

# La importancia de un proceso de PPS de bachiller en Danza

<sup>1</sup> Marcela Álvarez Mora

## Resumen

El proyecto de PPS se empezó a gestionar dentro del primer coloquio de Investigación del CIDEA, Centro de Investigación para las Artes, Universidad Nacional de Costa Rica, desde aquí pude contactarme con la señora Pamela Jiménez coordinadora del proyecto.

Decidí vincular mi proceso de práctica de bachiller en Danza con el proyecto conexiones, que tiene una dirección clara de la utilización del estudio profesional de las disciplinas artísticas vinculándolo en los procesos de intervención psicológicos con diversos tipos de poblaciones. Acepté asumir este tipo de población, personas con déficit atencional, asperger, problemas de aprendizaje, porque dentro de mi proceso de formación ya había tenido la posibilidad de conocer un poco desde la teoría lo que se requiere conocer para el trabajo con esta población en particular, pero no había tenido la oportunidad de participar en una intervención con estas características y además contar con un equipo interdisciplinario. La formulación parte de un proceso de búsqueda consciente, de encontrar nuevas rutas para la enseñanza de la danza y está vinculada a otras disciplinas similares o absolutamente distintas. Según P. Jiménez y P. Umaña (2017) Habilidades para la vida, es un espacio donde se trabaja el autoestima de los niños y niñas, se implementan herramientas para mejorar su rendimiento académico, concentración, nuevas destrezas y caminos para encontrar el éxito en sus actividades escolares. El proyecto es parte de los servicios de la clínica de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica, desarrollado por el servicio de Psicología. Se brinda acompañamiento desde la danza al proyecto, coordinando el proceso mediante el proyecto de la Universidad Nacional de Costa Rica, Conexiones para la Creatividad (proyecto de la Escuela de Arte Escénico UNA). El proyecto se trabaja con un grupo de apoyo para niños y niñas con déficit atencional, víctimas del bullying, maltrato psicológico, posiblemente físico, asperger, entre otros. Todos pertenecen al centro de Salud de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica, donde llevan un apoyo psicológico y mí responsabilidad como personal parte del proyecto, abrir un espacio para implementar el trabajo de la Danza como herramienta para abarcar algunos elementos, que con el apoyo psicológico por sus características algunas veces es más difícil de abordar. El grupo está constituido por 22 participantes, entre niños, niñas y personas adultas y 2 funcionarias del centro de salud.

**Palabras clave:** Danza multidisciplinar, psicología, Asperger, déficit atencional

## The importance of a PPS process for Bachelor of Dance

### Abstract

The PPS project began to be managed within the first Research Colloquium of CIDEA, Research Center for the Arts, National University of Costa Rica, from here I was able to contact Mrs. Pamela Jiménez, coordinator of the project.

<sup>1</sup> Académica universitaria en la Facultad de Danza y Música, CIDEA, UNA. <https://orcid.org/0000-0002-1448-0354>  
Correo electrónico: malvarezdansmusique@gmail.com

I decided to link my Bachelor of Dance practice process with the connections project, which has a clear direction of using the professional study of artistic disciplines, linking it to psychological intervention processes with various types of populations. I agreed to assume this type of population, people with attention deficit, Asperger's, learning disabilities, because within my training process I had already had the opportunity to learn a little from theory what is required to know to work with this population in particular, but had not had the opportunity to participate in an intervention with these characteristics and also have an interdisciplinary team. The formulation starts from a process of conscious search, of finding new routes for teaching dance and is linked to other similar or completely different disciplines. According to P. Jiménez and P. Umaña (2017) Skills for life, it is a space where children's self-esteem is worked on, tools are implemented to improve their academic performance, concentration, new skills and ways to find success in their school activities. The project is part of the services of the Santo Domingo clinic, in Heredia, Costa Rica, developed by the Psychology service. Accompaniment is provided from dance to the project, coordinating the process through the project of the National University of Costa Rica, Connections for Creativity (project of the School of Performing Arts UNA). The project works with a support group for boys and girls with attention deficit, victims of bullying, psychological abuse, possibly physical, Asperger's, among others. They all belong to the Health Center of Santo Domingo de Heredia, Costa Rica, where they have psychological support and my responsibility as a staff member of the project, to open a space to implement the work of Dance as a tool to cover some elements, which with the support psychological, due to its characteristics, it is sometimes more difficult to approach. The group is made up of 22 participants, including boys, girls, and adults, and 2 officials from the health center.

