



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN EDUCACIÓN



TESIS

**MÉTODOS Y TÉCNICAS DE EDUCACIÓN SOMÁTICA PARA LA
FORMACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO**

PRESENTADA POR:

GLADYS AHUMADA VALDEZ

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTOR EN EDUCACIÓN

PUNO, PERÚ

2024



GLADYS AHUMADA VALDEZ

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE EDUCACIÓN SOMÁTICA PARA LA FORMACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ...

 Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::8254:415686730

Fecha de entrega

12 dic 2024, 11:40 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

12 dic 2024, 11:43 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE EDUCACIÓN SOMÁTICA PARA LA FORMACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDI...docx

Tamaño de archivo

5.6 MB

187 Páginas

39,949 Palabras

223,547 Caracteres

Dr. George Velazco Agramonte
DOCENTE: MÚSICA
E.P. ARTE - UNA - PUNO





7% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 7% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.


Dr. George Velazco Agramonte
DOCENTE: MUSICA
E.P. ARTE - UNA - PUNO





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN EDUCACIÓN

TESIS

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE EDUCACIÓN SOMÁTICA PARA LA
FORMACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA
DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO



PRESENTADA POR:

GLADYS AHUMADA VALDEZ

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTOR EN EDUCACIÓN

APROBADA POR EL JURADO SIGUIENTE:

PRESIDENTE


.....
Dr. RENZO FAVIANNI VALDIVIA TERRAZAS

PRIMER MIEMBRO


.....
Dr. NESTOR JORGE MACHACA ARQUE

SEGUNDO MIEMBRO


.....
Dra. RUTH MERY CRUZ HUISA

ASESOR DE TESIS


.....
Dr. GEORGE VELAZCO AGRAMONTE

Puno, 18 de septiembre de 2024.

ÁREA: Ciencias Sociales.

TEMA: Métodos y técnicas de educación somática para la formación académica.

LÍNEA: Educación y dinámica educativa.



DEDICATORIA

El resultado muestra un arduo camino de reflexiones que refleja dedicación, sacrificio, organización sobre todo, en tiempo, que pese a diversas actividades se ha podido concretar de la mejor manera.

Desde estas líneas una especial dedicación a mis padres Luisa y Rómulo, que tan solo con su voz de aliento me han permitido continuar y consolidar el trabajo.

Éste trabajo de investigación no solo fue personal, su realización involucra a un ángel ahora, te adelantaste papá, pero el grado es de los dos JRAV, tú que siempre nos has inculcado que el estudio aporta en gran medida el desarrollo del ser humano, de alguna manera continuaremos tu camino.

Gladys Ahumada Valdez



AGRADECIMIENTOS

En principio a Dios, por cuidar y guiar mis pasos.

A mi madre y hermanos que apoyan sin dudar mis decisiones.

Un agradecimiento para mi persona por procurar ser mejor cada día, por ser responsable, perseverante y cuidar los detalles para lograr resultados esperados en esta investigación.

A mi padre que hoy se encuentra guiándonos desde el cielo, quién siempre me impulsó seguir el camino de los estudios, amar la profesión elegida, trabajar con pasión y entrega en pro de nuestra sociedad.

A mi persona favorita por sus consejos e impulsar mi formación profesional.

A mi asesor Dr. George Velazco Agramonte que desde el primer momento se ha interesado en la investigación y me ha brindado su apoyo incondicional.

A mis jurados Dr. Renzo F. Valdivia Terrazas, Dr. Néstor J. Machaca Arque y Dra. Ruth Mery Cruz Huisa, que desde sus valiosos conocimientos han aportado en la realización de este trabajo.

A la Escuela de Posgrado por brindar espacios que permiten seguir con nuestra formación profesional.

A los estudiantes del Programa de Danza, quienes fueron parte de esta investigación.

A la Escuela Profesional de Arte.

Cree en ti y lo vas a lograr.

Gladys Ahumada Valdez



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	viii
ACRÓNIMOS	ix
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1	Marco teórico	6
1.1.1	Educación Somática	6
1.1.2	Inicios y trascendencia de la Educación Somática	8
1.1.3	Método Feldenkrais	9
1.1.4	Método Body Mind Centering	9
1.1.5	Técnica Alexander	11
1.1.6	Relación somática y danza	11
1.1.7	Enfoque constructivista de la metodología somática de la danza	12
1.1.8	Características básicas y alcances del enfoque constructivista	15
1.1.9	Modelo pedagógico de la UNA-Puno	18
1.1.10	Modelo curricular	18
1.1.11	Formación académica en danza	20
1.1.12	Danza y cuerpo	22
1.1.13	Propuesta metodológica de aplicación somática	26
1.2	Antecedentes	34
1.2.1	Internacionales	35
1.2.2	Nacionales	41
1.2.3	Locales	43



CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1	Identificación del problema	44
2.2	Enunciados del problema	47
2.2.1	Problema general	47
2.2.2	Problemas específicos	47
2.3	Justificación	47
2.4	Objetivos	49
2.4.1	Objetivo general	49
2.4.2	Objetivos específicos	49
2.5	Hipótesis	49
2.5.1	Hipótesis general	49
2.5.2	Hipótesis específicas	50

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1	Lugar de estudio	51
3.2	Población	52
3.3	Muestra	52
3.4	Método de investigación	52
3.4.1	Enfoque de la investigación	52
3.4.2	Tipo de investigación	53
3.4.3	Diseño de la investigación	53
3.5	Descripción detallada de métodos por objetivos específicos	54
3.5.1	Descripción de variables analizadas en los objetivos específicos	54
3.5.2	Descripción de materiales, equipos, instrumentos, entre otros	55
3.5.3	Aplicación de prueba estadística inferencial	55

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1	Resultados	57
4.1.1	Organización de sesiones de aplicación por semanas	57
4.1.2	Resultados de la aplicación de los métodos y técnicas somáticas	65
4.1.3	Preparación somática previa a la rutina diaria de ejercicios técnicos	73
4.1.4	Prueba de Hipótesis	78
4.2	Discusión	86



CONCLUSIONES	91
RECOMENDACIONES	93
BIBLIOGRAFÍA	94
ANEXOS	105



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Cantidad de estudiantes del II y III semestre del Programa de Danza	52
2. Descripción de variables por objetivos específicos	54
3. Recursos de la investigación	55
4. Aplicación del MF según sexo de los estudiantes	65
5. Aplicación del MBMC según sexo de los estudiantes	68
6. Aplicación de la TA según sexo de los estudiantes	70
7. Uso del MF en la formación académica según sexo de los estudiantes.	73
8. Uso del MBMC para la formación académica según sexo de los estudiantes	74
9. Uso de la TA para la formación académica según sexo de los estudiantes	74
10. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para el MF	79
11. Estadística descriptiva de la muestra para el MF	79
12. Prueba T de Student para el MF	80
13. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para el MBMC	81
14. Estadística descriptiva de la muestra para el MBMC	82
15. Prueba T de Student del MBMC	82
16. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la TA	84
17. Estadística descriptiva de la muestra para la TA	84
18. Prueba T de Student de la TA	85



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
1. El constructivismo en las artes	15
2. Aplicación de la educación somática por niveles	28
3. Activación somática del movimiento corporal	30
4. Estudio y práctica somática de ejercicios técnicos para la danza	31
5. Estudio e interiorización de secuencias dancísticas	32
6. Expresión técnica de la danza	33
7. Interpretación artística de la danza	34
8. Ubicación E.P. Arte, Programa de Danza	51
9. Aplicación del MF en la formación de los estudiantes (Pre-test)	66
10. Aplicación del MF en la formación de los estudiantes (Post test)	67
11. Aplicación del MBMC en la formación de los estudiantes (Pre test)	68
12. Aplicación del MBMC en la formación de los estudiantes (Post test)	69
13. Aplicación de la TA en la formación de los estudiantes (Pre test)	71
14. Aplicación de la TA en la formación de los estudiantes (Post test)	72
15. Uso del MF para la formación académica de los estudiantes	75
16. Uso del MBMC para la formación académica de los estudiantes	76
17. Uso de la TA para la formación académica de los estudiantes	77
18. Intervalo de confianza para la media del MF	80
19. Intervalo de confianza para la media del MBMC	83
20. Intervalo de confianza para la media de la TA	85



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Matriz de consistencia	105
2. Operacionalización de variables	108
3. Juicio de expertos	112
4. Instrumentos: Cuestionario	114
5. Ficha de observación	118
6. Bitácora de sesiones	121
7. Estructura de las sesiones de aplicación	123
8. Modelo piloto de aplicación y sesiones de aprendizaje	125
9. Propuesta de correspondencia de aplicación de educación somática	168
10. Tabulación de datos: Ficha de observación	170
11. Tabulación de datos: Cuestionario	171
12. Fotografía sesión con grupo experimental	172
13. Fotografía sesión con grupo control	172
14. Declaración jurada de autenticidad	173
15. Autorización de publicación en Repositorio Institucional	174



ACRÓNIMOS

BMC	:	Body Mind Centering
CE	:	Competencia específica
ES	:	Educación somática
EPA	:	Escuela Profesional de Arte
FARES	:	Facultad de Artes Escénicas
FCCSS	:	Facultad de Ciencias Sociales
GC	:	Grupo control
GE	:	Grupo experimental
MBMC	:	Método Body Mind Centering
MF	:	Método Feldenkrais
MEU	:	Modelo Educativo Universitario
PUCP	:	Pontificia Universidad Católica del Perú
PD	:	Programa de Danza
TA	:	Técnica Alexander
UNA	:	Universidad Nacional del Altiplano



RESUMEN

La investigación centró su desarrollo en la práctica de la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza de la E. P. Arte, desde perspectivas de la educación somática, considerando la conexión mente-cuerpo, consciencia del movimiento, dominio corporal y propiocepción sensorial de los métodos Feldenkrais, Body Mind Centering y técnica Alexander. El objetivo fue determinar la eficacia de aplicación de los métodos y técnicas de educación somática para la formación académica de estudiantes del Programa de Danza de la UNA - Puno. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, tipo experimental y diseño cuasiexperimental; se contó con una población y muestra no probabilística de 30 estudiantes agrupados en dos semestres (control y experimental), aplicándoseles el estadístico de prueba T-Student. Se emplearon las técnicas observación y entrevista e instrumentos, ficha de observación y cuestionario (pre y post test). Los resultados evidenciaron una diferencia significativa y eficaz en la aplicación y uso de los métodos y técnicas de educación somática para la formación académica en estudiantes del Programa de Danza, en términos generales alcanzaron logro esperado (82,6 %) y sobre su uso registró que, siempre (79,4 %) involucran lo aprendido en su formación profesional. Las conclusiones mostraron el trabajo como producto permitiendo esbozar una guía metodológica de aplicación somática con pretensiones curriculares, para la mejora de la formación académica los estudiantes del Programa de Danza.

Palabras clave: Educación somática, escucha corporal, formación académica, método Feldenkrais, método Body Mind Centering, técnica Alexander.

ABSTRACT

The research focused its development on the practice of academic training of students of the Dance Program of the E. P. Arte from perspectives of somatic education considering the mind-body connection, movement awareness, body mastery, and sensory proprioception of the Feldenkrais, Body Mind Centering, and Alexander Technique methods. The purpose was to determine the effectiveness of somatic education methods and techniques for the academic training of students of the Dance Program of UNA-Puno. The methodology employed was of quantitative approach, experimental type, and quasi-experimental design; a non-probabilistic population and sample of 30 students were grouped in two semesters (control and experimental), applying the T-Student test statistic. Observation and interview techniques, instruments, and an observation form and questionnaire (pre- and post-test) were used. The results evidenced a significant and practical difference in the application and use of somatic education methods and techniques for academic training in students of the Dance Program; in general terms, they reached the expected achievement (82.6 %), and their use it registered that they always (79.4 %) involve what they have learned in their professional training. The conclusions showed the work as a product allowing the outline of a methodological guide of somatic application with curricular pretensions to improve the academic formation of the students of the Dance Program.

Keywords: Somatic education, body listening, academic training, Feldenkrais method, Body Mind Centering method, Alexander technique.



Dr. Renzo F. Valdivia Terrazas
PROFESOR PRINCIPAL
UNA PUNO

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano es una magnífica y compleja herramienta de trabajo para individuos que se dedican a la danza, arte del movimiento organizado. La demanda física, largas horas de ensayo o preparación pueden no ser adecuados y ello puede conducir a un desgaste o deterioro corporal seccionado o completo, en el peor de los casos; por lo que conocer, entender y anticiparse sobre temas propios del cuerpo, como una correcta ejecución, puede contribuir a mejoras significativas a través de los procesos y recoger información valiosa que aporte al desenvolvimiento y bienestar corporal, por ende la dualidad del cuerpo y mente permite la disfunción orgánica y psicosomática (Borrero, 2023).

En la actualidad hay un sinnúmero de concepciones, percepciones para la realización del movimiento corporal, tal es el caso de la Educación Somática (en adelante ES) que pese a ser una práctica reciente que maneja herramientas integrales centradas en el cuerpo físico del ser humano, conducidas para la transformación de uno mismo a través del movimiento, considera la dualidad mente-cuerpo, puntos importantes que se deben mencionar en la práctica danzaría y en el camino hacia la profesionalización de artistas en danza. La perspectiva somática llevada a la práctica de la danza se ha desarrollado a partir de los años setenta de manera oficial, enfocado en la mejora corporal a través de movimientos asequibles con resultados evidentes en el cuerpo, como en posturas, colocación, respiración adecuada, escucha corporal, experiencia y memoria, conceptos que aún no se han desarrollado con amplitud.

En este sentido, se ha observado que, en contextos donde se acentúa la práctica de la danza en exceso apegada a sus raíces, se brinda poca visibilidad y accesibilidad a otros lenguajes corporales universales, por lo que muchas instituciones superiores formativas, optan por programar en mayor porcentaje áreas acordes al contexto inmediato, como: dominio de danzas locales, que se pudieran dar dentro del contexto regional o nacional vinculado a la facilidad de acceso al campo laboral entre otros factores; pues esta situación no es diferente dentro del Programa de Danza de la E. P. Arte y otras instituciones superiores locales que se centran en desarrollar sus cursos teóricos y prácticos mucho más inclinados hacia la práctica de danzas folklóricas, por su evidente variedad en géneros, idiomas, cánticos, vestuario, música, colores, etc., razón por la que, sus estructuras curriculares se apegan a temas culturales, de identidad;

evidenciando un claro relego en la posibilidad de identificación plena y comprensión profunda del cuerpo, del movimiento para la danza, la técnica.

Sumado a esto, nuestra investigación se plantea mejorar el camino de formación del estudiante en danza, brindando y adaptando herramientas somáticas a sus procesos dancísticos. Por ello de manera personal y por interés de esta nueva perspectiva denominada educación somática es que gradualmente se ha ido introduciendo los contenidos en los cursos, no solo por los beneficios que brinda en el desenvolvimiento corporal sino por el análisis que permite interiorizar nuestros movimientos, donde la reflexión lleva a recoger experiencias comunicativas y aportes en la mejora e integralidad corporal, entendiendo que la ejecución dancística implica tener un cuerpo sano y saludable.

La virtualidad vivida en la época de la pandemia me ha permitido conocer y practicar esta rama, que desde un punto de vista personal se presentó como novedosa para el cuerpo humano, surgiendo la idea que debería ser replicado por los múltiples beneficios que conlleva. Las averiguaciones personales sobre si en las instituciones del sur de país que imparten danza, incluían dentro de su currículo algún curso de educación somática, se ha evidenciado que es un lenguaje nada conocido, por lo que en carencia de ello, progresivamente se ha añadido como tema esencial en el desarrollo de algunos cursos dentro de la labor docente personal en el marco del presente trabajo de investigación en el Programa de Danza, logrando documentar y registrar las mejoras que se obtuvieron en su práctica, además del mejor entendimiento en el desarrollo del movimiento, la corporalidad consiente.

La estructura del trabajo de investigación está dividida en: Capítulo I, se detalla la Revisión de Literatura, donde se aborda y desarrolla con amplitud el marco teórico, así como también los antecedentes. Capítulo II, se expone el Planteamiento del Problema, donde se puntualiza la identificación y enunciado del problema, justificación, los objetivos y por último las hipótesis disgregadas en general y específicas. Capítulo III, se describen los Materiales y Métodos, donde se especifican aspectos como: el lugar de estudio, población y muestra, métodos de estudio y detalles concretos de métodos por objetivos definidos. Capítulo IV, se exponen los Resultados y Discusión, donde se describen y presentan los resultados a los que se arribó después de un amplio estudio considerando los aspectos antes mencionados, esta sección también contiene de manera



detallada las tablas y gráficos correspondientes; en la discusión de resultados se muestran los hallazgos más relevantes. Para finalizar se redactan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 Marco teórico

1.1.1 Educación Somática

La educación somática representa todo lo que es parte del cuerpo y se organiza desde el interior, por lo tanto, se considera esencial trabajar desde un enfoque holístico dependiente que entrelaza cuerpo y mente, siendo ambas partes de un proceso vivo como un conjunto producido en un individuo, que accede a recoger conocimiento desde el interior. Está “compuesto por diferentes métodos de proceso evolutivo, cuyo eje de acción es el movimiento del cuerpo como forma de transformar los desequilibrios mecánicos, fisiológicos, neurológicos, cognitivos y/o afectivos de la persona” (Pereira, 2011, p. 307). Además, por considerarse “disciplina que reúne varios métodos enfocados en el bienestar psicofísico a través del estudio del cuerpo” (Basurco, 2020, p. 9), por lo que “la educación somática nos plantean una pedagogía de la danza más centrada en la persona, más positiva, empoderadora y sensible que facilita el autoconocimiento, la autorregulación y la autogestión” (Alfaro y Sánchez, 2023).

Según Castro y Uribe (2018) señalan que, “la educación somática es el arte y la ciencia interesada en los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente”. Igualmente se menciona que la educación somática es un término que designa varios métodos que ven en el cuerpo en movimiento el camino hacia una reorganización psicofísica, un camino hacia la transformación corporal (Padovani, 2017). Del mismo modo, Thomas Hanna, ya había expuesto esas nuevas concepciones dentro del espacio somático reconociéndolo como práctica y desarrollo profesional, así como la reeducación neuro-muscular, morfo-funcional utilizada en los ámbitos artísticos, terapéuticos y educativos (Gómez-Lozano, 2024).

La somática y sus tratados, igualan a las de la danza, ya que el sujeto del movimiento debe interiorizar técnicamente en el sentido propioceptivo, sensoriomotor y así ejecutar su movimiento corporal. El “cuerpo” como soma,

emplea la voluntad al encontrarse frente al espejo, desde la observación forja experiencias conjugadas que Hanna denomina “auto-percepción” y “auto-movimiento” que se manifiesta de igual manera, en los métodos y técnicas somáticas, así como en la danza. Eso es lo que ocurre, por ejemplo, cuando se aprende a caminar y, básicamente, en la práctica de la danza: las habilidades motoras expanden el reconocimiento sensorial y ese enriquecimiento de la sensorialidad potencia a la vez nuevas habilidades motoras. (Medina, 2018).

Por lo tanto, la somática: engloba una diversidad de áreas, donde los dominios son sensoriales, cognitivos, motores, afectivos y espirituales que se encuentran en fases diferentes (Fortin et al., 2010). Asimismo, cada área o disciplinas son distintas, cada una con su propio énfasis educacional y terapéutico, principios, métodos, psicología y técnica (Pastor, 2017). De igual forma desde la perspectiva de Brugarolas (2015) menciona que, la somática se centra en que el cuerpo percibe desde la experiencia del propio cuerpo, no desde modelos externos impuestos ni desde conceptos y experiencias no vivenciadas, entonces es la organización del esquema corporal, que principalmente se basa en la escucha interna del cuerpo, así como también ha influido por la eterna búsqueda de la libertad personal, fomentó el desarrollo de las habilidades y encuentro pleno con la anhelada libertad individual, a partir de aspectos como: trabajo corporal integral, el autoconocimiento, la cura y la responsabilidad del propio ser, es decir, el cuidado y de posibilidades lúdicas que surgen en la escucha del propio cuerpo (Borrero, 2023).

Por último, la postura de Gómez (2024) indica sobre la educación somática que:

Esta filosofía holística permite entender y practicar la educación basada en el reconocimiento de la unidad y la diversidad del ser humano, al potenciar las capacidades y los recursos de cada persona, respetando sus ritmos, necesidades, intereses y potencialidades, así como de su relación con el entorno natural, social y cultural. (p. 26)

1.1.2 Inicios y trascendencia de la Educación Somática

Etimológicamente la palabra “somática” viene del griego “soma” o “somatikos” que traducida es: vida, consciente y corporal. Concepción que concibe bienestar y desarrollo del potencial corporal que surgió por la mitad del siglo XX como término acuñado, aunque las prácticas y análisis corporales se habían iniciado años atrás, en la que mayormente se ha partido de la realización de actividades cotidianas, movimientos sostenidos, livianos, procurando identificar ciertas lesiones leves, malestares, estrés, hasta los estados anímicos, sumado a la percepción de sentidos y obviamente el foco, uno mismo considerando la propiocepción del individuo. En ese sentido muchas veces se piensa que algún malestar surgido en el cuerpo se debe a una mala acción corporal realizada, pero en muchos de los casos pueden asociarse a síntomas emocionales, sobre todo, por no tener conciencia de un principio somático.

