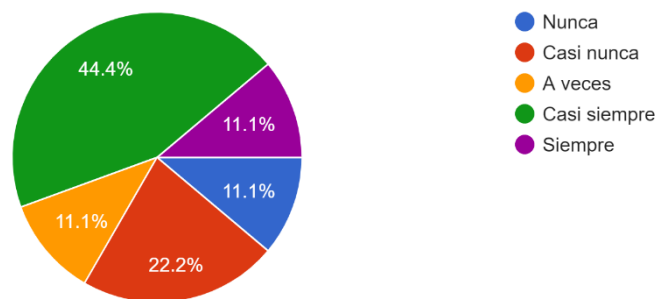


Fig. 35. Se me facilita comunicar cosas que me incomodan.

El reactivo 18 referente a Muestro empatía con otras personas dio la siguiente información numérica: El 55.6% respondió siempre; el 22.2% respondió a veces y el 22.21% respondió casi siempre (Ver Figura 36).

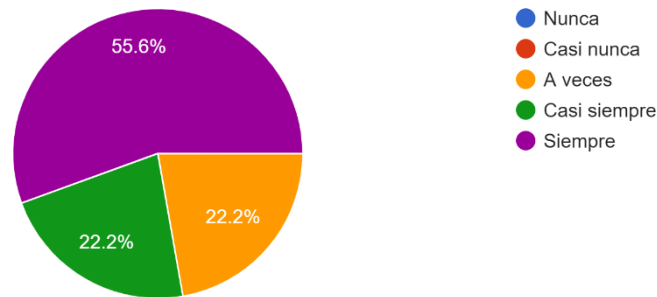


Fig. 36. Muestro empatía con otras personas.

En el último reactivo, el 19 sobre la pregunta abierta, sólo se tuvo 77 respuestas ya que era opcional. Entre lo que comentaron está que les gustó mucho el taller, que se sintieron bien, en confianza, a gusto, con el docente y el grupo, en libertad, libre de estrés, se divirtieron, aprendieron de danza, socializaron, hicieron amigos y les gustaría hubiera otro taller.

Al hacer una comparación de los resultados obtenidos en los instrumentos que se aplicaron y los resultados de las gráficas, puede observarse que dieron un giro inesperado, ya que a los alumnos y alumnas que no les gustaba socializar con otras personas terminaron socializando como los demás, forjando una bonita amistad. Aprendieron a coordinar y adquirir habilidades psicomotoras, además de ser de gran ayuda para el manejo de estrés y momentos de tristeza.

Los resultados coinciden con algunos de los estudios que señalan aumento en relación con el elemento de desarrollo personal y danza estudiado por Vargas y Mazón (2021), donde se pudo documentar que, a nivel de Autorregulación, Empoderamiento y Autoconocimiento, estos se encontraron altos. Por tanto, se puede señalar que la danza podría aportar el desarrollo de una serie de habilidades para la vida, que se traduce en un mejor desarrollo personal. Otros estudios han documentado la importancia de la danza para desarrollar un autoconcepto físico más positivo (Ruiz y González, 2005), así como mayores niveles de autoestima (Domínguez y Castillo, 2017; Requena, et al., 2015).

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. Conclusiones

El conocimiento del grupo es una manera extraordinaria para la elaboración de estrategias y actividades a desarrollar para impartir en las clases y distinguir de qué forma se partirá para contribuir con los conocimientos aprendidos durante la licenciatura. Para concluir se puede destacar que se logró cada uno de los objetivos implementados, se aprendió a aplicar estrategias y a rescatar la clase, ya que se tuvo de adaptar a lo virtual por la pandemia COVID-19. Los alumnos de la Escuela Secundaria General #5 tomaron este taller por el gusto a la danza y a pesar de que todos tenían un nivel dancístico bajo, su perseverancia y disciplina tuvo muy buenos resultados en cada uno de ellos. Fue muy bonito presentar el

producto final en el último día de clase, los alumnos estaban muy emocionados al verse realizando la coreografía grupal.

Hay una enorme satisfacción con los resultados obtenidos como docente, el objetivo no era formar bailarinas o bailarines profesionales, sino el acercamiento a la danza y los beneficios que pueden adquirir para mejorar su estilo de vida, algo de suma importancia es poder ofrecer un espacio gratuito para en el cual ellos puedan desarrollarse dentro de la danza o alguna otra disciplina artística.

B. Recomendaciones

Se recomienda aplicar programas de baile en la etapa de la adolescencia debido a los beneficios que la práctica de esta trae consigo en el desarrollo físico, personal e integral, la autoestima y en el autoconcepto.

Se sugiere incentivar más la práctica de danza en la población masculina porque se ha visto en esta investigación que su participación es mínima.

Otra de las recomendaciones para futuras investigaciones sobre el tema es que los programas de baile utilicen tanto el número de hombres como de mujeres equitativamente, ya que con esto permitirá hacer un análisis más preciso sobre la influencia de la danza en el género.

