

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



La danza lúdica como alternativa de resistencia ante el sedentarismo experimentado por niñas y niños de 6 años en situación de confinamiento en la ciudad de Lima, Perú

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza que presenta:

Caroline Nicole Tineo Carrillo

Asesora:

Amiraixchel Ramirez Salgado

Lima, 2022

Resumen

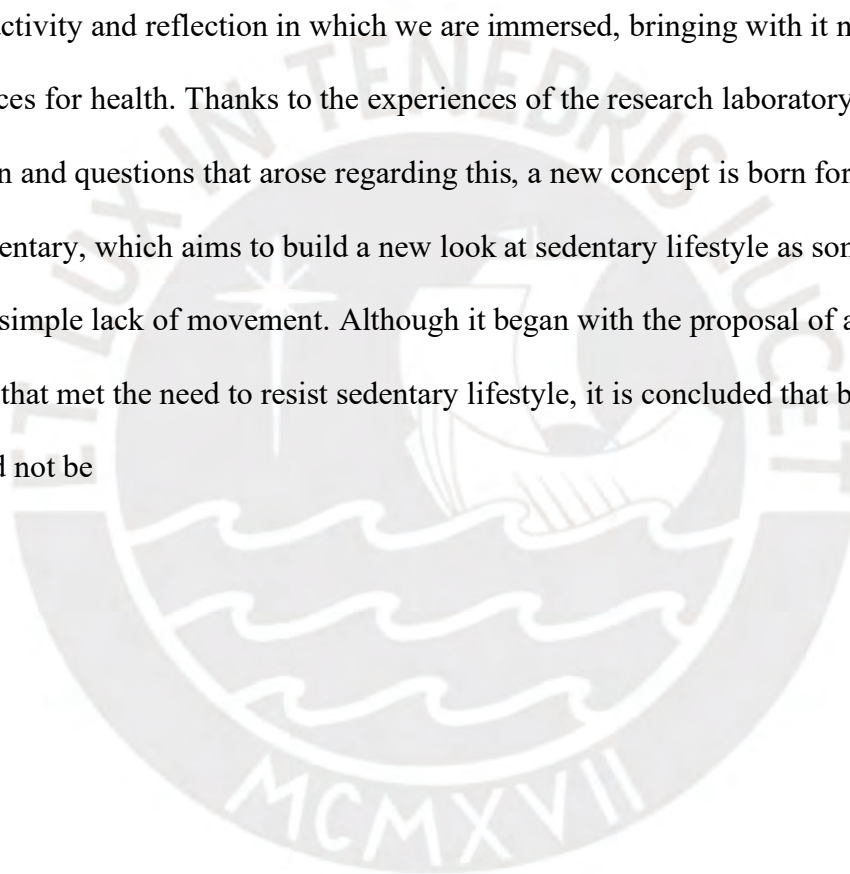
La presente investigación pretende abordar de qué manera la danza lúdica es una alternativa de resistencia ante el sedentarismo y es experimentado por niñas y niños de 6 años durante la pandemia, por medio de la elaboración de un laboratorio virtual. Con este objetivo se busca proporcionarles a los niños un espacio de exploración y hallazgos en donde se expresen creativamente por medio del movimiento.

Ante la pandemia del coronavirus, el sedentarismo es una de las consecuencias a las que posiblemente nos estaríamos enfrentando los seres humanos, debido a los pocos espacios de actividad y reflexión en los que nos vemos sumergidos, trayendo consigo consecuencias negativas para la salud. Gracias a las vivencias del laboratorio de investigación, la información y los cuestionamientos que surgieron con respecto a esto, nace para mí un nuevo concepto, sedentarismo mental, el cual apunta a contruir una nueva mirada al sedentarismo como algo distinto a la simple falta de movimiento. Pese a que se comenzó con la propuesta de un laboratorio que atendiera a la necesidad de resistir al sedentarismo, se concluye que los niños y las niñas no estarían inmersos en un sedentarismo total, pues buscan constantemente alternativas de movimiento que los ayudan a afrontar esta situación.

Palabras claves: danza lúdica, sedentarismo, niños, pandemia, laboratorio virtual, exploración corporal, creatividad, juego, imaginación.

Abstract

This research intends to address how playful dance is an alternative of resistance to sedentary lifestyle and is experienced by 6-year-old girls and boys during the pandemic, through the elaboration of a virtual laboratory. With this objective, it seeks to provide children with a space for exploration and findings where they express themselves creatively through movement. Faced with the coronavirus pandemic, sedentary lifestyle is one of the consequences that human beings would possibly be facing, due to the few spaces of activity and reflection in which we are immersed, bringing with it negative consequences for health. Thanks to the experiences of the research laboratory, the information and questions that arose regarding this, a new concept is born for me, mental sedentary, which aims to build a new look at sedentary lifestyle as something other than simple lack of movement. Although it began with the proposal of a laboratory that met the need to resist sedentary lifestyle, it is concluded that boys and girls would not be



A mis padres, por no permitir que me rinda y por enseñarme a siempre luchar por mis sueños.



Agradecimientos

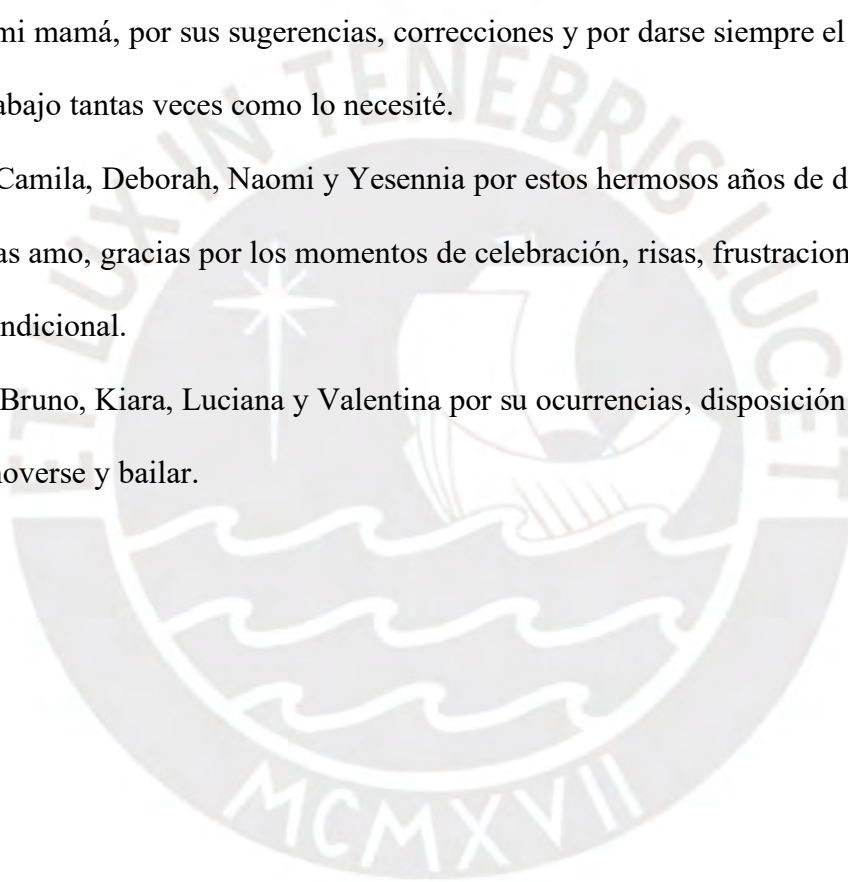
A mi familia por siempre apoyarme y alentarme, cada uno a su forma, en seguir adelante.

A mi asesora Amira por la paciencia, por guiarme en este camino y confiar en esta investigación desde el primer día. Muchas gracias por absolutamente todo, te estaré eternamente agradecida.

A mis padres por su amor y constante apoyo emocional durante todo este proceso, en especial a mi mamá, por sus sugerencias, correcciones y por darse siempre el tiempo de leer este trabajo tantas veces como lo necesité.

A Ariana, Camila, Deborah, Naomi y Yesennia por estos hermosos años de danza y amistad. Las amo, gracias por los momentos de celebración, risas, frustraciones, llanto y apoyo incondicional.

A Alanna, Bruno, Kiara, Luciana y Valentina por su ocurrencias, disposición y sus ganas de moverse y bailar.



Índice

	Pág.
Resumen	ii
Abstract	iii
Epígrafe	iii
Agradecimientos	v
Índice de figuras	vii
Introducción.....	1
Metodología: Proponiendo y experimentando	6
Capítulo uno: las niñas y los niños en la nueva realidad.....	8
1.1. A través de mi pantalla	8
1.2. Pienso y luego me muevo	12
Capítulo dos: Moviendo mi nuevo mundo.....	19
2.1. Una mirada a la danza lúdica.....	19
2.1.1. Juego.....	21
2.1.2. Exploración corporal	28
2.2. Ideas flotando, cuerpos verbalizando.....	37
2.3. Mi espacio, mi mundo	44
Capítulo tres: me muevo, comparto y existo.....	50
3.1. Lazos flexibles	50
3.2. Retos y misiones: Los niños proponen.....	57
Conclusiones.....	64
Referencias bibliográficas	67
Anexos.....	71

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1: Dibujo realizado por Bruno en la sesión número 3.	15
Figura 2: Dibujo realizado por Alanna en la sesión número 3.	15
Figura 3: Captura del juego de las escondidas realizada en la sesión número 5.	25
Figura 4: Captura de la exploración con la hoja realizada en la sesión número 7.	33
Figura 5: Manualidad hecha por Luciana con la hoja de la exploración realizada en la sesión número 7.	36
Figura 6: Captura del calentamiento realizado en la sesión número 11.	37
Figura 7: Disfraz de Alanna en la sesión número 11.	43
Figura 8: Disfraz de Valentina en la sesión número 11.	43
Figura 9: Disfraz de Bruno en la sesión número 11.	44
Figura 10: Disfraz de Luciana en la sesión número 11.	44
Figura 11: Captura de la explicación de la actividad de la sesión número 2.	47
Figura 12: Camino realizado por Bruno en la sesión número 2.	49
Figura 13: Camino realizado por Kiara en la sesión número 2.	49
Figura 14: Camino realizado por Alanna en la sesión número 2.	49
Figura 15: Captura de la sesión número 4.	51
Figura 16: Captura de la sesión número 1.	54
Figura 17: Captura de la sesión número 4.	56
Figura 18: Captura de la sesión número 6.	58
Figura 19: Captura del estiramiento propuesto por Kiara en la sesión número 6.	61

Introducción

Desde mi propia experiencia, me es imposible pensar en algún momento de mi vida en donde no haya estado ligada a la danza. A lo largo de mis años como bailarina en formación, la danza me ha brindado la oportunidad de descubrir y conocer acerca del movimiento, nutriendo mis experiencias desde la práctica y los conceptos. Gracias a esto, he podido explorar diversos espacios en donde he sido capaz de ahondar en mi propia danza, permitiéndome generar cuestionamientos y reflexiones enfocadas en mi movimiento. Sin embargo, a pesar de que siempre he bailado, fue difícil para mí encontrar la libertad en el movimiento en todos los aspectos de mi vida, sobre todo cuando era adolescente.

Desde que tenía trece años sabía que quería dedicarme a la danza de manera profesional; por ende, decidí inscribirme en una academia de baile que me permitiera estar en constante entrenamiento hasta que pudiera culminar mis estudios. Convertí mi vida en una rutina y dividí mi tiempo entre mis clases escolares, las cuales se daban en la mañana, y mis clases de danza, que ocupaban toda mi tarde. A pesar de que me consideraba una persona físicamente activa, aún tenía la sensación de no poder disfrutar del movimiento al cien por ciento, pues sólo podía hacerlo durante las tardes, lo que generó que pasara por una etapa en donde rechazaba los sistemas propuestos por los ámbitos de educación, y percibiera a los centros educativos como espacios en donde se opta por la quietud y el no movimiento.

Mi percepción de los centros educativos se basaba en la imposición de una serie de reglas y normas que le indican al alumno cómo debía de comportarse correctamente en las aulas, en donde permanecer sentado durante las horas de clase era sinónimo de respeto y de atención. Siempre sentí que estas reglas eran demasiado estrictas y que, en lugar de ser propuestas como normas para generar un mejor ambiente educativo, estas

estaban ligadas al “no te muevas”, al menos desde mi propia experiencia, puesto que estudié en un colegio en donde tenía que pedir permiso para todo lo que deseaba hacer, incluso si quería pararme solo para ir a botar algo a la basura. Han pasado años desde que culminé el colegio; sin embargo, eso no ocasionó que me alejara de este ámbito de la vida escolar.

Hoy en día, tengo la oportunidad de cumplir un rol como docente, pues trabajo en un colegio como profesora de inglés de niños de primaria, y me he podido dar cuenta que, por momentos, la estructura educativa aún tiene rasgos tradicionales. A pesar de que las metodologías han cambiado, aún persiste la idea de que los estudiantes se mantengan sentados escuchando una clase teórica, con el objetivo de que permanezcan concentrados. Sin embargo, este hecho no es lo único que impediría que se produzca una falta de movimiento.

Actualmente, nos encontramos atravesando una pandemia mundial, la cual nos ha llevado a quedarnos en nuestros hogares en condición de confinamiento y adaptarnos a esta nueva realidad. Con el pasar del tiempo, al ser conscientes de que lo que conocíamos como la normalidad tardaría en llegar, nos vimos en la obligación de adaptar todas nuestras actividades a la virtualidad. Trabajo, reuniones, educación e incluso la vida social se ha encapsulado frente a los principales aparatos electrónicos de comunicación, dejándonos muy pocas posibilidades de movimiento.

A pesar de que esta situación nos está afectando a todos los seres humanos, mis cuestionamientos sobre cómo estamos vivenciando la pandemia se han enfocado en el sector infantil, sobre todo en el grupo de niños de seis años. Por la cercanía que tengo con ellos, y pese a que no puedo generalizar como una característica general de todos los niños y niñas, he podido observar que, al igual que los adultos, también pasan largas horas sentados realizando diversas actividades relacionadas a la educación o incluso a

sus horas libres, lo que ha generado que, en algunos casos, las actividades físicas se vean disminuidas. Por esta razón, considero que gran parte de este grupo se ve afectado por la falta de movimiento, que muchos no se encuentren motivados a moverse como lo hacían anteriormente o que incluso se encuentren más interesados en realizar actividades que les permita seguir en contacto con otras personas, algo que hoy en día la tecnología puede ofrecerles.

A través de mi experiencia en el mundo de la danza, he logrado comprender diferentes aspectos de mi propio movimiento, sobre todo porque he tenido la oportunidad de explorarlo y disfrutarlo. Esto me lleva a pensar en que, si este mismo espacio se lo ofrecemos a los niños y a las niñas, utilizando la danza enfocada desde un aspecto lúdico como un medio que cautive su interés, podríamos incentivarlos a que sigan moviéndose desde sus propias necesidades, explorando con libertad y curiosidad, potenciando su imaginación y creatividad. Por este motivo, la presente investigación tiene la intención de descubrir, por medio de un laboratorio virtual, de qué manera el uso de la danza lúdica es una alternativa de resistencia ante el sedentarismo experimentado por niñas y niños de 6 años en situación de confinamiento. Para desarrollar el tema propuesto, es importante el darles relevancia a las preguntas: ¿qué es danza lúdica? y ¿a qué nos referimos con sedentarismo?

A lo largo de los años, las formas de explorar el movimiento desde la danza van evolucionando y cambiando, de acuerdo con los enfoques que queramos alcanzar; una forma de experimentar este suceso es desde la danza lúdica, la cual propone disfrutar del movimiento utilizando el juego y la exploración corporal como principales ejes de la enseñanza en danza. Esta forma de bailar suele ser muy usada para la enseñanza en niños y niñas, pues estimula la creación y la imaginación permitiendo que se propongan nuevos modelos orientados al goce y el disfrute. La danza lúdica está ligada a la libertad

del movimiento y busca incentivar la curiosidad por descubrir nuevas formas de moverse en las personas que lo practican.

Una de las autoras que utiliza el término de danza lúdica es Mónica Monroy (2003), artista formadora en danza quien desde su artículo “La danza como juego, el juego como danza” investigó la danza lúdica dirigida hacia el grupo infantil, desde la relación que hay entre el juego y pedagogía en danza. Monroy propone, desde su artículo, usar la lúdica en danza como un recurso para los procesos de creación que tengan como fin presentar una puesta escénica en donde se relacionan los intereses que motiven a los niños a moverse, al igual que el de las y los docentes en danza. Este hecho, motivaría a que los participantes puedan encontrar espacios en donde los objetivos que deseen trabajar se construyan a partir de nuevos hallazgos y cuestionamientos.

Otra autora que sigue la línea propuesta por Monroy, con respecto a la danza lúdica, es la pedagoga lúdica Daniela Lasso (2019). Como parte de su investigación para la obtención de su título universitario, la autora realizó una investigación en donde evidenció la problemática que presentaban los docentes de la Compañía Danza Kapital, de Bogotá, a la hora de realizar una propuesta escénica con niños, proponiendo trabajar desde la danza y la lúdica como una alternativa de enseñanza. Gracias a su estudio, la autora logró reflexionar sobre su experiencia con la compañía alegando que la relación entre lúdica y danza es una buena alternativa para el desarrollo de metodologías orientadas a los procesos de formación en danza, los cuales ayudarán a crear un espacio de exploración, en donde los niños son los protagonistas del proceso creativo. Al ser la presente una investigación que se dio desde la práctica, es relevante mencionar que el foco de la investigación este centrado en las reflexiones generadas a partir del laboratorio en diálogo a los conceptos presentados, los cuales serán abordados desde los

saberes de diversos autores. Por lo tanto, el primer capítulo tendrá como finalidad definir el concepto de *sedentarismo* y se buscará reflexionar sobre el contexto actual de pandemia que venimos atravesando.

Con el primer capítulo se pretende cuestionar la definición que comúnmente le damos al sedentarismo, la cual está relacionada a la falta de movimiento, para adentrarnos a un concepto de sedentarismo ligado a los pocos espacios de reflexión en los que nos hemos visto envueltos. El segundo capítulo se centrará en la danza lúdica, proponiendo el desarrollo de este apartado en la definición del concepto y de sus pilares con relación a los hallazgos encontrados en el laboratorio virtual. A su vez, se pretende definir los conceptos de *imaginación* y *creatividad* como consecuencia del desarrollo de la experiencia práctica desde la danza lúdica, contextualizándolo a nuestra situación de confinamiento y en relación con el uso de los espacios cotidianos. Por último, en el capítulo tres, se detalla la relación entre la guía a cargo del laboratorio y las niñas y los niños reflexionando en base a la confianza y el espacio compartido desde la virtualidad, exponiendo los retos de trabajar con ellos y ellas desde la danza.