En 1970 trasciende el término somática de la mano de Thomas Louis Hanna, quién desde diversos ámbitos de exploración y análisis del soma estudia “el cuerpo percibido desde dentro, la percepción en primera persona”. Surgió en el transcurso final del siglo XIX, desarrollándose vastamente en el siglo XX, hasta la actualidad; en ese proceso han ido surgiendo personalidades como Moshé Feldenkrais, personaje importante de ámbito de la educación somática, como lo es también Frederick Matthias Alexander, Bonnie Bainbridge Cohen la fundadora del BMC, la alemana Elsa Gindler que se la conoce como iniciadora de la conciencia corporal, también la relacionan con la técnica psico-corporal, se suma Charlotte Selver con su consciencia sensorial, Gerda Alexander, entre otros. Todos ellos se han enfocado en la dualidad e integración mente-cuerpo, en la escucha y bienestar corporal, sobre todo.

El estudio de la somática/somatización con el transcurrir de los años se ha involucrado en diversos espacios como los terapéuticos, didácticos, educativos, en áreas como las biomédicas, las ingenierías y ciencias sociales abordado desde sus intereses, pero de esta última resaltamos las artes del movimiento y por ende en toda intervención humana para el bienestar. Asimismo, se “considera a la somatización como un episodio de orden biológico, universal e idéntico en todas las personas” (Fischbein, 2019, p. 220).

Por lo que atender al cuerpo, al individuo del cuerpo no es un tema actual, sino progresivo hasta la fecha.

Otro punto de vista que complementa el desarrollo de la educación somática, es que, en su proceso trata de percibir lo que está sucediendo momento a momento, tanto en la mente como en el entorno (Ortiz, 2024). A manera de conclusión, se puede mencionar que, se concibe también como el estudio de dos ideas que a manera de contrapunto apuntan a un mismo fin supremo neutral.

1.1.3 Método Feldenkrais

Para Ramón (2019) menciona que el Método Feldenkrais (en adelante MF) accede maneras nuevas de organización, de construir identificación corporal, de residirnos y palparnos, no solo transformando nuestro movimiento, sino desplegando habilidades nuevas, soslayando malas prácticas, aportando nuevas posibilidades en alternativas gestuales, más acordes para la expresión y la performance. Comprender desde una nueva mirada para entender los procesos del cuerpo, definida a modo de vivencia somática subjetiva y personal. Y según (Fonow et al., 2016) complementan sobre el método Feldenkrais que, a través del tacto y el movimiento el método crea situaciones de aprendizaje dejando patrones anteriores e inadecuados, ofreciendo un reinicio.

Este método expone una excelente cognición del movimiento corporal y cuerpo en el ámbito de la gravedad. Feldenkrais no solo mostró interés en el movimiento y su rol, sino que complementó con el desarrollo de habilidades inéditas y acciones. Su práctica se da en grupos o individual, con presencia guiada de docentes. Pero, de igual manera, sobre todo se somete a un proceso riguroso de exploración subjetiva del movimiento, tal como lo vive en su yo (Eisenberg y Joly, 2011), esa información se interioriza y registra.

1.1.4 Método Body Mind Centering

Según Lima (2020) define que, el Método Body Mind Centering (en adelante MBMC) propone ahondar en la exploración de las formas en las que relaciones cuerpo-mente y, en base a esta sabiduría, trabajar en transformaciones de patrones limitantes, que provocan malestar, dolor, problemas y dificultades

psicomotoras. También contribuye a ampliar el repertorio de cualidades de movimiento y a generar equilibrio psicofísico a partir del reconocimiento de las estructuras, sistemas corporales y las relaciones entre ellas. Para Macías y Martínez (2024) mencionan que, Moshé Feldenkrais elaboró su metodología a partir del medio multicultural e interdisciplinario en el que se desarrolló.

Para reflexionar sobre el método BMC, sobre el movimiento, comienza con un aspecto que es parte esencial del trabajo, que se denomina proceso de corporativización, el significado del término encarnación está relacionada con un tipo de cognición encarnada, que difiere de conocimiento puramente abstracto, desconectado de la experiencia corporal inmediata. Bainbridge Cohen sugiere tres pasos, que son visualización, somatización y encarnación (Silveira, 2018, p. 74). Pero, desde la misma fundadora sugiere que, el “Body-Mind Centering también está influenciado por las filosofías orientales. Es un estudio que surge en esta época de fusión de oriente y occidente” (Bainbridge, 2017).

Hoppe (2017) indica que el BMC® se ocupa de realizar exploraciones de varios territorios corporales vivos y mudables. La mente (pensamientos, sensaciones, energía, alma y espíritu) se explora desde los tejidos corporales a través del tacto, la encarnación, la somatización, la voz y la creatividad. La palabra mind, o "mente", en BMC se conecta a una experiencia particular entre mente y cuerpo. Asociado a un sistema corporal, específico: esqueleto, músculo, sangre, órganos, entre otros.

Según la perspectiva De Lima (2015) complementa que, a diferencia de muchos enfoques somáticos, el BMC no propone un método centrado en ejercicios preestablecidos, a través del cual si operara una reorganización del cuerpo para un uso motor más adecuado. Por el contrario, se trata de un aprendizaje experimental donde el cuerpo explora sus propios medios de constitución, tanto materiales como energético y formal.

Por ello es que, en la práctica de los estudiantes de danza, no van a seguir una línea marcada, sino desde la libertad expresiva de sus movimientos corporales.

1.1.5 Técnica Alexander

Teniendo en cuenta a Erazo (2019) pone en manifiesto que, la técnica Alexander (en adelante TA) es una propuesta innovadora marcada que debe experimentarse desde lo somático en el estudiante actor/actriz, asimismo, permite la introducción a autores de la actualidad como: Brennan Richard, Rosenberg Bobby y Richard Craze entre otros, que mediante sus investigaciones aportan a la somática. En ese sentido, la consciencia corporal es fundamental, así como entender la trilogía mente, cuerpo y emociones, aristas básicas de la técnica en mención, ya que también examina la concentración, el punto fijo y esta a su vez se ejemplifica en el propio cuerpo, sus músculos y la respiración, como un recorrido organizado.

Además de los descubrimientos en la parte superior del cuerpo, Alexander descubre nuevos bultos que aclaran un patrón de mal uso del cuerpo. Entre ellos, la excesiva tensión que afectó al piernas, pies y dedos de los pies e interfirió con el equilibrio del cuerpo durante su actuación (Rodrigues, 2019).

Las técnicas somáticas, de las que forma parte la Técnica Alexander, entienden el cuerpo como organismo vivo indivisible e inseparable de la conciencia, el cuerpo no es una materia inerte habitada por una conciencia, pero es en sí misma un elemento de conciencia humano. Valores socioculturales, políticos, espirituales, influencias del entorno, emociones y pensamientos. (Padovani, 2017).

1.1.6 Relación somática y danza

Relación que, “se fue desarrollando en un espacio en el que el foco principal era respetar la integridad del cuerpo en su totalidad, afianzar la relación mental – físico, su importancia, para entender y llevar a cabo la danza y el movimiento” (Valles, 2023, p. 10), para centrar las sensaciones corporales y cultivar conciencia de sí mismo (Perovich y Zizzi, 2024). Desde su concepción la educación somática se ha involucrado en prácticas de arte, deporte y otras disciplinas, por ello (Schwartz, 2014) afirma que:

El papel de la educación somática en danza ha sido adscrito por mucho tiempo y demasiadas veces a la “liberación” de tensión, y este rol, por lo tanto, frecuentemente es relegado a la prevención de lesiones y la rehabilitación. Aunque es verdad que muchas de las prácticas somáticas incrementan la consciencia sobre esfuerzo muscular y uso –ya sea a través de aproximaciones anatómicas, funcionales, imaginativas o sensoriales–, sus métodos están diseñados principalmente para conducir indagaciones fenomenológicas, y para actuar poniendo sobre la mesa a la persona completa como un soma. (p.34)

Para la brasileña Domenici (2010) la educación somática se presenta ofreciendo cambios desde la década de 1960 como una propuesta innovadora que parte de la experimentación sobre el cuerpo en el ámbito de los artistas de la danza, en su trabajo comprende varios métodos y técnicas, que ha surgido en Estados Unidos y Europa. Pese a no partir de la academia como tal, ha logrado sistematizar y analizar los procesos corporales, “por ello es que la propuesta era respetar los límites anatómicos del cuerpo y rechazar toda tradición dancística respecto a los entrenamientos corporales previos, como era en el caso de la danza clásica” (Basurco, 2020), que se rige de patrones de movimiento rígidos y establecidos.

Entonces entender y abordar los procesos de los métodos Feldenkrais y BMC y técnica Alexander de educación somática, permitió a los estudiantes del Programa de Danza conocer, acercarse y trabajar una perspectiva de origen muy occidental, pero con alcances beneficiosos conocidos mundialmente para su ejercicio individual y artístico, no solo en el sentido de sentirse bien, sino que integra acciones que hacen acordar e interiorizar que el cuerpo humano no solo es físico, sino que es mucho más, ese cuerpo que piensa, que crea, que sufre pero también goza, cuerpo completo y activo para la danza.

1.1.7 Enfoque constructivista de la metodología somática de la danza

Desde una mirada global, y sobre todo considerando el siglo XX en adelante fue un período de grandes logros en el campo educativo (Ferreiro, 2007) donde se han registrado aportes en diversos campos como los científicos, psicológicos y pedagógicos, resaltando aspectos que combinan lo teórico,

metodológico y práctico. La educación somática fue uno de los aportes trascendentales, con los años se ha ido propagando mundialmente y su empleabilidad se ha ido dando en diversos ámbitos del ser humano por los resultados que aporta.

Asimismo, de estos aportes en la educación, se ha ido organizando de mejor manera aspectos generales de aprendizaje, como los enfoques en donde se considera a Soler et. al. (2018) indican que, “un enfoque de aprendizaje es la ruta preferente que sigue un individuo en el momento de enfrentar una demanda académica en el ámbito educativo; mediado por la motivación del sujeto que aprende y por las estrategias usadas”. En ese entender la educación somática, así como cada uno de sus métodos y técnicas, requieren rutas específicas para comprensión del estudiante y por ende para su mejor ejecución, con ello se busca la repercusión en su accionar y aporte profesional de los estudiantes de danza, contextualizado en el Programa de Danza de la UNA – Puno.

El enfoque constructivista en la educación se fundamenta en la perspectiva de que en los estudiantes todo aprendizaje sigue un camino funcional que les permite construir su propio conocimiento desde la interacción con el mundo y la reflexión sobre esas experiencias, definición que coincide con los preceptos de la Educación Somática.

La labor docente desde este enfoque, orienta el aprendizaje, empleando diversos métodos que potencien la capacidad de pensar por sí mismos (Vera et al., 2020) y que contribuyan a su cognición en el proceso como tal y no solo en el resultado, el docente facilita lo fundamental en la aplicación de la educación somática, se aporta teoría para luego ejecutar, es decir, de qué manera están entendiendo, cómo se están interiorizando, en qué medida están evidenciando satisfacción no solo en el contenido sino en la repercusión de su cuerpo, permitiendo un mejor desarrollo de su trabajo dancístico.

Por situarnos en el marco de la educación superior, el enfoque permite contribuir a que los estudiantes logren sus conocimientos de forma objetiva y le permitan buscar nuevas alternativas para la resolución de problemas aplicando metodologías didácticas acorde a la asignatura y necesidades de los estudiantes y

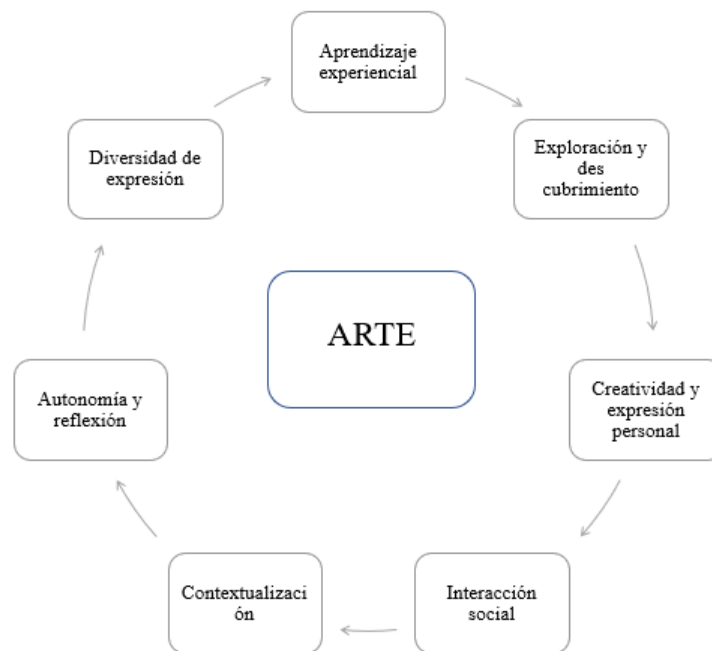


refleje el nuevo papel del docente como facilitador del aprendizaje, tal y como coinciden (Juca et al., 2019; Salcedo-Álvarez et al., 2018). De modo que la “metodología constructivista no dispone de unas formas determinadas de enseñanza, pero sí que proporciona elementos de análisis y reflexión sobre la práctica educativa” (Vera et al., 2020), considerando que la interacción también aporta en su desarrollo profesional. A nivel nacional hay pocas universidades que dentro de sus Escuelas Profesionales albergan Arte como carrera, una de ellas es la UNA Puno ubicada en el sur del Perú, se visibiliza dentro de la ciudad universitaria el Programa de Danza. Asociando a lo somático, cabe mencionar que el profesional en danza en la actualidad debe proponer estrategias, involucrarse con otras áreas, potenciar su carrera, elevar el nivel en cuanto a movimientos desde la consciencia, entender su cuerpo y todo lo que albergamos en ella.

En cuanto a las artes se basa en los mismos principios fundamentales del constructivismo en la educación, pero se va adaptando específicamente al contexto y los procesos creativos artísticos, busca también proporcionar a los estudiantes un entorno de aprendizaje en el que puedan desarrollar su creatividad, expresarse libremente y construir su propio conocimiento a través de la práctica, la reflexión e interacción con los demás. La exploración corporal permite concientizar los procesos y estar presentes en sí por la individualidad que ofrece, por lo que se presenta la propuesta de cómo se debe aplicar en este ámbito.

Figura 1

El constructivismo en las artes



La metodología de la educación somática permite involucrar este enfoque y priorizar al estudiante en sus procesos, dentro del ámbito de la danza resaltamos la importancia de trabajar con el mismo cuerpo, relacionando la teoría y la praxis. Razón por la que se consideran puntos de apoyo del docente para que los estudiantes del Programa de Danza lleguen a desenvolverse de manera óptima y sean responsables de sus procesos de enseñanza – aprendizaje.

En la Universidad Nacional del Altiplano (2021) considerando su Modelo Educativo Universitario, enmarca aspectos básicos y fundamentales por las que se rige el proceso enseñanza-aprendizaje, donde también indica que *el conocimiento es un proceso de construcción e interpretación* que supone una perspectiva de interacción sujeto-objeto en contexto.

1.1.8 Características básicas y alcances del enfoque constructivista

A. Aprendizaje activo

Los estudiantes están involucrados activamente con su propio conocimiento, así como con su proceso de construcción. Esto implica desarrollar diversas actividades, acorde a la naturaleza del área que este abordando. En el ámbito de la danza, los estudiantes desde una recepción

teórica plasman sus conocimientos en la práctica y ejecución de las diferentes danzas que interpretan. Dado que la educación somática implica un tratamiento mucho más minucioso por la conciencia corporal, hechos no fáciles de interiorizar, exponiendo ello es que su desarrollo se desglosa en varias sesiones, ello permitirá activar su movimiento desde el conocimiento adquirido, enmarcado dentro de la educación somática conducido por un camino específico de concentración, relajación, respiración, interiorización, análisis y reflexión.

B. Construcción del conocimiento

Se enfoca en cómo los docentes construyen sus saberes, comprensiones y significados a partir de sus vivencias, experiencias previas, interacciones sociales, manipulación de conceptos y procesos prácticos, enmarcando el tenor de la educación somática, pausadamente han ido comprendiendo la teoría para luego reflejarlos los métodos y técnicas en sus cuerpos.

C. El papel del docente

Actúa como facilitador proporcionando guías, recursos y oportunidades para sus aprendizajes de esa manera ellos exploren, descubran y construyan su propio conocimiento. En lugar de ser la fuente exclusiva de conocimiento, también fomenta la autonomía y el pensamiento crítico del estudiante, asimismo en la realización de movimientos corporales y ejecución de la danza se les proporciona consignas específicas para que ellos puedan trabajar y resolver lo encomendado.

D. Contextualización

Se valora la importancia de relacionar el aprendizaje con el contexto personal, cultural y social del estudiante. Se busca conectar los nuevos conocimientos con las experiencias previas del estudiante para hacer mucho más significativo sus aprendizajes diversos. En este aspecto se tiene presente su formación académica en el área de danza, por lo que,

su ejercicio desde el ingreso al Programa de Danza implica que en el transcurrir de su formación debe ir incorporando lo nuevo en praxis de manera progresiva, así como pasa con la educación somática y su repercusión en la ejecución dancística.

E. Colaboración

Tiene como eje principal la colaboración, trabajo en grupos, ya que fomenta el reconocimiento e intercambio de ideas y perspectivas que enriquece el proceso de construcción del conocimiento. La idea general de la danza, la interpretación artística implica lo grupal en la mayoría de los casos y dentro de ella se evidencian aspectos individuales que siguen procesos de mejora para genera mayor aporte y contribución al grupo, ello involucra el desarrollo impecable de esta y los tipos de danza que ya haya ejecutado o más adelante en su formación lo haga.

F. Evaluación formativa

Se enfoca en evaluar el proceso de aprendizaje, no solo los resultados finales. Se valoran los avances, los errores y las dificultades como oportunidades de aprendizaje, y se utilizan diversos métodos de evaluación, como rúbricas, portafolios y retroalimentación continua. Resaltando que la danza involucra mucho más el movimiento, el desplazamiento, lo práctico y entendiendo que los cuerpos son diferentes, no solo en el aspecto físico, sino todo lo que involucra en la danza, por lo que se aplican diversos métodos, técnicas para su aprendizaje que es fundamental considerar los procesos ya que la danza implica prácticas livianas, pesadas, enérgicas, etc., donde los cuerpos se amoldan en tiempos diferentes, en esos procesos se evidencian errores, desaciertos, lesiones, etc., pues no todo sigue la línea de lo correcto, en eso se sustenta la somática, en buscar modos y maneras de mejorar lo corporal.

G. Flexibilidad

Reconoce los diferentes estilos de aprendizaje, en donde considera intereses y ritmos de desarrollo, las necesidades que surjan de

manera individual deben repercutir y fomentar la diversidad en el aula. En la práctica dancística no se procura uniformizar cuerpos, sino entender que son diferentes y desde esa diversidad potencializar para que todos contribuyan con lo requerido, desde una cuestión inicial hasta la interpretación artística o en términos más actuales, llegar a una performance que involucra todo lo aprendido.

1.1.9 Modelo pedagógico de la UNA-Puno

En este apartado se irán especificando aspectos propios de la institución en mención, pues como se rige de un modelo pedagógico el cual toma como centro al estudiante, en su aprendizaje y formación.

Según el MEU vigente 2021-2015 al respecto indica que:

El modelo pedagógico universitario se encarga de caracterizar ese proceso y todos los aspectos relacionados a la enseñanza, el aprendizaje, la evaluación y sus rasgos distintivos, comprendiendo su naturaleza, las condiciones en que se producen, los factores que intervienen y sus variaciones en distintos contextos y circunstancias. (p. 26)

Considerando la definición la educación somática ha sido una práctica nueva que se ha insertado dentro del Programa de Danza, no solo por sus beneficios sino que como los aprendizajes conducen a considerar la naturaleza de la carrera profesional, así como variantes en pro de su educación, es que se ha planteado ejemplificar en sus cuerpos los procesos y la aplicación de los Métodos Feldenkrais, Método BMC y Técnica Alexander, que en su conjunto han brindado una mirada diferente, pero complementaria a la vez en su formación académica.

1.1.10 Modelo curricular

Desde el mismo documento MEU 2021-2015, también enfatiza que el currículo es flexible, por lo que se indica, que:

Es el documento que establece la planeación y organización ejecutiva de la formación profesional, determinando los resultados de aprendizaje esperados. El currículo estructura la relación entre la teoría

educativa y la práctica pedagógica, entre la planificación y la acción, entre lo que se prescribe y lo que en realidad sucede en las aulas. (p. 30)

El modelo curricular de la UNA-Puno está fundamentado en aprendizaje basado en competencias, ello se ajusta a criterios propios de cada Programa de Estudios, debiéndose alinear con el perfil de egreso que marca cada currículo de estudios, este orienta los procesos formativos donde se enfatiza la libertad, debate y reflexión del pensamiento, además de otros aspectos como la investigación, relación teoría-práctica y todo ello ha de contribuir en su profesionalización.

El currículo, es un documento académico, producto del análisis filosófico, económico y social del programa de estudios, que contiene criterios, métodos, procesos e instrumentos estructurados para su desarrollo, además se remarca que en la etapa de pregrado se pueden diseñar, según módulos de competencia profesional los currículos que se actualizan cada tres años de acuerdo a la demanda social y el mercado ocupacional indica el MEU en (Universidad Nacional del Altiplano, 2021, p. 30), en ella se consideran aspectos del perfil de egreso que se esperan que los estudiantes logren en su formación profesional, en el Programa de Danza (2021) está vigente el currículo 2021-2025, se menciona competencias específicas, que son:

- CE1. Conoce y comprende la danza desde los ámbitos académico, cinético y etnológico, atendiendo al tiempo, a los géneros y a las teorías de la danza existentes a nivel mundial.
- CE2. Ejecuta y domina distintos géneros de danza con técnicas y metodologías, aplicando el lenguaje corporal y elementos de la danza.
- CE3. Compone y recrea coreografías de distintos géneros dancísticos que le permiten desarrollar sus capacidades y habilidades de expresión y desarrollo artístico con alto nivel de competencia a nivel nacional e internacional.
- CE4. Gestiona la dirección de empresas académicas culturales, a través de estrategias innovadoras relativas a la danza.