**Keywords:** Dance multidisciplinary, psychology, Asperger's, attention deficit

## Introducción

Según P. Umaña (2008-2018), la niñez y la adolescencia son etapas en las que se forma y consolida la personalidad, se crean hábitos y se establecen las primeras relaciones significativas. Es en estos periodos en los que aprendemos a comunicar nuestras ideas y sentimientos; enfrentamos nuestros primeros problemas y empezamos a conocernos y a darnos a conocer.

Estas características hacen que las niñas, niños y adolescentes busquen maneras de expresarse, de actuar y de demostrar lo que son y lo que pueden hacer. Cuando no cuentan con las herramientas necesarias para hacerlo de forma positiva, pueden asumir conductas o actitudes que obstaculicen o limiten su desarrollo físico, emocional y social, como puede ser el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

Con la PPS en proyecto Conexiones para la creatividad, se abordó el desarrollo de habilidades para la vida como una estrategia para prevenir adicciones en niñas, niños y adolescentes.

En la primera parte de este proyecto se hace una breve descripción de lo que son las habilidades para la vida, por qué son importantes y cuáles son las que se tratan en este proyecto.

Posteriormente, se describen las habilidades de comunicación y asertividad, las cuales destacan el aprender a escuchar, a observar y a expresar lo que queremos o sentimos sin dejar de considerar a los demás. Después, se abordan las habilidades de pensamiento: el aprender a generar nuevas ideas, a echar a volar la imaginación y a solucionar nuestros problemas de manera creativa, buscando el beneficio propio y el de los demás, lo que nos ayudará a poder decir que No cuando nos enfrentemos a situaciones de riesgo P. Umaña (2008-2018).

Por último, se presentan las habilidades para el manejo de las emociones; en las que se destaca el valor que tiene el expresarlas adecuadamente, el que cada persona se conozca, se acepte y se valore, así como el que aprenda a relajarse y a liberar tensiones.

Es aquí donde la danza tomó su papel protagónico, ya que al ser una práctica no verbal, da un apoyo significativo a un proceso terapéutico el cual se asumió por medio de la coreútica.

La scuola Coreutica é una scuola di balletto che ha come finalitá la formazione della figura professionale del ballerino ed offre

ai propri allievi una preparazione artistica completa nell'ambito delle arti sceniche e dello spettacolo. La scuola prevede, pertanto, accanto allo studio fondamentale della tecnica classica accademica e delle tecniche della tecnica clásica accademica e delle tecniche della danza moderna, corsi complementari di teoría musicale e solfeggio, teatro, soprattutto in termini di gestualità e presenza scenica, tango argentino e fisiotécnica. 27 de giugno 2016, La Bayadere (Politeama Italia-Bisceglie).

Traducción: La escuela Coréutica es una escuela de ballet que tiene como finalidad la formación de la figura profesional del bailarín y ofrece a sus alumnos una preparación artística completa en el campo de las artes escénicas y el entretenimiento. Por lo tanto, la escuela prevé, junto con el estudio fundamental de la técnica y técnicas académicas clásicas de las técnicas de danza moderna, cursos complementarios de teoría musical y solfeo, teatro, sobre todo en términos de gestualidad y presencia escénica, tango argentino y fisiotécnica. La Bayadere (2016) (Politeama Italia-Bisceglie).

Según el Dr. Deepak Chopra:

Así como una célula nerviosa genera un pensamiento, un pensamiento también es capaz de generar células. En la curación cuántica existe un espacio -tiempo que lo denomina vacío que está entre la inteligencia activa y la inteligencia silenciosa. El utiliza las técnicas de meditación, de la felicidad y del sonido primordial para alcanzar la curación cuántica (Chopra, 1999).

## Resultados

El proyecto PPS Habilidades para la vida, fue una maravillosa oportunidad para tener la experiencia de ejecutar en un espacio profesional y con todos los requerimientos de apoyo logístico, psicología, profesionales especialistas en el Proyecto Conexiones para la Creatividad de la UNA, la implementación de un proceso de coadyuva en el proceso psicológico por medio de la danza.