Metodología: Proponiendo y experimentando

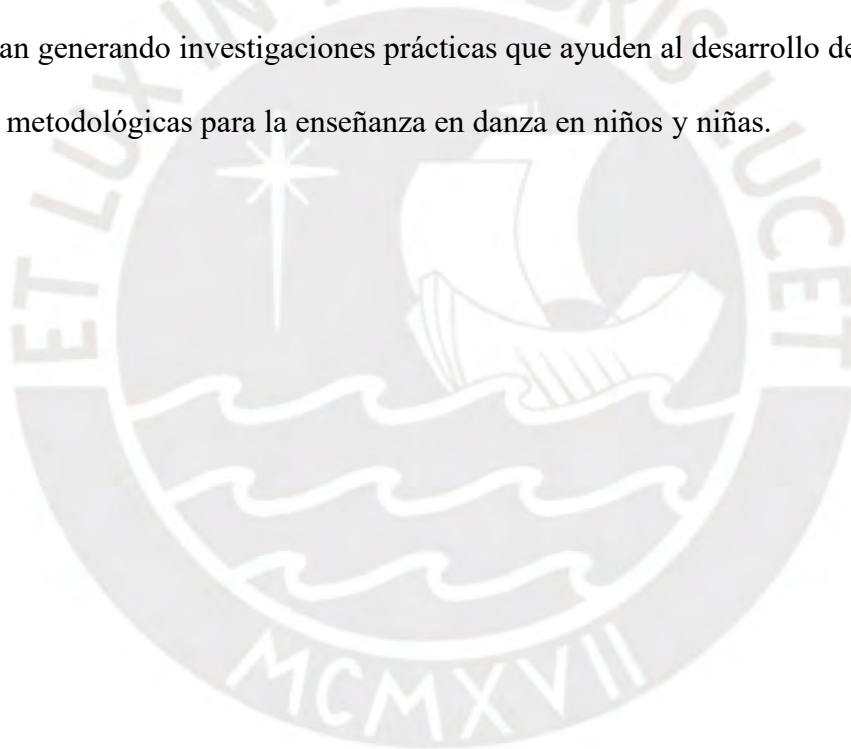
La metodología propuesta para la presente investigación se diseñó y llevó a cabo por medio de un laboratorio en formato virtual, el cual contó con la participación de cuatro niñas y un niño de seis años: Alanna, Bruno, Kiara, Luciana y Valentina, cuyos padres me brindaron el consentimiento para la realización del mismo (ver anexo 1). Este tuvo una duración de doce sesiones, seis semanas, y tuvo como objetivo movilizar a los niños desde el aspecto físico, creativo y reflexivo, con la intención de resistir ante el sedentarismo experimentando durante la situación de confinamiento. A lo largo de esas seis semanas, se le dio gran énfasis al uso de la exploración por medio de la danza lúdica, a partir de las herramientas de los espacios cotidianos y la movilización corporal.

Como parte de la metodología, el diseño de las sesiones del laboratorio se optó por que estas fueran creadas a medida que el laboratorio iba avanzando, tomando en cuenta los intereses y reflexiones propuestos por los niños en relación de mis propios objetivos para la realización de actividades. Esta propuesta logró generar un ambiente en donde el conocimiento se fue construyendo de manera colectiva. A pesar de que el laboratorio no tuvo como intención apuntar a tener una estructura de una clase de danza tradicional, sí se incluyó el momento de calentamiento, con el fin de preparar al cuerpo para la actividad física; el espacio de reflexión, en donde los niños tenían la oportunidad de compartir percepciones e ideas que surgieron a raíz de lo explorado durante la sesión, y el momento del estiramiento final.

Como parte del recojo de información, se hizo uso de objetos, dibujos, juguetes, hojas, etc., con el fin de invitar a los niños y niñas a que creen materiales visuales que resuman las experiencias del laboratorio. Por otro lado, para recoger comentarios e impresiones relevantes para la investigación, se optó por grabar las sesiones como

registro del laboratorio. A su vez, se realizó e hizo uso de una bitácora la cual contiene reflexiones por parte de la guía, así como dibujos que sintetizan las ideas y percepciones que se obtuvieron durante y al final de las sesiones.

Los resultados de este laboratorio han sido sintetizados en un material didáctico en proceso (ver anexo 3¹), el cual tiene como fin poder compartir ideas y actividades propuestas desde la danza lúdica, teniendo como propósito generar espacios colectivos de herramientas pedagógicas para niños. Cabe resaltar que, como se mencionó anteriormente, este es un material en proceso, por lo cual no se apunta a través de este presentar una metodología fija. En su lugar, se le invita a los lectores a que, a raíz de este, se sigan generando investigaciones prácticas que ayuden al desarrollo de propuestas metodológicas para la enseñanza en danza en niños y niñas.



¹ En este anexo se encuentra especificado para qué sirve este material didáctico. A su vez, se encuentra adjunto a este un glosario y dos guías para el uso de dicho material.

Capítulo uno: las niñas y los niños en la nueva realidad

“Ella es Valeria (...) Tiene un súper poder que es tirar rayos láser”

-Alanna-

A lo largo de muchos años me había encasillado en una forma de pensar el sedentarismo. “Falta de movimiento”, me decía; por ende, siempre me vi en la necesidad de resistirme ante este. Pensar en la palabra resistencia me lleva a relacionar dicha palabra con el rechazo, ya sea a alguna persona o una situación, como lo fue el sedentarismo para mí. Sin embargo, a partir de la pandemia, el *resistir* me ha dado muchos más significados sobre el sedentarismo y es por eso que no quiero seguir abordándolo desde esta definición tan conocida, pues no quiero rechazar, ni resistirme, a nada de lo que está pasando. Quiero tomar la resistencia como una oportunidad para adaptarme a cosas nuevas, a buscar nuevos caminos y explorar entre mis cuestionamientos y dudas.

Este capítulo tiene su esencia en las reflexiones que tengo sobre el sedentarismo, expuestas en el párrafo anterior, por ende, muchas de las apreciaciones narradas a continuación, están abordadas desde las nuevas perspectivas que le doy a dicho concepto en relación a lo experimentado desde el laboratorio.

1.1. A través de mi pantalla

El contexto en pandemia es un escenario en el que nunca me imagine estar, incluso este puede que sea un pensamiento que muchas personas alrededor del mundo tienen en común, pues, desde entonces, muchas cosas cambiaron para nosotros. Nos enfrentamos, y lo seguimos haciendo, a una enfermedad que desconocemos por completo, sin tener idea de cuánto tiempo durará y en qué medida afectará a nuestro entorno. El mundo está cambiando y deja de ser ese lugar al que ya estábamos

acostumbrados y el cual conocíamos tan bien, viéndonos obligados a transformarnos con él.

Probablemente, una de las cosas más resaltantes por las que empezamos el cambio fue la necesidad de tener que quedarnos en nuestras casas, pues era la única forma de evitar que el virus siguiera propagándose. Luego de esa primera medida, cada uno vivió y experimentó la coyuntura a su manera, por lo que no podría relatar de manera general lo que sucedió exactamente; sin embargo, puedo relatar el impacto que tuvo este gran cambio en mí. El inicio de la pandemia fue el detonante de muchos cuestionamientos y reflexiones. La mayoría de los pensamientos que rondaban mi cabeza en ese entonces estaban enfocados en entender todas aquellas cosas que nos habían prohibido: La no cercanía con el otro, el cero contacto físico, la privación del poder salir y disfrutar del exterior, solo por mencionar algunos. Desde mi desconcierto, me preguntaba qué pasaría con la vida a la que ya estábamos acostumbrados, qué era lo siguiente que haríamos, ahora desde nuestros hogares, y cómo lograríamos seguir adelante después de esto. Sin duda, todas estas preguntas fueron respondidas, de alguna manera, con la llegada de “la nueva realidad”, la cual se experimentaba a través de la pantalla de algún aparato electrónico.

Pese a que la tecnología nos ha acompañado durante muchos años y ha sido de mucha ayuda, no fue hasta el inicio de la pandemia en que demostró ser una pieza fundamental para nosotros, encontrando aquí una alternativa para poder seguir desempeñando diversas áreas de nuestra vida personal. El sector educativo, el laboral e incluso nuestra vida social se desarrollaba, y lo sigue haciendo, al frente de algún aparato electrónico, pues era la única manera de no quedarnos estancados y mantenernos, al mismo tiempo, a salvo. Fue con este acontecimiento que me cuestioné

mucho sobre la realidad en la que nos encontrábamos, pensando mucho en la facilidad con la que nos estábamos adaptando.

Los seres humanos nos encontramos en constante adaptabilidad, pues continuamente nos enfrentamos a situaciones que nos obligan a amoldarnos a los diversos contextos a los que nos encontramos expuestos. Ante este hecho, Evelyn Rodríguez y Ana Quintanilla nos mencionan que “gracias a la inteligencia, el ser humano ha aprendido a adaptar la realidad a sus propias necesidades” (2019, p.8). Por ejemplo, una persona que toma la decisión de migrar de su país, en busca de mejores oportunidades, es una persona quien se tendrá que adaptar a una realidad distinta a la que vivía, pues se verá en la necesidad de adaptarse a una nueva cultura con distintas normas, costumbres, incluso distinto idioma. Sea cual sea la situación, siempre nos estamos adaptando, logrando experimentar y manejar nuevas experiencias.

Pensar en la adaptabilidad nos puede vincular a distintas situaciones, pero, el día de hoy, puede que sea casi inevitable no relacionar el adaptarse con la tecnología. Los medios tecnológicos han estado en el mundo desde hace muchos años atrás, pues vivimos en una era donde esta se ha desarrollado y ha evolucionado a grandes pasos, de una manera muy rápida; sin embargo, pese a ya estar acostumbrados a ella, puede que haya sido difícil encapsular toda nuestra vida en un aparato electrónico. Sin importar la edad que tengamos, nos hemos visto ante la necesidad de amoldarnos a cambios, teniendo en cuenta que “cada nueva generación absorbe de manera más eficaz los cambios, que a generaciones pasadas les tomó tiempo” (Asta, 2021, p.205). Tomando esto como referencia, no es difícil pensar que, para las nuevas generaciones, la virtualidad es parte de su día a día y simboliza algo totalmente distinto a las anteriores. Reflexionar este último punto me llevó a cuestionarme la situación de los niños hoy en día y el cómo viven esta nueva realidad.

Muchas veces he creído que los niños tienen una situación complicada, pues constantemente se encuentran a ellos mismos tratando de entender el mundo que los adultos han construido para ellos, adaptando las reglas y situaciones que impone la sociedad a sus propios descubrimientos y hallazgos. En su libro *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*, Bruno Bettelheim menciona que “el niño, mientras se desarrolla, debe aprender, paso a paso, a comprenderse mejor; así se hace más capaz de comprender a los otros y de relacionarse con ellos de un modo mutuamente satisfactorio” (1975, p.6). Su esencia investigadora les permite buscar soluciones de acuerdo a sus propias experiencias e inquietudes, adecuando sus vivencias a sus necesidades.

Pensar que los niños viven en esta realidad actual, adaptándose con facilidad a esta nueva situación, la cual está relacionada a la tecnología, no es una realidad tan difícil de comprender, pues tiene cierta familiaridad con la vida que experimentaban antes de la pandemia. Hoy en día, la tecnología para ellos no es ninguna novedad, ya que esta última generación ha nacido en una era tecnológica avanzada; sin embargo, esto no indica que la adaptación haya sido una situación fácil. Aún se encuentran, al igual que todos, resolviendo dudas, cuestionamientos, miedos e incertidumbres, puesto que, como nos menciona Alexandra Delgado-Esquivel, “nos reconocemos vulnerables ante un contexto que nos reta, pero encontramos alternativas en nuestro entorno” (2020, p.9). Acostumbrarnos a ese espacio tan conocido ha sido y sigue siendo un reto, lo que los ha podido llevar a extrañar y anhelar a la vida que estaban conociendo, resolviendo y buscando nuevas posibilidades y caminos.

Preguntarme sobre la nueva vida que los niños estaban enfrentando era una situación que simplemente podía imaginar, más no comprobar. Pensar la manera en la que ellos estaban entendiendo su propio mundo, era una suposición que podía tener y la cual iba a conocer a través del laboratorio.

1.2. Pienso y luego me muevo

Recuerdo que los primeros meses de confinamiento en los cuales, al igual que todos, adapté mi vida universitaria a mi hogar, tenía la impresión de que la virtualidad había llegado a afectar por completo mi vida. Percibía que pasaba largas horas viviendo a través de la pantalla de mi computadora, pues los deberes que tenía así lo requerían. Esto me llevó a cuestionarme mucho sobre la falta de movimiento, ya que solía caer en la idea de que, si no realizaba actividades que requirieran de una constante activación corporal, no me estaba moviendo realmente, al menos no como yo quería, por lo que consideré que mi vida se había vuelto sedentaria. Tener presente este contexto fue un gran incentivo para la realización del laboratorio, pues yo asumía que los niños estaban pasando por una situación similar, de la cual aún no eran conscientes.

El concepto de sedentarismo es un término que, durante años, hemos relacionado con la falta de actividad física, siendo definida como “la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día” (Cristi-Montero et al., 2015, p.8). Esta definición nos lleva a catalogar a alguien como sedentario, cuando observamos que la mayor parte del tiempo se mantiene sin realizar un gran esfuerzo físico, provocando a lo largo de los años diversas desventajas para los seres humanos, las cuales podrían estar incentivadas, en su mayoría, por la era tecnológica en la que vivimos, afectando la vida de las personas.

En el artículo “Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física”, se menciona que

La sociedad actual no favorece la actividad física, y factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado

el sedentarismo (2003, Jackson y cols., citado en Márquez, Rodríguez, & De Abajo, 2006, pp.12-13).

Las interpretaciones en las que se encuentra encasillada el sedentarismo, nos ha llevado a relacionar este concepto con la falta e incluso “inexistencia” de movimiento, siendo una definición en la cual yo también he estado inmersa. Me basta con recordar la perspectiva que tenía sobre este término antes de comenzar el laboratorio virtual.

Cuando comencé a planificar las dos primeras sesiones tenía la intención de realizar actividades que fueran del agrado de los niños y en las cuales tuvieran la oportunidad de explorar y descubrir su propio movimiento. En la primera sesión imaginaron que su juguete favorito cobraba vida, lo que les llevó a explorar el movimiento de dicho objeto en su cuerpo; para la segunda sesión, nos encargamos de re-descubrir el espacio en el que nos encontrábamos, re-conocer ese lugar que era tan conocido y desconocido por partes igual: nuestro hogar. Sin embargo, fue en la tercera sesión dónde pude percatarme de un detalle que había pasado por alto y el cual le da sentido a este apartado. La consigna era simple: teníamos la tarea de inventar a un amigo que nos acompañara en esa sesión y para poder visualizarlo con más claridad, tenían que plasmarlo en una hoja de papel.

Cada uno se tomó el tiempo en imaginar a su personaje. Le dieron un nombre, eligieron un color favorito y su actividad favorita. Mientras que los demás dibujaban, cada uno me fue presentando a su personaje. La primera en hacerlo fue Alanna, prendió su micrófono y dijo: “Ella es Valeria. Tiene 4 años. Está en el parque (...) y tiene un súper poder que es tirar rayos láser”. En ese momento me sorprendí y luego de hablar un poco más con ella sobre Valeria, pasé a la siguiente niña. Luciana decidió dibujarse a ella misma, por lo que mucho de lo que hacía su personaje estaba relacionado a cosas de su vida. Al dibujo de Luciana le gustaba jugar con su mamá y su hermano, y estaba a

punto de cumplir 6 años. Valentina decidió dibujar a osos, a quienes aún no les había puesto nombre, pero sí les regaló su casa. Kiara, por su parte, no terminaba de dibujar y Bruno estaba teniendo problemas con su internet, por lo que decidí tomarnos un tiempo más para la actividad.

Pasados unos minutos, después de haber escuchado a las niñas, me percaté que había propuesto una actividad que requería que ellos estuvieran sentados por un largo rato, lo que me comenzó a inquietar. Sabía que esto era parte de mi propia propuesta, pero no podía evitar pensar en que la actividad estaba en contra de todo lo que yo quería evitar en ellos: un estado sedentario. Recuerdo haber discutido internamente conmigo misma, diciéndome: “Esto está mal. No debería haber propuesto esto”, pues parecía irónico que, previo a la actividad que se encontraban realizando, hubiera pedido que realizaran un calentamiento para luego sentarnos otra vez. Ante el miedo de creer que ellos no estaban moviéndose, y aprovechando que Kiara había terminado y que Bruno había vuelto, les propuse terminar con sus dibujos y pensar en algún movimiento que les gustaría regalarle al personaje que habían dibujado invitándolos a que lo expresen por medio de su cuerpo.