- CG5. Desarrolla actividades innovadoras de investigación científica, tecnológica y humanística alineadas al método científico, produciendo nuevos conocimientos que contribuyan al desarrollo humano. (p. 25)

Las cinco competencias específicas conjugan e integran acciones cognitivas, el desarrollo de la teoría como la práctica del I al X semestre, teniendo como curso central el estudio de las danzas folklóricas que se complementa con danza clásica, contemporánea, creativa en lo que a práctica se refiere. Entonces enmarcando el estudio se considera los Métodos Feldenkrais, Body Mind Centering y Técnica Alexander para mejorar y fortalecer su entendimiento corporal desde los primeros semestres hasta el final de su carrera y ello se siga prolongando en su actividad como danzante, concientizando sus movimientos, sus secuencias y por ende la ejecución de sus danzas del tipo que practique o le corresponda desarrollar a medida que va avanzando en su carrera, por lo que la educación somática por claras certezas potencializa el cuerpo, mente, emociones reflejados en su danza.

1.1.11 Formación académica en danza

La formación en danza es la acción de encaminar al estudiante hacia la ejercitación, prácticas, ensayos, vivencias desde técnicas específicas, acompañado del desarrollo de conocimientos que fortalecen su formación profesional. Desde Ferreiro-Pérez (2015) menciona que, para la formación dancística y generar vínculos se deben considerar condiciones como: la normatividad técnica y una realización incansable de tramas corporales que se ejecutan organismo a organismo (cuerpo), mediante observaciones, expresividades desde el rostro y contactos diversos, es importante comprender que para los intérpretes de la danza se debe enfocar en: deben enfocarse en el ejercicio asociado a lo disciplinar y lo anatómico (Pérez, 2019).

Entonces, para formar a los estudiantes en un sentido específico y direccionado: de poder transmitirles la tradición y revelarles formas de experiencias del cuerpo y de bailar, pueda orientarlos a pensar la danza y la creación artística de un modo particular y diferente que ofrece el cuerpo diverso. (Mier, 2018). Asimismo la ejecución dancística desde la expresión corporal “aporta para la formación integral de la persona, favorecedor de grandes virtudes

para la convivencia y la vida en sociedad, cooperativo y emotivo-vivencial” (Conesa y Angosto, 2017). Dentro del proceso de formación, la situación sobre la reflexión del cuerpo va cambiando en la medida en que se pone en relación con el mundo significativo, si se cambia la cadena significativa de su primera ubicación, esta cambiará también en significado del cuerpo y por ende de la danza misma. (Escudero, 2019).

A. Ejecución del movimiento

La ejecución implica la realización y gestión de acciones motrices con el cuerpo, dentro del campo de la danza este término se emplea en el día a día. Asimismo, porque la ejecución propiamente tiene un fuerte sentido de conciencia y control corporal en un espacio determinado como un mecanismo fundamental en la adquisición de saberes, que conlleva a la retención, percepción, atención y capacidad rítmica en el desarrollo de movimiento, secuencias de ejercicios o propiamente en la danza y sus diversos momentos, como los procesos de ejecución, que “se refieren principalmente a las formas de entrenamiento y educación de los intérpretes. Estas maneras engloban todas las técnicas dancísticas que se emplean en los salones de danza” (González, 2023, p. 23).

B. Interpretación artística

La interpretación artística en la danza es la expresión máxima de un bailarín sobre el escenario, un aspecto propio de la danza y el bailarín como foco de ella ya que generan pensamientos que impulsan la emoción, así como la transmisión de sentimientos. Asimismo, se complementa con: luminotecnia, escenografía, en el bailarín, el maquillaje, vestuario, que aportan en la realización artística que no solo transmiten emociones y mensajes, sino que desarrollan aspectos creativos sobre temas ya desarrollados y propuestas como tal.

La interpretación artística en danza se refiere al proceso mediante el cual un bailarín o grupo de bailarines dan vida a una pieza coreográfica, transmitiendo emociones, ideas o narrativas a través del

movimiento corporal. Algunas características distintivas de la interpretación artística en danza incluyen:

- Expresividad emocional: Para los bailarines su cuerpo es un medio donde no solo se expresa, sino que presenta y emite una amplia gama de emociones, entre positivas y negativas que debe saber canalizar.
- Interpretación de la música: La danza artística a menudo está acompañada de música, y los bailarines interpretan no solo los ritmos y melodías, sino también el estado de ánimo y el contenido emocional de la música.
- Narrativa o concepto: Muchas obras de danza artística tienen una narrativa o un concepto subyacente que los bailarines intentan transmitir a través de su interpretación. Esto puede implicar contar una historia o comunicar una idea abstracta.
- Uso del espacio: Los bailarines emplean el espacio escénico de manera creativa, moviéndose a través de él de diversas formas para comunicar su mensaje y crear una experiencia visual impactante.
- Técnica y estilo personal: Si bien la técnica es fundamental en la danza, los bailarines también infunden su interpretación con su estilo personal, que puede incluir elementos de improvisación, gestos individuales o movimientos distintivos.
- Conexión con el público: Los bailarines buscan establecer una conexión emocional con el público, comunicando sus sentimientos y pensamientos a través del movimiento y generando una experiencia compartida.

1.1.12 Danza y cuerpo

Desde el punto de vista de Escudero (2013) sostiene que, para obtener el cuerpo ideal, debe componerse de una diversidad de otros cuerpos percibirlo e incluye diversas imágenes cinestésicas de otros bailarines/danzarines y de su contexto. En tal sentido el reconocimiento de los “mensajes” que nos envía nuestro cuerpo con relación al entorno y la actividad que estamos realizando es

fundamental para poder detenernos en el momento que llegamos al límite de nuestra capacidad y evitar lesionarnos. (Aquino, 2016), además que, el quehacer y la relación cuerpo - danza, posibilita formas simbólicas para actuar desde el cuerpo y educarla. Asimismo, el cuerpo, es soporte de memoria, mapa que contiene los trazos, las huellas, los vestigios de la propia experiencia, de las vibraciones del ser, se mueve constantemente desde las pulsiones (Capriles, 2016, p. 227).

De acuerdo con Cáceres y Vera (2012) mencionan que, las danzas son pasaje de conexión entre: cuerpo, la persona y el entorno, teniendo en cuenta que tenemos una necesidad de relacionarse, comunicarse con el medio que le rodea y principalmente con sus pares, es importante que aprenda a vivir dentro de lo complejo de la sociedad, y sobre todo entender la complejidad de su cuerpo, que lo conozca y lo comprenda, porque los gestos son maneras de comunicarnos y acercarnos a los demás, por lo tanto “toda práctica corporal deja huellas en el cuerpo, ya sea a manera de inscripciones concretas o en forma de un determinado habitus o una determinada corporización” (Mora, 2015, p. 8).

Asimismo, desde el término en cuestión, la somática entiende al cuerpo como organismo vivo indivisible e inseparable de la conciencia, el cuerpo no es una materia inerte habitada por una conciencia, pero es en sí misma un elemento de conciencia humano. Valores socioculturales, políticos, espirituales, influencias del entorno, emociones y pensamientos. (Padovani, 2017). Por lo tanto, “el movimiento puede ser una forma de observar las expresiones de la mente a través del cuerpo, y también puede ser una forma de provocar cambios en la relación cuerpo-mente”. (Bainbridge, 2017). Por otro lado, se define que la interacción mente-cuerpo se realizan en consciencia de las emociones que se traducen después en manifestaciones visibles en el cuerpo (Kord, 1995).

A. Escucha corporal

Término referido al sentir del cuerpo vivido desde la realidad sensorial exteriorizado o expresado en palabras, acciones o movimientos con consciencia. La escucha corporal permite recoger nuevos significados que genera mayor conexión con uno mismo y un

aprendizaje progresivo de la autenticidad en el permiso que se puede dar para ser uno mismo (Barceló, 2008, p. 85). Así la escucha se “configura en una herramienta que permite (re)descubrir algunas dimensiones corporales normalmente ausentes” (Martínez et al., 2018), para su posterior análisis, reflexión y sistematización de ser el caso.

B. Conciencia del movimiento

Es el proceso dinámico percibido por uno mismo, que apuesta por dar importancia al cuerpo y a la corporeidad, que posibilite objetivación del cuerpo, ese “cuerpo vivido, percibido y representado es pilar fundamental para el desarrollo del sistema motor en el ser humano y, más aún, para obtener la conciencia del mismo” (Escobar et al., 2023, p. 85).

Asimismo, esta referido a la práctica de estar plenamente presente y consciente de cada movimiento que se realiza con el cuerpo. Esta práctica se basa en la atención plena y la conexión mente-cuerpo, y tiene como objetivo principal aumentar la conciencia sobre la forma en que nos movemos y cómo esos movimientos afectan nuestra experiencia física, emocional y mental, permitiéndonos percibir, comprender y controlar nuestros movimientos de manera consciente. Aquí hay una explicación más detallada sobre este concepto:

- Atención plena: implica estar completamente presente en el momento presente, enfocando toda nuestra atención en las sensaciones físicas, los movimientos y la respiración mientras nos movemos. Esto significa dejar de lado distracciones mentales y preocupaciones sobre el pasado o el futuro, y simplemente enfocarse en la experiencia del momento.
- Conexión mente-cuerpo: fomenta una conexión más profunda entre la mente y el cuerpo. Esto implica estar atento a las señales que el cuerpo envía a la mente y viceversa, y reconocer la interdependencia entre nuestros pensamientos, emociones y movimientos corporales.
- Exploración sensorial: en la práctica nos volvemos más conscientes de las sensaciones físicas que experimentamos

durante el movimiento. Esto incluye sensaciones como la tensión muscular, la fuerza, la flexibilidad, desarrollo de equilibrio, optimización de la coordinación y la respiración. Al prestar atención a estas sensaciones, podemos aprender más sobre nuestro cuerpo, el movimiento y nuestra danza.

- Autoconciencia corporal: nos ayuda a desarrollar una mayor autoconciencia corporal, lo que significa tener una comprensión más clara de la postura, el alineamiento y los patrones de movimiento de nuestro cuerpo. Esto nos permite identificar y corregir hábitos posturales o de movimiento que pueden ser perjudiciales o ineficientes, por lo que trabajar la autoconciencia debe permitir un mejor manejo del cuerpo, de los cuerpos y de las danzas.
- Integración mente-cuerpo-espíritu: la realización de los movimientos conscientes de manera regular, muchas personas experimentan una sensación de mayor armonía y vínculo entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Esto puede generar sensaciones de bienestar general y una mayor capacidad para afrontar desafíos de la vida cotidiana, remarcando lo que constituye hoy en día el estrés, ya que como seres humanos desempeñamos diferentes roles en las etapas de nuestra vida.

C. Corporeidad

La corporeidad es la complejidad humana, su abordaje considera diversos cuerpos como el físico, emocional, mental, trascendente, cultural, mágico y inconsciente, estos cuerpos mencionados nos hacen seres racionales, humanos (Hurtado, 2008); se explica también que la corporeidad se asume como proyecto de humanización a través de la acción, del convivir y hacer, sentir, pensar y querer, que reconoce al ser físico biológico, complementando esta idea también se indica que es un “lugar de entendimiento del cuerpo que, de manera dilatada, amplía los límites del mismo cuerpo, tiñe las relaciones, la corporeidad, se establece “el entramado de una realidad orgánica”, del saber, de los espacios y el tiempo” (Sanmartín, 2017), desde las actividades que desarrolla el

cuerpo se va concientizando mínimamente, pero al poner cartas diversas de entendimiento se va complejizando en medida que nos obliga a comprenderlo desde todas las perspectivas posibles incluso los que a simple vista no las contemplamos, por ello es que la corporeidad es y debe ser entendida como el ente mediador y las respectivas relaciones que se dan entre el conocimiento, el mundo que lo rodea y su integración con la naturaleza (hacernos sujetos emocionales y sentimentales) (Bernate y Alfaro, 2021), estas relaciones en gran medida determinan el comportamiento humano y desde esas experiencias deben desencadenar y provocar cambios de actitud hacia el reconocimiento de sí mismo y de los límites corporales que impone el mundo actual y mucho más el mundo de la danza y sus diversos lenguajes.

1.1.13 Propuesta metodológica de aplicación somática

La educación somática alberga diversos métodos y técnicas, que brinda beneficios, aporta desde sus maneras de proceder de cada uno, prioriza la mejora del cuerpo y la realización del movimiento consciente, que conlleva a la realización danzaría, pero al mismo tiempo se conjuga en resultado, para fines de la investigación se tomó en cuenta los métodos Feldenkrais y Body Mind Centering, así como la técnica Alexander, que dentro de su desarrollo considera la integralidad de los movimientos corporales, la relación cuerpo-mente, escucha sensorio-corporal, así como la reeducación de la columna vertebral e integralidad corporal, desde el reconocimiento músculo-esquelético para conducir el buen desenvolvimiento y desarrollo del movimiento corporal que parte desde la cotidianidad hasta la realización compleja individual concluyendo en una repercusión colectiva para presentarlo en la etapa final, denominado en éstos últimos tiempos: performance.

Desde una experiencia personal se ha podido introducir en la parte inicial de los cursos prácticos a mi cargo, también en los procesos ensayísticos, asimilándose después en la ejecución artística final. El cuerpo humano del danzarín en sí pasa por diversos procesos, se transforma y encuentra en ese camino calidad de movimientos que no solo se deben observar y sentir dentro de la ejecución danzaría, sino que debe repercutir en el diario vivir ofreciendo

eficacia y bienestar a lo corporal, ese cuerpo trabajado debe permitir también el análisis de cada uno de los procesos desde el más simple hasta el más complejo para que así al momento de querer comunicar todo sea mucho más comprensible e impecable en ejecución. Por ende, la ES asociada a la danza debería ser entendido como punto de cohesión que apunta a un solo objetivo, *dominio corporal*.

Desde ese punto de vista se ha organizado una secuencia estructurada que permitió al estudiante de Danza interiorizar cada uno de los métodos y técnicas abordados en una línea completa desde cuestiones básicas de re - conocimiento corporal a nivel teórico que han ido repercutiendo no solo en el quehacer dancístico, sino en el re-pensar del cuerpo, en el análisis y reflexión de su estado emocional/psicológico/estado corporal, (que muchas veces se torna complejo) ya que no solo interviene y repercute en la persona, sino en esos procesos de preparación corporal, de ajustes a sus movimientos, en la manera que está llevando la práctica de sus danza, ya que desde el primer contacto con la carrera la perspectiva cambia, solo remarcar que ese cambio debe ser progresivo a medida que avanza de semestre, ya que el conocer el cuerpo, dominar no solo ese cuerpo que danza sino su fuerza, su energía, su sutileza, manejar y canalizar sus emociones permitirá que su formación artística danzaría vaya alcanzando niveles de calidad en sus movimientos y danzas al ejecutar.

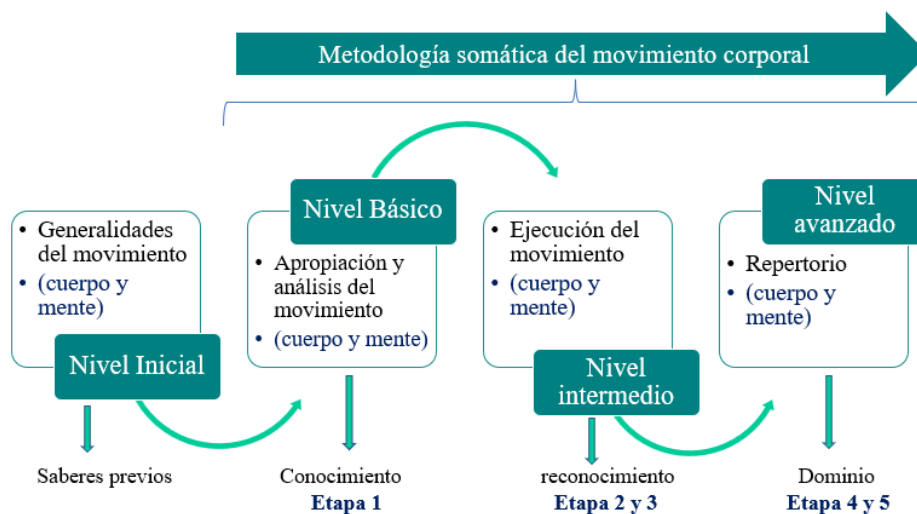
Por lo expuesto anteriormente, se propone una ruta específica sobre la aplicación de la educación somática en los estudiantes, repercutiendo en su interpretación artística, para tal efecto se presentan niveles y etapas relacionadas entre sí.

A. Aplicación de la educación somática por niveles en la formación académica de los estudiantes

Mediante esta ruta se propone cuatro niveles para la realización de movimientos conscientes, mejorar procesos a nivel individual corporal y colectivo hasta llegar a la expresividad e interpretación artística teniendo en cuenta la metodología somática del movimiento corporal, para mejorar, evidenciar calidad, dominio y bienestar corporal y de la corporalidad.

Figura 2

Aplicación de la educación somática por niveles



Ruta primaria y genérica que contempla niveles y etapas de la aplicación de la educación somática que, se ha ido organizando con el ejercicio del día a día, por lo que se disgrega de la siguiente manera: el nivel inicial se asocia a sus conocimientos previos en movimiento y ejecución de su danza misma, después se ha estructurado la relación de la aplicación de la somática inicial y danza, en el nivel básico se proponen desde la aplicación primaria de los métodos y técnicas rutas específicas encerradas en la concientización, análisis, experimentación y reflexión de los estudiantes, permitiéndole conocer y reconocer su cuerpo, pasando al nivel intermedio se va conjugando las prácticas somáticas con la ejecución de danzas que realizan, con secuencias y ejercicios reconociendo y recogiendo experiencias desde las diversas exploraciones, y el nivel avanzado integra la comprensión y propiocepción de la ES con la danza, sus procesos ensayísticos, ejecución coreográfica e interpretación artística de todos los lenguajes que practica, es decir, en todo el proceso de su formación académica.

B. Cinco etapas del proceso de enseñanza- aprendizaje de la danza

B.1 Etapa 1: Activación somática del movimiento corporal

Su iniciación se relaciona al nivel básico, por lo que su desarrollo implica los métodos y técnicas:

El método Feldenkrais en este nivel básico y etapa uno, la rotación y articulación desde la activación del movimiento inicial para el escaneo y auscultación de su cuerpo para reconocimiento de sus movimientos básicos, tiene en cuenta el activar y/o concientizar desde la rotación de las principales conexiones y focos de articulación corporal.

Desde el método BMC, parte de la activación corporal, desde la relajación y progresivamente va recorriendo el cuerpo desde las exploraciones básicas, también va entendiendo e integrando el sentido de la somática, en su cuerpo y su danza.

Para concluir esta etapa, la técnica Alexander se centra en la respiración controlada, enfatizando la exploración desde el sistema respiratorio donde se aloja el tórax, columna vertebral, por lo que la concientización inicia desde esa acción mínima de respiración (la nariz) bajo un ritmo armonioso se va distribuyendo en todo el cuerpo para exteriorizar en un buen desenvolvimiento de movimientos organizados que aporten al conocimiento pleno del cuerpo danzante.

Figura 3

Activación somática del movimiento corporal



B.2 Etapa 2: Estudio y práctica somática de ejercicios técnicos para la danza.

Se tiene en cuenta el segundo nivel, por lo que esta etapa implica el proceso anterior, incorporando gradualmente elementos técnicos de ejercicios específicos para la danza.

Sobre el método Feldenkrais se considera la capacidad del organismo para reeducarse, los estudiantes del Programa de Danza al ingresar deben corregir ciertos hábitos de movimiento, posturales, de colocación corporal, entendiendo que el organismo puede ser complejo, pero está predispuesto a generar cambios en concordancia mente-cuerpo.

Del método BMC se toma en cuenta el recorrido corporal del movimiento consciente, en esta etapa, se va tejiendo los procesos y avances con respecto a la educación somática, por partes o zonas del cuerpo, concientizando sus movimientos y secuencias.

Para concluir esta etapa, desde la técnica Alexander, se remarca el sistema nervioso central y columna vertebral, ya que busca corregir a los estudiantes en sus malas posturas de columna, modos de respirar,

entendiendo que la columna vertebral es base para la realización correcta de los movimientos.

Figura 4

Estudio y práctica somática de ejercicios técnicos para la danza



B.3 Etapa 3: Estudio e interiorización de secuencias dancísticas

Implica el nivel intermedio, tiene como base la segunda etapa, incorporando secuencias específicas de una danza.

En esta etapa se conjugan los métodos y técnicas, desde los temas ya abordados se afianza los niveles y etapas uno y dos; permitiendo incorporar y apropiarse esos nuevos saberes no solo cognitivos sino interiorizados en su praxis, siguiendo ello de manera progresiva se va entendiendo no solo movimientos sino secuencias de danzas conscientes desde la premisa mente-cuerpo, desde la percepción sensorial que van apuntando a mejoras individuales visibles para posterior contribuir en trabajos de grupos o colectividad integral.

Figura 5

Estudio e interiorización de secuencias dancísticas



B.4 Etapa 4: Expresión técnica de la danza

Considera el nivel avanzado, en su proceso va recogiendo las etapas anteriores e incorporando elementos de expresividad y calidad en sus movimientos para la ejecución de su danza.