La experiencia y resultados fueron realmente reconfortantes y gratificantes. El trabajo de cada sesión se realizó presencial, antes de la pandemia; contamos con un salón con gran

espacio que nos permitió desplazarnos cómodamente aprendiendo conceptos básicos del pulso, acento métrico, figuras musicales, frases de movimiento y el trabajo multidisciplinar, presentando la Danza como protagonista en un proceso de salud. Proponiendo el aprendizaje de la danzaterapia, como una forma de brindar salud por medio del movimiento.

La danza como todos sabemos es un lenguaje no verbal, algo que se encuentra intrínseco dentro del ser humano, desde el momento de su gestación, por ende regresar a este estado no verbal, nos puede permitir adquirir mayor capacidad de aclarar ideas, emociones, pensamientos, sin necesidad de utilizar la palabra, ya que en procesos terapéuticos, algunas veces la palabra puede ser un obstáculo. M. Betes de Toro (1920) menciona "La psiconeuroinmunología ha mostrado cómo se transforman las emociones en sustancias químicas (moléculas de información), que influyen en el sistema inmunitario y otros mecanismos de curación del cuerpo". Por otra parte el Dr. C. Simonton, ha demostrado que tanto el cuerpo como la mente y el espíritu intervienen en la salud. El afirma que las emociones son una fuerza que ejerce una gran influencia en el sistema inmunitario y otros sistemas de curación del cuerpo.

Según la literatura, La danza permite despertar ese ser natural, equilibrado, no sólo en ejecución de pasos de la danza, sino una persona con un gran conocimiento de sí mismo, lo cual permite al interactuar con otras personas, obtener y crear al mismo momento un espacio - tiempo equilibrado y armónico.

Considero de vital importancia este aporte en el trabajo con niños y niñas, ya que, ellas y ellos fortalecerán a las personas que los rodean, dotándolas de factores internos que les ayudarán a responder ante diversas situaciones en la adversidad de la vida cotidiana. Las niñas, niños y jóvenes que tengan oportunidad de participar en estas actividades, contarán con herramientas para ser asertivos.

## Materiales y metodología

El proyecto fue financiado por el Centro de Investigación para las Artes, cuatro facultades: Danza, Música, Teatro y Artes visuales.



Abigail Sánchez Salas, bailarina del grupo folclórico el Sabor de Tiquicia, Costa Rica.  
Fotografía por Jordany Montoya.

Se realizó en sesiones de una hora, cada 15 días, donde implementamos los conceptos básicos de la danza por medio del yoga, técnicas de respiración, estiramiento y pequeñas secuencias de movimiento que se derivan de la técnica de la danza contemporánea.

También utilizamos el método Dalcroze, donde incorporamos el conocimiento básico de la música, tan útil en el trabajo profesional de un bailarín en formación.

Utilizamos también la herramienta plástica de la pintura y realizamos una gran pintura realizada con los pies y manos, pintura con la técnica acuarela.

## Conclusiones y recomendaciones

El proceso ya tuvo una participación anterior desde la danza, con el Proyecto Conexiones para la Creatividad, personalmente he dado continuidad con mis aportes personales, y profesionales porque todos tenemos formas distintas de abordar diversos temas.

Es un proyecto maravilloso, conté con un espacio privilegiado, un personal profesional muy comprometido y apoyo absoluto ya que realicé el proceso con mi hija Victoria, ella empezó gateando y finalizó su proceso caminando con todos los participantes de la PPS.

**Materiales:** Sala del salón parroquial de Santo Domingo de Heredia, material didáctico, equipo audiovisual y material de oficina del centro de Salud de Santo Domingo de Heredia.

**Financieros:** presupuesto institucional de la Universidad Nacional de Costa Rica.

**Materiales didácticos** elaborados por la instructora.

El proyecto se desarrolló 2 veces al mes de febrero a junio, cada sesión ha tenido una duración de 2 horas, una hora psicología y la otra hora enseñanza de la danza.

**Fechas de las sesiones** Habilidades para el manejo de las emociones de 8:00 am a 10:00 am. En el salón Parroquial de Santo Domingo de Heredia.