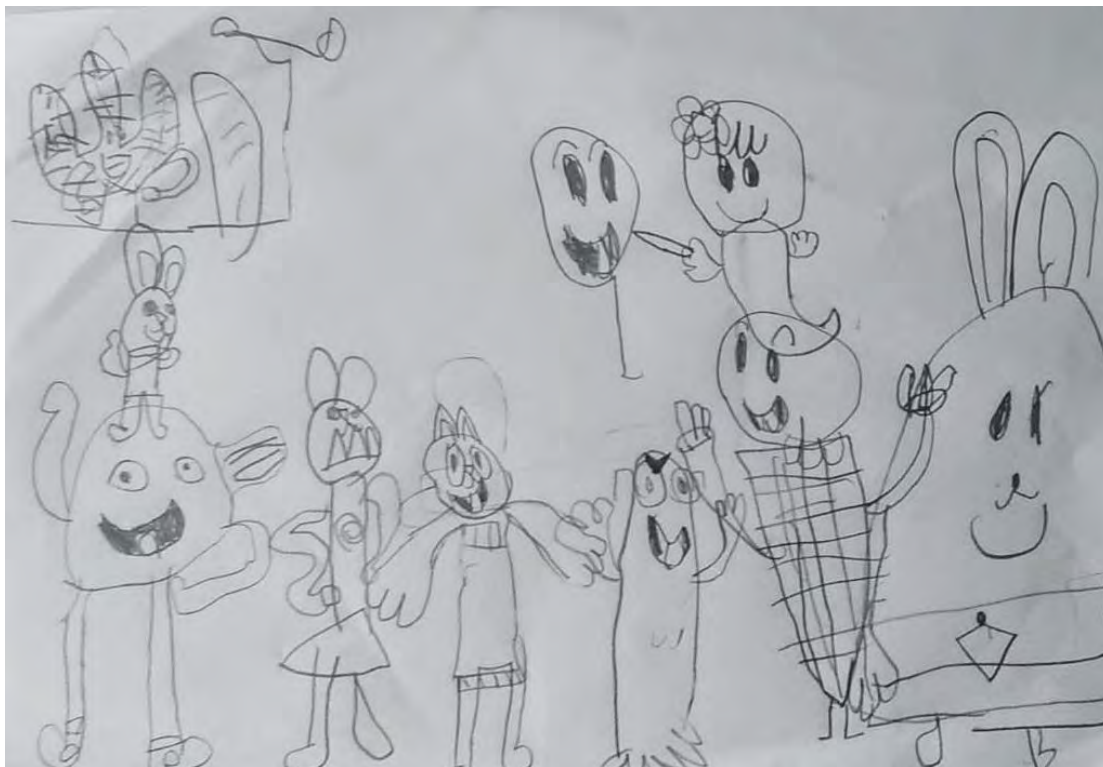


Figura 1: Dibujo realizado por Bruno en la sesión número 3

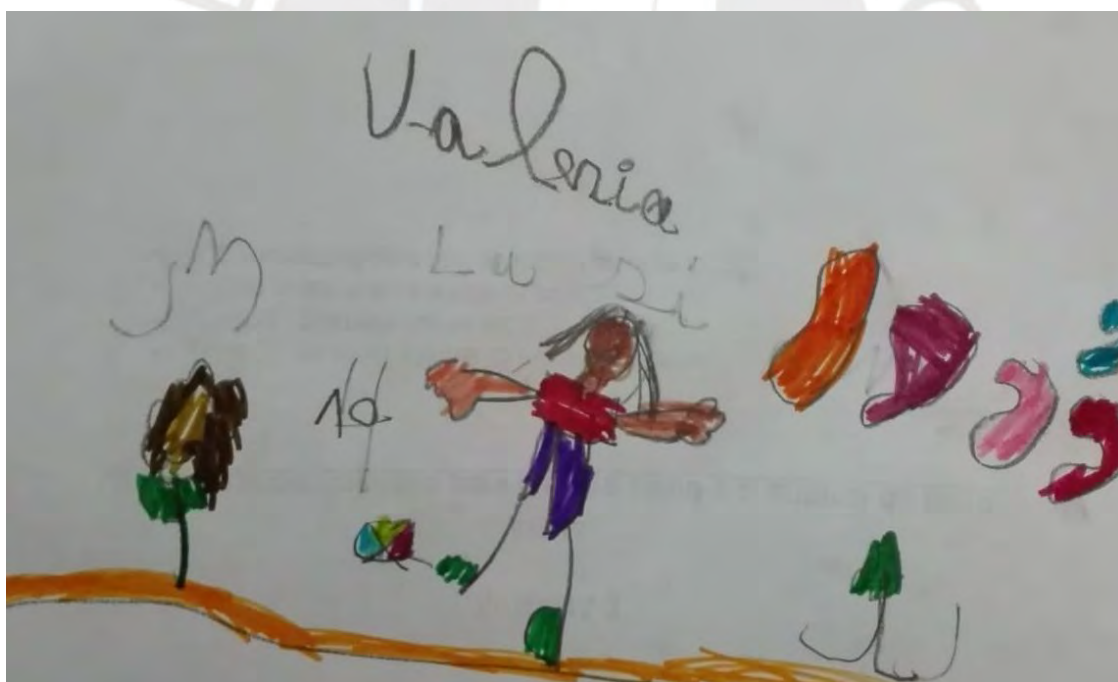


Figura 2: Dibujo realizado por Alanna en la sesión número 3

El momento en que propuse esta nueva consigna no pensé realmente en lo que acababa de hacer; sin embargo, pensando en la sesión horas después de haberla

finalizado, cuestioné mi temor a las actividades que no requieren de mucho desgaste de energía. Pude darme cuenta que la decisión que había tomado ese día en el laboratorio, fue más una necesidad de incluir, a la fuerza, alguna actividad que requiera de un movimiento más activo. Este fue el detonante que me llevó a cuestionarme cómo estaba entendiendo el sedentarismo.

Ante las diversas perspectivas que se tiene con respecto al concepto, es relevante aclarar que diversos estudios enfocan el sedentarismo desde un aspecto médico, presentando las consecuencias de salud que puede generar en las personas. Uno de estos estudios es el artículo *Sedentarismo y actividad física*, en donde Frank Álvarez nos menciona que “el *sedentarismo* se define como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre” (2010, p.55). Esta definición nos da a conocer otra idea que podemos tener con respecto al sedentarismo, en la cual no se encapsula dicho concepto a la inexistencia de movimiento.

Desde una perspectiva personal, teniendo en cuenta la postura expuesta, vuelvo a cuestionarme sobre qué es el sedentarismo, compartiendo la idea que menciona Álvarez, pero llegando a pensar que el realizar una constante actividad física no nos garantiza el no llevar una vida sedentaria. Reflexionando en torno a esto, y recordando lo que pude experimentar con los niños en las primeras tres sesiones del laboratorio, no considero que ellos estén sumergidos en una vida sedentaria, como solía creer que lo hacían; incluso pude percatarme que buscaban, y encontraban, diversas formas de moverse y mantenerse activos. La pandemia, por lo que podía observar, no los había obligado a llevar una vida sin movimiento; sin embargo, me llevó a pensar en que, en su lugar, los llevó a una situación en donde no tenían la oportunidad de pensar creativamente. En ese momento, un nuevo concepto vino a mi mente: *sedentarismo mental*.

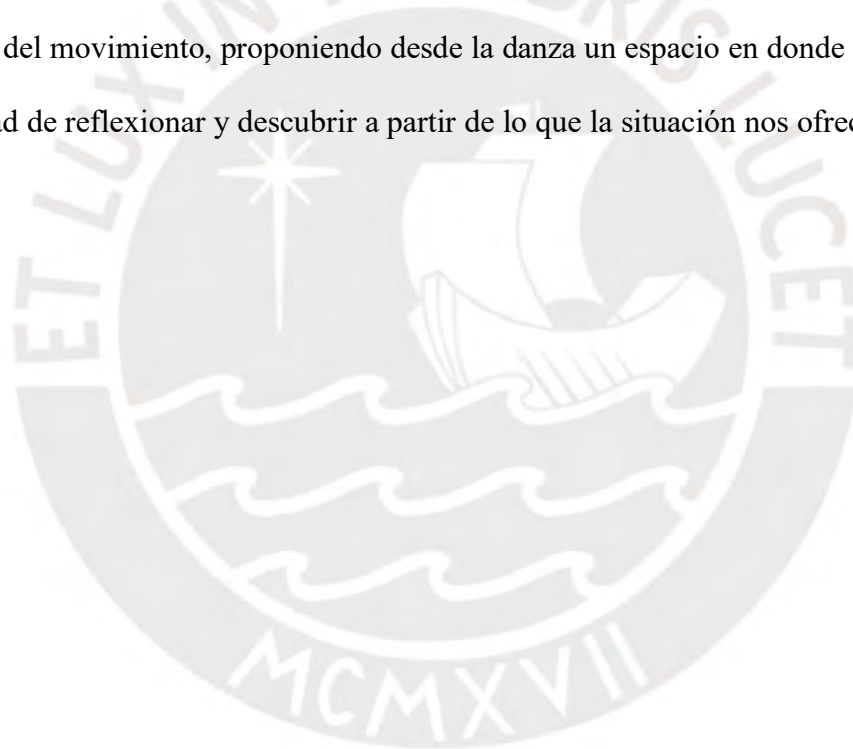
Pese a que el sedentarismo mental no es un concepto que realmente exista, considero necesario tomarlo en cuenta sobre todo en estos momentos. Lo que expondré con respecto a este concepto, lo vincularé a los conceptos de *creatividad e imaginación*, conceptos que estarán expuestos en el capítulo dos, pues creo que es ahí donde tendría su esencia este concepto. No obstante, encuentro relevante exponer mis ideas y cuestionamientos con respecto a este punto.

Cuestioné mucho la forma en la que, en un principio, pensaba sobre el sedentarismo y como siempre recurría a querer explorar espacios en donde el movimiento fuera el principal motor de cada sesión, incluso si en algunos momentos no era requerido. Mi propio temor al no movimiento generó que caiga en el cliché de pensar el sedentarismo desde la falta de movimiento, llevándome a pensar en que la única manera de resistir ante esto es realizando actividad física. Sin embargo, mientras más pensaba sobre esta situación, me iba percatando que mis interrogantes iban más allá que el solo simple hecho de no moverse, sino que existía la oportunidad de moverse desde la reflexión y el cuestionamiento. Es así como surgió este concepto de sedentarismo mental, un concepto al que asocié con la oportunidad de ofrecer y disfrutar de espacios en donde la creatividad y el imaginario permitan brindar otras formas de movimiento que no estén relacionados, necesariamente, a lo físico.

Reflexiono en la idea de cuanto estamos cayendo en el hecho de dar por sentado muchas cosas desde que empezó la pandemia, relacionando esta situación con el *sedentarismo mental*, pues, desde mi experiencia, considero que el contexto nos ofreció muy pocos momentos en los cuales pudiéramos pensar en otras cosas que no fuera el encierro, el miedo a estar contagiados, el temor al no saber qué pasará. Podríamos haber caído en la rutina de dejar que las cosas pasen porque así tienen que suceder, porque no había más caminos que pudiéramos atravesar por el momento. La misma situación

podría pasar con los niños, pues, en plena edad en donde necesitan de constante motivación e incentivo, la nueva realidad podría estancarlos en esos espacios de poca reflexión y descubrimiento.

Estas ideas que acabo de exponer simplemente son cuestionamientos e inquietudes que aún no tengo del todo resueltas, ya que, como mencioné anteriormente, no soy experta en el tema y no pretendo serlo. Considero que mencionarlos y plasmarlos en este documento ayudaría a seguir reflexionando en torno a esta situación, y los cuales deseo mantener a lo largo de los siguientes capítulos, tratando de buscar alternativas sin la necesidad de encontrar respuestas correctas. Sin embargo, trato de buscar respuestas por medio del movimiento, proponiendo desde la danza un espacio en donde se de la oportunidad de reflexionar y descubrir a partir de lo que la situación nos ofrece.



Capítulo dos: Moviendo mi nuevo mundo

“Miss, Alanna y Bruno, ¿me pueden ayudar a encontrar a Valentina y a Kiara?”

-Luciana-

Siempre presentí que la danza tiene mucho que ver con el juego, sobre todo si nos damos la oportunidad de percibirla como un espacio en donde el movimiento es el motor de nuevas posibilidades. Exploramos, resolvemos y disfrutamos tanto cuando bailamos como cuando jugamos, pues ambas actividades nos dan la oportunidad de ser curiosos y de ir más allá de lo que ya está predispuesto. No hay reglas de por medio, simplemente ganas de movernos y dejarnos sorprender.

A lo largo del capítulo, mi propósito es poder exponer y conocer dos conceptos relevantes para la realización de esta investigación, así como sus principales pilares que lo componen.

2.1. Una mirada a la danza lúdica

La danza lúdica puede ser entendida como una propuesta artística que enlaza el juego y la danza para generar espacios en donde la exploración y goce del movimiento permitan el hallazgo de nuevas experiencias. Al ser una de las muchas formas de experimentar el movimiento, esta es usada para diversas finalidades, ya sea como parte de un proceso escénico, pedagógico o explorativo, pues posibilita que “los sujetos estén en una predisposición a la experiencia, el descubrimiento, al encuentro” (Monroy, 2003, p.163). Esto nos podría indicar que la danza lúdica facilita en las personas el reconocimiento de su propio movimiento, motivado por el disfrute que esta propuesta nos ofrece.

Las diversas posibilidades que podemos vivenciar, gracias a la danza lúdica, nos llevan a disfrutar de una danza más libre, en donde se puede bailar “sin prejuicios ni

condicionamientos, por lo tanto, su aprendizaje se da de manera lúdica y significativa” (Barrera & López, 2017, p.21), teniendo un proceso mucho más valioso el cual estará lleno de descubrimientos. Darnos la oportunidad de movernos con libertad nos lleva a explorar el movimiento sin calificarlo perfecto o imperfecto, pues todo es aceptado y valorado. Al respecto, Diana Lasso nos menciona que la danza, vista desde un aspecto lúdico, debe apelar

A la sencillez, a la posibilidad de los aportes creativos que cada estudiante puede aportar, y especialmente al ensayo y al error, en el descubrimiento inesperado de nuevas formas de expresión que permitan a todos los involucrados que se salgan de la zona de confort (2019, p.39).

Teniendo en cuenta lo mencionado por Lasso, es importante resaltar que el valor de la danza lúdica se encuentra en el aporte que esta le puede dar al movimiento, percibido como un suceso en donde se tenga la voluntad de probar y descubrir cosas nuevas, animándonos a salir de las propuestas ya conocidas y previamente practicadas. Es por esta razón, que la danza lúdica no pretende implementar una estructura fija con una metodología invariable, sino por el contrario busca “una participación activa, un mayor involucramiento de la persona danzante desde lo físico y lo psicológico, en lugar de verse a sí mismo inactivo e indiferente frente a lo que siente cuando danza” (Caraballo & Craighead, 2014, p.108). Esto conlleva a que la persona sea capaz de poder entrelazar el movimiento corporal con las percepciones que se experimentan al momento de bailar, ya sea sensaciones, emociones, estímulos, entre otros.

La danza lúdica puede ser disfrutada por todas las personas, pues no se reduce a un cierto tipo de público; sin embargo, al ser una propuesta que presenta un carácter lúdico, esta suele ser muy usada para la enseñanza en niños. Al sugerir nuevos modelos orientados a la estimulación de la exploración y la creación, la danza lúdica ofrece la

oportunidad de que los niños se relacionen y descubran su propio movimiento, incentivándolos a seguir su curiosidad e intuición. Esto ayudaría a que los niños “se relacionen con diversas maneras de explorar el movimiento, y desarrollen su sensibilidad, creatividad e imaginación” (Cortez, 2020, p.14).

Como ya se mencionó anteriormente, la danza lúdica no cuenta con una sistematización única. Sin embargo, como parte de esta investigación, es relevante mencionar a dos grandes pilares que componen dicha propuesta: el juego y la exploración corporal. Ambos son piezas claves para su desarrollo y han sido de suma relevancia para la realización del laboratorio.

2.1.1. Juego

Hay muchos factores que permiten que las escondidas sea un juego emocionante: el tiempo límite que te da el jugador para esconderte, el estar a la expectativa de ser o no encontrado, el saber que hay más personas experimentando esa misma intriga. Quienes hemos tenido la oportunidad de jugarlo sabemos que el objetivo del juego está enfocado en buscar un escondite en donde ocultarse y tratar de no ser descubierto hasta que finalice el juego. Las escondidas suelen jugarse en grupo y previamente a comenzar, se deberá elegir a un integrante quien, con los ojos cerrados, contará hasta un cierto número, dándole la oportunidad al resto para esconderse. “Todos deberíamos tener la oportunidad de jugarlo al menos una vez”, ese fue el pensamiento que tuve cuando decidí incluirlo en una de las sesiones del laboratorio.

La idea de jugar a las escondidas no vino a mi mente repentinamente. Había abierto el Zoom por donde teníamos las sesiones y la primera en entrar fue Luciana, así que, mientras esperábamos a que los demás se unan a la reunión, conversamos un poco acerca de los juegos que le gustaban. Al principio me mencionó que el juego que le gustaba era el de los súper héroes, una actividad que habíamos realizado en la sesión

anterior, pues le gustaba la idea de pelear con los villanos. “¿Qué otros juegos te gustan?”, le pregunté, queriendo saber cosas que le interesaran y me sirvieran de ayuda para realizar futuras sesiones. “Las escondidas y los congelados”, me respondió y yo en mi lugar, emocionada, le comenté lo mucho que me gustaba ese juego también. En ese momento, me encontraba en la terraza de mi casa, por lo que tenía un espacio más amplio; sin embargo, estaba lleno de juguetes de mi sobrina, sillas y un mueble, por lo que le dije a Luciana que ahí tenía muchas posibilidades de esconderme; ella simplemente observó lo poco que veía de mi espacio y sonrió. Algunos minutos después de conversar, se unieron Valentina y Alanna, así que estando nosotras cuatro dimos inicio a la sesión.

Esta fue desarrollándose por buen camino, Bruno y Kiara entraron cuando aún estábamos calentando, así que entre todos logramos activar y preparar nuestro cuerpo para realizar la actividad planeada. Para ese día, yo había propuesto que creáramos entre todos un cuento; cada uno de nosotros tendría la oportunidad de narrar la historia, mientras que el resto tenía la consigna de interpretar con el cuerpo las situaciones que iban sucediendo. Todos logramos tener nuestra oportunidad de crear el cuento, incluso trabajamos en dúos para poder observarnos entre nosotros; sin embargo, lo que yo esperaba que fuera una actividad que nos llevara toda la sesión, terminó durando quince minutos. Al darme cuenta de que habíamos terminado muy rápido, traté de pensar en alguna otra actividad que pudiéramos realizar y fue ahí cuando la conversación que tuve con Luciana, al inicio de la sesión, vino a mi mente.

“Por ahí me dijeron que les gusta jugar a las escondidas. ¿Les gusta jugar a las escondidas?” pregunté, pues por más que este sea un juego muy conocido, no podía simplemente asumir que a todos les iba a gustar. Luciana asintió mientras saltaba, Alanna sonrió y me mostró su pulgar arriba en afirmación; Bruno, quien había

desaparecido por unos segundos de la pantalla, volvió corriendo, curioso de escuchar mi pregunta y Kiara simplemente escuchaba atenta. Valentina en su lugar, prendió su micrófono diciendo “A mí me gusta jugar. Tienen que pillar al otro”, yo le di la razón y, dejándome llevar por la emoción de tener su interés, les comenté que eso iba a ser lo que haríamos.

Este juego suele tener reglas sencillas y fáciles de comprender, alguien cuenta, los demás se esconden y luego la persona elegida tiene que recorrer el lugar en búsqueda de sus compañeros. Sin embargo, estas mismas reglas no podían ser aplicadas en la virtualidad, principalmente porque no nos encontrábamos en un mismo espacio, así que, tratando de mantener la esencia del juego, las reglas serían las siguientes: Se mantendría la idea de elegir a un integrante que busque al resto, pero en lugar de explorar el espacio, como sería en la presencialidad, el jugador tendría que imaginar en qué lugares podrían estar escondidos los demás. Como podía ocurrir el caso de que nadie encuentre a alguien, les mencioné que cuando escuchen la frase “¡Los encontré!”, todos tendríamos que aparecer de nuevo al frente de la pantalla, esto con la finalidad de poder controlar la situación en caso de que el juego no se estuviera desarrollando de buena forma. Todos se encontraban emocionados, pues conocían el juego, por lo que, esperando a que todo salga bien, comenzamos a jugar.

Desde mi perspectiva, el ser guía del laboratorio implica que yo me involucre en la actividad tanto como los niños lo hacen, teniendo la misma disposición y emoción con la que ellos presentan; por ende, decidí participar en el juego. La primera en ser elegida fue Luciana, quien decidió contar hasta diez para que el resto nos pudiéramos esconder. “Uno, dos, tres...”, comenzó a contar y todos automáticamente corrieron a buscar lugares en donde podían esconderse sin ser encontrados fácilmente. Yo por mi parte, decidí ocultarme atrás de una silla, la cual se encontraba justo al frente de mi

laptop, pues mi propósito era ser encontrada primero y así poder ayudar a Luciana con la búsqueda.