Sobre esta etapa su organización se disgrega de la siguiente manera:

El método Feldenkrais marca la reeducación corporal, observa al individuo como tal, aporte en su expresión y ejecución aún en su proceso ensayístico de secuencias de movimiento y danzas, pero el valor agregado de esta etapa es la conciencia con la que lo realiza, por ende, ya incorpora técnicas adecuadas de realización de secuencias así como en el proceso ensayístico de sus danzas, es decir que el estudiante no solo va entendiendo esos procesos en su cuerpo sino en el conjunto de cuerpos necesarios para la ejecución de una determinada danza.

Del método BMC toma la reorientación integral del cuerpo, asociado al método anterior, permite la propiocepción a mayor

profundidad, desde el escaneo se ha ido organizando en reconocer, repensar incluso reformular sus procesos de preparación y formación, remarcando la corporalidad (el trabajo analítico con el cuerpo no solo implica cuerpo físico, sino psicológico, emocional, sentimental, etc.), conectar y entender que el cuerpo, el ser humano es solo uno y ello mismo ha de reflejar en la danza y su desarrollo.

Desde la técnica Alexander pone énfasis en la reeducación postural, la columna vertebral su foco principal, se ha reajustado, reacomodado desde sus necesidades, re-sentir (pensar en el sentir de otra manera analizar, reflexionar en las sensaciones que produce el cuerpo en el tránsito de la danza), reconducir a la realización pertinente de movimientos, secuencias y ejecución dancística. Desde su funcionalidad y el aporte de los demás métodos la columna vertebral funge de eje fundamental repercutiendo en el dominio del cuerpo, de la corporalidad y corporeidad.

Figura 6

Expresión técnica de la danza



B.5 Etapa 5: Interpretación artística de la danza.

Entendimiento global y equilibrado de los procesos anteriores incorporando y poniendo énfasis a elementos de interpretación eminentemente artísticos en el campo de la danza.

Para concluir con este círculo de métodos y técnicas, los niveles y etapas han logrado conjugarse a nivel sistémico integrado y equilibrado, el cuerpo del danzarín ha pasado por procesos de experimentación no solo en los movimientos como tal o secuencias, sino que ha transformado su perspectiva y quehacer dancístico desde su propia conciencia en adelante.

El artista en danza concluye sus procesos de aprendizaje con la interpretación artística (performance) acto donde se observa el dominio, equilibrio y estabilidad corpórea, apoya también en el desenvolvimiento de artistas (Strazzacappa, 2001), ello implica preparación en tiempo no solo en busca del cuerpo perfecto, sino del cuerpo capaz y la danza misma; pero desde la propuesta y aplicación de estas herramientas somáticas se está concientizando sobre el desarrollo integral del cuerpo en la danza.

Figura 7

Interpretación artística de la danza



1.2 Antecedentes

Sobre esta sección se puede mencionar que ha sido una búsqueda laboriosa, pero a la vez satisfactoria, la aplicación de la educación somática está siendo empleada ya en diversos ámbitos de la danza, mayormente en la praxis, pero también desde estudios

cualitativos de análisis y reflexión, mostrándonos que puede actuar como medio interdisciplinario.

1.2.1 Internacionales

Ortíz (2024) analizó y aportó sobre la trayectoria de dos personalidades del bienestar corporal, ellas realizan acciones experimentales y de análisis no solo con sus discípulos sino con ellas mismas, tuvo como propósito los fundamentos corporales desde la práctica e influencia que pudiera tener en sus discípulos, involucra diversas áreas entre ellas la somática de Feldenkrais y Alexander, poniendo énfasis en la realización de secuencias sutiles que no involucran mayor esfuerzo, desde la cotidianidad, procurado entender los procesos momento a momento de acuerdo al comportamiento corporal, demostrando que el movimiento corporal consciente son efectivas, eso si, en algunas de sus discípulos fue complicado entender el trabajo propuesto, por lo que la cotidianidad ha colaborado en la comprensión de los procesos. Tuvo como resultado el análisis de que, si se pone atención a los movimientos por más minúsculos que pudieran ser, se obtienen resultados excepcionales de autopercepción, mejor funcionamiento del cuerpo, calidad en movimientos y corporalidad.

Álvares-Gratero y Moraima-Campos (2023) abordaron la educación somática relacionado con otra área del movimiento, la educación física, su desarrollo permitió saber qué ocurría con el cuerpo. Su propósito fue acudriñar aspectos cognitivos relacionados con el mismo vocabulario de los autores del texto, quienes presentan ideas sobre la educación somática desde la perspectiva de la corporeidad. Fue un ensayo de corte documental y en sus resultados evidencia que desde la práctica de la educación somática ha demostrado la ejemplificación de la auto-conciencia para centrar el cuerpo del individuo en el espacio, generar movimientos armoniosos, para educarse, percibir y reconocer desde su interior; esto significa mejorar sus destrezas senso-motrices, a manera de auto-estimulantes no solo en la ejecución física sino en lo espiritual del estudiante, ya que mediante estos procesos se estimular aspectos fundamentales no solo del cuerpo sino de la mente mediante el movimiento corporal.

Campos (2023) definió y delimitó los campos como la danza y la somática, por lo que estimuló la exploración de nuevos patrones de movimiento haciendo cuestionamientos a los modelos tradicionales acerca de la práctica corporal. La metodología se enfocó fue la cualitativa, con perspectiva de educación comparada y la cartografía como métodos, complementando la pesquisa con cuatro tipos de procedimiento: recolección de documentos, observación de clase, entrevistas y encuesta por cuestionario, realizado en instituciones de Portugal y Brasil. Los resultados mostrados evidencian puntos claro como que, la somática es un conjunto enfoques y que los cuerpos deben pensarse en sus aspectos perceptivos, motores, cognitivos, creativos y expresivos entendiendo también que la danza no es la misma del siglo pasado, así como hay avances en diversos ámbitos la danza no esta exceptuada, en este caso la somática complementa la labor docente en los contenidos de las áreas del movimiento.

Salib (2021) realizó una investigación que tuvo como propósito tener en cuenta el trabajo del profesorado en danza, considerando la somática en los niños, por lo que en una de sus conclusiones manifiesto que, la danza nos enseña que incluso los movimientos más pequeños reverberan por todo el cuerpo. Añade además que el aporte en forma de síntesis que la espiral permite al conocimiento establecer concentración y ellos pueden sumarse a otros espacios, a otros cuerpos, en la formación de Grado en Danza. La metodología se basó en el desarrollo Investigación/Práctica de investigación combinada con la narrativa como investigación. El resultado defiende el encuentro a través de la espiral con movimiento concéntrico y excéntrico que valora la escucha y la observación, modos no tan comunes de entender los procesos de movimiento corporal.

Redondo (2019) en su estudio consideró la relación de la danza y la arquitectura, considerando el cuerpo humano como centro. El cuerpo humano accede vivir experiencias del mundo como único medio posible. Asimismo, señala que hablar del cuerpo con sentido descubridor como agente activo que es idóneo para pasar por procesos creativos (diseñar, crear y componer) en el espacio-tiempo, permitiendo confrontar con el proceso proyectual arquitectónico, entendiendo que las dos son disciplinas espacio-temporales relacionadas con un recorrido: imaginación, percepción, espacio somático,

especialidad del cuerpo, también se tiene la improvisación como método de creación y notación de componentes del movimiento. Planteó su estudio desde componentes del movimiento trabajadas ya, donde se aceptan cuantificadores y clasificaciones desde antecedentes, a través de herramientas audiovisuales y gráficas, éstas se complementan en una realización coreográfica.

Cunha et al. (2019) en la investigación realizada señalan que los procederes somáticos intervienen en interfaces como la educación, formación de los individuos y creación de la performance artística, donde se centran en la utilización de diversas técnicas de la somática sobre todo el BMC, donde hacen cuestionamientos al cuerpo enfocándose en contextos específicos para luego generalizarlos. Es un consolidado de diversos trabajos de investigación donde manifiestan la importancia de las prácticas somáticas, que previo análisis puede lanzar respuestas inesperadas.

Medina (2018) producto de su investigación, concluyó que, ha desarrollado su teoría bajo tres cuestiones que destacan por su importancia en la expresión bailada: el cuerpo como lugar de la experiencia, por darse la danza desde y hacia él, la tesis de continuidad, por ser el mismo cuerpo que baila un cuerpo que también vive en relación a su ambiente y la imposibilidad de separar el cuerpo que baila de la experiencia vital del sujeto, y la transmisión en la resonancia, que intenta entender cómo se genera y se transmite la forma artística. La metodología empleada desde el cualitativo, explicativo, donde considera y analiza los procesos de la educación somática en la ejecución de la danza contemporánea.

Puello et al. (2017) en su estudio arribaron a que, un porcentaje representativo tienen una alta percepción de bienestar, evidenciando resultados positivos después de un año de intervención, corroborando la importancia del baile como estrategia y eje integrador. La investigación se planteó desde el enfoque cuantitativo, en cuanto a la muestra se constituyó de 36 personas de la tercera edad, seleccionados por conveniencia a quienes se les aplicó la Escala General de la Felicidad. Donde los resultados evidencian que la danza permite expresar y exteriorizar la felicidad, además que permite entender que hacer danza no tiene edad.

Rodriguez (2017) señala que, propiamente presentó una tesis “diferente” desde su creación a partir de su experiencia y su grupo de colaboradores, donde muestra el proceso de creación presentando diagramas y dibujos de sus registros de un periodo aproximado desde el 2012 al 2017. El producto se obtuvo desde la realización de un estudio que se centra en la aplicación de la educación somática específicamente en la mejora de la voz de los cantantes, ya que la educación somática no solo es un ámbito para las áreas del movimiento, sino que se involucra en el cuerpo de todos los individuos.

Almeida (2016) abordó que, la educación somática puede servir como instrumento de democratización y expansión de visión de la enseñanza de la danza, a pesar de ser un país joven en esta área refiriéndose a Brasil. Las prácticas somáticas pueden apoyar en desaparecer puntos bien conocidos, tales como: lesiones; conocimiento basado en anatomía y fisiología en la enseñanza; aplicación en técnicas de danza; actuando como terapia corporal con un profesional calificado se puede trabajar en esa área; comprensión/reorganización de patrones corporales; así como el uso de mapas para la realización artística. Parte de la experiencia y desarrollo de los cursos de educación somática en pro de la profesionalización en el Brasil.

Lobo (2016) manifiesta que, la educación somática engloba una serie de conocimientos sensoriales, ya que las experiencias deben realizarse desde el propio cuerpo, asimismo las conclusiones a las que arribó indican que, mi hipótesis, sin embargo, es que este encuentro produce un ambiente de experimentación no solo en el campo artístico, sino también en las teorías sobre el cuerpo. El estudio de estos enredos destaca por su interés epistemológico, ya que en el que se evidencia la interacción productiva entre saberes de diferentes naturalezas, enfatizando el énfasis en el sentido no disciplinario del conocimiento. El estudio se realizó en aulas de danza clásica a partir de investigaciones bibliográficas de artículos, el resultado desde la educación somática posibilitó nuevos caminos de investigación y creación, así como los modos de hacer danza.

Queiroz (2016) realizó su investigación en talleres que se centraron en el estudio del cuerpo, ya que entre sus preocupaciones estaba concientizar y

ampliar el repertorio receptivo de las sensaciones, por lo que en sus conclusiones indica que, el proceso de trabajo con el cuerpo involucrado en lo somático parecen distanciarse de cualquier posibilidad, por la repetición mecánica de su ejecución, que se adapta al acondicionamiento físico por ello se debe conducir su práctica de manera correcta. Como resultado se logró entender diversas concepciones del cuerpo, de sus modos de movimiento y cómo desde la educación somática contribuyó a la práctica correcta para evitar lesiones.

Bianchi y Meyer (2015) en su artículo señalan que, la educación somática con las percepciones tanto de las ciencias cognitivas como la filosofía proporciona equilibrio y sabiduría al cuerpo humano. Desde esta relación procura potenciar la coordinación motora desde ese cuerpo vivenciado. También expuso sus conclusiones que señala los enfoques somáticos ya tienen un papel claro en la pedagogía de danza, pero ¿cómo trasladar esta práctica al proceso de creación? Igual que crear danza desde el cuerpo, ¿tiene el cuerpo como fuente creativa? Esa pregunta deja espacio para un sinnúmero de respuestas, que este artículo no pretende dar. Pero se pueden dar pistas. Su metodología implicó la descripción y explicación en donde se remarca que los enfoques somáticos son formas de lidiar con la percepción, pueden entenderse como una ética del cuerpo y las relaciones de las coordinaciones motoras.

Mallegas y González (2015) citando su investigación las autoras señalan que, las prácticas somáticas se centran y enfocan en que las personas pongan atención en lo que está haciendo de manera consciente, generando el hábito de pensar constantemente en lo que se hace, para lograr el autoconocimiento. Al involucrarse con el movimiento corporal el conocimiento fortalece los procesos, ya que de alguna u otra manera se fuerza al sujeto a estar atento a los estímulos y respuestas de los diversos sistemas contenidos en el cuerpo, teniendo en cuenta la sensibilización y su continuidad. El enfoque trazado fue el cualitativo, de tipo empírico y documental, muestra conformada por 14 docentes del área de danza donde se consideró la educación somática centralizada en la postura corporal.

Schwartz (2014) realizó un estudio donde propone que integrar el aprendizaje transformador de lo somático, considera el mapeo corporal para que la ejecución dancística sea más prolija, en ese sentido también arribó a sus

conclusiones, donde al final, los practicantes de danza y somática, cada uno con su disciplina diaria de práctica, investigación y desarrollo, deben comunicarse de manera más efectiva entre ellos. Históricamente se conoce encuentros entre la danza y las prácticas somáticas, encuentros entre sus filosofías y métodos, pero también generan silencio estridente entre ellas. Dentro de un diálogo se procura renovar y apostar por aclarar los intereses comunes y respetar posiciones. La responsabilidad primigenia ha estado siempre del lado de la somática para justificar el movimiento en la danza, pero también para examinar y clarificar algunas de las directrices de la filosofía somática. Se enfocó en la investigación reflexiva y analítica.

Condeza e Ismael (2014) desde su estudio señalan que, las prácticas somáticas, han encontrado un aliado ventajoso en la danza, esto a medida que las tendencias de los bailarines por integrar un conocimiento físico contribuyó a llevar a los métodos y técnicas somáticos a una audiencia más amplia y a adquirir un mayor, pero disciplinar en términos de importancia. Se presentó de manera analítica considerando la relación danza-somática desde la pauta inicial de bailarines, teniendo en cuenta el contexto occidental donde inicia la corriente somática.

Zorzanelli y Ortega (2011) considerando su artículo concluyen que, el surgimiento de una cultura somática, en la que surgen nuevas formaciones subjetivas, impulsa explicaciones biológicas de los fenómenos humanos. Entonces la somática es el privilegio de la investigación y la experimentación basado en la búsqueda de explicaciones somáticas para comportamientos complejos y funciones humanas superiores. Analiza al sujeto cerebral que está relacionada con las neurociencias desde las generaciones de movimiento, recorridos apoyados en la educación somática que íntimamente se relaciona con lo psicológico.

Fortín et al. (2010) realizaron una investigación donde concluyen, que se ha empleado la investigación acción con un grupo de estudiantes que practican danzas ya que ellos además de ser autores son participantes de la experimentación, construcción y transformación de sus propios cuerpos por medio de prácticas de diversas danzas, además consideran que, el discurso

somático causa en ellos la conciencia del cuerpo, y de esa manera poder hacer elecciones para su propio bienestar personal. Realizada desde la investigación-acción, en un programa de diplomatura en danza y la somática, donde se evidenció el discurso dominante en la danza que los bailarines manejan y negocian, así como la disertación marginal de la educación somática en la relación a las dificultades relativas no solo al cuerpo sino a la salud, por lo que su objetivo fue el bienestar.

Joly (2004) en su artículo traducido por la Dra. Rose Eisenberg llegó a la siguiente conclusión, que la educación somática se apoya intrínsecamente de la rutina sensoro-motora y kinestésica, siendo experienciales pre-verbal la mayor parte de los sucesos. El método Feldenkrais, tiene aportes que son provechosos dentro de la investigación cualitativa, estas a su vez funcionan mejor desde la reformulación, para definir y concretar sus fundamentos teóricos y científicos, de esa manera los efectos en el desarrollo puedan ser medibles y así generar comprensión y optimizar los procesos de formación.

Strazzacappa (2001) desde su artículo concluye que, la educación somática apoya en el desenvolvimiento de los artistas escénicos, si bien es cierto antiguamente la educación somática estaba dirigida al tratamiento alternativo de lesiones o traumas; hoy en día sus posibilidades mejoran técnicas en las capacidades expresivas, por ello apoya en el performance del artista bailarín. Considera la etnocenología, donde se tuvo en cuenta esta nueva disciplina para analizar los comportamientos humanos espectacularmente organizados.

1.2.2 Nacionales

Valles (2023) su estudio buscó estudiar desde las estructuras corporales la conciencia de los órganos como organizadores centrada en el método Body-Mind Centering a través de una práctica somática. Tuvo como objetivo observar de qué manera la conciencia de los órganos como organizadores de la estructura corporal influye específicamente en la práctica técnica de la danza contemporánea. Su realización tuvo lugar en un laboratorio práctico de dos fases, la primera, más exploratoria que se relacionó con la danza en aspectos como: desplazamiento, alineamiento, proyección y flujo de energía; y la segunda, indagó en la profundización del proceso trabajando con partes del

cuerpo como el corazón y el útero relacionadas con la alineación y la proyección, estos procesos han dado partida a otras experiencias que combinan el orgánico con lo emocional.

Basurco (2020) su investigación se centra en considerar la Educación Somática por desempeñar un rol protagónico en la formación en danza de varios países del mundo. Asimismo, tuvo como objetivo entender de qué manera los estudiantes de la primera promoción (2013-2017) de la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP se apropian de herramientas de ES, aprendidas durante su formación para la enseñanza de la danza. Su estudio consideró específicamente el Método Body Mind Centering. La ruta metodológica que consideró en primer momento es la búsqueda bibliográfica, seguido de la realización del marco conceptual, seguido del instrumento para las entrevistas semiestructuradas. Fueron cinco egresados los participantes de la investigación.

Robles (2019) su investigación fundamentada en la corporización, en la reflexión que los performers construyen en ciertos espacios, tiene como aliado -ceder del BMC para generar experiencias, considera que trabajar desde esa consigna es un acto de confianza y apertura as ser recibido. La metodología que se consideró fue desde un laboratorio de investigación práctica que relacionó y permitió reflexionar desde lo somático y lo cognitivo, su realización permitió abrir preguntas en torno a la reflexión sobre los modos del ser y operar humanos, por lo que los resultados obtenidos “ceder, sesiones de danza e improvisación” se presentaron ante un público recogiendo conocimientos profundos.

García (2016) en su estudio consideró el trabajo con estudiantes de danza en la que enfatiza sobre el contexto que muchas veces puede estar a favor o en contra y frustrar las tendencias naturales de su desenvolvimiento, en muchos de los casos han de experimentar sentimientos positivos de competencia y estima de acuerdo a su dominio. Concluye que, la correspondencia que se genera entre el clima de apoyo a la autonomía y la satisfacción de la necesidad de competencia resultó positiva, aunque no significativa; su aplicación se dirigió a adolescentes pertenecientes a una escuela de danza. Tomó en cuenta la Teoría de la Autodeterminación, de tipo correlacional, aplicado a 75 bailarines. Dentro de



ella se emplearon múltiples instrumentos estandarizados ajustados al deporte que se han adecuado a la danza.

1.2.3 Locales

En el ámbito local existen algunas aproximaciones indirectas, pero que aún no están documentadas, para considerarlas como fuente directa o pertinente para esta investigación.

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Identificación del problema

El principal problema que se identificó en los estudiantes del Programa de Danza, de la E.P. Arte, fue su limitada preparación física y corporal, lo que evidencia un aislamiento entre cuerpo y mente, para una clara realización consciente de los procesos que involucran el movimiento corporal para la danza. Esta limitación hace que la práctica de la danza se convierta en un proceso agotador y exhaustivo con resultados poco satisfactorios (forma de enseñanza tradicional). Sin embargo, los tiempos actuales han demostrado que la danza está evolucionando y pasando por diferentes y nuevas fases que vienen favoreciendo la realización óptima y consciente del movimiento corporal en el campo de la danza; pero ello aún no se refleja en todos los contextos por lo que pocos se interesan en asumir una línea adecuada de estudio para la danza, reiterando su aprendizaje de manera tradicional, sin seguir una secuencia estructurada que conduzca al desenvolvimiento consciente del movimiento.

En estos últimos años se han desarrollado una gran variedad de lenguajes dancísticos, algunos de ellos estudiados desde la teoría, la preparación práctica, el desenvolvimiento escénico, el estudio biofisiológico, entre otros campos interdisciplinarios.

Desde una mirada global, el dedicarse a la danza aún es considerado como una actividad básica y sencilla, pero en realidad es más profunda ya que no solo es el hecho de generar movimiento al compás de un apoyo sonoro, implica entender el cuerpo biológico, físico, emocional, sentimental, psicológico, desde la individualidad para trabajar óptimamente en colectividad. Por ejemplo, la danza folklórica, ampliamente ejecutada en diferentes contextos locales y nacionales, su complejidad radica en la extensa variedad y en la interpretación de su trasfondo cultural. Sin embargo, aún no se concibe como un trabajo integral desde la relación mente y cuerpo, es decir, que se da prioridad al cuerpo físico en gran medida, pero con carencia en profundizar la relación con la mente, que es la que rige en último caso todo lo relacionado con el ser humano.