<b>Horas contacto con la población</b>	<b>Investigación de movimiento para preparar la clase</b>	<b>Investigación bibliográfica</b>	<b>Tiempo en reunión con la psicóloga del proyecto</b> <b>Habilidades para la vida</b>	<b>Reuniones con la encargada del proyecto</b> <b>Conexiones para la creatividad</b>
4 horas al mes	5 horas aproximadamente	10 horas cada semana	4 horas al mes	20 horas cada 15 días

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Actividades</b>	<b>Mes de realización</b>
<b>Desarrollar una apropiada postura corporal por medio de una correcta colocación por medio de los conceptos de la danza</b>	Evaluar el nivel de captación y de habilidad para adquirir nuevos conceptos del grupo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios de calentamiento</li> <li>2. Ejercicios de estiramiento</li> <li>3. Ejercicios sencillos de coordinación</li> <li>4. Ejercicios rítmicos con bambúes</li> <li>5. Juegos con tema especial para realizar la conexión con la parte psicológica</li> <li>6. Conversatorio con los participantes para retroalimentación de experiencias de la clase para la documentación del proceso</li> </ol>	Febrero, marzo
<b>Lograr que el niño (a) tome conciencia de su propia fuerza y de su resistencia por medio de los juegos dirigidos</b>	Evaluar el nivel de retención de los niños y las niñas ejecutando por grupos las secuencias estudiadas en clase	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios de calentamiento</li> <li>2. Ejercicios de estiramiento</li> <li>3. Ejercicios sencillos de coordinación</li> <li>4. Ejercicios rítmicos con bambúes</li> <li>5. Juegos con tema especial para realizar la conexión con la parte psicológica</li> <li>6. Conversatorio con los participantes para retroalimentación de experiencias de la clase para la documentación del proceso</li> </ol>	Abril, mayo
<b>Realizar un pequeño documento con la memoria de todo lo realizado en cada clase</b>	Este se construirá con la retroalimentación generada en los pequeños conversatorios al final de cada clase. Y con la minuta donde se describe todo lo ocurrido en cada sesión	Fiesta de la alegría	Junio

## Agradecimientos

Contamos con el gran amor de la psicóloga del Área de Salud de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica ,y su trabajo muy comprometido, contamos con el apoyo del director de la Escuela de Danza de la Universidad Nacional acompañante del proceso, maestro Óscar Córdoba. Contamos con el apoyo de la directora del proyecto Conexiones, Habilidades para la vida, señora Pamela Jiménez, Escuela de Teatro.

ZAhXnuFkKHwyPBN8Q\_AUICigB&biw=1366&bih=662#imgdii=Yn8ZBZIVjDtvFM:&imgsrc=717YhVH UgJXmmM:

<http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

[www.minsa.gob.pe/portal/servicios/.../adolescente/adol-habilidades.asp](http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/.../adolescente/adol-habilidades.asp)

## Referencias bibliográficas

M.de Toro (1920) Fundamentos de la música terapia,Ediciones MORATA S.L.(2000).

O.Córdoba(2009)Guía del curso de Técnica de la Danza Contemporánea II ,Escuela de Danza.

C,Flores(2010) Plan de clase de Danza Contemporánea , Metodología de la Danza(2010)UNA.

O.Córdoba(2009) Programa del curso de técnica contemporánea II,UNA.

Coordinación Artística(2017)Prueba especializada,Conservatorio Castella.

G,Diaz(2010)Guía,Modelo de clase de Baby Ballet, Iniciación a la Danza,Compañía de Cámara , Danza UNA,(2010).

J, Olea(2003)Apunte preparado “La dinámica del movimiento y la danza Moderna Y Contemporánea ”Programa de maestría profesional en DANza , UNA (2003).

O.Córdoba (2009)Guía para el curso Técnica de Danza Contemporánea: Unidades temáticas y contenidos,Escuela de DANza, UNA, 2009.

<http://www.respiravida.net/mindfulness-educacion/3-maneras-f%C3%A1ciles-en-las-que-mindfulness-puede-ayudar-tus-hijos-manejar-el#>

<http://www.respiravida.net/investigaciones/7-cambios-que-mindfulness-puede-generar-en-tu-cerebro>

<http://www.respiravida.net/los-5-pasos-respiravida-breathworks-de-mindfulness-y-compassion>

<https://www.google.com/search?q=construcci%C3%B3n+de+mandalas+con+personas&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwim6umfl97>