Ella terminó de contar y lo primero que grité fue: “¡Ah, ya vi a Bruno!”. Desde mi escondite me sorprendí, no esperaba que encontrara a alguien más antes que a mí, por lo que pensé “Bueno, mejor me quedo aquí y espero a que diga mi nombre”. Pasados algunos segundos, Bruno seguía sin contestar y Luciana no mencionó nada luego de eso, lo que me llevó a levantar mi mano para que ella pudiera verme. “¡Ahí encontré a la miss!, ¡encontré a Kiara!”, me sentí feliz de haber encontrado a dos personas más, por lo que salí detrás de la silla para acercarme a la pantalla. Mientras caminaba de regreso, me di cuenta de que la persona a la que había encontrado Luciana en realidad era Alanna, pues había confundido su nombre con el de su otra compañera. Ya sentada al frente de la pantalla, volví a tomar el mando de la situación. “¡Ok! Luciana va encontrando a Bruno, a Alanna...”, dije, pero pronto fui interrumpida por Alanna “Pero ¿Bruno en realidad está?”, preguntó. El niño seguía sin aparecer en la pantalla y ambas niñas preguntaban su paradero. “Ay, yo lo acabo de ver”, comentó Luciana, con la cara un poco triste y la voz desanimada, lo que me hizo cuestionarme si había sido buena idea proponer el juego en primer lugar.

No encontrar a Bruno me llevó a pensar a que tal vez él se había aburrido rápido del juego, que había preferido realizar otra actividad o que había decidido irse a un lugar lejos de la computadora y que nunca llegaría a escucharnos. “Vamos a aparecer todos de nuevo”, comenté, invitando a que volviéramos a estar frente a la pantalla y al ver que ni Bruno, Kiara o Valentina aparecían, me reclamé mentalmente por decidir jugar a las escondidas, sin planificar bien la actividad.

Para mi buena suerte, Bruno volvió al frente de la pantalla y nos dijo un poco fastidiado “Habían encontrado al perro que estaba aquí y a mi mamá”. Alanna lo

escuchó divertida y Luciana simplemente llevó una mano hacia su cara, preocupada por haber confundido al niño. Al parecer, las sombras que había visto no pertenecían a las de Bruno y en realidad él nunca había dado alguna señal que nos hiciera pensar en que estaba cerca de la computadora. Yo le pregunté “Bruno, ¿estabas escondido?”, me interesaba saber se había ocultado, por qué se demoró tanto en salir. “¡Allá!” nos señaló, como si fuera obvio para nosotras. Su respuesta hizo que me reprendiera nuevamente, pues al estar en espacios distintos, por más que quisiéramos adivinar el lugar en donde el resto estaba escondido, nunca lograríamos hacerlo; los espacios que tenían cada uno en su casa eran muy diferentes a las estructuras del otro, podían tener objetos distintos a los nuestros, pues estaban diseñados de diferentes formas.

Mentiría si dijera que no tuve ganas de finalizar el juego en ese mismo instante, sentía que la situación se estaba volviendo confusa y complicada; sin embargo, escuchar a Luciana me detuvo de hacerlo. “Miss, Alanna y Bruno, ¿me pueden ayudar a encontrar a Valentina y a Kiara?”, nos dijo y los niños parecían muy dispuestos a hacerlo. Volví a sumarme a su emoción, Alanna se acercó a su computadora para poder observar mejor los otros recuadros, Bruno miró fijamente la pantalla y Luciana hizo dos círculos con sus manos, ubicándolos encima de sus ojos, dando la apariencia de tener unos binoculares.



Figura 3: Captura del juego de las escondidas realizada en la sesión número 5

La búsqueda volvió a empezar, los tres niños trataban de observar algo que les indicara si Kiara o Valentina se encontraban cerca, pero no había respuesta de ellas. Al cabo de unos minutos, escuchamos la voz de Kiara: “Estoy en algo grande...”. “Debajo de la mesa”, dijo Bruno rápidamente, provocando que Luciana comenzara a saltar emocionada. “Estoy al costado de algo que tiene ajustes y se usa para sentarse”, continuó Kiara, dejándome totalmente sorprendida al darme cuenta de que estaba describiendo su escondite, puesto que, en todo ese tiempo que estuvimos jugando, nunca se me ocurrió dar la consigna de describir el lugar en donde estábamos. El único pensamiento que vino a mi cabeza fue: “¿Por qué no se me ocurrió antes?”.

Reflexionando más a fondo sobre esta situación, me cuestioné el cómo estaba abordando el juego en ese momento. A pesar de que sabía que nos encontrábamos en un espacio virtual, inconscientemente seguía manteniendo la idea de que este se desarrollaría tal cual como yo recordaba que era el juego, sin tomar en cuenta que la clave se encontraba en la disposición y la adaptabilidad que la actividad estaba proponiendo. En su libro *Free Play: Improvisation in Life and Art*, Stephen Nachmanovitch nos menciona que “una criatura que juega se adapta más fácilmente a contextos y condiciones cambiantes. Jugar como una forma de improvisación agudiza nuestra capacidad de negociar con un mundo cambiante” (1990, p.65, traducción personal). Esto nos indicaría que, durante el juego, tenemos la capacidad de estar constantemente adecuándonos a la situación en la que nos encontramos, buscando soluciones o estrategias que nos ayuden a cumplir con los objetivos que la actividad nos propone.

Al ser una de las características del juego, la adaptabilidad nos daría la oportunidad de relacionarnos, pensar y comprender la realidad del mundo que nos rodea. Esto nos ayudaría a que podamos apropiarnos de lo que ocurre en el mundo

exterior para interiorizarlo en nuestro propio mundo, el cual está lleno de pensamientos, ideas o cuestionamientos, en relación con lo que vivenciamos y aprendemos día a día. Ante este hecho, María Ponce expone que “el juego no es un escape de la vida, sino que constituye parte integrante de esta y permite a todos entendernos mejor y comprender nuestras vidas” (2014, p. 23), gracias a esto nos adentramos en un estado de concientización de las percepciones y posibilidades que vamos experimentando en nuestro cotidiano.

Escuchar a Kiara me permitió encontrar una mejor forma de ayudar a Bruno, Alanna y Luciana en su búsqueda, por lo que les dije: “Chicos, escuchen las pistas que nos está dando Kiara”, comencé, “ella dice que está en algo grande (...) ¿Qué creen que puede ser?”. Los tres comenzaron a pensar en sus respuestas y fue Bruno el primero en dar una. Él c emocionado “¡Ya sé, ya sé, ya sé! Yo lo sé”, ante su afirmac Alanna, Luciana y yo lo animamos a que compartiera su respuesta con nosotras, de modo que, confiado en su deducc nos aclar “Al lado de la refrigeradora”. Él estaba relacionando un objeto grande, como lo es una refrigeradora, con el lugar en donde estaba escondida Kiara; sin embargo, olvidó que ella nos había comentado que era un objeto en donde se podía tomar asiento, como lo puede ser una silla. Al preguntarle a la niña si la deducción a la que había llegado Bruno era correcta, nos contestó que no.

Nuevamente, no habíamos logrado dar con la respuesta correcta, lo que generó que Kiara siguiera dándonos pistas. “Tiene patitas, cuatro”, dijo, lo que provoc que Alanna gritara repetidas veces que se encontraba debajo de la mesa. En ese momento tanto Bruno como Luciana comenzaron a gritar eufóricos junto con ella Alanna, acción que me dificultó poder entender con claridad que trataban de decirme, así que volví a hacerle la pregunta a Kiara: “¿Estás debajo de la mesa?”. Antes de que ella pudiera darnos la respuesta, vimos que su brazo se asomó por la pantalla, por lo que Luciana la

seña diciendo “Ya encontré a Kiara”. A la niña no le que más remedio que salir de su escondite y revelarnos su escondite, “Estaba al costado de una silla”, nos aclaró con una pequeña sonrisa.

Nos apropiamos de la iniciativa de Kiara para poder reformular el juego. Entre todos llamamos a Valentina para que saliera de su escondite y luego volvimos a dar nuevas reglas. Ahora solo sería una persona quien se escondería, la cual tendría el micrófono prendido y, desde su escondite, nos describiría el lugar en el que se encontraba. El resto contaríamos hasta diez, para darle la oportunidad al jugador de buscar un buen lugar, luego entre todos trataríamos de adivinar el escondite. Todos aprobaron las nuevas reglas con sonrisas en sus caras y esperaron emocionados a que volviéramos a empezar.

Verlos tan dispuestos a volver experimentar ese momento, a pesar del cambio de reglas y las dificultades que tuvimos en la primera oportunidad, me hace reflexionar sobre la sensación de disfrute que vivenciamos durante el juego. En su libro *Homo Ludens: A study of the play-element in culture*, Johan Huizinga nos menciona que el elemento de diversión es el que caracteriza la esencia del juego (1949, p.3), gozamos y nos permitimos ser afectados por lo entretenido del momento. Probablemente, sea gracias a esta característica que accedemos a explorar y probar con mucha más disposición, encontrando en el juego medios de aprendizaje y descubrimiento.

2.1.2. Exploración corporal

“¿Qué me pueden decir de la hoja?”, esa fue la pregunta con la que di inicio a la séptima sesión del laboratorio. Alanna, Luciana y Valentina sostenían en sus manos las hojas de papel que les había pedido traer para la sesión, Kiara fue la única que no tenía una hoja y cuando le pregunté si podía ir a traer una comentó que se le dificultaba hacerlo. “Es que mi mamá dice que este atenta acá a la pantalla, porque dice que tengo

que cuidar el celular por si acaso se caiga”, nos dijo, tal vez pensando en que si iba a traer la hoja su mamá pensaría en que andaba distraída. No quise que Kiara se sintiera obligada a hacer algo que no deseaba en ese momento, así que, esperando poder llegar a ella con la consigna, le pedí que estuviera atenta a lo que escuchaba y veía para luego tratar de reproducirlo en el cuerpo. Tenía que ser estratégica al momento de realizar las preguntas, para que Kiara pudiera estar involucrada en la actividad.

“¿Qué me pueden decir de la hoja? (...) ¿La hoja es pesada o liviana?”.

“¡Livianita!”, exclamó Valentina; “No pesa nada”, dijeron Luciana y Alanna, una después de la otra. “Si nosotras la lanzamos, ¿la hoja vuela o se cae, ¡poom!, de golpe?”, les volví a preguntar, imitando con mi mano la acción de caída. Al ver esa imagen, Kiara inmediatamente negó con la cabeza mientras las demás decían que la hoja efectivamente se caía; al darme cuenta de que no llegué a explicarme bien, replanteé mi comentario “Sí, se cae. Pero, antes de caer, ¿ven?”, lancé mi propia hoja y esta flotó por unos segundos, encima de mi cabeza, antes de posarse en el suelo. “Si fuera un avioncito de papel ya volaría por el aire”, mencionó Kiara y nuevamente le di la razón pues sentía que era una imagen muy buena para tener en cuenta. Volví a lanzar mi hoja al aire y les comenté que si observábamos bien la hoja caía de una forma suave para, en un momento inesperado, caer con más fuerza.

Alanna y Luciana lanzaban sus hojas, tratando de comprobar si lo que les había dicho era cierto; sin embargo, Valentina posicionó su hoja al frente de su cara, intentando probar algo distinto a lo que hacían las demás. “Miss, cuando lo soplas, esto vuela” concluyó, levantando su cabeza y poniendo la hoja encima de ella, para luego poder soplarla. Su idea me pareció interesante, pues era una forma más de estudiar las características que presentaba la hoja, por lo que animé a las niñas a probarlo y en el caso de Kiara, vi como ella formaba con sus manos dos círculos y los ponía al frente de

sus ojos, simulando que estos eran unos binoculares, tal vez con la intención de poder observar mejor. Todas intentábamos realizar la acción, riéndonos en algunos momentos por el hecho de que a algunas se le dificultaba mantener la hoja en el aire, hasta que luego de algunos intentos escuché a Kiara decir un poco triste “Miss Nicole, no pude traer hoja porque solo tengo hojas de colores”. Probablemente, al ver que todas tenían hojas blancas, ella había creído que la única forma en la que podía realizar la actividad era teniendo una hoja bond. Yo le dije que no había problema si tenía una hoja de color y la animé a traerla.

Mientras esperábamos a que volviera Kiara, les expliqué a las demás que era lo que íbamos a hacer a continuación. Trataríamos de lanzar nuestra hoja al aire, así como lo estábamos haciendo hace un rato, con la diferencia de que esta vez el objeto no tenía que tocar el piso. Cuando Kiara regresó volví a repetir la consigna. “Vamos a lanzar nuestra hoja y trataremos...” “Miss Nicole” -me detuve al escuchar que Kiara comenzaba a llamarme, así que le pregunté qué había pasado- “Después cuando terminemos de hacer esto, ¿nos enseña a hacer avioncitos de papel?”. Al escucharla, solté una risa nerviosa, pues no sabía cómo hacer un avioncito de papel; me quedé callada por unos segundos y luego le dije: “Soy mala haciendo avioncitos, pero, si nos queda tiempo, vamos a tratar de hacerlo juntas”. Luego de esa promesa, retomamos el ejercicio y seguí explicando la consigna.

“Vamos a tirar nuestra hojita y trataremos de agarrarla con diferentes partes de nuestro cuerpo para evitar que toque el piso. Puede ser con nuestra rodilla, nuestro pie...”, mientras yo reproducía en mi cuerpo las indicaciones que les daba, podía observar a Valentina, Alanna y Kiara intentando la consigna que les había dado. “La meta es que la hoja no toque el piso, pero si se cae no hay ningún problema”, les aseguré. Ellas simplemente me escucharon, sin dejar de hacer lo que venían

practicando; sin embargo, fue la sonrisa en la cara de Alanna lo que me llevó a pensar en que, tal vez, se sentía más confiada ahora que les había mencionado esto.

Desde mi papel como guía, y en mi experiencia como bailarina, para mí era importante que ellas supieran que, durante el proceso, podría pasar que las cosas no salieran como nosotras esperábamos, lo cual no significaba que estaban realizando mal ejercicio, pues todas estábamos explorando y conociendo a través del movimiento. Esto es una de las cosas que más aprecio de la Exploración Corporal, el saber que nos ofrece un ambiente en donde los errores no existen, ya que todo lo que descubramos por medio del movimiento es valioso. Ante esto, Belén Camasca nos menciona que la Exploración Corporal “busca propiciar un ambiente de creatividad y horizontalidad, por lo que no se valora una técnica o forma de moverse por sobre otra” (2020, p.28), dándole relevancia a las propuestas y experiencias que el movimiento nos ofrece.

Conocí la Exploración Corporal gracias a mi formación universitaria y, de acuerdo con lo investigado, es necesario aclarar que aún no se ha establecido una interpretación exacta para el concepto de Exploración Corporal, pues este término “no es de uso común y no tiene una definición clara en los círculos académicos de danza” (Camasca, 2020, p.25). Sin embargo, sus lineamientos se encuentran nutridos por la relación entre la expresión corporal y la improvisación, las cuales potencian el trabajo de dicho concepto y permiten su desarrollo desde propuestas innovadoras.

Por un lado, la expresión corporal ha sido abordada en diversas áreas de las artes escénicas, tales como el teatro y la danza, siendo entendida como “una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio” (Schinca, 2010, p.12). Con la expresión corporal, tenemos la capacidad de exteriorizar diversos sentimientos, pensamientos o cuestionamientos a través del movimiento, siendo el cuerpo el principal medio para poder lograrlo. A pesar de que

esta disciplina es usada en otros campos artísticos, es desde la danza en donde la expresión corporal basa su experiencia, valorando al movimiento no solo en aspectos físicos, sino también emocionales y creativos, debido a que

La podemos entender como una especie de lenguaje del silencio, y es precisamente en ámbito de la actividad física donde tiene una mayor relevancia y desde donde nos podemos aproximar más a la idea de “lenguaje corporal”, especialmente desde que se emplean técnicas expresivas específicas como las propias del mimo, la danza, el baile, la dramatización etc.” (Castañer, 2002, p.6).

Por su parte, la improvisación nos lleva a experimentar el movimiento desde un descubrimiento personal en relación con las interacciones que van apareciendo en nuestro alrededor, siendo utilizada como una “herramienta coreográfica o de aprendizaje” (Davenport, 2006, citado en Torrents & Castañer, 2009, p.11). Los diferentes enfoques que se le da a la improvisación generan que tengamos muchas posibilidades de poder crear y proponer desde la danza, de una manera consciente y clara, puesto que “permite ahondar en la atención perceptiva, en relación con el cuerpo, al otro y al espacio / tiempo” (Rillo, 2018, p.224). Es con el conocimiento de esta disciplina, que nosotros tenemos la oportunidad de experimentar nuevas formas de bailar, teniendo como resultado hallazgos personales que proporcionarán a las personas que lo practican, un ambiente en donde todas las sugerencias sean válidas y sirvan como inspiración a propuestas más grandes.

Haciendo referencia a lo expuesto desde la expresión corporal y la improvisación, podríamos comprender a la exploración corporal como una disciplina que busca experimentar el movimiento como un proceso de búsqueda y curiosidad, en el cual se espera que “el bagaje de movimiento de cada persona sea cada vez mayor, en

tanto se encuentran otras maneras de moverse que no son las cotidianas” (Camasca, 2020, p.26). Con esta última idea, no se hace referencia a que la exploración corporal se encuentre únicamente enfocada a valorizar acciones o movimientos nunca antes vistos, sino que la da una mayor importancia a aquello que permite que la persona que se encuentra en esta búsqueda, pueda salir de su zona de confort creando “un ambiente democrático en el que cualquiera puede danzar y en el cual se fomenta el desarrollo creativo de cada individuo” (Camasca, 2020, p.28). Darnos la oportunidad de ser curiosos y explorar sin temor a esperar un resultado que sea “correcto” sería la clave para que la Exploración Corporal pueda darse.

“¿Están listas?”, les pregunté a las niñas, pues seguía observando que, de alguna forma, ya habían empezado a explorar por su cuenta. “Podemos agarrarla con los dedos”, menc Valentina, haciendo referencia a que podíamos evitar la caída de la hoja, si la empujábamos con los dedos. Yo le di la razón y repetí que lo importante era buscar y exprimir todas las posibilidades que se nos ocurrían, incluso si la hoja se nos caía, pues podíamos recogerla y volver a intentar. Dicho esto, decidí poner una música de fondo, que acompañará el momento de exploración e hice una cuenta regresiva; sin embargo, cuando estaba en el número 3, Kiara me pidió permiso para ir al baño. Accedí a que fuera y propuse ir comenzando para que luego ella pueda integrarse con nosotras.