El principal problema que se identificó en los estudiantes del Programa de Danza, de la E.P. Arte, fue su limitada preparación física y corporal, lo que evidencia un

aislamiento entre cuerpo y mente, para una clara realización consciente de los procesos que involucran el movimiento corporal para la danza. Esta limitación hace que la práctica de la danza se convierta en un proceso agotador y exhaustivo con resultados poco satisfactorios (forma de enseñanza tradicional). Sin embargo, los tiempos actuales han demostrado que la danza está evolucionando y pasando por diferentes y nuevas fases que vienen favoreciendo la realización óptima y consciente del movimiento corporal en el campo de la danza; pero ello aún no se refleja en todos los contextos por lo que pocos se interesan en asumir una línea adecuada de estudio para la danza, reiterando su aprendizaje de manera tradicional, sin seguir una secuencia estructurada que conduzca al desenvolvimiento consciente del movimiento.

En estos últimos años se han desarrollado una gran variedad de lenguajes dancísticos, algunos de ellos estudiados desde la teoría, la preparación práctica, el desenvolvimiento escénico, el estudio biofisiológico, entre otros campos interdisciplinarios.

Desde una mirada global, el dedicarse a la danza aún es considerado como una actividad básica y sencilla, pero en realidad es más profunda ya que no solo es el hecho de generar movimiento al compás de un apoyo sonoro, implica entender el cuerpo biológico, físico, emocional, sentimental, psicológico, desde la individualidad para trabajar óptimamente en colectividad. Por ejemplo, la danza folklórica, ampliamente ejecutada en diferentes contextos locales y nacionales, su complejidad radica en la extensa variedad y en la interpretación de su trasfondo cultural. Sin embargo, aún no se concibe como un trabajo integral desde la relación mente y cuerpo, es decir, que se da prioridad al cuerpo físico en gran medida, pero con carencia en profundizar la relación con la mente, que es la que rige en último caso todo lo relacionado con el ser humano.

En ese sentido, para cubrir esos sesgos identificados en el trabajo corporal, la educación somática desde sus métodos y técnicas ofrecen entendimiento, preparación de forma estructurada, organizada, consciente, donde se involucra la escucha y como lo afirma Hanna en Barragán: “Se podría decir que los estudiantes de danza y los bailarines aprenden desarrollando su movimiento a partir de sus propias sensaciones y no a través de la imitación del maestro o del coreógrafo” (Barragán, 2007, p. 113), también se manifiesta que “es una disciplina que reúne varias técnicas enfocadas en el bienestar psicofísico a través del estudio del cuerpo” (Robles, 2019), por ello su estudio

puede complementar el sesgo mencionado para lograr la realización eficaz e integración del entendimiento corporal.

Teniendo en cuenta el contexto nacional y actual, el estudio de los métodos y técnicas de educación somática solo es desarrollado ampliamente en la FARES de la PUCP, desde exploraciones que buscan la consciencia del cuerpo, se conoce y reconoce, además de potencializar los movimientos para la realización de la danza. En otras instituciones de nivel superior se sujeta mucho más al campo cultural, por ello se aborda ampliamente la danza folklórica, que es entendida como una expresión genuina de los sentimientos y emociones humanos transmitidos en forma de movimientos, que está arraigada en el desarrollo de costumbres y vivencias socioculturales de un determinado contexto geográfico (Matos-Duarte et al., 2020). En ese sentido se delimita nuestras manifestaciones culturales por regiones como costa, sierra y selva, que mayormente se centra en la realización de movimientos para la ejecución de mayor cantidad de danzas, pero sin considerar con claridad los procesos acerca del entendimiento, escucha corporal, y por ende optimizar su desenvolvimiento individual.

En la Universidad Nacional del Altiplano, Escuela Profesional de Arte, Programa de Danza, la situación dancística no es diferente al nacional, se ha observado que desde el currículo vigente se consideran cursos que responden más al contexto local, debido a ello se inclina al impulso y realización de danzas folklóricas locales, nacionales e internacionales, y se complementa con el desarrollo sucinto de otros lenguajes como danza clásica, contemporánea, creativa, pero cada una de ellas desde sus percepciones propias, aún en este tiempo no se desarrolla el proceder de la *somática, escucha, conciencia corporal, etc.*, términos que ofrece múltiples beneficios en la corporalidad que se perciben, así como mencionan (Rodríguez-León et al., 2021) la perspectiva somática no es solo conciencia del cuerpo biológico, también lo es de las relaciones de sentido que atraviesan nuestros cuerpos en el espacio y el tiempo. Entonces entendiendo su concepción buscamos la integralidad, como también el punto de equilibrio para escuchar y atender al cuerpo por ser instrumento principal en el quehacer dancístico desde la preparación hasta llegar a la interpretación dancística.

2.2 Enunciados del problema

2.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la eficacia de la aplicación de los métodos y técnicas de educación somática para la formación académica de estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno?

2.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo influye la aplicación del método Feldenkrais en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza de la UNA-Puno?
- ¿Cómo influye la aplicación del método Body Mind Centering en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza de la UNA-Puno?
- ¿Cómo influye la aplicación de la Técnica Alexander en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza de la UNA-Puno?

2.3 Justificación

El estudio de la danza actualmente implica una formación profesional adecuada y completa bajo los parámetros adecuados, pero se ha observado vacíos en el entendimiento, procesos y trabajo propiamente corporal de los estudiantes, estos procesos corporales no se están desarrollando por lo que no está permitiendo llegar a la comprensión e integralidad del cuerpo consciente, por ello aún no se observa o evidencia la aplicación de la comprensión en relación mente-cuerpo, es decir que, se sigue pensando al cuerpo como ejecutor meramente físico que realiza movimientos minúsculos o los que abarca todo el cuerpo, ya sea en la preparación o en la interpretación artística de la danza, por lo que aún no se remarca la importancia de la educación somática en los distintos cuerpos del ser humano, se busca que progresivamente sea generador y operador para así direccionar desde estos componentes mente-cuerpo, ya que la mente también tiene un rol primordial desde el sistema nervioso central, en su accionar y respuesta el cuerpo es funcional una vez iniciada la vida, pues desde ese momento se observa la simplicidad del movimiento y mientras crecemos se van desarrollando movimientos con grados de complejidad, mayor variedad y desarrollo psicomotriz, su organización se visualiza y va demostrando sobre

todo en individuos que se dedican a la danza u otras áreas que involucra trabajar con el cuerpo. Desde el Programa de Danza específicamente tomando su currículo flexible por competencias vigente (2021-2025), hay clara ausencia de cursos que aborden contenidos como la escucha corporal, respiración controlada, consciencia corporal, reeducación, métodos y técnicas de educación somática, propiocepción sensorial y demás definiciones; evidenciándose así deficiencias teóricas y prácticas, no se exponen además temas como en posturas corporales pertinentes, colocación corporal, el movimiento consciente, entre otros; una de las probabilidades visibles de su no abordaje podría ceñirse al contexto arraigado culturalmente, donde prima y se tiene como foco la ejecución variada de danzas folklóricas, donde el papel del cuerpo se ajusta a la parte física superficial o externo, más no desde lo que abarca la educación somática y su propuesta en pro de la comprensión de lo corpóreo.

En el proceso de formación de los estudiantes se busca potencializar su práctica dancística profesional, incorporando términos técnicos para un mejor desenvolvimiento, además de ello ir generando hábitos desde el acercamiento primario de los métodos y técnicas de educación somática por ser adaptable a esos diversos cuerpos que se presentan en la realización de la danza, su aplicación sigue una secuencialidad; inicia desde la teoría que se justifica en la calidad de contenidos específicos de los métodos Feldenkrais y BMC así como la técnica Alexander, su finalidad incrementar notoriamente el nivel técnico y cognitivo de los estudiantes de danza a partir de la base brindada y mostrada. En cuanto a la justificación metodológica esta recae definitivamente sobre el docente, quien potencializa sus habilidades en diferentes actividades académicas, con esos factores se pretenden evidenciar resultados positivos desde la experiencia exposición de la experiencia personal, estos procesos incluyen el trabajo en zonas focalizadas o todo el cuerpo (depende de su aplicación), además que suma la quietud (relajación), trabajo consciente, escuchar y atender al cuerpo así como toda su estructura. Por ello su incorporación y práctica sería importante y trascendental sobre todo en nuestro contexto porque no se conoce casi nada además de los resultados extraordinarios que evidencian, implementando de manera progresiva su aplicación y expansión a un futuro no tan lejano, donde no solo se pueda desarrollar en estudiantes universitarios de Danza, sino que tenga alcance en diversos ámbitos no solo dentro del área de la danza o de la educación, sino de otras áreas no solo del movimiento, ya que a

este tiempo se debe pensar en el trabajo interdisciplinario no solo de las teorías, conceptos sino de las mismas prácticas corporales.

También se debe precisar que la literatura actual en cuanto a métodos y técnicas de educación somática es muy amplia, así como variada y seguramente seguirán fusionándose o surgiendo otras, por lo que no todos están en dirección hacia la naturaleza de la investigación realizada, por lo tanto, se ha hecho una selección minuciosa desde la filosofía y praxis, quedando establecida en la aplicación y uso: dos métodos Feldenkrais y Body Mind Centering y una técnica denominada Alexander.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo general

- Determinar la eficacia de la aplicación de los métodos y técnicas de educación somática para la formación académica de estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno

2.4.2 Objetivos específicos

- Identificar la influencia de la aplicación del método Feldenkrais en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza – UNA Puno
- Determinar la influencia de la aplicación del método Body Mind Centering en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza – UNA Puno
- Identificar la influencia de la aplicación de la técnica Alexander en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza – UNA Puno

2.5 Hipótesis

2.5.1 Hipótesis general

- Existe diferencia significativa y eficaz en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza que reciben métodos y técnicas de educación somática en comparación al grupo control, siendo este rendimiento de aplicación y uso superior en el grupo experimental, alcanzando Logro Esperado.

2.5.2 Hipótesis específicas

- Existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del método Feldenkrais en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala Logro Esperado.
- Existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del método Body Mind Centering en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala de Logro Esperado.
- Existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso de la técnica Alexander en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala de Logro Esperado.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Lugar de estudio

El estudio tuvo lugar en el Programa de Estudios de Danza, Escuela Profesional de Arte, de la UNA Puno, ubicado al noreste de la ciudad de Puno a orillas del majestuoso lago Titicaca, sus coordenadas de ubicación son 15°50'36"S 70°01'25"O. Es una de las primeras universidades públicas fundadas en 1856 a iniciativa de la población del departamento de Puno. Campus universitario que tiene como dirección la avenida Floral N° 1153. La Escuela Profesional de Arte comprende tres programas de estudio: Danza, Música y Artes Pláticas, para propósitos de la investigación el estudio se centró en estudiantes del Programa de Danza, con grupos ya conformados (II y III semestre), entre los estudiantes hubo señoritas y jóvenes, sus edades oscilaron entre los 18-23 años, provenientes de diferentes provincias de la región Puno (zonas quechua y aimara) e incluso de regiones cercanas como Cusco, Tacna, Moquegua y Arequipa.

Figura 8

Ubicación E.P. Arte, Programa de Danza



Nota. Google Maps

3.2 Población

La población se constituyó por 30 estudiantes, organizados en dos semestres desde su matrícula, con especificaciones propias como: ciertas características de la población (edad y sexo) y su respectiva accesibilidad a los grupos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2015). Del total mencionado, son 26 mujeres y 4 varones, teniendo en cuenta el siguiente detalle:

Tabla 1

Cantidad de estudiantes del II y III semestre del Programa de Danza

Semestres	Total de estudiantes	Mujeres	Varones
Segundo	17	15	2
Tercero	13	11	2
Total	30	26	4

Nota. nómina de matrícula de estudiantes 2023-II

3.3 Muestra

Se consideró el total de la población, organizado en dos grupos: grupo experimental (tercer semestre, 13 estudiantes) y grupo control (segundo semestre, 17 estudiantes) para aplicar los instrumentos de entrada (pre test) y salida (post test) y definir los grupos control y experimental, según diagnóstico de equivalencia de los grupos. Donde se aplicó el tratamiento al grupo experimental.

3.4 Método de investigación

La investigación realizada estuvo enmarcada dentro del enfoque cuantitativo, de tipo experimental con diseño cuasiexperimental, puesto que para obtener los resultados se trabajó con GC y GE incluyendo pre y post test. “Asimismo, nos brinda una gran posibilidad de réplica y un enfoque sobre puntos específicos de tales fenómenos, además de que facilita la comparación entre estudios similares” (Hernández et al., 2010).

3.4.1 Enfoque de la investigación

Cuantitativo: en este enfoque “la aplicación del método científico y de métodos específicos es riguroso ya que puede alcanzar veracidad o descubrir nuevos conocimientos desde aplicaciones estadísticas” (Ñaupas et al., 2014).

Asimismo, este método se caracteriza por la recopilación sistemática de información que puede ser cuantificada, seguida de un análisis riguroso mediante técnicas estadísticas (Vizcaíno et al., 2023, p. 9727).

3.4.2 Tipo de investigación

Se basa en cubrir las necesidades del estudio y mejorar su comprensión, por lo que es de tipo experimental, que a su vez se caracteriza por tres elementos: control, manipulación y observación para la obtención de los resultados, es también donde el investigador decide qué sujetos recibirán la intervención que se desea evaluar, así como la forma en que lo harán, de acuerdo con un protocolo de investigación establecido. donde un conjunto de variables se mantiene constantes y el otro conjunto de variables se mide. Desde Alban et al. (2020) señala que “una verdadera investigación experimental se considera exitosa sólo cuando el investigador confirma que un cambio en la variable dependiente se debe a la manipulación de la variable independiente”.

3.4.3 Diseño de la investigación

Considerar un diseño implica seleccionar un guía específico para integrar de manera lógica y secuencial diferentes componentes de una investigación. “En investigaciones con diseños cuasiexperimentales, los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento” (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2015, p. 173). Por lo que este rumbo incluye un plan de recopilación, medición y análisis de datos (Cabrera-Tenecela, 2023).

Representación

<i>G.E.</i>	<i>X1</i>	<i>Y</i>	<i>X2</i>
<i>G.C.</i>	<i>X2</i>	-	<i>X2</i>

Descripción

- G.E. = grupo experimental
- G.C. = grupo control
- X1 = prueba de entrada (pre test)
- X2 = prueba de salida (post test)
- Y = experimento (métodos y técnicas aplicadas)

3.5 Descripción detallada de métodos por objetivos específicos

Se considera los siguientes ítems:

3.5.1 Descripción de variables analizadas en los objetivos específicos

Tabla 2

Descripción de variables por objetivos específicos

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala
V.I. Métodos y técnicas de educación somática para la danza	Método de educación somática “Feldenkrais”	La rotación y articulación del organismo para reconocerse.	Escala de calificación de ficha de observación Logro
La educación somática es una herramienta integral, que contribuye en la mejora corporal, brinda beneficios psicofísicos de consciencia corporal y sus múltiples dimensiones en la corporalidad.	Método de educación somática “Body Mind Centering”	La reeducación corporal La activación corporal El recorrido corporal del movimiento consciente La reorientación integrada del cuerpo.	Logro esperado: 4= 109-144= (18-20) Logro previsto 3= 73-108= (15-17) En proceso 2= 37-72= (11-14) En inicio 1= 1-36= (0-10)
	Técnica de educación somática “Alexander”	La respiración controlada El sistema nervioso central y columna vertebral La reeducación postural	
V.D. Formación académica de estudiantes.	Nivel básico	Apropiación y análisis del movimiento	Escala de calificación para

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala
El proceso de formación académica implica apropiarse saberes, herramientas que aporten en la formación académica de un profesional.	Nivel intermedio	Ejecución del movimiento	del cuestionario (Nivel de uso)
			Siempre = 3
			A veces = 2
	Nivel avanzado	Repertorio	Nunca = 1

3.5.2 Descripción de materiales, equipos, instrumentos, entre otros

Tabla 3

Recursos de la investigación

Descripción	Detalles	Cantidad
Materiales	Bolígrafos (azul y rojo)	10
	Cuaderno de apuntes	2
	Hojas bond	1 millar
Equipos	Laptop	1
	USB	2
	Cámara de videos	1
	Equipo de sonido	1
	Impresora	1
Servicios	Internet	Instalación por meses
	Escaneados	50
Otros	Gastos e imprevistos	1

Nota. recursos empleados antes, durante y después de la investigación.

3.5.3 Aplicación de prueba estadística inferencial

Considerando a Sánchez (2015) indica que, la prueba t-Student se cimenta en dos criterios; la distribución de normalidad, y la independencia de las variables. Permite comparar muestras, garantiza que N no exceda 30 y/o determina la diferencia entre las medias de las muestras. Asimismo tiene tres grandes significados: prueba de la media de una muestra, distribución t- Student

y prueba de la diferencia de medias para dos muestras (Lugo-Armenta y Pino-Fan, 2021, p. 1779).

Se empleó la prueba *t*-Student, cuya fórmula sirvió para establecer diferencias que se producen en el grupo experimental, considerando la aplicación de los métodos y técnicas de educación somática en la práctica de la danza y su formación profesional.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_c^2}{n_1} + \frac{S_c^2}{n_2}}}$$

Donde:

- $t = t$ calculada
- $\bar{X}_1 \bar{X}_2 =$ media aritmética
- $S_{c1} S_{c2} =$ varianza
- $n_1 n_2 =$ muestra

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

La formación académica de los estudiantes del Programa de Danza, lleva la preparación habitual de cinco años, donde adquieren los beneficios de las técnicas y métodos, modos de hacer y entender las distintas directrices de la danza a un nivel profesional, por lo que esta formación progresiva implica ir añadiendo e innovando permanentemente saberes y praxis que potencien su formación académica. El contenido de la investigación ha tenido presente en todo momento la formación académica, llegando incluso a generar una propuesta metodológica cohesionada y direccionada hacia ella con la educación somática. La variable, formación académica, ha mostrado mejora en los estudiantes no solo desde la teoría, sino desde la práctica incorporada progresivamente lo que les permitieron reconocer su cuerpo, concientizar su praxis, relación mente-cuerpo, tal y como indican los métodos y técnicas de educación somática.

Asimismo, los resultados de la investigación, referido a la eficacia de la aplicación de los métodos y técnicas de educación somática: método Feldenkrais, método BMC y técnica Alexander, para la formación académica de estudiantes del Programa de Danza de la UNA – Puno. Para tal efecto se empleó dos instrumentos con pre y post test: la primera, ficha de observación, donde se registró el proceso de la aplicación de dichos métodos y técnicas de educación somática; también un cuestionario llenado por los estudiantes; y por último bitácoras (de llenado estricto por los estudiantes), donde se registraron los procesos de análisis y reflexión de su formación profesional.

4.1.1 Organización de sesiones de aplicación por semanas

La investigación es de diseño cuasi experimental, por lo que en orden se aplicó pretest a los dos grupos (control y experimental), seguido se desarrollaron los métodos y técnicas de acuerdo a las sesiones programadas, al finalizar se aplicó post test al grupo experimental y control, una vez recabada la información se pasó a sistematizar. Para la intervención se diseñó un modelo piloto de aplicación organizados para el grupo experimental, en total fueron catorce

sesiones de 120 minutos cada una, acompañadas con registro de bitácoras, estas se detallan de la siguiente manera:

A. Semana 1: primera y segunda sesión (del 11 al 15 de diciembre de 2023)

Cabe precisar también que la terminología y modos de trabajo que trae consigo la educación somática es completamente nuevo para los estudiantes, por lo que se ha brindado nociones concisas, esperando que de ahí surja el interés propio por aplicar y complementar en conocimiento y praxis, en su individualidad y corporeidad, con su comunidad y en su danza misma.

En la primera sesión, en los minutos iniciales (aproximadamente 15 a 20 mm) y antes de abordar los temas se aplicó pretest a los dos grupos.

Luego se continuó con la primera sesión de aplicación, donde se desarrolló la exposición sobre la educación somática a los estudiantes del grupo experimental (III semestre), además de disgregar los métodos Feldenkrais, Body Maind Centering, y técnica Alexander. El objetivo de esta primera sesión fue conocer los fundamentos de los métodos y las técnicas de educación somática, asimismo los procesos que siguen y rigen cada una de ellas. En el transcurso de la exposición los estudiantes empezaron a tener curiosidad, cuestionamientos sobre el inicio y término de sus movimientos, preguntas sobre su cuerpo, mencionando cómo funcionaría cada método y técnica si lo pudieran realizar en la práctica, asimismo se generaliza la información señalando que estos métodos y técnicas buscan aportar en la mejora e integralidad de sus movimientos y que contribuye en su formación académica; es decir, puede intervenir en todos los tipos de danza que practican y seguirán desarrollando, despertó mucho más el interés y curiosidad. La teoría impartida fue comprendida por los estudiantes del GE desde esas nociones iniciales.

Para comenzar la fase de intervención en la segunda sesión de aplicación de la semana uno, se complementó con una muestra de

secuencia liviana de parte de la docente, resaltando el aporte de la educación somática, seguido de ello se les pidió a los estudiantes que realicen la parte práctica desde movimientos en tiempo sostenido, desde una exploración libre y sin consignas, siendo la primera sesión práctica se ha apoyado con material sonoro con volumen suave, esto para que les permita generar concentración y procurar entender los métodos y la técnica mencionada. A medida que desarrollan sus exploraciones individuales se les va observando y viendo cómo tejen sus movimientos desde la sutilidad en sus cuerpos, algunos estudiantes muestran máxima concentración y ellos evidencian la realización correcta de la actividad, en algunos casos ha sido necesario recalcar la teoría y apoyarlo en su exploración, ya que por ser términos nuevos en su vocabulario costó su interiorización en la práctica. En esta semana, se logró concretar el objetivo trazado. Asimismo, se completó la ficha de observación (pretest) de cada uno de los estudiantes.