Se recomienda realizar más investigaciones en nuestro entorno para tener una información apegada a nuestra realidad sobre el tema, ya que en esta presente revisión no se encontraron investigaciones suficientes; por lo cual, se recurrió a la búsqueda en otros entornos como son Norteamérica y Europa.

Tomar en consideración las recomendaciones dadas en el estudio de Vergara et al. (2020) donde aconsejan que la intervención de próximos estudios sea de una duración mínima de 4 semanas, con 2 sesiones por semana y una duración mínima de 45 minutos para evidenciar los cambios y efectos en los participantes.

REFERENCIAS

- Ávila, Y. y Veytia, M. (2019). Los procesos de enseñanza y aprendizaje de la danza: una mirada en atención a la diversidad estudiantil. *Educación y Humanismo*, 21(37), 67–85, <https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3410>
- Becerra, Z. y Rojas, G. (2017). Análisis de la práctica de la danza en educación básica. *Tercera Llamada*, 10(1), 29-33, <https://www.itson.mx/publicaciones/tercerallamada/Documents/Tercera%20Llamada%20JulDic17.pdf>
- Blanchine, G. (2009). *Danza Ballet, Suky Schorer y la técnica de Balanchine*. Danza Ballet. <https://www.danzaballet.com/suky-schorer-y-la-tecnica-balanchine/>
- Campoy, T. y Gomes E. (2015). *Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos*. En Pantoja A. *Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación*. EOS, https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/Investigacion%20I/Material/29_Campoy_T%C3%A9nicas_e_instrum_cualita_recogidainformacion.pdf
- Correa, J. (2016). *Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de la Plata, Argentina, <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1222/te.1222.pdf>
- Danzeth Studio (2018). *El inicio de la Danza Jazz*, <http://www.danzethstudio.com.mx/el-inicio-de-la-danza-jazz/>
- Datta, P. (2015). Autoconcepto y discapacidad visual: una revisión bibliográfica. *Revista Digital sobre Discapacidad Visual*. 65. 111-130, <https://www.once.es/dejanos-ayudarte/la-discapacidad-visual/revista-integracion/2015-integracion-65-67/numero-65/65-07-datta-autoconcepto-y-discapacidad-visual-una.pdf/download>
- Domínguez, C. y Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-79. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931>
- Escudero, M. (2013). *Cuerpo y danza: Una articulación desde la educación corporal*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de la Plata, Argentina, <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.894/te.894.pdf>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Selección de la muestra. En Metodología de la Investigación*. Sexta Edición, McGraw-Hill. http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf
- Ñeco, L. (2014). *Programa de optimización del movimiento (pro-m): Compañía Cienfuegos Danza, (Tesis doctoral)*. Universidad de Valencia, España, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=88109>
- OMS (2021). *Desarrollo en la adolescencia. Salud del adolescente*. <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#:~:text=La%20adolescencia%20es%20la%20fase,crecimiento%20f%C3%ADsico%20cognoscitivo%20y%20psicosocial>
- Pérez, C. (2014). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Santiago de Chile: LOM, https://historiauniversal748.files.wordpress.com/2017/01/00_proposiciones-en-torno-a-la-historia-de-la-danza.pdf
- Pinzón, F. (2016). *El aporte de la formación en danza a la construcción tejido social en Bosa*. Red Danza Bosa. (Tesis de licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. Colombia. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/1205>
- Pocostales, O. (2016). *El cuerpo, el movimiento y las palabras: los límites del discurso de la danza*. (Tesis de Maestría) Universidad Nacional de Educación a Distancia, España. <https://bit.ly/2HoLoIB>
- Requena, C., Martín, A. y Lago, B. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 37-44, <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639005.pdf>
- Rojas, G., Gil, M., Salguero, C. y Leyva, P. (2018). Danza jazz como forma de mejorar la convivencia en niñas de zonas vulnerables. *El Buzón de Pacioli*, 18(105), 93-89, <https://www.itson.mx/publicaciones/pacioli/SiteAssets/Paginas/pacioli/Especial-CongresoDeGenero-105.pdf>
- Ruiz, S. y González, O. (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 513-529, <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832309040.pdf>
- Schwender, T., Spengler, S., Oedl, C. & Mess, F. (2018). Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-25, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01130/full>
- Vargas, A. y Mazón, J. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación, autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas en Psicología* (46), 8-25, <https://alternativas.me/attachments/article/249/Impacto%20de%20la%20danza%20en%20el%20bienestar%20psicol%C3%B3gico.pdf>
- Vergara, N., Sandoval, A., González, H., Cadagan, C., Morales Y., Poblete Gálvez C. y Poblete C. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 385-392, <https://repositorio.udla.cl/xmlui/handle/udla/823>
- Vicente, G., Ureña, N., Gómez, M. y Carrillo, J. (2010). La danza en el ámbito educativo. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3133244>