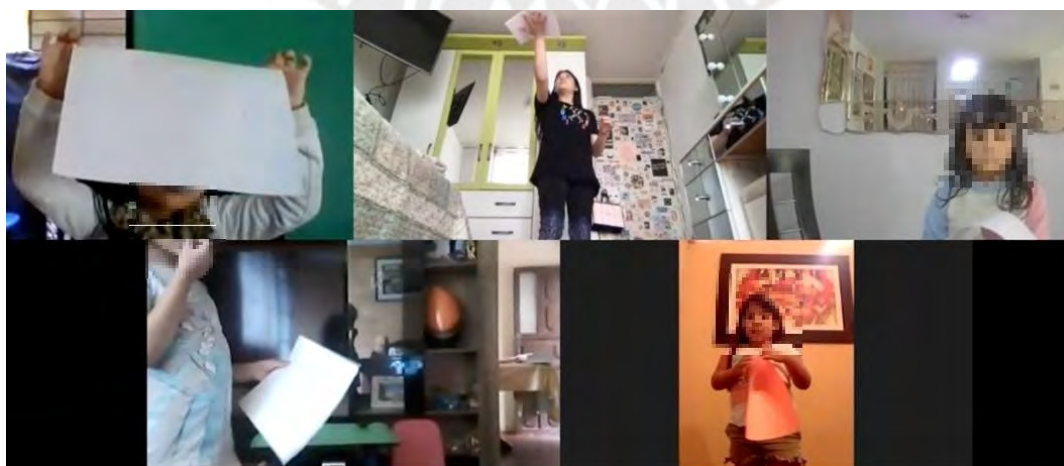


Figura 4: Captura de la exploración con la hoja realizada en la sesión número 7

La música comenzó a sonar por los altavoces de la laptop y todas automáticamente comenzaron a explorar. “Intentemos hacer que nuestra hojita vuele”, mencioné mientras me sumaba a ellas para explorar el momento. “Miss, si se cae la hoja no hay problema, lo podemos recoger”, escuchar a Luciana decir eso me llenó de mucha alegría, ya que sentía que el valor de la situación se encontraba en el intentar, sin importar los resultados que fuéramos a tener. “¡Ajá! Si se cae no hay ningún problema” -volví a asegurar- “Pero tratemos de agarrarlo con las diferentes partes del cuerpo”, les recordé, deseando que agotaran todas sus posibilidades.

Cada una de ellas iba explorando a su propio ritmo: Valentina lo hacía muy lentamente, a diferencia de Alanna y Luciana, quienes corrían y saltaban a la par que lanzaban su hoja. “Tal vez podemos intentar soplar la hoja. Es una forma que no se caiga”, comenté y luego de eso me quedé un rato en silencio, pensando en que tal vez estaba hablando demasiado y que las indicaciones que les iba dando podía; sin embargo, al ver que Valentina se había quedado quieta con la hoja encima de su cabeza, volví a hablar. “Valentina, ¡lanzando la hoja!”, la alenté y ella volvió a retomar la acción. A pesar de estar explorando con ellas, me daba cuenta que disfrutaban mucho del ejercicio, creo que el hecho de que compartía el momento con ellas y se percataran que a mí tampoco me salía nada perfecto las animaba a seguir probando, por lo que las animé a ir más allá.

“¿Qué pasa si lanzamos la hoja más alto?” “Vamos a agacharnos y lanzar la hoja desde abajo”, les comentaba y todas inmediatamente lo intentaban. Kiara volvió a aparecer al frente de la pantalla, uniéndose a la exploración de sus compañeras. “Podemos intentar con la nariz”, dijo Valentina y así lo hizo. De repente, las indicaciones poco a poco iban desapareciendo y simplemente escuchaba respuestas por

parte de ellas: la cabeza, los pies, la rodilla, la pierna. Todas eran opciones que iban proponiendo y, por ende, nuevas formas de moverse.

Pasados unos minutos de exploración, decidí hacer una pausa. Me interesaba escucharlas, lo que hablaran conmigo sobre la experiencia que acabábamos de tener, así que, aprovechando que Luciana y Kiara habían comentado que estaban cansadas, nos sentamos a conversar. “¿Les parece fácil o difícil el ejercicio?”, quise saber. “Fácil” -respondió Valentina y cuando le pregunté el por qué me dijo que era porque pudo atrapar la hoja y no se le cayó. Obtuve respuestas similares de Luciana y Kiara; sin embargo, al notar que Alanna no comentaba nada, le hice la pregunta directamente a ella: “Para ti Alanna, ¿fue fácil o difícil?”. Ella presionó su micrófono y me respondió: “Miss, fue fácil. Pero en la segunda que tiré la hoja, lo agarré en mi mano. Solo una vez, y todo se me cayó. En ese momento se me ocurrió poder cuestionarnos el por qué la hoja simplemente se nos caía.

“¿Por qué creen que la hoja se nos cae?” -comencé- “¿La hoja cae directamente en nuestras manos o se va volando por todos lados?”. Kiara presionó su micrófono y respondió: “Porque la hoja es suavcita”. Su respuesta me dio el pie para poder mencionar un elemento que fue parte de la exploración: “La hoja es suavcita, exacto. No tiene peso, ¿verdad?”, Alanna asintió y Kiara volvió a mencionar que, como la hoja era suave, esta no tenía ningún peso. Valentina escuchaba con la hoja en sus manos, mientras que Luciana se movía por todo el espacio de su cocina, lugar en donde se encontraba en esos momentos.

Dándome cuenta de que me quedaban menos de veinte minutos para dar por finalizada la sesión propuse: “Ya que hemos explorado con la hoja, sabemos como cae. Sabemos que la hoja se va volando un ratito por todas partes y luego cae al suelo” -dije, haciendo un recorrido con la hoja en mi mano- “Lo que vamos a hacer ahorita es tratar

de movernos recordando el peso de la hoja”. En ese momento volví a pararme para poder ejemplificar la indicación “Hemos dicho que la hoja es suavcita. Entonces, ¿los movimientos que haremos serán fuertes o suaves?” -les pregunté y todas me respondieron que suaves- “Vamos a bailar como si fuéramos la hoja. Nos movemos por todo el espacio, así como la hoja cuando caía”. Alanna fue la primera en pararse, junto a Luciana y Valentina, haciendo gran énfasis en el movimiento de sus brazos y dando algunas vueltas por el espacio; Kiara se unió unos segundos después e imitó la acción de sus compañeras.

Desde mi posición podía percatarme que por momentos decidían parar para observarse entre ellas y luego, al darse cuenta de que todas compartían ese momento, volvían animadas a seguir a bailando. Observaba como algunas realizaban movimientos rápidos, otras preferían moverse mucho más lento; unas recorrían todo el espacio, mientras que otras preferían quedarse en su sitio. Constantemente se relacionaban con el espacio que les rodeaba, jugaban con los ritmos y velocidades, incluso se animaban a probar calidades distintas en su movimiento, todo esto gracias a la imagen de la hoja y el recuerdo de las sensaciones que les dejó en la exploración.



Figura 5: Manualidad hecha por Luciana con la hoja de la exploración realizada en la sesión número 7

2.2. Ideas flotando, cuerpos verbalizando

Recuerdo que cuando era niña me gustaba mucho pretender que me había convertido en mi personaje favorito. Para esto, elegía algunos objetos de mi casa y prendas de ropa que tenía en mi armario e inventaba mi propio disfraz, uno que se igualara al personaje que había elegido. Pasaba largas horas jugando, creando historias e imaginando escenarios en los que me podía encontrar, todo eso a partir del disfraz que llevaba puesto. Este recuerdo fue lo que me llevó a proponerles a los niños que para la onceava sesión se disfrazaran del personaje que ellos desearan, improvisando con ropa que tuvieran en su armario y eligiendo objetos de sus casas, los cuales podrían complementar sus disfraces. Alanna llevaba un enterizo de unicornio, Valentina traía un vestido de princesa, Bruno un enterizo de dinosaurio, Luciana llevaba un gorro de panda y Kiara un gorro de pompones, el cual simulaba ser las orejas de un gato. Luego de nuestro calentamiento, el cual se realizó con ellos disfrazados, dimos inicio a la actividad.

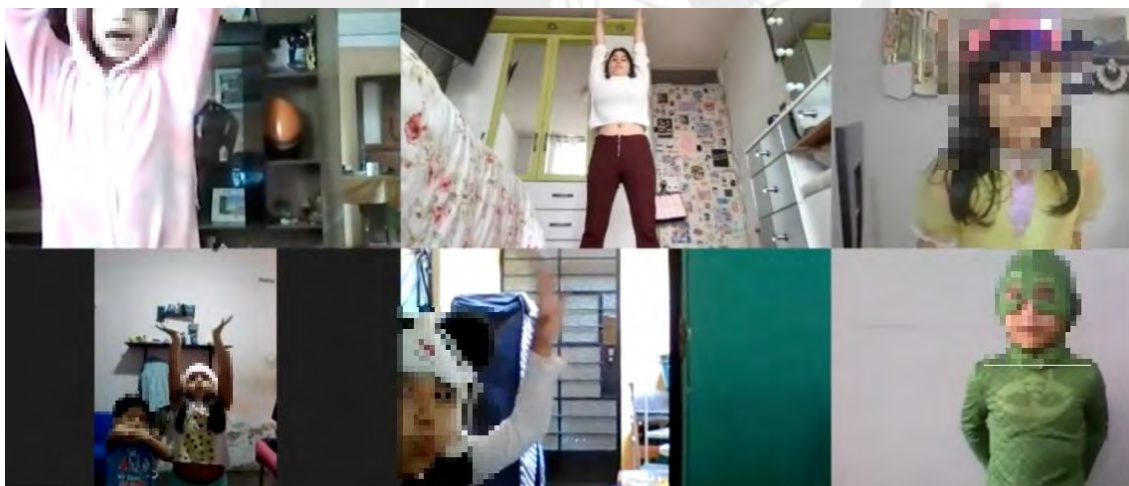


Figura 6: Captura del calentamiento realizado en la sesión número 11

“Los objetos que tenemos en la mano, los vamos a convertir en algo completamente distinto”, les mencioné. Si bien ellos traían un disfraz, la atención iba a estar enfocada en el objeto que traían consigo, pues el fin era poder reinventarlo, “Por ejemplo, si yo tengo este control de mi tele, voy a imaginar que es una espada, porque el día de hoy voy a ser un ninja (...). Voy a utilizar mi control como una espada”. Los

niños me escucharon atentos y por momentos dejaban de mirarme para observar sus objetos; en ese momento, Luciana presió su micrófono y nos comentó: “Miss, yo estaba fingiendo como si mi plumín fuera un bambú”. La intención que le dio Luciana a su objeto estaba totalmente relacionado a la elección de su disfraz y luego de mencionarnos esto, comenzó a “comer” su bambú.

Después de la participación de Luciana, le pedí a Valentina que nos comentara sobre el nuevo uso que le daría a su objeto: “Aquí hay botones que se vuelven en peine volador, varita mágica, puede convertirse en una hada”. Bruno, quien tenía en su mano la cola que venía con su disfraz, decidió utilizar su objeto como un juguete; Alanna convirtió su lapicero de unicornio en un vaso de leche y Kiara transformó su hilo rojo en una pulsera. “¡Muy bien! Entonces, vamos a entrar en personajes, en el que han traído el día de hoy (...) Vamos a reutilizar el objeto que tenemos en la mano”, indiqué y ellos asintieron. Al momento de empezar con la exploración, puse una música de fondo y dejé que exploraran con su objeto, mientras les decía: “Imagínense pueden estar sus personajes”.

Observaba la exploración de cada uno. Luciana se paseaba por toda su cocina, lugar donde realizaba el laboratorio, y simulaba ser un panda comiendo bambú; Alanna daba vueltas y saltos, mientras señalaba varios lugares con su varita. “Probablemente animando cosas o cumpliendo deseos”, pensé. Por su parte, Bruno, quien parecía un poco tímido el día de hoy, simplemente jugaba y le daba vueltas al objeto que tenía en su mano, a la vez que Kiara caminaba por el lugar que se encontraba trayendo diferentes cosas, hasta que terminó con una pizarra. Valentina, quien tenía a su peine “multiuso”, lo apretaba con fuerza y movía su mano de forma rápida, tanto que por momentos parecía estar luchando con el objeto; sin embargo, lo que me llamó la atención fue que movía su boca como si hablara con alguien. Al principio pensé que estaba conversando

con alguien de su casa, pero luego me di cuenta de que, al parecer, en el escenario donde estaba Valentina habían más personas interactuando con ella, probablemente otras princesas o incluso criaturas mágicas.

Pasados unos minutos, agregué una nueva consigna a la actividad: “Ahora, imagínense que se han teletransportado a otro lugar, al que ustedes deseen. ¿Cómo se mueven en ese lugar?, ¿qué es lo que hacen en ese lugar?”. A diferencia de otras oportunidades, en ese momento no les di ningún ejemplo sobre el lugar que podían imaginar. Mi intención en un principio era que se imaginaran estando en el lugar más adecuado para sus personajes; sin embargo, pensándolo mejor, al final decidí que ellos crearan su propio espacio. “Miss, quiero ir al castillo de Bella”, dijo Valentina. “Yo estoy en el país de los unicornios”, menc Alanna y fue con el comentario de ambas que me di cuenta de que, a lo largo de las sesiones, ellos me habían confirmado dos cualidades tan propios de los niños: la creatividad y la imaginación. la capacidad que le permite al hombre cambiar formas tradicionales de pensar y actuar ante contradicciones no conocidas, planteando soluciones oportunas

Cuando pensamos en la palabra creatividad, muchas interpretaciones se nos vienen a la mente: ideas, pensamientos, acciones, entre otros. Sin embargo, podemos definir a la creatividad como “la capacidad que le permite al hombre cambiar formas tradicionales de pensar y actuar ante contradicciones no conocidas, planteando soluciones oportunas” (2008, Martinez, citado en Cuba & Palpa, 2015, p.50), siendo capaz de desarrollarse indistintamente en cada uno de nosotros. Desde siempre hemos estado rodeados de creatividad, pues esta “depende de la interacción entre el individuo y su entorno” (Bernabeu & Goldstein, 2016, p.126), incluso todos los grandes inventos que han ayudado al hombre se han dado gracias al desarrollo de ideas innovadoras que

responden a las necesidades presentes en los diversos contextos, como la invención del primer teléfono o las construcciones arquitectónicas de las grandes culturas.

Hoy en día, no podemos limitarnos a definir la creatividad solo como la creación de cosas nunca antes vistas, pues existen diversas perspectivas en las que podemos interpretarla. Es así como podemos percibir a la creatividad desde situaciones vistas en nuestra cotidianidad, hasta los diversos ámbitos artísticos y culturales. Con respecto a esto, Claudia Morales nos expone que existen tres enfoques en los que podemos abarcar el concepto de creatividad: “como producción, como pensamiento y como rasgo de la personalidad” (2017, p.56).

El primer enfoque que nos menciona Morales nos orientaría a pensar en la creatividad como el resultado o la invención de cosas innovadoras, tal como se mencionó anteriormente. El segundo enfoque hace referencia a la creatividad como pensamiento, la cual podría estar relacionada a la capacidad que tiene el individuo de resolver conflictos cotidianos usando soluciones diversas sumergidas en la creatividad. El tercer enfoque nos presenta a la creatividad como un rasgo de la personalidad, la cual nos invitaría a pensar en este concepto como una característica que es parte del ser de una persona, ya sea por su facilidad de crear, explorar o investigar. Sin embargo, con esta última apreciación estaríamos interpretando a que algunas personas son creativas y otras no lo son, una afirmación que sería totalmente falsa.

Bernabeu nos menciona que “la creatividad existe potencialmente en todos los seres humanos y que, por lo tanto, lo único que hay que hacer es desarrollarla” (2016, p.122). Con esto hace referencia a que, si bien es cierto todos poseemos esta característica, la creatividad debe ser incentivada para que se pueda desarrollar en su máxima expresión, por tal motivo es necesario estimularla desde la infancia. Cuando los niños incrementan su creatividad “aprenden a enfrentar problemas, son observadores,

empeñosos, perseverantes, dispuestos a hacer, se relacionan mejor con sus compañeros y en general se potencia la formación de la personalidad” (Medina, Velázquez, Alhuay-Quispe & Aguirre, 2017, p.155). Por ende, es necesario buscar actividades que ayuden a impulsar el lado creativo de los niños, las cuales pueden darse desde actividades como la danza, la música o el teatro. Las actividades cotidianas, como por ejemplo los quehaceres del hogar, los estudios o el juego, también serían grandes recursos, pues ayudarían a incrementar y potenciar esta característica.

Por otro lado, tenemos el concepto de imaginación que puede ser entendido como “la capacidad de producir imágenes relacionadas tanto con el mundo exterior como con el universo interno” (Bernabeu, 2016, pp.124-125). Esto refiere a la imaginación como la posibilidad que tenemos los seres humanos de crear un mundo a partir de las percepciones y pensamientos que pueden ir más allá de la realidad. Hablar de imaginación es sumergirse en un mundo donde las personas son capaces de vivir en una realidad colateral, basada únicamente en “el entendimiento imágenes de lo que no está presente o, incluso, ni siquiera existe, y hasta de hacer que esas imágenes nos afecten como si estuvieran presentes y fueran reales” (Egan, 2007, p.14).

Todo aquello que podemos percibir y toma relevancia en nuestras vidas, puede ser captado por nuestra imaginación y llevado a percibirse como algo real, pues “cualquier estímulo externo que impresione a nuestros sentidos puede convertirse en imagen” (Pérez-Testor y Roca, 2016, p.170). Si tomamos de ejemplo a un niño, es fácil poder ver en ellos que toda aquella escena que los ha impactado puede ser llevada a su mundo real: una escoba puede ser un caballo, una silla puede convertirse en su cohete, un peine en un micrófono, entre otros. A través de esto, podemos entender que la imaginación no tiene límites y puede ser desarrollada en cualquier tiempo, situación o espacio.

La creatividad que posee los niños les permite confiar en todo lo que ellos plasman a través de su imaginación; ellos imaginan con tanta facilidad, que es imposible no creer en lo que fantasean a través de sus ojos. Por esa razón, a Valentina se le hizo fácil creer que su peine tenía el poder de transformarse en muchas cosas, Alanna pudo imaginar que la sala de su casa se había convertido en el mundo de los unicornios, Bruno decidió que la cola de su disfraz fuera un juguete, Luciana convirtió su plumón en un bambú y Kiara, de un gorro, pudo crear unas orejas de gato. Más allá de las indicaciones que yo les podía dar, ellos podían idear otros escenarios porque se permitían jugar con la imaginación, sin dar por sentado nada.

El resto de la sesión, luego de que exploraron un rato más sus nuevos escenarios y a pocos minutos de terminar, nos dimos la oportunidad de conversar un poco sobre lo que hicimos, en especial del juego. El jugar tiene mucho que ver con la imaginación y la creatividad, pues nos permite explorar un espacio lleno de posibilidad y esto, en gran parte, también podemos encontrarlo en la danza. Desde mi experiencia, el movimiento me ayudó a seguir potenciando estas dos cualidades, demostrándome que siempre podemos encontrar y vivenciar algo nuevo cuando nos movemos.