Los estudiantes del grupo control (II semestre) realizaron con normalidad lo programado en el sílabo, los cursos prácticos que se desarrollan son: danza clásica I y Técnica para las danzas de la zona quechua, que en su desarrollo diario se considera secuencias específicas de calentamiento y ejecución específica (claro, esto dependiendo de la aplicación de cada docente, en este caso se centra en mi persona), los cursos prácticos inician con teoría, seguido de la ejecución que corresponde, considerando el segundo curso de danza folklórica. Para la segunda sesión y en adelante se desarrolla clases prácticas de danzas contextualizadas, teniendo en cuenta el orden habitual de los cursos de folklore a mi cargo: activación corporal, calentamiento, donde se realiza ejercicios reiterativos y diversos que involucra todo el cuerpo en un solo momento para luego complementar con el desarrollo de secuencias y ejecución propia de la danza.

B. Semana 2: tercera y cuarta sesión (del 18 al 22 de diciembre del 2023)

Desde esta semana en adelante se ha dividido e incorporado la propuesta metodológica sobre los niveles y etapas en referente al movimiento corporal y los procesos a considerar para llegar a la interpretación artística.

Continuando con el desarrollo de la intervención con el grupo experimental, se inicia la tercera sesión de aplicación con la retroalimentación general de la teoría de cada uno de los métodos y técnicas de educación somática, procurando involucrar ya en sus movimientos se les ha pedido participar en una sesión guiada mediante la voz, actividad iniciada en el piso, en posición de cúbito dorsal, pidiéndoles que se echen los más cómodos posibles considerando su kinéfera en relación al otro, los brazos y piernas extendidas, largas, la columna reposando en el piso al igual que los glúteos; como son procesos que no necesitan esfuerzo en los movimientos, es más se inicia desde la quietud, los estudiantes se han sentido tranquilos en ese sentido, se ha iniciado con “sentir la respiración en todo su cuerpo”, cerrando los ojos se les pedía que se enfoquen en lo que están haciendo, cómo la respiración, acción mínima que permite nuestra existencia, que desde la inhalación y exhalación no necesita mayor esfuerzo, se conecta y fluye en todo el cuerpo, en la circulación de la sangre, trabajo del aparato respiratorio, oxigenación del cerebro que permite el funcionamiento del sistema nervioso central, en realidad invade todo el cuerpo, pero muchas veces no somos conscientes de todo lo que implica. Luego, poco a poco y de manera lenta se les ha pedido que flexionen y extiendan la pierna derecha y luego la izquierda de manera sostenida, pero teniendo presente la respiración, seguido de otras acciones más, pero sutiles, concluyendo con la guía y la exploración se ha pasado a conversar, analizar los procesos y anotar algunos hallazgos. En un segundo momento de la sesión se ha planteado exploración libre sin consignas, en este caso con apoyo sonoro de audios de música instrumental, lo único que se les ha mencionado es que sea en el piso para evidenciar la comprensión de la

actividad anterior, una vez concluido se ha pasado a registrar lo hallado en la exploración.

Desde esta cuarta sesión de aplicación se trabajó cada método y técnica por separado. El trabajo de esta semana con los estudiantes del grupo experimental, fue desarrollar el Método Feldenkrais, que se centró en exploraciones desde movimientos sostenidos en tiempo (nivel básico desde la propuesta metodológica), concientizando la escucha corporal, concientizando progresivamente los “movimientos novedosos, creativos”, poco a poco ir concibiendo que nuestro cuerpo es un sistema complejo que debe ser entendido desde diferentes puntos que complementen el conocimiento de funciones y acciones, así como ir redescubriendo habilidades y limitaciones que pudieran presentarse en nuestro cuerpo. El objetivo de esta semana se logró cumplir con mucha satisfacción.

C. Semana 3: quinta y sexta sesión (del 25 al 29 de diciembre del 2023)

En esta quinta sesión de aplicación se tuvo en cuenta el Método Body Mind Centering desde la teoría para luego continuar con la activación corporal, teniendo presente los sistemas del cuerpo, realiza secuencia de movimientos individual con firmeza y armonía, dinámicas de percepción desde el tacto, se recalca la concientización del proceso, sentir en el cuerpo lo que se está haciendo, teniendo presente que la somática maneja dualidad mente-cuerpo. En la exploración, el rol del tacto para generar contacto con el espacio y el otro ha sido fundamental, no solo para seguir entendiendo el método sino para “sentir” lo que se estaba haciendo. Se registran las reflexiones en caliente.

En la sexta sesión de aplicación se trabajó la técnica Alexander que, remarca la correcta respiración desde la adecuada colocación de la columna vertebral, la exploración se realizó desde el nivel alto y medio, generando movimientos en todo el espacio, concluyendo esta sesión con el registro. Esta semana ha recogido mucha información por lo que también se ha cumplido con el objetivo trazado.

D. Semana 4: séptima y octava sesión (del 08 al 12 de enero del 2024)

En esta séptima sesión de aplicación, se vuelve a retomar el método Feldenkrais, en su ejecución se remarca la conciencia corporal para que el cuerpo, la mente, el movimiento siga interiorizando los procesos y que progresivamente sigan apropiando estas herramientas, además de ello se realiza rotación, flexión, articulación, teniendo presente la musculatura y todo lo que involucre para reconocer el organismo en su realización. Las exploraciones manejan los tres niveles de posición del cuerpo alto, medio y bajo. Antes de concluir con la sesión se registran los datos obtenidos. Además de avanzar en las sesiones propiamente se ha tenido de referencia secuencias de ejercicios que se asocian a la danza folklórica Carnaval de Ichu.

En cuanto a la octava sesión de aplicación, volvemos a trabajar el Método Body Mind Centering, esencialmente el recorrido corporal desde movimientos definidos, los puntos de apoyo que se generan de acuerdo al desplazamiento de las secuencias que han realizado, en cada sesión se va recalcando y alimentando la teoría para que tenga mejor comprensión. Antes de concluir con la sesión se registran los datos obtenidos. Durante esta semana ha recogido mucha información por lo que también se ha cumplido con el objetivo trazado. Además de avanzar en las sesiones propiamente se ha tenido de referencia secuencias de ejercicios que se asocian a la danza folklórica Carnaval de Ichu.

E. Semana 5: novena y décima sesión (del 15 al 19 de enero del 2024)

Novena sesión de aplicación, tuvimos a desarrollar por segunda vez la Técnica Alexander desde el nivel básico en comprensión, la exploración se centró en el funcionamiento del sistema nervioso central, ejemplificar en su cuerpo: tensión, compresión y desplazamiento, para concientizar, canalizar, generar libertad y creatividad en el movimiento, para identificar e ir previniendo tensiones y molestias que pudieran surgir en los procesos, puesto que su comprensión y entendimiento no es

sencillo por todo lo que involucra. Concluida esta sesión se pasa al registro de los hallazgos. Además de avanzar en las sesiones propiamente se ha tenido de referencia secuencias de ejercicios que se asocian a la danza folklórica Carnaval de Ichu.

Ya en la décima sesión de aplicación, a manera de estrategia con los estudiantes del grupo experimental se realizan secuencias de movimientos con consignas variadas en factor: tiempo, peso y flujo, así como los niveles alto, medio y bajo, ya que los trabajos desarrollados hasta el momento deben evidenciar alcances positivos y satisfactorios, se ha iniciado con secuencias individuales guiadas por la voz, seguido de otra secuencia, pero esta vez añadiendo el factor espacio y la otredad como otro aspecto que está presente en la danza, otredad entendiendo que puede ser otro individuo o conjunto de individuos u objeto/s, así como el piso mismo, entonces desde esas apropiaciones deben exteriorizar lo que el cuerpo ha trabajado y recogido en conocimiento hasta el momento. Con lo mencionado se concluye el trabajo de esta semana, cumpliendo así el objetivo planteado. En esta sesión se va consolidando los métodos y la técnica, paulatinamente se está asociando con ejercicios pesados y enérgicos que solicita el carnaval de Ichu, es decir, de qué manera están interiorizando lo visto hasta hoy en teoría y práctica, y cómo está volcándose no solo en la danza folklórica sino en los demás cursos prácticos que están desarrollando los estudiantes.

F. Semana 6: decimoprimera y decimosegunda sesión (del 22 al 26 de enero del 2024)

Decimoprimera sesión de aplicación se desarrolló el último nivel, el avanzado; siguiendo la secuencialidad en esta sesión se completó la ruta del método Feldenkrais de educación somática, se tuvo en cuenta la apropiación de los procesos, reeducación corporal y de movimientos, ello traducida en calidad y cuidado de su cuerpo psicofísico. El método considera trabajar con todo el cuerpo por lo que es una herramienta necesaria no solo para los danzarines y bailarines, sino para todas las áreas que trabajan con el cuerpo y su bienestar. La sesión se dividió en

dos momentos, la primera, terminar de entender el método y luego traducir ese entendimiento en sus procesos ensayísticos de danza, el segundo, en ejecución de una danza folklórica propio de su semestre. También deben interiorizar y apropiar en el otro curso práctico que desarrollan: danza clásica.

Sesión decimosegunda de aplicación, se concluye con la aplicación del método Body Mind Centering, con la reorientación e integralidad, es decir mente cuerpo uno solo, por lo que en la interpretación de sus danzas debe estar presente lo trabajado, en sus secuencias muestra equilibrio, no solo de la acción propiamente dicha, sino de su corporalidad, han entendido que para una “buena danza”, el cuerpo debe estar entrenado, mente y emociones y espiritualidad tranquilas, y por último, la transformación, es decir que su cuerpo y movimientos deben ser prolijos, ello ayudó a no solo entender el método desde la individualidad, sino desde ese colectivo coreográfico como se entiende la ejecución dancística. Además de cuidar su cuerpo desde realizaciones correctas y así evitar lesiones, malas posturas o colocaciones inadecuadas. El trabajo de esta semana fue más pesado por la presión, sin embargo, se logró cumplir con el objetivo planteado.

G. Semana 7: decimotercera y decimocuarta sesión (del 29 al 01 de febrero del 2024)

Sesión decimotercera, la última clase práctica sobre la técnica Alexander, se ha concientizado sobre su reeducación postural, tal vez la mayor afección con la que iniciaron la mayoría de los estudiantes, la columna no estaba en colocación adecuada además se ha encontrado desviada en ciertos casos, desde las exploraciones y apropiación con el tiempo se han corregido con éxito repercutiendo en sus extremidades superiores e inferiores, llegando a mostrar danzas con calidad en movimiento.

Sesión decimocuarta, ya concluida con la exposición y práctica de los métodos y técnicas de educación somática, registro personal como docente y estudiantes, se pasó a cumplir con la última actividad, llenado

de instrumentos para recabar información y sistematizarla para exponer los resultados en la presente investigación.

4.1.2 Resultados de la aplicación de los métodos y técnicas somáticas

En esta sección se muestra los resultados de la aplicación y uso del Método Feldenkrais, Método Body Mind Centering y Técnica Alexander de educación somática, así como datos recogidos del pre y post test de los instrumentos aplicados. Su procesamiento en el software SPSS nos brindó los siguientes resultados.

Tabla 4

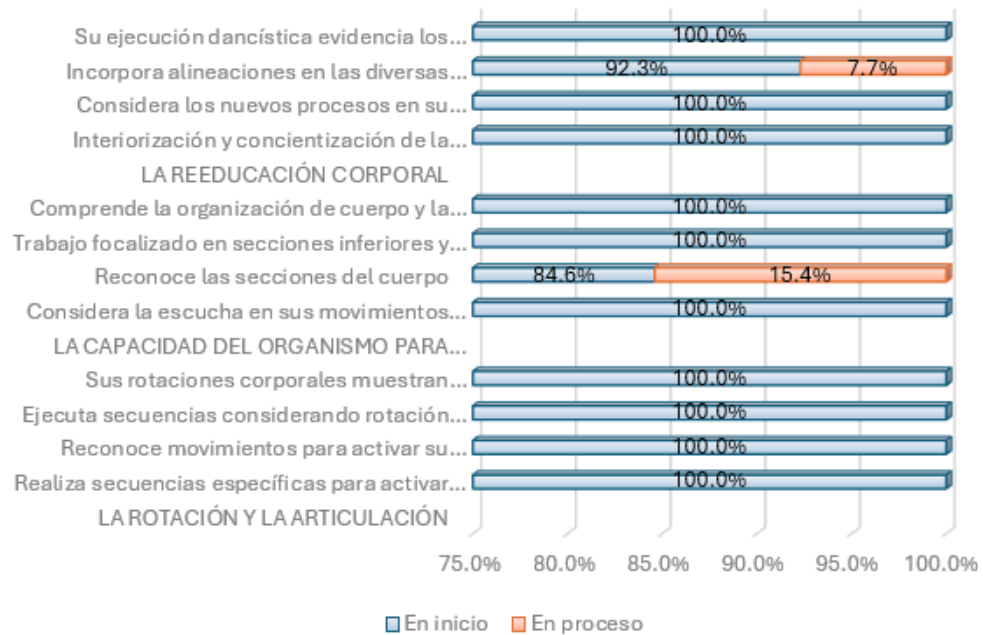
Aplicación del MF según sexo de los estudiantes

Sexo	Pre-test			Post-test			
	En inicio	En proceso	Total	Logro previsto	Logro esperado	Total	
Masculino	N°	2	0	2	0	2	2
	%	15,4	0,0	15,4	0,0	15,4	15,4
Femenino	N°	9	2	11	3	8	11
	%	69,2	15,4	84,6	23,1	61,6	84,6
Total	N°	11	2	13	3	10	13
	%	84,6	15,4	100,0	23,1	77,0	100,0

De la tabla 4, se evidencia que, del total de los estudiantes del grupo experimental, de las cuales alcanzaron logro esperado 10 que representa el 77,0 % contra 3 que alcanzaron logro previsto que representa el 23,1 %.

Figura 9

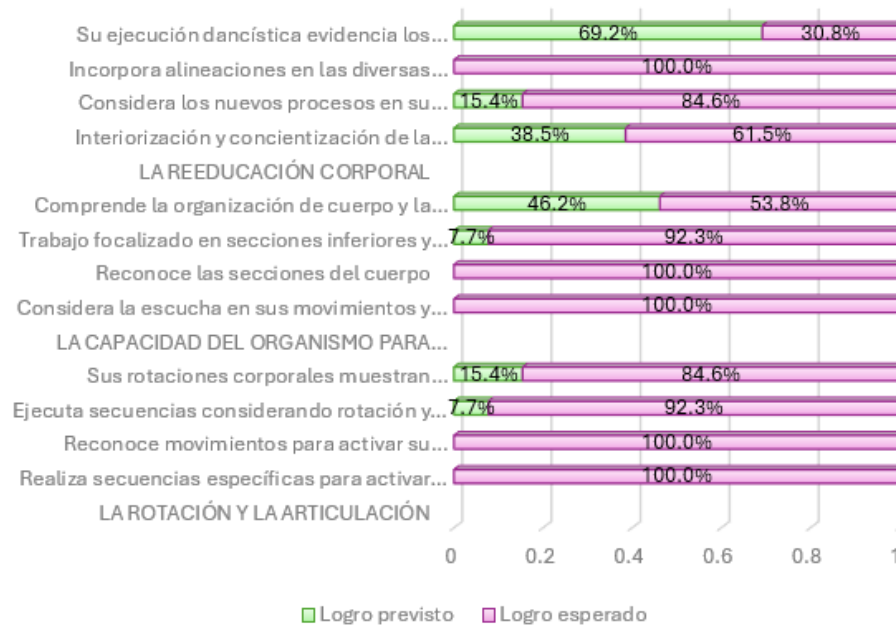
Aplicación del MF en la formación de los estudiantes (Pre-test)



De la tabla 4 y figura 9, se evidencia que, después de la aplicación (pre test), de los ítems considerados para el método Feldenkrais (leer contenido de figura de abajo hacia arriba) que están relacionados con los niveles y etapas propuestos, los estudiantes en gran medida alcanzaron, en inicio (84,6 %), asimismo se observa que algunos estudiantes están, en proceso (15,4 %). El análisis de los dos ítems: reconoce las secciones del cuerpo e incorpora alineaciones en las diversas danzas que practica; este último se puede sustentar en que los estudiantes del Programa de Danza tienen nociones básicas sobre el desarrollo de la danza clásica y danza folklórica, pero que definitivamente aún no se asocia a los trabajos propios de la educación somática, pero este acercamiento permitió entender y complementar el cuerpo, el movimiento y la danza.

Figura 10

Aplicación del MF en la formación de los estudiantes (Post test)



En la tabla 4 y figura 10, se evidencia que después de la aplicación del método Feldenkrais y recogiendo datos en la ficha de observación (post test), de los ítems considerados (leer contenido de figura de abajo hacia arriba) que están relacionados con los niveles y etapas propuestos, los resultados que obtuvieron los estudiantes fue, logro esperado (77,0 %), sin embargo, hay estudiantes que han tenido algunas dificultades en superar ciertos ítems que corresponden al nivel intermedio y avanzado, por lo que alcanzaron, logro previsto (23,1 %), los ítems a retroalimentar, son: comprende la organización de cuerpo y la secuencialidad de sus movimientos, interiorización y concientización de la realización del movimiento corporal, su ejecución dancística evidencia los aportes del método Feldenkrais, ello puede deducirse a la dificultad de entender los términos y procesos de la educación somática, no despegarse de las prácticas tradicionales de su danza, factores que se han procurado solucionar en el momento, pero progresivamente y a favor se ha ido evidenciando desde su uso, que fue recogiendo resultados significativos y positivos.

Tabla 5

Aplicación del MBMC según sexo de los estudiantes

Sexo		Pre-test			Post-test		
		En inicio	En proceso	Total	Logro previsto	Logro esperado	Total
Masculino	N°	1	1	2	1	1	2
	%	7,7	7,7	15,4	7,7	7,7	15,4
Femenino	N°	7	4	11	1	10	11
	%	53,9	30,8	84,6	7,7	77,0	84,6
Total	N°	8	5	13	2	11	13
	%	61,6	38,5	100,0	15,4	84,6	100,0

De la tabla 5, se evidencia que, del total de los estudiantes del grupo experimental, de las cuales alcanzaron logro esperado 11 que representa el 84,6 % contra 2 que alcanzaron logro previsto que representa el 15,4 %.

Figura 11

Aplicación del MBMC en la formación de los estudiantes (Pre test)

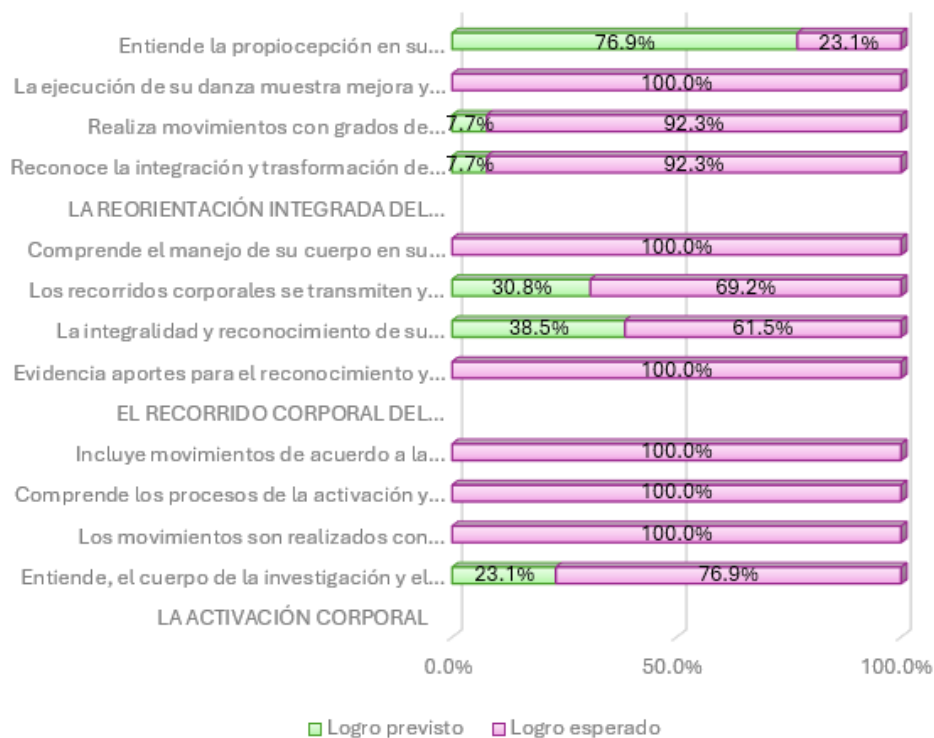


De la tabla 5 y figura 11, se evidencia que después de la aplicación (pre test), de los ítems considerados para el método BMC (leer contenido de figura

de abajo hacia arriba) que está relacionado con los niveles y etapas propuestos, los estudiantes evidencian estar, en inicio (61,6 %), agregando, también se muestra que algunos estudiantes evidencian estar, en proceso (38,5 %) de las que resaltan dos ítems: los movimientos son realizados con armonía y firmeza e incluye movimientos de acuerdo a la intensidad de la activación corporal, esto se deduce en que puede ir asociado al curso de danza clásica y otros dos cursos prácticos, por lo que este grupo ya tiene nociones básicas de danza y movimiento.

Figura 12

Aplicación del MBMC en la formación de los estudiantes (Post test)



En la tabla 5 y figura 12, se evidencia que después de la aplicación del método BMC y recogiendo datos en la ficha de observación (post test), de los ítems considerados (leer contenido de figura de abajo hacia arriba) que están relacionados con los niveles y etapas propuestos, gran porcentaje de los estudiantes alcanzaron, logro esperado (84,6 %), sin embargo, hay estudiantes que han tenido ciertas dificultades en superar ciertos ítems que corresponden al nivel intermedio y avanzado, que han alcanzado logro previsto (15,4 %), de los que a simple vista resaltan son: la integralidad y reconocimiento de su cuerpo se expresa en sus movimientos corporales y entiende la propiocepción en su

interpretación artística, ello puede asociarse a la dificultad de entender los términos y procesos en un corto tiempo, no despegarse de las prácticas tradicionales de su danza, factores que se han ido solucionando en su momento, y paulatinamente se ha observado mejoras desde su uso, progreso que fue recogiendo resultados significativos y positivos.