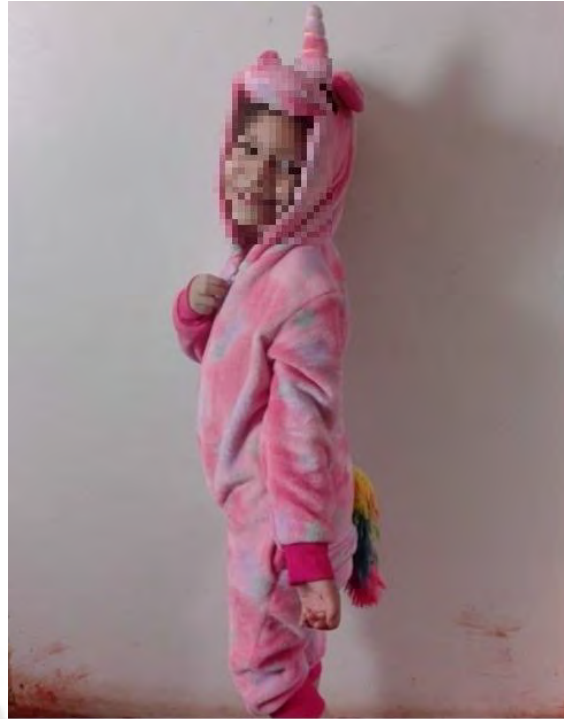


Figura 7: *Disfraz de Alanna en la sesión número 11*



Figura 8: *Disfraz de Valentina en la sesión número 11*



Figura 9: *Disfraz de Bruno en la sesión número 11*



Figura 10: *Disfraz de Luciana en la sesión número 11*

2.3. Mi espacio, mi mundo

“¿En qué parte de tu casa estás ahorita?”, esa fue la pregunta con la que comencé la actividad de la sesión número dos del laboratorio. Valentina, Alanna, Bruno y Kiara se encontraban en sus salas; Luciana era la única que estaba en un lugar distinto a la de ellos, pues realizaba el laboratorio desde su cocina. Luego de que me mencionaran su espacio, lo siguiente que les pedí fue que me comentaran qué cosas podían observar del lugar; mientras esto ocurría, cada uno de ellos tenía en la mano hojas de papel, las

cuales estaban rasgando para la actividad que haríamos a continuación. Ellos fueron relatando a detalle los objetos que ocupaban su espacio, mencionaban las actividades que realizaban ahí e incluso algunas incluían a sus familiares dentro de su descripción.

“Miren un ratito su espacio y elijan un objeto de su espacio que más les guste”, todos comenzaron a observar sus salas y, en el caso de Luciana, su cocina, pensando en el objeto que escogerían para la tarea; de repente, me percaté que Luciana desaparece de la pantalla y cuando vuelve a aparecer, trae consigo una azucarera, objeto que asumí era el que utilizaría para la actividad. “Miss, yo elegí mi planta que está ahí...en la esquina”, señala Kiara; “¡Mi prueba! Yo he traído mi prueba de COVID”, menciona Bruno, lo que ocasionó que me riera un tanto confundida. Esta era la segunda sesión que teníamos del laboratorio y, si bien en la primera sesión conversamos sobre la pandemia y el contexto en el que nos encontrábamos, aún se me dificultaba el hablar del tema de una forma tan natural. Aún trataba de interpretar qué tan delicado era el tema para ellos.

“Valentina, Alanna, ¿qué es lo que han elegido de su sala?”, pregunté. Alanna presionó su micrófono: “Yo elegí mi sillón donde está sentada mi mamá”, dijo, observando a alguien fuera de la cámara, por lo que supuse era su madre. “¿Tú Valentina?”, le interrogué; sin embargo, al querer escuchar su respuesta no lograba entender claramente lo que me decía. Traté de repetírmelo dos veces, pero yo seguía sin entenderla, por lo que opté por hacer otra pregunta: “De tu sala, ¿qué cosa te llama más la atención ¿qué es lo que te gusta de tu sala?”, ella automáticamente me respondió que le gustaba ver tele, confundiendo un poco el objeto con la acción. Aproveché la función del aparato para proponerle elegir ese objeto de su sala “¿Te parece si elegimos la tele?”, la niña me dijo que sí y teniendo cada uno su objeto pasé a explicar la actividad.

“Lo que vamos a hacer ahorita es ponernos lo más lejos que estamos de ese objeto, ¿ok? Por ejemplo, si yo elijo el control de mi televisión y está aquí a mi lado, aquí en el piso, lo que voy a hacer yo es agarrar mis papelitos que he cortado, que he rasgado, y me voy a ir a otra parte. Me voy a ir lejos de este control, ¿ok?, lo más lejos posible”, me paré y traté de ejemplificar lo que estaba diciendo con mis propias acciones. “Lo que vamos a hacer es irnos lejos, alejarnos, del objeto que hemos elegido y con los papelitos que tenemos en la mano, vamos a tratar de llegar a nuestro objeto haciendo un caminito”. Voy poniendo los papelitos en el piso, tratando de recordar el camino por el que voy pasando para poder llegar a mi objeto. La intención era muy parecida a la que se relataba en el famoso cuento de los Hermanos Grimm, *Hansel y Gretel*, pero en lugar de dejar migas de pan, ellos tenían que dejar los papeles que habían rasgado.

A lo lejos veía que Luciana, Valentina y Alanna se habían parado de sus asientos, dispuestas a ir probando el ejercicio junto a mí. Por su parte, Kiara y Bruno seguían sentados, la primera observando atentamente y el segundo probando unos fondos de pantalla con la aplicación del Zoom mientras me escuchaba. Kiara al observar que todas estaban paradas decidió hacerlo también, mientras que Bruno simplemente se quedó observándome más interesado. Una vez realizado el ejemplo, cada uno de ellos fue armando su camino con los papeles y, mientras lo hacían, concentrados, podía observar cómo, trataban de buscar la mejor forma de trazar su camino sin chocar con los objetos que completaban el espacio en donde estaban. Para algunos fue fácil, para otros les tomo un poco más de tiempo; sin embargo, todos estaban conociendo y aprendiendo mucho más de ese lugar tan familiar en el que estaban.

Luego de un par de minutos, cuando todos terminaron de trazar su camino, los animé a cada uno a que, con la ayuda de alguna persona adulta que los estuviera

acompañando, nos enseñaran el recorrido que habían hecho. La primera en mostrarnos fue Alanna, ella había hecho un camino recto desde el lugar en donde se encontraba hasta el mueble que estaba al otro extremo de la sala. Valentina había trazado su camino en curvas, pues había una mesa que le dificultaba la llegada hacia su televisión. Bruno había esparcido sus papeles celestes de forma recta y curvada a la vez, al igual que Luciana y Kiara.

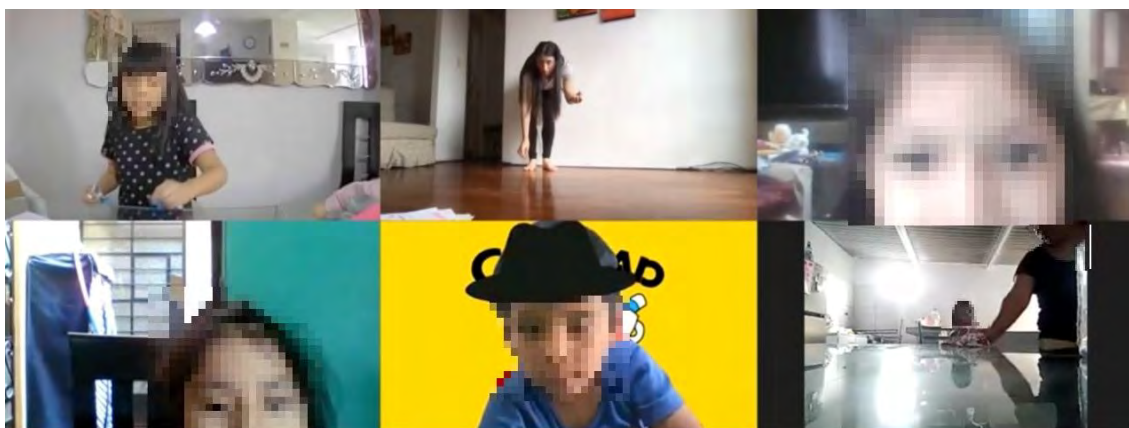


Figura 11: *Captura de la explicación de la actividad de la sesión número 2*

Verlos buscar nuevas formas de trazar sus caminos con tanta concentración me hizo pensar mucho en el espacio cotidiano, pues no había reflexionado, hasta ese momento, en cómo percibíamos nuestro hogar, ahora que pasábamos tanto tiempo ahí. Nuestra casa, más allá de ser la infraestructura en donde vivimos, es considerada como un espacio de mucha privacidad, pues como nos menciona José Antonio Flores en su artículo “Poética de los espacios cotidianos”, el hogar se puede definir como “el lugar donde se custodia la intimidad de su hacer diario, de su cotidiana y familiar existencia” (2011, p.71). Es un espacio poco expuesto que carga con nuestra propia historia, y el cual, inevitablemente, se ve afectado por las emociones y contextos que vamos atravesando en él. Por ejemplo, si experimentamos una situación que nos causa mucho dolor, es muy probable que percibamos nuestro hogar como un espacio triste y gris, lo contrario podría suceder si la circunstancia fuera al revés.

Todo lo que suceda desde nuestro interior es expuesto en nuestro espacio. Ante este hecho, nos encontramos nuevamente ante la labor de adaptarnos, lo cual implica que nos enfrentemos al reconocer el espacio que habitamos. En su artículo “Danza en tiempos de pandemia: Cuestionamientos y motivaciones de cuerpos en movimiento”, Delgado hace referencia a este hecho, alegando que, a pesar de encontrarnos en la contenc de un espacio hogareño, “nos estamos moviendo desde otro lugar, uno que antes solía ser muy cotidiano, pero desconocido: uno en proceso de reconocimiento y resignificaci n” (2020, p.91). Buscamos y encontramos en este re-descubrir experiencias y motivaciones distintas, las cuales nos ayudan a obtener perspectivas distintas; por esto, cuando les propuse a los niños la actividad de trazar un camino con los papeles de colores, lo hice con la intención de que, al redescubrir su espacio, llegaran a sentirse cómodos en él, pese a los objetos que puedan llegar a encontrar en su recorrido.

Por un rato más, nos dedicamos a recorrer el camino que habíamos trazado por el espacio, llegando a recorrerlo de diversas formas: por momentos íbamos de puntitas, otras íbamos saltando, a veces caminábamos más lento o incluso preferíamos ir mucho más rápido. Nos dimos la oportunidad de encontrar miles de formas distintas y, pese a que era un camino que ya estábamos aprendiéndonos de memoria, la intención que le dábamos lo volvía un recorrido completamente distinto. Estábamos dándole nuevos significados al espacio que habíamos establecido y con ello nos dimos la oportunidad de otorgarle un nuevo sentido al espacio en el que nos encontrábamos.



Figura 12: Camino realizado por Bruno en la sesión número 2

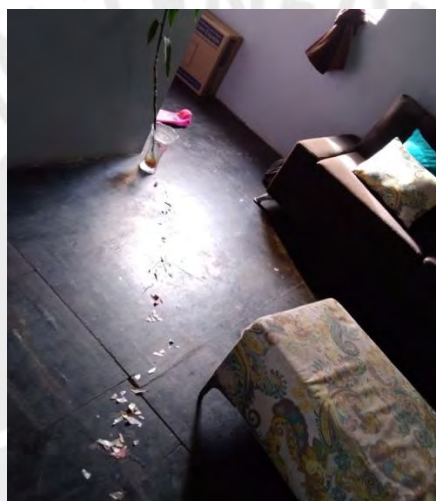


Figura 13: Camino realizado por Kiara en la sesión número 2



Figura 14: Camino realizado por Alanna en la sesión número 2

Capítulo tres: me nuevo, comparto y existo

“Miss Nicole, ¿podemos estirar un poquito?”

-Kiara-

Es muy importante creer en los procesos, sabiendo que todo toma su tiempo y que cada cosa se acomoda en el momento exacto. Siempre tuve en cuenta que el ganarme la confianza de los niños iba a ser un camino que tendría que recorrer en cada sesión, solo que no tenía idea de cuánto tiempo tomaría o con qué facilidad se daría. Sin embargo, siempre estuve dispuesta a demostrarles que podían confiar en mí y, de algún modo, ellos siempre me daban la seguridad de que yo podía hacer lo mismo.

Este capítulo tiene la intención de abordar y compartir las experiencias del laboratorio en torno a la confianza y la relación entre la guía y las niñas y los niños, como contribución a seguir fortaleciendo y desarrollando estos vínculos a la hora de compartir danza.

3.1. Lazos flexibles

¿Quién no se imaginó alguna vez ser un superhéroe? O aún mejor, ¿quién no deseó poder tener algún poder especial para enfrentar alguna situación en particular? Creo que todos hemos podido pasar por el momento en donde pensamos en que la vida sería más sencilla si tuviéramos poderes que nos ayuden en nuestro día a día, o al menos espero no haber sido la única. Los súper héroes, de alguna forma, son parte de nuestro mundo, tal vez no existirán en la vida real, pero si lo podemos ver en películas, cuentos, series y sobre todo en nuestra imaginación.

“¡Vamos a imaginar que estamos en una mis de súper héroes! Hay alguien que ha venido a hacer algo malo en la ciudad en la que estamos y nosotros con nuestros poderes los tenemos que combatir”. La mis de los súper héroes fue la actividad que propuse para la cuarta sesión del laboratorio y fue un juego que se me ocurrió gracias a

que escuché, en la sesión anterior, que a ellos les gustaba estos personajes. En el momento en el que les di la consigna, cada uno ya tenía escogido su poder: Valentina podía volar. Alanna y Luciana lanzaban rayos láser. Bruno lanzaba fuego, tenía poderes psíquicos y súper velocidad, poder que también escogió Kiara. Estaban listos para su misión.



Figura 15: Captura de la sesión número 4

Veía como Alanna utilizaba sus manos para lanzar su rayos y Bruno corría muy rápido en su sitio mientras yo les preguntaba cómo podían utilizar sus poderes; por su parte Luciana saltaba emocionada diciendo: “¡Tenemos que derrotar a ese villano!”. Cada uno se tomó su papel muy en serio, por lo que, poniendo una música de súper héroes como fondo, comenzaron a explorar sus poderes; todos a excepción de Kiara, quien aún se encontraba sentada. Sin embargo, como no quise que la niña se sintiera presionada a realizar la actividad si aún no lo deseaba, esperé a que se animara al ver a sus compañeros. Pasados algunos minutos, en donde me percaté que ya tenían sus poderes dominados, me permití agregar una consigna más al juego, debían pensar en una situación en particular para alguno de sus compañeros.

Para poder darles un ejemplo de esto, dije: “Bruno, ¿qué te imaginas que puede estar haciendo Alanna para que combata al súper villano?”. Bruno se que pensando por unos segundos, frotando sus manos al igual que lo hacían los villanos cuando

planean algún plan malévolo; luego de unos segundos dijo “Hay un villano súper secreto y no lo pueden descubrir”. Teniendo esta imagen como referencia, me encargué de introducir a Alanna en el contexto que Bruno había propuesto. “Alanna, eres una súper heroína que va a combatir contra un súper villano secreto. Este villano... ¿Qué hace Bruno?”, pregunté, al darme cuenta de que aún no lo había dicho. “A los bichos los puede hacer como hombrecitos malvados”, dijo y así fue como Alanna, animada por sus compañeros comenzó a luchar contra el personaje hasta derrotarlo.

Así como Bruno, el resto de las niñas también crearon una situación para las demás. Alanna le dijo a Luciana que tenía que combatir contra un villano que se volvía chiquito; Luciana le dijo a Bruno que tenía que luchar contra un personaje que se volvía muy grande y luego él le dijo a Valentina que tenía que pelear contra un villano que congelaba el tiempo. En el caso de Kiara opté por preguntarle si deseaba participar en la actividad y al tener una respuesta afirmativa de su parte todos escogieron la situación, decidiendo que el villano congelaría el tiempo y sería pequeño; cuando la niña terminó su exploración, la felicitamos y le invitamos nuevamente a que se acerque a la pantalla. “Chicos, derrotamos a todos los súper villanos. ¡Ya no hay más!”, celebré, ya que quedaban pocos minutos para que terminara la sesión. Sin embargo, Luciana prendió su micrófono y dijo: “¡No! Aún queda la miss. Hay que derrotar a la miss”. Su comentario me sorprendió, pues era la primera vez que alguno de ellos me invitaba directamente a jugar.

La petición de Luciana me llevó a pensar automáticamente en la primera sesión del laboratorio. Recuerdo que me cuestionaba constantemente “¿Podré manejar un laboratorio yo sola?”, “¿Estará bien la actividad que voy a proponerles? ¿les gustará o se aburrirán a los pocos minutos?”, “¿Podré captar su atención”, “Se sentirán cómodos entre ellos?”, “¿Yo me sentiré cómoda?”. Puedo volver y recordar esa primera sesión

como si fuera hoy. Aquel día, mi mente divagaba mucho en preguntas que no sabría responder hasta después de finalizar el encuentro. Recuerdo que ese día, la primera en entrar fue Valentina, saludándome con un “Hola, miss”, siendo el mismo saludo que repitió Luciana, Alanna y Bruno cuando ingresaron. Tuve una pequeña conversación con cada uno de ellos y conversé como si no fuera la primera vez que los veía. Les pregunté sobre su día y qué habían hecho antes de entrar al Zoom y, cuando todos me respondieron, di inicio a la primera sesión.

“Mi nombre es Nicole, tengo 22 años y lo que más me gusta hacer es bailar”, les dije, dándoles un ejemplo de lo que deseaba que ellos hicieran, pidiéndoles que nos compartieran su nombre, edad y actividad favorita; fue así como todos pudieron saber que una de las niñas se llamaba Valentina, que Luciana tenía 5 años pero que cumpliría 6 dentro de algunas semanas y que tanto a Alanna como a Bruno les gustaba dibujar y pintar. Teniendo esta información, ellos iban conociendo a las personitas que estarían acompañándolas durante esas 6 semanas, de la persona encargada de guiarlos en ese espacio y de las cosas que podían o no tener en común entre ellos. Luego de presentarnos, iniciamos la sesión con un calentamiento, explicándoles lo importante que era preparar nuestro cuerpo antes de una actividad física para así evitar lastimarnos y, terminado este, les comenté la actividad que tenía preparada para ese día

Previamente a la explicación de la actividad, les había pedido que escogieran su juguete favorito y eso fue lo que hicieron. “Imagínense que su muñeco cobra vida”, propuse y automáticamente se emocionaron. Valentina me miraba con los ojos muy abiertos, Bruno comenzó a reír, Alanna había abierto la boca formando una “O” y Luciana simplemente escuchaba a la espera de lo próximo que diría. Sus reacciones fueron un voto de confianza para mí y recuerdo haber sentido mucho alivio al percatarme de que, al parecer, les gustaba lo que acababa de proponerles. Los invité a

que se imaginaran el movimiento de sus juguetes y que eso lo representaran con su cuerpo, algo que hicieron a la perfección, divirtiéndose y disfrutando que su muñeco pudiera estar compartiendo con ellos ese momento. Los niños son tan honestos y fieles a sus emociones que es difícil que te engañen cuando algo les gusta o no, por lo que, desde mi posición como guía, evaluaba constantemente sus reacciones, sintiéndome muy feliz cuando me percataba que realmente disfrutaban de la sesión.

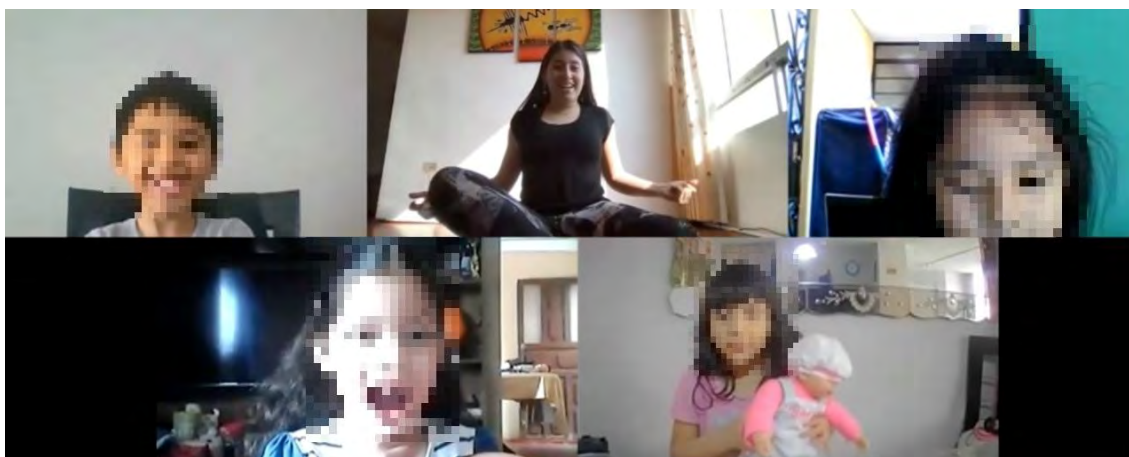


Figura 16: *Captura de la sesión número 1*

Más tarde, finalizado el encuentro, me puse a pensar en lo importante que fue ese primer encuentro con los niños y el momento que pasé con ellos; sin embargo, me detuve a pensar en los primeros minutos de la sesión, recordando que, a medida que ellos ingresaban, sin la necesidad de presentarme, ellos me llamaban “Miss”, algo que me generó curiosidad. Pese a que la propuesta desde el laboratorio nunca estuvo dirigida a ser una clase de danza, puesto que no pretendía enseñarles alguna técnica ni mucho menos a cómo moverse, al ser niños, ellos relacionaban mi papel de guía similar a la de una profesora, pues están acostumbrados a moverse en un ambiente pedagógico en donde la persona que te acompaña en ciertos procesos es catalogada como maestra. Lejos de rechazar esta idea, preferí pensar en el rol de los docentes y cómo este podría ayudarme en mi papel como guía en el laboratorio.

Si tomamos en cuenta el rol que cumple el docente en un ambiente de enseñanza, podemos decir que este se encarga de

Transmitir los conocimientos, estimular el aprendizaje y las capacidades cognoscitivas de los alumnos, la de ser acompañantes y guías de la adquisición de habilidades, métodos y actitudes. Haciendo bien su cometido, enseñando y educando, no solo contribuyen al crecimiento intelectual de sus alumnos, sino que a la vez educan y elevan su nivel vital y personal (Hortal, 2000, citado en Adler, 2013).

El docente representa una guía para los estudiantes y es el encargado de proporcionarles un ambiente de cuestionamientos y descubrimientos, desarrollando con esto, de forma inevitable, vínculos de confianza y empatía. En el caso de la danza, este rol no varía mucho, puesto que el deber del maestro consiste en “creer en las posibilidades fundamentales de apropiación y de superación de sus estudiantes, los cuales son personas con sus características individuales y sus personalidades diversas” (Ferreira, 2009, p.11). Esto nos puede dar a entender que el desarrollo del alumno depende, en gran parte, de la confianza que su docente deposite en él y viceversa.

El ser consciente de esta idea me hizo reflexionar sobre lo importante de la construcción de las relaciones, el cual en mi caso sería de guía a niños, pues me daba la oportunidad de establecer caminos de confianza y comodidad para realizar el trabajo que pretendía desarrollar en el laboratorio. Teniendo presente esta idea, pienso en la relación guía-niños como un lazo flexible que se estira y amolda, manteniéndose siempre intacta y la cual, si es bien cuidada, puede adaptarse a las situaciones que se presente. Sin embargo, para que esta pueda desarrollarse, necesita ser fortalecida por medio de la confianza. Para Laurence Cornu, la confianza, visto desde un ambiente pedagógico, es una actitud que se observa a futuro y la cual se percibe desde la

seguridad que tiene el alumno en el profesor y viceversa (1999, p.19), necesitando de tiempo, empatía y disposición por ambas partes.

Desde ese primer encuentro que tuve con los niños esperé, y deseé, que ese lazo al que tanto hacía referencia se estableciera de forma espontánea y natural. Recordar la primera sesión y compararla con la que estaba viviendo en ese momento con ellos, tres sesiones después, fue la prueba de que necesitaba para saber que mi lazo estaba siendo fortalecido. Estaba logrando crear un ambiente de confianza, el cual estaría encaminado a que ellos puedan descubrir y experimentar con mucha más libertad y curiosidad.

Retomando esa cuarta sesión, y la petición de Luciana, quien esperaba a que no rechazara su invitación, acepté emocionada, sobre todo al ver que los demás se mostraban de acuerdo con eso. Desde mi perspectiva, la confianza es un eje fundamental para que el ser humano saque al exterior todo aquello que, tal vez, no conocía, siendo la esencia para el desarrollo de futuras oportunidades y experiencias que compartes con las otras personas. Los lazos que formé con ellos durante ese poco tiempo eran la prueba de ello, por lo que me atreví a jugar, explorar y descubrir desde una mirada distinta, disfrutando del momento que tanto ellos como yo nos permitimos vivir.

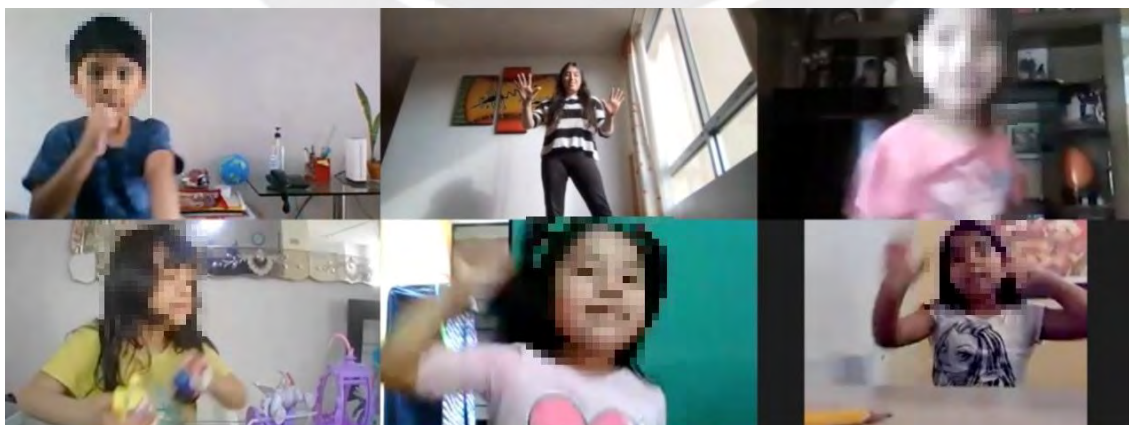


Figura 17: Captura de la sesión número 4

3.2. Retos y misiones: Los niños proponen

“¡Miss, hay que jugar a los súper villanos!”, escuché que me dijo Luciana al terminar el calentamiento. Era nuestra sexta sesión y debo de admitir que escuchar la propuesta de la niña me generaba emoción y miedo al mismo tiempo. Desde el primer momento en que me propuse realizar el laboratorio tuve la idea de que este tuviera como esencia el hecho de que sean los niños quienes propusieran las actividades y que, de acuerdo con eso, yo pudiera desarrollar las sesiones. Justamente fue por esa idea que yo le tomé mucha importancia a la relación que construía en cada sesión, afianzándola poco a poco hasta el momento en que ellos se sintieran en la confianza de proponer libremente. Apenas Luciana mencionó la actividad, Valentina, Alanna y Kiara comenzaron a hablar emocionadas, estando de acuerdo con lo que la niña acababa de pedir.

La actividad que estaba sugiriendo Luciana fue una exploración que habíamos realizado en la cuarta sesión y la cual me volvieron a pedir en la quinta; al parecer era un juego que les había gustado mucho y el cual no tenían la intención de soltar. Mi miedo ante este suceso se daba a partir del creer en que, en lo que restaba de las demás sesiones, ellas ya no se interesarán en otras actividades que tenía para ofrecerles, lo que me llevó a pensar en que tal vez podría proponerles otra actividad y prometerles que, si se daba la oportunidad, al final podríamos jugar lo que ellas querían. Sin embargo, dejándome llevar por la emoción que me daba el saber que cada vez confiaban más en mí y en ellas, al grado de sentirse en la libertad de proponer actividades, decidí acceder a lo que me mencionó Luciana, incluso si era un juego que ya habíamos realizado.

Darle prioridad a los intereses y las propuestas de los niños es un punto que considero es relevante a la hora de trabajar con ellos desde el movimiento, pues es necesario ofrecerles “una danza que desate el caudal de su imaginación, donde el interés

del niño sea el punto de partida y donde el contenido se halle pleno de su propia esencia” (Monroy, 2000, p. 160). Esto podría ser de ayuda para demostrar una participación activa por parte de los niños, lo cual generaría que se encuentren mucho más dispuestos al descubrir y el explorar, despertando su lado más curioso e indagador. La idea me llevó a pensar en que, el ofrecerles un espacio en donde ellos sintieran que sus intereses y cuestionamientos no se verían minimizados, podría darles la confianza suficiente para buscar nuevos caminos y confiar en sus propios procesos; sin embargo, ¿cómo podía encontrar el balance para prometerles este espacio sin dejar de lado mis propios cuestionamientos e intereses?

Improvisar y cambiar algunos planes sobre la marcha es una de las muchas cosas había escuchado sobre el trabajo con niños en danza y algo que pude confirmar con el laboratorio, pues es importante tomar en cuenta su disposición y estado de ánimo. Para esta sesión, la intención que tenía era poder explorar a partir de los principios básicos de la danza, los cuales son: espacio, tiempo, flujo y peso; incluso, tenía a la mano fichas para realizar dicha actividad. Sin embargo, ante la propuesta de Luciana, tuve que reformular rápidamente la sesión. Volveríamos a explorar desde el juego de los súper héroes, con la diferencia que decidí incluir nuevas consignas al juego, aprovechando el material que ya tenía preparado.



Figura 18: *Captura de la sesión número 6*

“Vamos a elegir cada una nuestros poderes, ¿ok?”; Alanna, Luciana y Valentina asentían; sin embargo, observaba que Kiara miraba hacia otro lado mientras decía “Va a tener que ser el villano”. En un primer momento pensé que simplemente estaba explicándole la actividad a alguien cercano en su casa, por lo que seguí hablando, pero pasados unos segundos, Kiara jala a alguien del brazo y lo pone al frente de la pantalla. “¡Uy! Tenemos a un amiguito con nosotros. ¡Hola!”, dije, sorprendiéndome un poco al ver al niño, pues Kiara nunca me había mencionado que vivía con otros niños; ella me comentó que él se llamaba Dominic y al parecer era su primo. Al percatarme que deseaba que él se quedara con nosotras, lo invité a la sesión. Para mí, esto implicaba un reto más, pues el niño se veía mucho menor que las demás, sin tomar en cuenta que no me conocía; sin embargo, al ver sus ganas de querer participar se me hizo imposible no integrarlo. Con Dominic añadido, volví a pedirles que eligieran su súper poder y así iniciamos la actividad.

Para sumergirse mejor en la actividad, invité a cada una de ellas a que se imaginaran que, en el mismo lugar donde se encontraran, había un villano, el cual tenía la intención de destruir la ciudad. Su misión era evitar que eso suceda y, tal como en la sesión anterior, cada una exploró en un primer momento sus poderes. Pasados unos minutos, decidí que era momento de agregarle una pauta más a la actividad, por lo que, pausando la música que había puesto de fondo les dije: “Lo que vamos a hacer es esto: Los súper poderes que ahora tenemos, van a salir únicamente de nuestro codo. ¿Ok?”. Las cuatro niñas me miraron atentas, al igual que Dominic, en lo que yo les señala dicha parte que acababa de mencionar –, “entonces, el láser sale de aquí, la súper fuerza va a salir de aquí, la velocidad va a salir del codo y las telarañas de Spider-Man también”, comentaba, recordándoles de paso los poderes con los que ellas estaban trabajando.

Cada una, como usualmente lo hacían, iban probando la consigna al mismo tiempo en que lo iba explicando, por lo que, entusiasmadas mostraban sus codos a la cámara.

“¿C podemos combatir a nuestro villano desde el codo?” Esa era la pregunta que quería que tuvieran presente a la hora de explorar, ya que mi intención era que dieran un paso más a la actividad que ya conocían. Siempre se encontraban dispuestas a explorar y probar cosas nuevas y esta vez no fue la excepción, por lo que al codo le siguió el pie, la rodilla y el brazo. Por momentos, las ponía en contextos y situaciones diferentes, “Imaginen que el villano se volvió súper chiquito, ¿podemos combatirlo si estamos paradas?”, haciendo referencia al trabajo con niveles, los cuales pueden ser alto, medio y bajo. “¿El villano nos acaba de lanzar algo y nos volvió lentos!”, haciendo referencia al principio del tiempo, el cual puede ser rápido o lento, y así yo también iba jugando con el encuentro de nuevas posibilidades y consignas.

Cuando finalizamos la actividad, las niñas se veían un poco cansadas pero emocionadas. “Miss Nicole ¿podemos estirarnos un poquito?”, me pidió Kiara, una petición que acepté realizar, pese a que aún nos quedaban algunos minutos para terminar la sesión. En ese momento, mientras les pedía que se sentaran en el piso, con las piernas estiradas, y trataran de alcanzar con sus manos la punta de sus pies, me puse a pensar en la actividad que acabábamos de realizar. Cuando accedí a la propuesta de Luciana lo hice con un poco de temor, pues no sabía si lo que estaba a punto de hacer ayudaría a que yo pueda trabajar el enfoque inicial de la sesión, pero al percatarme que sí logré hacerlo y que incluso le pude dar importancia a sus intereses me hizo darme cuenta de que acababa de cederles el mando de la sesión.

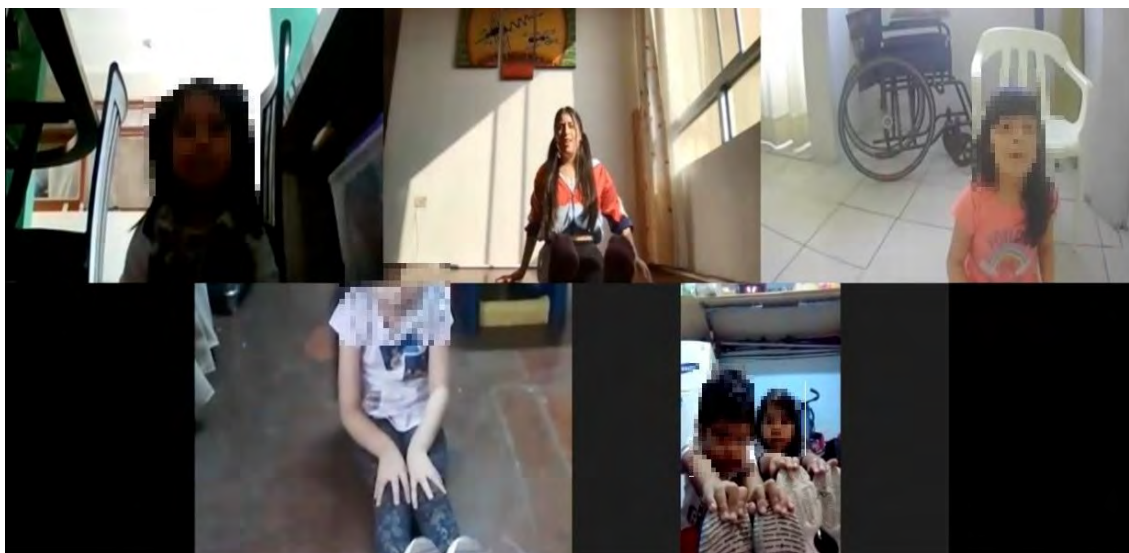


Figura 19: Captura del estiramiento propuesto por Kiara en la sesión número 6

Tengo la perspectiva de que cuando hablamos de poder, hacemos referencia a una palabra con mucha fuerza, relacionándola automáticamente a alguien que tiene el poder sobre uno o varios individuos. Si bien mi intención nunca fue establecer un rol de poderes, como guía del laboratorio los niños me otorgaron ese papel, ya que, están acostumbrados a ceder ante una figura que demuestra autoridad; en el ámbito escolar a los docentes, por ejemplo, o en sus propios hogares, hacia sus padres. Para ellos yo era su “Miss”, esa figura quien llevaba el mando de la sesión lo que los llevaba a pensar que debían realizar las actividades simplemente porque yo se los proponía, cuando en realidad la situación no era tal cual como la imaginaban. Ellos tenían la facultad de proponer y re-direccionar las sesiones si así lo deseaban y era mi papel como guía darles la confianza para que se dieran cuenta de todo lo que eran capaces de hacer.

A medida que avanzaron las sesiones, y que nos íbamos conociendo mejor, se fueron percatando que el laboratorio era un espacio en donde todos compartíamos experiencias y descubríamos a partir del movimiento, lo que los motivó a expresar sus ideas con más libertad, a solicitar actividades y confiar en el espacio en el que se encontraban. Esto me dio la confianza de poder invitarlos, indirectamente, a tomar el

mando de la sesión, permitiendo que esta se desarrollara conforme lo que deseaban y necesitaban en ese momento. Un ejemplo de esto era lo que sucedió con Kiara, quien al finalizar la actividad sintió la necesidad de sugerir el realizar algunos estiramientos para poder darle un poco de descanso a su cuerpo.

Considero que el ceder ante la posibilidad de otorgarles la potestad de proponer y decidir, ayuda a generar un espacio en donde sean capaces de explorar con libertad a partir de sus propios gustos. Esto le daría importancia al “integrar a los niños en las creaciones y clases; de tal forma que en estas se sienta y escuche la voz de los niños, incorporando así sus propuestas” (Lasso, 2018, p.63). De ello podemos considerar que el papel de la guía es fundamental no solo para brindar confianza sino para mantener una escucha activa ante las sugerencias de los niños.

Ante estos procesos, ya sea que se tome un papel como docente o guía, como lo es en el caso de esta investigación, es relevante priorizar y pensar en la construcción de relaciones como una oportunidad para desarrollar la confianza, no solo por parte de los niños hacia la guía sino también viceversa. Si logramos afianzar estos lazos guía-niño, podemos darnos la oportunidad de ceder el poder, lo cual es un acto que tiene mucho que ver con la confianza. “Uno podría decir que la confianza es algo así como una ofrenda de libertad, porque es una renuncia liberadora a un poder absoluto” (Cornu, 1999, p.24). Es poder compartir con alguien más las riendas de una situación, confiando en que el proceso y, por ende, el resultado los llevará al final que deseen alcanzar.