Tabla 6

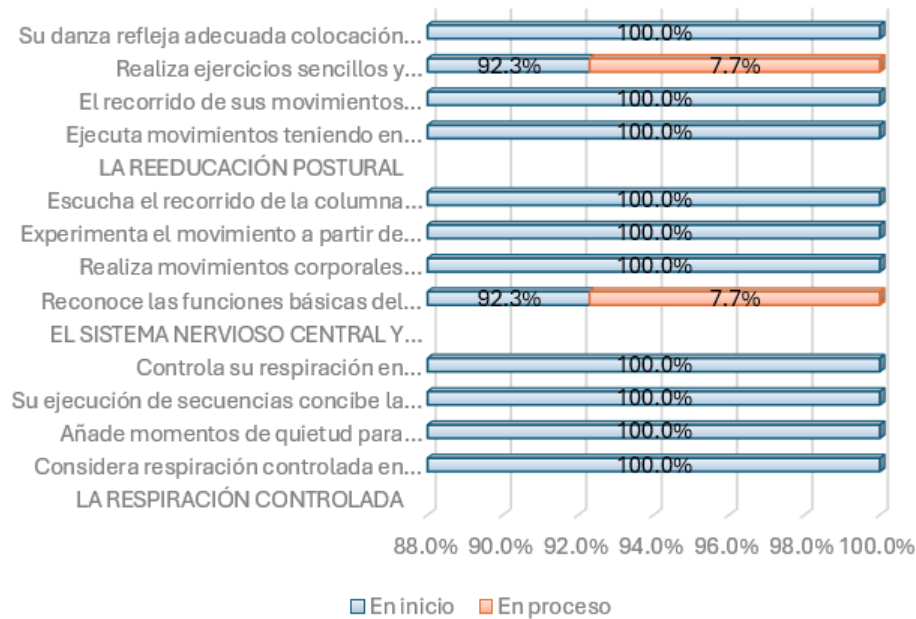
Aplicación de la TA según sexo de los estudiantes

Sexo	Pre-test			Post-test			
	En inicio	En proceso	Total	Logro previsto	Logro esperado	Total	
Masculino	N°	2	0	2	1	1	2
	%	15,4	0,0	15,4	7,7	7,7	15,4
Femenino	N°	10	1	11	1	10	11
	%	76,9	7,7	84,6	7,7	84,6	84,6
Total	N°	12	1	13	2	11	13
	%	92,3	7,7	100,0	15,4	84,6	100,0

De la tabla 6, se evidencia que, del total de los estudiantes del grupo experimental, considerando el pre-test y énfasis con el post test, desde esos datos se obtuvo: esperado 11 que representa el 84,6 % contra 2 que alcanzaron logro previsto que representa el 15,4 %.

Figura 13

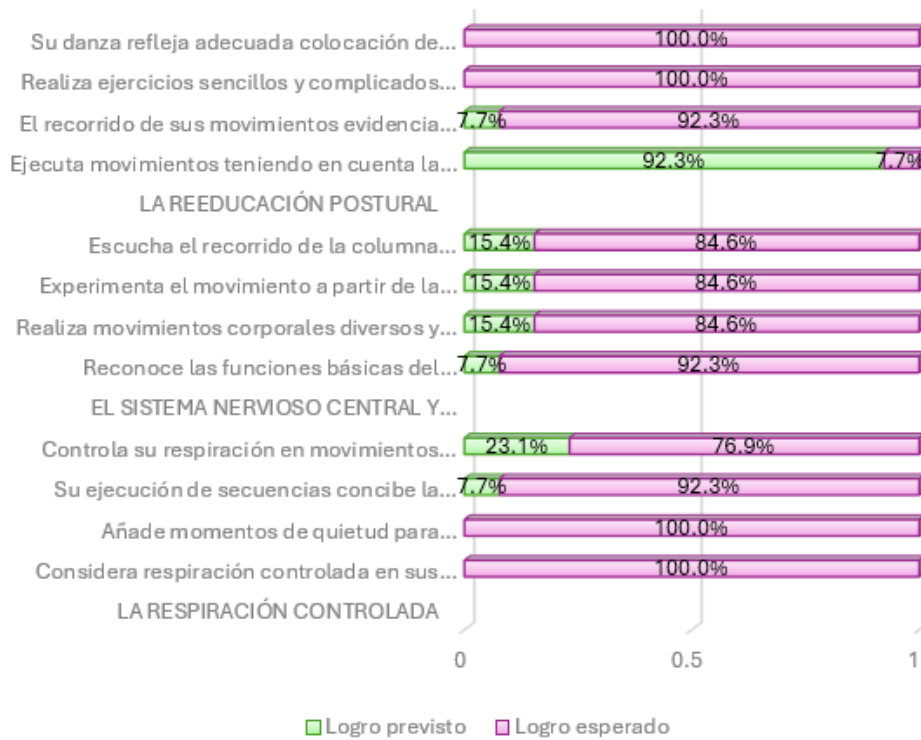
Aplicación de la TA en la formación de los estudiantes (Pre test)



En la tabla 6 y figura 13, se evidencia que después de la aplicación de la ficha de observación (pre test), de los ítems considerados para la Técnica Alexander (leer contenido de figura de abajo hacia arriba) que están relacionados con los niveles y etapas propuestos, los estudiantes están, en inicio (93,2 %), también se muestra que algunos estudiantes están, en proceso (7,7 %) ello se evidencia en dos ítems: reconoce las funciones básicas del sistema nervioso asociado a la columna vertebral y realiza ejercicios sencillos y complicados teniendo como centro posturas adecuadas, esto se deduce en que puede ir asociado al curso de danza clásica y otros dos cursos prácticos propios de este semestre, por lo que este grupo ya tiene nociones básicas de danza y movimiento.

Figura 14

Aplicación de la TA en la formación de los estudiantes (Post test)



En la tabla 6 y figura 14, se evidencia que después de la aplicación de la Técnica Alexander y recogiendo datos en la ficha de observación (post test), de los ítems considerados (leer contenido de figura de abajo hacia arriba) que están relacionados con los niveles y etapas propuestos, los resultados evidencian que gran porcentaje de los estudiantes alcanzaron, logro esperado (84,6 %), sin embargo, hay estudiantes que han tenido ciertas dificultades en superar ciertos ítems que corresponden al nivel intermedio y avanzado, que han alcanzado, logro previsto (15,4 %), los que a simple vista resaltan son: controla su respiración en movimientos con esfuerzo y ejecuta movimientos teniendo en cuenta la relación mente-cuerpo-respiración-colocación corporal, ello puede asociarse a la dificultad de entender los términos así como los procesos de la educación somática y de la técnica propiamente que pudieron ser complicados de relacionar de la teoría a la práctica, no despegarse del total de las prácticas tradicionales de su danza, factores que se han ido solucionando en la medida de lo posible, progresivamente se está evidenciando mejoras desde su uso, que va recogiendo resultados significativos y positivos.

4.1.3 Preparación somática previa a la rutina diaria de ejercicios técnicos

Luego de procesar los resultados significativos y eficaces de la aplicación de métodos y técnicas de ES en el grupo experimental, semestre 2023-II, se ha diseñado un instrumento de seguimiento para verificar la preparación somática previa a la rutina diaria de ejercicios técnicos de cada estudiante, para su formación académica en Danza, dicho seguimiento se realizó al inicio del semestre 2024-I y se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 7

Uso del MF en la formación académica según sexo de los estudiantes

Sexo		Nivel de uso		Total
		A veces	Siempre	
Masculino	N°	1	1	2
	%	7,7	7,7	15,4
Femenino	N°	1	10	11
	%	7,7	76,9	84,6
Total	N°	2	11	13
	%	15,4	84,6	100,0

De la tabla 7, se evidencia que, sobre el uso del método Feldenkrais, del total de los estudiantes del grupo experimental, de las cuales 11 estudiantes indicaron que siempre usan el método, y ello representa el 84,6 % contra 2 que indicaron que, a veces emplean el método en su ejercicio diario, que representa el 15,4 %.

Tabla 8

Uso del MBMC para la formación académica según sexo de los estudiantes

Sexo		Nivel de uso		Total
		A veces	Siempre	
Masculino	N°	1	1	2
	%	7,7	7,7	15,4
Femenino	N°	3	8	11
	%	23,1	61,5	84,6
Total	N°	4	9	13
	%	30,8	69,2	100,0

De la tabla 8, se evidencia que, sobre el uso del método BMC, del total de los estudiantes del grupo experimental, de las cuales 09 estudiantes indicaron que siempre usan el método, que representa el 69,2 % contra 4 que indicaron que, a veces emplean el método en su ejercicio diario dancístico, que representa el 30,8 %.

Tabla 9

Uso de la TA para la formación académica según sexo de los estudiantes

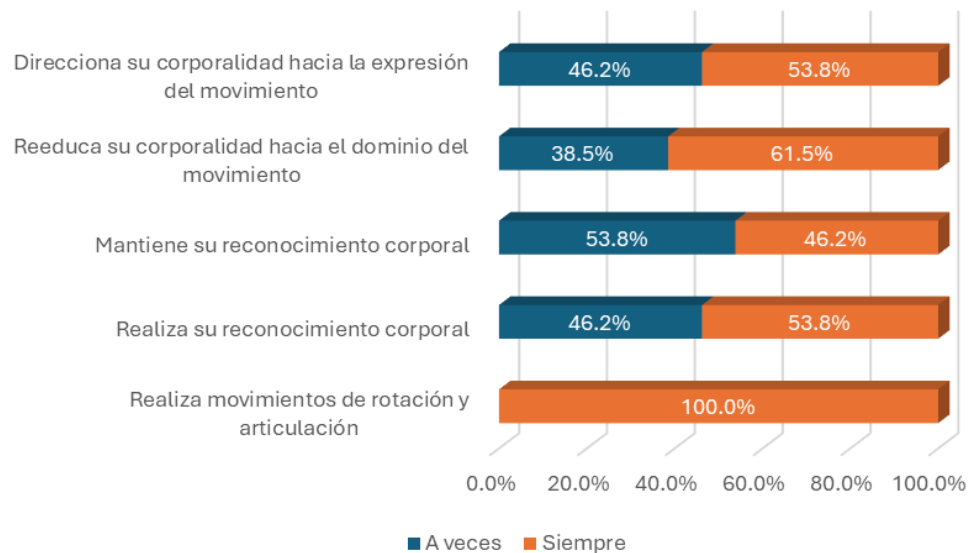
Sexo		Nivel de uso		Total
		A veces	Siempre	
Masculino	N°	0	2	2
	%	0,0	15,4	15,4
Femenino	N°	2	9	11
	%	15,4	69,2	84,6
Total	N°	2	11	13
	%	15,4	84,6	100,0

De la tabla 9, se evidencia que, sobre el uso de la técnica Alexander, del total de los estudiantes del grupo experimental, 11 son señoritas y 2 jóvenes, de las cuales 11 estudiantes indicaron que siempre usan la técnica, que representa el

84,6 % contra 2 que indicaron que, a veces emplean el método en su ejercicio diario, que representa el 15,4 %.

Figura 15

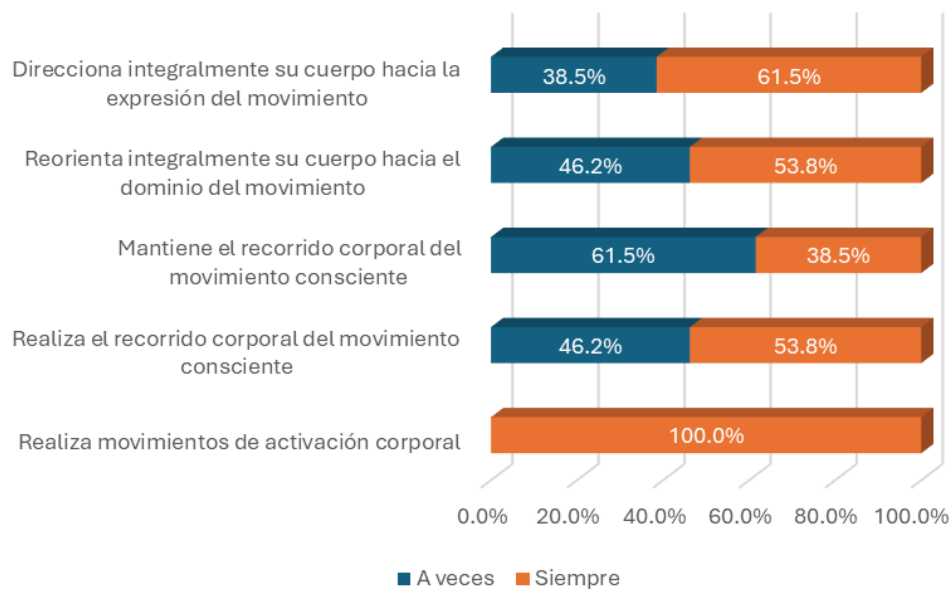
Uso del MF para la formación académica de los estudiantes



En la figura 15, se aprecian resultados sobre el uso del método Feldenkrais en su formación académica, donde se observa que la mayoría de los estudiantes, siempre (84,6 %) están haciendo uso del método, asimismo se evidencia también que algunos estudiantes solo, a veces (15,4 %) consideran el método en su formación académica, sin embargo, hay criterios que deben seguir reforzando en cuanto a contenidos y praxis en cuanto a la consciencia del movimiento, la corporalidad desde los cursos prácticos actuales, por lo que se afirma que hay diferencias significativa entre los grupos control y experimental, la aplicación y uso de los métodos y técnicas de educación somática han permitido a los estudiantes a desenvolverse mejor en su formación dancística.

Figura 16

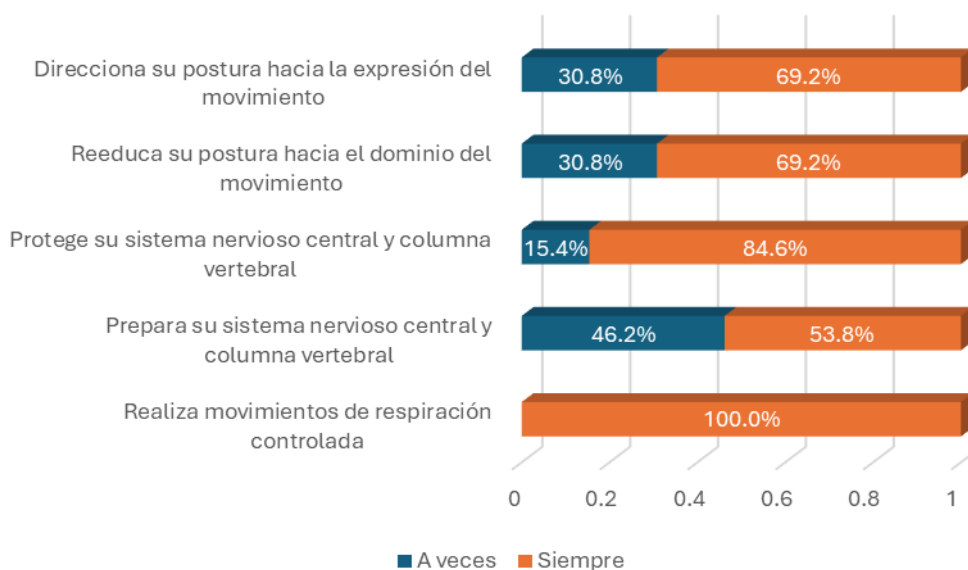
Uso del MBMC para la formación académica de los estudiantes



En la figura 16, se aprecian resultados sobre el uso del Método BMC en su formación académica, donde se observa que los estudiantes, siempre (69,2 %) están haciendo uso del método, asimismo se evidencia también que algunos estudiantes solo, a veces (30,8 %) consideran el método en su formación académica, sin embargo, también hay criterios que se deben seguir mejorando, como el reconocimiento de los sistemas de nuestro cuerpo, integralidad y reconocimiento del movimiento y su corporalidad durante el presente semestre, por lo que se afirma que hay diferencias significativa entre los grupos control y experimental, la aplicación y uso de los métodos y técnicas de educación somática han permitido a los estudiantes a desenvolverse mejor en su formación académica dancística.

Figura 17

Uso de la TA para la formación académica de los estudiantes



En la figura 17, se aprecian resultados sobre el uso de la Técnica Alexander en su formación académica, donde se observa que la mayoría de los estudiantes, siempre (84,6 %) están haciendo uso del método, asimismo se evidencia también que algunos estudiantes solo, a veces (15,4 %) consideran el método en su formación académica, sin embargo, hay criterios que se deben impulsar como el recorrido consciente de la columna vertebral, aspectos en la mejora y entendimiento del sistema nervioso central, se deben seguir mejorando en el actual semestre, por lo que se afirma que hay diferencias significativa entre los grupos control y experimental, la aplicación y uso de los métodos y técnicas de educación somática han permitido a los estudiantes a desenvolverse mejor en su formación dancística.

Adicionalmente, sobre esta sección podemos decir que, la aplicación y uso de los métodos Feldenkrais, Body Mind Centering y técnica Alexander en conjunto, trabajan de manera significativa e influyen positivamente en la formación académica de los estudiantes, por ende la aceptación de la educación somática ha sido beneficioso, asimismo se observa que también, en algunos criterios su entendimiento no ha alcanzado un 100,0 %, o presentan cierta disociación, ya que aún no se ha formalizado su inserción en el currículo del Programa de Danza, poder involucrar en todos los cursos prácticos permitiría

una mayor asociación, concientización e interiorización de la educación somática para un excelente desenvolvimiento del movimiento y de su danza.

En el transcurso de la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza (grupo experimental, III semestre) y desde la aplicación además del uso, los resultados que se obtuvieron en conjunto de los métodos Feldenkrais, Body Mind Centering y técnica Alexander, en términos generales alcanzó: Logro Esperado (82,6 %), asimismo sobre su uso, el registro indica en gran medida Siempre (79,4 %) involucran lo aprendido en su formación académica y labor dancística.

4.1.4 Prueba de Hipótesis

A. Hipótesis específica 1

- Hipótesis Nula (H_0): No hay diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del método Feldenkrais en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala Logro Esperado
- Hipótesis Alternativa (H_1): Existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del método Feldenkrais en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala Logro Esperado.

Tabla 10

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para el MF

		Diferencia
N		13
Parámetros normales ^{a,b}	Media	14,0715
	Desv. Desviación	0,70402
Máximas diferencias extremas	Absoluta	0,171
	Positivo	0,158
	Negativo	-0,171
Estadístico de prueba		0,171
Sig. asin. (bilateral) ^c		0,200 ^d
	Sig.	0,369
Sig. Monte Carlo (bilateral) ^e	Intervalo de confianza al 99%	Límite inferior 0,356
		Límite superior 0,381

Nota. a. La distribución de prueba es normal, b. Se calcula a partir de datos, c. Corrección de significación de Lilliefors, d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera y e. El método de Lilliefors basado en las muestras 10000 Monte Carlo con la semilla de inicio 334431365.

Tabla 11

Estadística descriptiva de la muestra para el MF

	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Método F (Post-Test)	19,1677	13	0,63611	0,17643
Método F (Pre-Test)	5,0962	13	0,24918	0,06911

Nota. Diferencia estadísticamente significativa, debido a la aplicación de la VI.

Tabla 12

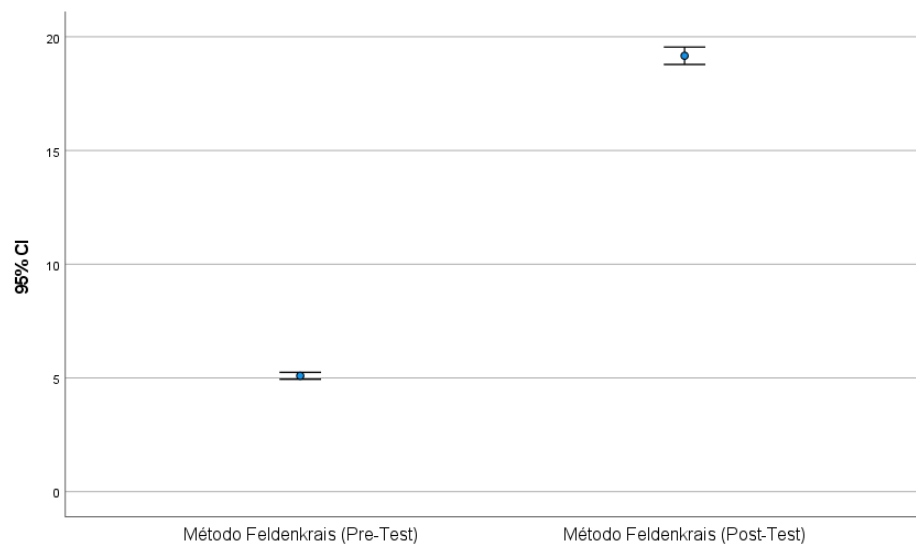
Prueba T de Student para el MF

	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior			
MF (Post-Test) - MF (Pre-Test)	14,07 154	0,7040 2	0,1952 6	13,646 10	14,496 97	72,065	12 0,000

Nota. La significancia bilateral indica 0.000, lo que significa que se está aceptando la H1.

Figura 18

Intervalo de confianza para la media del MF



En la figura 18, considerando los datos obtenidos, los estudiantes no solo han asimilado el Método Feldenkrais, sino que aplican lo aprendido en el ejercicio de su formación profesional. Donde la sig. = 0,000 en tal sentido rechazamos la H0 y aceptamos la H1.