“¿Cómo podía encontrar el balance para prometerles este espacio en donde sus intereses y los míos convivieran de forma armoniosa?”. Cuando me lo pregunté no tenía la respuesta, el camino era incierto y no tenía la certeza de saber que todo llegaría a salir bien. Sin embargo, ahora que había tenido la experiencia, dos palabras venían a mi mente: ceder y confiar. Ceder ante la idea de compartir con ellos ese poder que, sin

querer, los niños me otorgaron y confiar en sus inquietudes y deseos para dejarme llevar por el momento, explorando junto a ellos ese nuevo espacio que habíamos creado.



Conclusiones

Sin duda, el comienzo de la pandemia ha sido una situación que nos ha sorprendido a todos, pues la vida que conocíamos y a la cual estábamos acostumbrados cambió de la noche a la mañana sin aviso de retorno. Muchos fueron mis cuestionamientos; sin embargo, fue el concepto de sedentarismo el que estuvo más presente en mis reflexiones. Ante estas dudas, mi preocupación se trasladó al sector infantil; me generaba interés el saber si ellos estaban siendo sumergidos a un sedentarismo involuntario, ya que el contexto nos había otorgado pocos espacios de movilización. Es por esta razón, que el objetivo de la presente investigación fue descubrir de qué manera el uso de la danza lúdica era una alternativa de resistencia ante el sedentarismo experimentado por niñas y niños de 6 años en situación de confinamiento. Aprendí mucho realizando este trabajo y, a partir de lo investigado, así como lo experimentado por medio del laboratorio, he podido llegar a las siguientes conclusiones:

- La adaptabilidad es una de las cualidades que poseemos los seres humanos, pues gracias a que nos enfrentamos constantemente a diversas situaciones nos vemos en la necesidad de amoldarnos a los contextos a los que nos vemos expuestos. Esta adaptabilidad se ve reflejada en los niños de una manera mucho más clara, ya que se ha demostrado que son seres dispuestos a adecuarse a cualquier cambio con mucha más facilidad, encontrando siempre alternativas y soluciones antes estas.
- El sedentarismo es un concepto que siempre hemos relacionado a la inactividad física; sin embargo, gracias a la investigación realizada, se ha podido hallar una postura, enfocada desde el ámbito de salud, que nos ayuda a ampliar la

perspectiva de dicho concepto, entendiéndolo como la poca actividad física en la vida de una persona, más no inexistente, como se solía interpretar.

- Uno de los ejes principales de esta investigación ha sido la danza lúdica y se ha podido confirmar que esta propuesta artística, la cual encuentra su base en el juego y la exploración corporal, propone generar espacios en donde el individuo que lo experimenta se permite hallar en el movimiento la búsqueda de nuevas experiencias por medio de cuestionamientos e intereses, siendo muy utilizada para el trabajo con niños en danza.
- La creatividad y la imaginación son características innatas en las personas, pero, para que pueda verse reflejada en su máxima expresión, esta necesita ser estimulada e incentivada, siendo la niñez la etapa correcta para poder estimularla.
- Luego de todo lo investigado, no nos podemos limitar a solo hablar del sedentarismo enfocado en el aspecto físico, pues es válido que podamos enfocar este concepto en un aspecto mental. El *sedentarismo mental* es un concepto que nació a partir de la investigación de este trabajo y hace referencia a los pocos espacios de reflexión en las que nos hemos visto envueltos por la pandemia. Gracias al laboratorio, considero que los niños y las niñas no estarían inmersos en un sedentarismo mental, pues siempre están desarrollándose desde su propia creatividad e imaginación. Sin embargo, motivo a que se les brinden espacios en donde sus pensamientos puedan ser reflejados en sus propios intereses, por medio de cuestionamientos e inquietudes.
- La confianza es un valor esencial para la construcción de relaciones, puesto que es gracias a esta que podemos establecer grandes vínculos con una persona. Esto fue un punto clave para la realización del laboratorio y con ello pude descubrir

lo importante que es la confianza para el desarrollo de la creatividad y la imaginación. El trabajo realizado me llevó a percibir que cuanto más confianza se les daba a los niños, más seguros se sentían de ellos mismos, generando a que propusieran, exploraran y descubrieran con mucha más comodidad y sin límites.

Desde mi experiencia con el laboratorio, llegué a la conclusión de que los niños y las niñas hoy en día no se encuentran inmersos e inmersas en un sedentarismo total, pues a lo largo de las sesiones se han encontrado constantemente disfrutando del movimiento, buscando aportar desde sus saberes e interpretaciones nuevas formas de expresarlo, haciendo uso de su creatividad e imaginación. Sin embargo, eso no garantiza que no puedan caer en ello, sobre todo si no se les incentiva a seguir reflexionando creativamente, buscando estrategias y alternativas a situaciones cotidianas. Es necesario seguir estimulándolos día a día y para esto, la danza lúdica fue una propuesta acertada para lograrlo, ya que, desde el juego, los niños se encuentran explorando y descubriendo nuevas cosas, siendo el movimiento un movilizador de cuestionamientos e inquietudes que los ayudará a seguir desarrollando su carácter indagador.

Referencias bibliográficas

- Adler, A. (2013). La ética profesional basada en principios y su relación con la docencia. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (43), 97-111.
<https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/issue/view/18/edetania-43-pdf-es>
- Álvarez, F.C. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, (40), 55-60.
<http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
- Asta, R. M. (2021). La adaptabilidad de la habitabilidad al COVID-19. *Topofilia, Revista Científica de Arquitectura, Urbanismo y Territorios*, (22), 204-216.
Recuperado en
<http://69.164.202.149/topofilia/index.php/topofilia/article/view/176>
- Bernabeu, N., & Goldstein, A. (2016). *Creatividad y aprendizaje: el juego como herramienta pedagógica* (Vol. 144). Madrid: Narcea Ediciones.
- Barrera, L. A., & López, L. (2017). *La danza como herramienta lúdica en el aprovechamiento del tiempo libre*. (Tesis de especialista, Especialización Pedagogía Lúdica, Fundación Universitaria los Libertadores. Bogotá, Colombia). Recuperado en
<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1051>
- Bettelheim, B. (1975). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Biblioteca de bolsillo.
- Camasca, B. (2019). *Estudio de estrategias de participación para la exploración corporal del espectador en la propuesta escénica de danza contemporánea 'UNIR'*. (Tesis de bachiller, Facultad de Artes Escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Recuperado en
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16881>

- Caraballo, D. S., & Craighead, W. (2014). La danza, instrumento lúdico para el autoreconocimiento. *Representaciones sociales de los estudiantes de IX semestre de la Facultad de psicología y derecho de la Universidad de San Buenaventura* (pp. 101-111).
- Castañer, M. (2002). *Expresión corporal y danza* (Vol. 566). Barcelona: Inde.
- Cornu, L. (1999). La confianza en las relaciones pedagógicas. *Construyendo un saber sobre el interior de la escuela*, 19-26.
- Cortez, M. (2020) *Concepciones de los docentes de danza sobre el desarrollo del movimiento de niños de educación inicial: el caso de seis docentes de instituciones educativas de la ciudad de Lima*. [Tesis de licenciatura, Facultad de Artes Escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú]. Recuperado en <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/17593>
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090. Recuperado en <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>
- Cuba, N., & Palpa, E. (2015). *La hora del juego libre en los sectores y el desarrollo de la creatividad en los niños de 5 años de las IEP de la localidad de Santa Clara*. (Tesis de Licenciatura, Facultad de Educación Inicial, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú). Recuperado en <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/858>
- Delgado-Esquivel, A. (2020). Danza en tiempos de pandemia: Cuestionamientos y motivaciones de cuerpos en movimiento. *Temas de Nuestra América. Revista de*

- Estudios Latinoamericanos*, 36(68), 87-93. Recuperado en <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/tdna/article/view/15160>
- Egan, K. (1999). *La imaginación en la enseñanza y el aprendizaje: para los años intermedios de la Escuela*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Ferreira, M. (2009). Un enfoque pedagógico de la danza. *Educación Física Chile*, (268), 9-21.
- Flores, J. A. (2011). Poética de los espacios cotidianos. *P+ C. Proyecto y Ciudad. Revista de temas de arquitectura*, (2), 65-78. Recuperado en <https://repositorio.upct.es/handle/10317/3100>
- Huizinga, J. (1949). *Homo Ludens: A study of the play-element in culture*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Lasso, D. M. (2019). Aprendo Jugando y descubro bailando, ¡Qué los Niños bailen como Niños no como adultos!. (Tesis de especialista, Especialización Pedagogía Lúdica, Fundación Universitaria los Libertadores. Bogotá, Colombia). Recuperado en <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/2118>
- Márquez, S., Rodríguez, J., & De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/44867>
- Medina, N., Velázquez, M., Alhuay-Quispe, J., & Aguirre, F. (2017). La creatividad en los niños de preescolar, un reto de la educación contemporánea. *REICE. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Recuperado en <https://repositorio.uam.es/handle/10486/677706>
- Monroy, M. (2003). La danza como juego, el juego como danza: una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela. *Educación y Educadores*, (6), pp. 159-167.

- Morales, C. (2017). La creatividad, una revisión científica. *Revista científica de Arquitectura y Urbanismo*, 38(2), 53-62. Recuperado en <https://rau.cujae.edu.cu/index.php/revistaau/article/view/420>
- Nachmanovitch, S. (1990). *Free play: Improvisation in life and art*. New York: Penguin.
- Rodríguez, E., & Quintanilla, A. L. (2019). Relación ser humano-naturaleza: Desarrollo, adaptabilidad y posicionamiento hacia la búsqueda de bienestar subjetivo. *Avances en Investigación Agropecuaria*, 23(3), 7-22. Recuperado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83762317002>
- Pérez-Testor, S., & Griño, A. (2015). Danza creativa: el rol del material y la imaginación. *AusArt Journal for Research in Art.*, 3(1), 166.173. Recuperado en <https://ojs.ehu.eus/index.php/ausart/article/view/14380>
- Ponce, M. (2016). *Juego, libertad y educación*. Santiago: Ediciones Junji.
- Rillo, M. (2018). Juego y Expresión Corporal: la matriz lúdica del movimiento y la danza. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*. Universidad de Palermo, 36, pp. 223-226..
- Schinca, M. (2010). *Expresión corporal: Técnicas y expresión del movimiento*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Torrents, C., & Castañer, M. (2009). Las consignas en la Expresión Corporal: una puerta abierta para la creatividad y la creación coreográfica. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 30(3), 111-120.

Anexos

Anexo 1: Protocolo de consentimiento informado para participantes

La presente investigación es dirigida por Caroline Nicole Tineo Carrillo, estudiante de la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, y me encuentro realizando la tesis para optar por la Licenciatura en Danza. El objetivo del presente trabajo es desarrollar un laboratorio virtual que utilice la danza lúdica como una alternativa de resistencia ante el sedentarismo experimentado por niños de 6 años en situación de confinamiento debido a la pandemia en la ciudad de Lima, Perú.

La participación de este laboratorio es de manera voluntaria, por lo que, si usted accede a que su hijo(a) sea participante de esta investigación, se le pedirá que el menor asista a 10 sesiones virtuales vía Zoom, los días miércoles y viernes de 3 a 4 de la tarde, durante 5 semanas, en donde se explorará por medio de la danza lúdica los espacios cotidianos y la movilización corporal. Cada sesión será grabada, únicamente para fines académicos, de modo que la investigadora pueda sintetizar y reunir la información adquirida en el laboratorio para la transcripción de comentarios y reflexiones que surjan. La información e imágenes de los menores, así como lo conversado y explorado en cada sesión será confidencial y no será usado para ningún otro propósito que no fuera el de esta investigación.

El bienestar de los participantes será lo primordial para el laboratorio, por lo que, si tuviera alguna duda sobre este, durante el transcurso que se realice la sesión, puede hacer las consultas necesarias para disipar cualquier incertidumbre. De igual manera, si usted deseara que su hijo(a) deje de ser participante en el proyecto, puede retirarlo en cualquier momento sin que esto genere algún problema.

Luego de todo lo informado, agradecemos su participación.

Anexo 2: Ficha de consentimiento

Habiendo leído el protocolo de consentimiento, acepto de manera voluntaria que mi hijo(a) participar del laboratorio, dirigido por Caroline Nicole Tineo Carrillo. He sido informado(a) de que el objetivo de esta investigación es desarrollar un laboratorio virtual que utilice la danza lúdica como una alternativa de resistencia ante el sedentarismo experimentado por niños de 6 años en situación de confinamiento debido a la pandemia en la ciudad de Lima, Perú.

Me han informado también que mi menor hijo(a) asistirá a 10 sesiones virtuales vía Zoom, los días miércoles y viernes de 3 a 4 de la tarde, durante 5 semanas.

Contemplo que la información, imágenes, comentarios y reflexiones que surjan en las sesiones serán usadas únicamente con fines académicos, con el fin de sintetizar y reunir la información necesaria para la investigación. He sido informado(a) que durante el transcurso que dure el laboratorio, puedo hacer las consultas necesarias y que incluso puedo retirar a mi hijo(a) del mismo si lo decido, sin que esto genere algún problema. De tener alguna duda sobre la participación de mi hijo(a) en este laboratorio, puedo contactar a Caroline Nicole Tineo Carrillo por medio del siguiente correo:

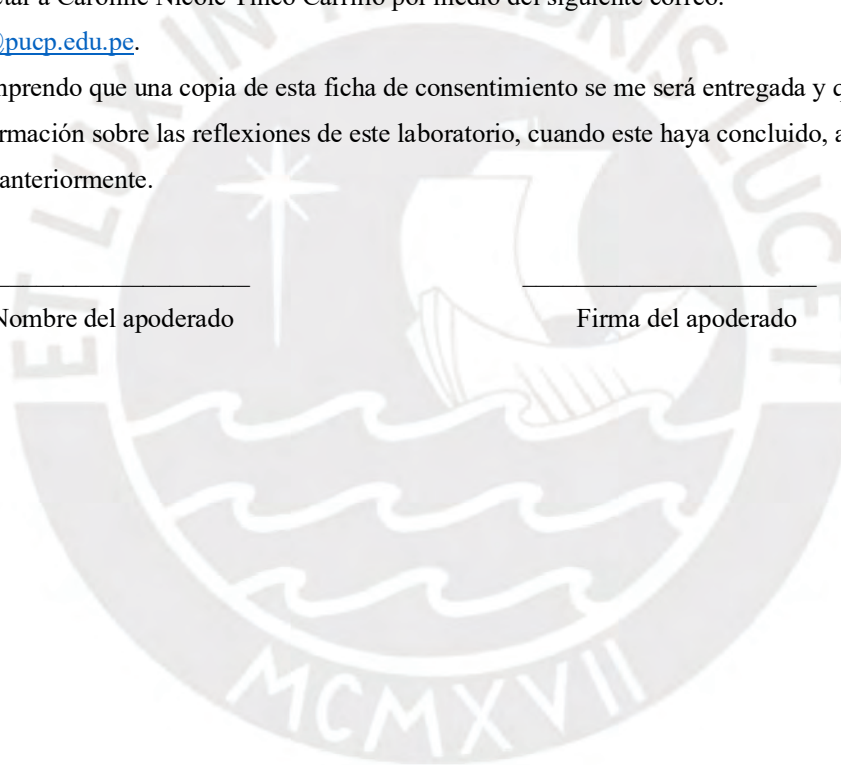
a20164463@pucp.edu.pe.

Comprendo que una copia de esta ficha de consentimiento se me será entregada y que puedo solicitar información sobre las reflexiones de este laboratorio, cuando este haya concluido, al correo mencionado anteriormente.

Nombre del apoderado

Firma del apoderado

Fecha:



Anexo 3: Material didáctico

La presentación de este material didáctico se realizó con el fin de compartir ideas y experiencias, propuestas desde la danza lúdica, teniendo como propósito generar espacios colectivos de herramientas pedagógicas para niños. Este material, el cual aún está en proceso, es una sintetización de diversas actividades, consignas, materiales y principios desarrollados en el laboratorio virtual. Lo que verán expuesto en las siguientes fichas son solo algunas propuestas que, desde mi perspectiva y gracias a lo vivenciado en las sesiones, me han servido como incentivo de nuevas búsquedas y hallazgos desde el movimiento.

Adjunto a este anexo, se encuentra lo siguiente: un glosario, dos guías de uso y una plantilla con el material didáctico.

La plantilla del material didáctico se encuentra sistematizado de la siguiente manera:

- *Consigna*: Aquí se hace referencia a la actividad que se propone desarrollar.
- *Principio*: Esta sección contiene 4 principios básicos de la danza, los cuales están detallados en el glosario, y podrían ser propuestos para la búsqueda de nuevas dinámicas en el movimiento.
- *Acción*: Este punto tiene un listado de 7 verbos de acción los cuales podrían ser propuestos para especificar alguna de las actividades que se vayan realizando.
- *Material*: Hace referencia a algún elemento extra el cual complementa la experiencia presentada.

No hay un orden fijo, ni mucho menos una sola forma de usar este material, por lo que si no encuentras una forma de utilizarlo, están las dos plantillas que te pueden guiar. Solo hay que seguir los pasos. Cabe resaltar, para finalizar, que lo propuesto en el material didáctico no tiene que ser algo pautado e invariable, pues es relevante recordar que este irá variando y adaptándose de acuerdo al contexto en el que se encuentre la persona que tenga la oportunidad de emplearlo.

MATERIAL DIDÁCTICO

¡Crea tu propia combinación!

CONSIGNA

- Exploración
- Improvisación
- Juego
- Creación
- Reto

PRINCIPIO

- Peso
- Tiempo
- Flujo
- Espacio

ACCIÓN

- Saltar
- Correr
- Rasgar
- Salpicar
- Trazar
- Tocar
- Dibujar

MATERIAL (OPCIONAL)

- Hojas
- Plumones, colores, etc.
- Juguete
- Pintura
- Globo
- Algún objeto del lugar en el que te encuentras

GLOSARIO

Principios

Cuando hablamos de estos hacemos referencia a los principios básicos de la danza, los cuales son elementos que coexisten en todo momento cuando se está en movimiento. Estos son:

- **Peso:** El cual puede ser ligero, como una pluma, o pesado, como una roca.
- **Tiempo:** El cual puede ser rápido, como un auto de carrera, o lento, como la caminata de una tortuga.
- **Flujo:** El cual puede ser contenido, como el movimiento dentro del agua, o libre, como un globo desinflándose.
- **Espacio:** El cual puede ser directo, el recorrido de un camino trazado en el piso, o indirecto, el vuelo de un avión de papel.

Guía para el material didáctico

Opción 1

1

Escoge la consigna con la que quieras trabajar el día de hoy.

2


Elige el principio y la acción que llame más tu atención.

3


Si deseas, puedes agregar el material que más se adecue a tu combinación.

4


¡Puedes empezar!




GUÍA PARA EL MATERIAL DIDÁCTICO OPCIÓN 2



1. Escoge la consigna con la que deseas trabajar el día de hoy.




3. Piensa en un número del 1 al 7. El número en el que pensaste será la acción que realizarás



2. Escoge un número del 1 al 4. El número elegido, será el principio que utilizarás

4. De manera opcional, elige un material.



¡PUEDES EMPEZAR!