B. Hipótesis específica 2

- Hipótesis Nula (H0): No hay diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del método Body Mind Centering en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala de Logro Esperado.
- Hipótesis Alternativa (H1): Existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del método Body Mind Centering en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala de Logro Esperado.

Tabla 13

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para el MBMC

		Diferencia
N		13
Parámetros	Media	13,9415
normales ^{a,b}	Desv. Desviación	0,50008
Máximas	Absoluta	0,197
diferencias	Positivo	0,188
extremas	Negativo	-0,197
Estadístico de prueba		0,197
Sig. asin. (bilateral) ^c		0,178
	Sig.	0,181
Sig. Monte Carlo	Intervalo de	Límite
(bilateral) ^d	confianza al	inferior
	99%	Límite
		superior
		0,171
		0,190

Nota. a. La distribución de prueba es normal, b. Se calcula a partir de datos, c. Corrección de significación de Lilliefors y d. El método de Lilliefors basado en las muestras 10000 Monte Carlo con la semilla de inicio 1502173562.

Tabla 14

Estadística descriptiva de la muestra para el MBMC

	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Método BMC (Post-Test)	19,2308	13	0,50571	0,14026
Método BMC (Pre-Test)	5,2892	13	0,31256	0,08669

Nota. Diferencia estadísticamente significativa, debido a la aplicación de la VI.

Tabla 15

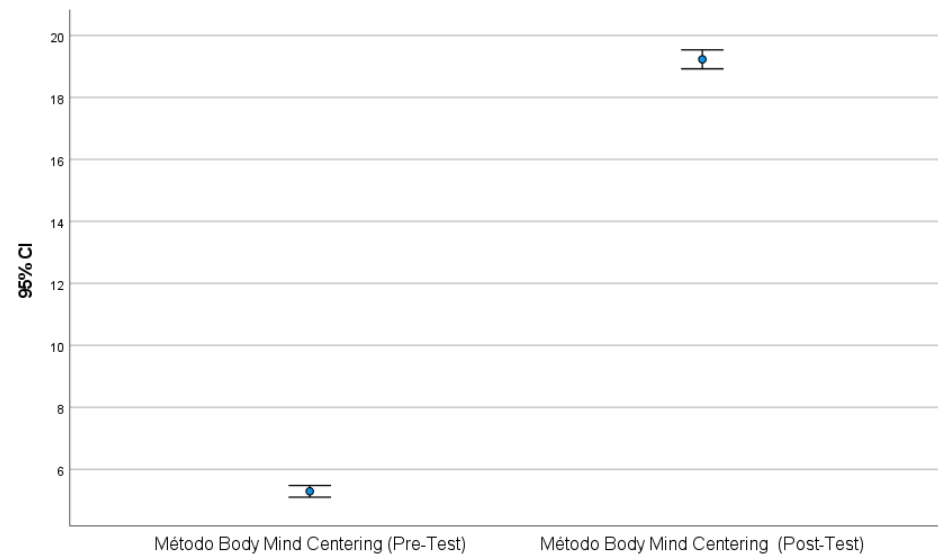
Prueba T de Student del MBMC

Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			Inferior Superior				
M BMC (Post-Test) - MBMC (Pre-Test)	13,94	0,5000	0,13870	13,639	14,243	100,518	12 0,000

Nota. La significancia bilateral indica 0.000, lo que significa que se está aceptando la H1.

Figura 19

Intervalo de confianza para la media del MBMC



En la figura 19, considerando los datos obtenidos, los estudiantes no solo han asimilado el Método BMC, sino que aplican lo aprendido en el ejercicio de su formación profesional. Donde la sig. = 0,000 en tal sentido rechazamos la H0 y aceptamos la H1.

C. Hipótesis específica 3

- Hipótesis Nula (H0): No hay diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso de la técnica Alexander en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala de Logro Esperado.
- Hipótesis Alternativa (H1): Existe una diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso de la técnica Alexander en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala de Logro Esperado.

Tabla 16

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la TA

		Diferencia
N		13
Parámetros	Media	14,1669
normales ^{a,b}	Desv. Desviación	0,33886
Máximas	Absoluta	0,198
diferencias	Positivo	0,198
extremas	Negativo	-0,196
Estadístico de prueba		0,198
Sig. asin. (bilateral) ^c		0,170
	Sig.	0,165
Sig. Monte Carlo	Intervalo de	Límite
(bilateral) ^d	confianza al	inferior
	99%	Límite
		superior

Nota. a. La distribución de prueba es normal, b. Se calcula a partir de datos, c. Corrección de significación de Lilliefors y d. El método de Lilliefors basado en las muestras 10000 Monte Carlo con la semilla de inicio 743671174.

Tabla 17

Estadística descriptiva de la muestra para la TA

	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
TA (Post-Test)	19,2308	13	0,33188	0,09205
TA (Pre-Test)	5,0638	13	0,23020	0,06385

Nota. Diferencia estadísticamente significativa, debido a la aplicación de la VI.

Tabla 18

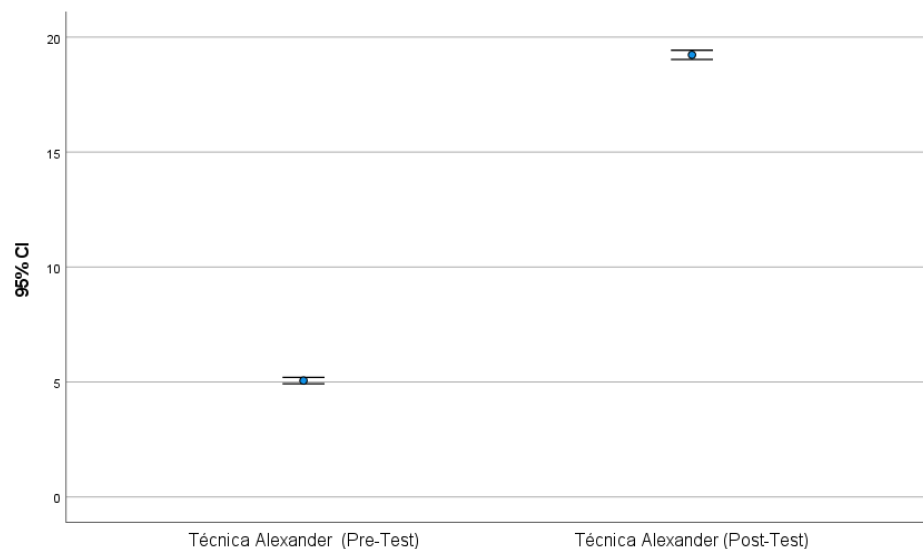
Prueba T de Student de la TA

Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)		
Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
			Inferior Superior					
M BMC (Post-Test) - MBMC (Pre-Test)	14,16	0,3388	0,09398	13,962	14,371	150,7	12	0,00
	692	6		15	69	41		0

Nota. La significancia bilateral indica 0.000, lo que significa que se está aceptando la H1.

Figura 20

Intervalo de confianza para la media de la TA



En la figura 20, considerando los datos obtenidos, los estudiantes no solo han asimilado la Técnica Alexander, sino que aplican lo aprendido en el ejercicio de su formación profesional. Donde la sig. = 0,000 en tal sentido rechazamos la H0 y aceptamos la H1.

4.2 Discusión

Desde la investigación y de acuerdo con los objetivos trazados, se discute acerca de los hallazgos recogidos y los comparamos con investigaciones anteriores, así como perspectivas y teorías de apoyo más relevante.

Sobre la aplicación y uso del método Feldenkrais, método BMC y técnica Alexander de educación somática ha quedado comprobado su efectividad, influencia y significancia en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza, ya que su filosofía parte y se centra en el desarrollo del movimiento corporal consciente, que involucra mente-cuerpo, apropiarse de estas herramientas han permitido, la práctica de la educación somática que ha demostrado el desarrollo de auto-conciencia para centrar el cuerpo del individuo en el espacio, el análisis de que, si se pone atención a los movimientos por más minúsculos que pudieran ser, se obtienen y obtendrían resultados excepcionales de autopercepción, mejor funcionamiento del cuerpo (Álvares-Gratero y Moraima-Campos, 2023; Ortiz, 2024). De igual manera se menciona que la educación somática además de ser ese conjunto de enfoques donde los cuerpos deben pensarse en sus aspectos perceptivos, motores, cognitivos, creativos y expresivos también se entiende sobre la danza que, definitivamente no es la misma del siglo pasado, ni mucho menos la atención que se le debe dar al cuerpo y las concepciones de la misma, así como hay avances en diversos ámbitos la danza no esta exceptuada, porque su importancia y versatilidad estimula la exploración de nuevos patrones de movimiento y permite recoger nueva información.

Los hallazgos concuerdan que al involucrarse con la Educación Somática, deben realizarse cuestionamientos tal como lo indican Cunha et al. (2019), ya que el cuerpo es el lugar donde se genera la experiencia (Medina, 2018), entonces desde su aplicación apoya a rutinas enfocándose en lo sensorio-motor, kinestésica de orden no verbal (Joly, 2004), todo ello se identifica considerando el mapeo corporal (Schwartz, 2014), en ese marco se analiza al sujeto cerebral que está relacionada con las neurociencias, lo psicofísico y todo en cuanto se relacione con la corporalidad de todo aquel que lo practique, no solo de los danzarines sino del ser humano como tal (Zorzaneli y Ortega, 2011).

La educación somática, desde su conjunto de métodos y técnicas centra su tratado en el cuerpo consciente que permite visibilizar y entender una ética de ése cuerpo (Bianchi y Nunes, 2015), así como el propósito de los fundamentos corporales desde la práctica e influencia que pudiera tener en los estudiantes, ya que involucra diversas áreas entre ellas la somática de Feldenkrais y Alexander (Ortiz, 2024), permitiendo un análisis que puede lanzar y aceptar respuestas inesperadas, desde la creatividad, la libertad como forma de transformar los desequilibrios (Pereira, 2011; Redondo, 2019), además porque sirve como instrumentos de democratización y expansión de la visión de la enseñanza de danza, otra perspectiva (Almeida, 2016) que se basa en ése cuerpo anatómico y fisiológico que no solo pasa por el proceso de experimentación, no solo en la práctica, sino en las perspectivas sobre el cuerpo (Lobo, 2016) todo ello se va alimentando para alcanzar el objetivo del cuerpo somático.

Asimismo, la educación somática ha ido aportando y ganándose un espacio en el desenvolvimiento de los artistas escénicos, en su performance, ya que mejora la capacidad de expresión (Strazzacappa, 2001), incontables beneficios que en este caso se centran para potencializar la formación académica de estudiantes y profesionales. El tratamiento de los métodos seleccionados como el Feldenkrais, BMC y técnica Alexander, etc., fueron tomados para esta investigación con fines de concientización cuerpo externo, el cuerpo interno, en ese cuerpo que baila, que vive, que se alegra, que sufre, que muestra emociones y todo lo que puede realizar, así como otros aspectos; todos ellos desde la conciencia en la ejecución de una danza de movimientos armoniosos con calidad iniciada desde desde lo sutil para educarse, percibir y reconocer (Álvares-Gratero y Moraima-Campos, 2023).

Es así que los métodos y técnicas de la ES están proliferándose en el mundo y en diversos ámbitos, se va organizando para trabajar con fases como: la experimentación, construcción y conducen hacia un camino de transformación de los propios cuerpos (Fortin et al., 2010; Padovani, 2017). La educación somática desde sus principales funciones y consideración de los métodos y técnicas permite conocer diversos sistemas como: esquelético, muscular, sistema nervioso central, sistema respiratorio, locomotor, en cuestiones genéricas y comprensibles ya que él area es danza; pero, gracias a la plasticidad neuromuscular, que es la capacidad del sistema nervioso y los músculos para cambiar y adaptarse a través de la repetición consciente y la atención enfocada (Rosa, 2019) que puede conducir a una cultura somática (Fortin et al., 2010).

Disgregando cada uno de los métodos y técnicas, además de considerar los objetivos, se añade lo siguiente:

El método Feldenkrais de educación somática ha influido positivamente en el proceso de formación de los estudiantes del Programa de Danza de la EP. Arte, el entrenamiento somático por el que han pasado, les ha permitido experimentar desde aproximaciones somáticas básicas y estructurada para el conocimiento de su cuerpo, tomando la anatomía como recurso vital para este estudio (Prieto, 2021). Asimismo, se resalta y complementa que “la danza se beneficia de la somática, es decir, en esta relación emergen tanto las dimensiones perceptuales y procedimentales de los movimientos corporales como también la diversidad de sus procesos de desarrollo” (Queiroz, 2016). El método Feldenkrais complementa con criterios como mejorar la conexión mente-cuerpo y promover la autorregulación del movimiento, el equilibrio y la coordinación corporal y funcionamiento desde la reformulación (Alfaro y Sánchez, 2023; Joly, 2004). Esto ha sido organizado desde ciertos patrones que se han ido desarrollando a través de una serie de reglas y códigos estructurados en los movimientos corporales, ya que se entiende de que los estudiantes entregan sus cuerpos a sus maestros para su preparación.

Sobre el método Body Mind Centering, se señala que su eficacia e influencia es significativa, ya que sus aportes llegan a los límites de todo el cuerpo físico y organizando la estructura corporal (Valles, 2023), por lo que, su alcance no solo abarca la línea de la danza o áreas del movimiento, sino llegando a ámbitos que generan solo movimiento cotidiano. En este caso al tener como foco a estudiantes en proceso de formación, se complementa con desmenuzar el reconocimiento interno del cuerpo completando con el exterior, donde se refleja la experiencia personal para integrar conocimientos, por lo que la “educación somática es en este sentido enseñar a la gente a que se enseñe a sí misma; es la enseñanza del propio control” (González y Guasone, 2014), desde esa noción es que si se pudiera incluir como parte de nuestras actividades o de alguna manera regular algún tipo de experiencia propioceptiva seríamos conscientes del funcionamiento de los movimientos cotidianos de los pies, de las manos, de los dedos, del tacto. Ya que “necesita de la acción coordinada de los sistemas osteomuscular, nervioso y cardiovascular para tener una posición determinada e igualmente para realizar movimientos armónicos, coordinados y específicos necesarios

en la interpretación de cualquier danza” (Escalante, 2015), por lo considerando el sistema locomotor como una función compleja, que requiere de tres sistemas fundamentales para su desarrollo y son: el sistema muscular, esquelético y locomotor, todo este proceso complejo es coordinado desde el sistema nervioso central, cuya característica es autónoma la cual se debe abordar por intermedio de la educación de la sensibilidad de los sentidos

La técnica Alexander ha influenciado favorablemente porque ha repercutido directamente en la postura de los estudiantes, la columna vertebral que es base y capaz de realizar un sinnúmero de movimientos, como: flexión, flexión lateral, extensión, rotación, elongación, conecta con la cabeza, las extremidades superiores e inferiores, asimismo se presenta como soporte estructural de un conjunto completo de sistemas y conexiones. En el caso de personas que se dedican a la danza en un mismo movimiento se puede emplear en conjunto las funciones de la columna vertebral, partiendo desde y la presencia del sistema nervioso, esquelético y muscular, la rotación rápida, el cambio repentino de dirección y la práctica de movimientos técnicos basados en una flexibilidad excesiva tienen un efecto negativo en la alineación de la columna vertebral (Yoon y Lee, 2021), ya que la danza es demandante y mucho más si se empieza con el cuerpo físico, con la apariencia. La columna vertebral es desde ya versátil si se trabaja desde temprana edad, en nuestro Programa de Estudios Danza llegan ya jóvenes a partir de los 17 años, en la medida de lo posible se entrena la columna porque se reconoce que el nivel de conocimientos sobre la salud y el cuidado de la espalda es elevado debido a la experiencia en la gestión de los dolores (Ríos-Morales et al., 2022).

El cuerpo a través de movimientos, presenta configuraciones que se organizan espacio-temporales y producen información que llega a través de los sentidos, estas son percibidas, seleccionadas, organizadas e interpretadas (Falkenberg, 2018, p. 25). Por lo que la experiencia del cuerpo propio no consiste, entonces, en una aleatoria composición de vivencias que una conciencia puede luego ordenar por el contrario posee una estructura y experiencia del cuerpo propio que tiene así una doble significación (Battán, 2015), pasando por todos esos procesos el cuerpo se torna creativo, genera muchas más posibilidades. Así el lugar lógico del cuerpo y su dimensión de objeto queda instrumentalizado por la práctica y el discurso del arte y las acciones del cuerpo en el marco de la producción escénica referidas al sentido general de la obra y de la tradición en la que se inscribe (Escudero, 2019). Si solo hacemos una síntesis de la

concepción y puntos de vista del cuerpo, cada autor que quiere darle un trato mantendrá su postura acorde a sus ideas, por lo que, dentro de toda la danza, la educación somática permite reunir en cierta medida esos diversos cuerpos del ser humano, por su funcionalidad, complejidad, majestuosidad, características y demás que se pueda mencionar.

Adicionalmente sobre la práctica de danza y su formación académica debe apuntar a la conciencia y calidad de los movimientos por más repetitivos que sean o se transmitan; sobre todo en un espacio académico como es el caso del Programa de Danza, se debe considerar y remarcar la importancia de la conexión mente-cuerpo, ya que su proceso en mucho de los casos implica preparación física muscular demandante, con demasiado esfuerzo, en algunos casos sutil y elegante, así como variedad de danzas folklóricas alberga nuestra región y país así varían los movimientos que se deben realizar, en este caso se ha apostado por la inmersión de la educación somática en las sesiones prácticas de los diferentes cursos dentro del Programa. Además el principal “papel de la educación somática en danza ha sido adscrito por mucho tiempo y demasiadas veces a la “liberación” de tensión, y este rol, por lo tanto, frecuentemente es relegado a la prevención de lesiones y la rehabilitación” (Condeza y Ismael, 2014). También se incide en que la somática se tomó como una metodología analítica, reflexiva en la corporalidad de los estudiantes del tercer semestre del Programa de Danza, fue un método de sanidad, de reconocimiento, de corrección y curación en muchos de los casos, que integra componentes cognitivos, motrices y emocionales para lograr un óptimo rendimiento (Requena-Pérez et al., 2015).

Finalmente, en nuestra sociedad académica actual dentro del ámbito de la danza no puede seguir al margen de los estudios y avances de hoy en día para beneficio como herramienta de apoyo tanto para estudiantes como para docentes, que en el mejor de los escenarios deberían iniciarse inclusive desde la primera infancia; esto desde ya nos pone en desventaja por el tiempo transcurrido, por lo que exhortamos su pronto abordaje no solo en el Programa de Danza de la UNA Puno, sino en todo el ámbito nacional por su múltiple beneficio e interdisciplinariedad.

CONCLUSIONES

- El estudio concluye que, existe diferencia significativa y eficacia en la aplicación y uso de los métodos y técnicas de educación somática para la mejora de la formación académica en estudiantes del Programa de Danza, sobre la aplicación de estas herramientas somáticas se ha alcanzado en términos generales un Logro Esperado (82,6 %), asimismo sobre su uso, el registro indica en gran medida que Siempre (79,4 %) involucran lo aprendido en su formación profesional y labor dancística.
- El estudio concluye que, existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del método Feldenkrais de educación somática en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza. Donde el grupo experimental muestra registro de aplicación en el post test alcanzando un (77,0 %) ubicándose en la escala de Logro Esperado, asimismo se registró un (23,1 %) en la escala de Logro Previsto, frente a la prueba pretest donde la mayoría de estudiantes alcanzaron (84,6 %) ubicándose en la escala, En Inicio y (15,4 %) En Proceso. Sobre el uso del método se registra que un (84,6 %) indican que Siempre están relacionados con el método en su día a día, ya que buscó la reeducación del cuerpo y del movimiento.
- El estudio concluye que, existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del Método Body Mind Centering de educación somática en la formación académica de los estudiantes del Programa de Estudios de Danza. Donde el grupo experimental muestra registro de aplicación en el post test alcanzando un (84,6 %) ubicándose en la escala de Logro Esperado, asimismo se registró un (15,4%), frente a la prueba pretest donde la mayoría de estudiantes alcanzaron (61,6 %) ubicándose en la escala En Inicio y (38,5 %) En Proceso. Sobre el uso del método se registra que un (69,2 %) indican que Siempre están relacionados con el método en su ejercicio dancístico, ya que contribuyó en la reorientación integral del cuerpo.
- El estudio concluye que, existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso de la técnica Alexander de educación somática en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza. Donde el grupo experimental muestra registro de aplicación en el post test alcanzando un (84,6 %) ubicándose en la escala de Logro Esperado, asimismo se registró un (15,4 %) en la escala de



Logro Previsto, frente a la prueba pretest donde la mayoría de estudiantes alcanzaron (92,3 %) ubicándose en la escala En Inicio y (7,7 %) En Proceso. Sobre el uso del método se registra que un (84,6%) indican que Siempre están relacionados con el método en su día a día, ya que logró la reeducación postural del cuerpo.



RECOMENDACIONES

- A las instituciones públicas y privadas que, dentro de sus contenidos incluyan las artes como la danza, y diversifiquen sesiones de educación somática, en pro de una mejora personal que conduce a progresos colectivos en la práctica de la danza y la integralidad de su formación profesional.
- A la Escuela Profesional de Arte, al Programa de Danza y a los docentes que, es importante considerar áreas que complementen el desarrollo integral de la formación académica de los estudiantes, generar o implementar espacios de exploración para que mediante ello se pueda conducir a un mejor desenvolvimiento desde la empleabilidad y entendimiento de los métodos y técnicas de educación somática en los procesos ejecución e interpretación de la danza.
- Al Programa de Danza, efectuar la implementación de la educación somática como parte de los cursos prácticos y a futuro considerar como curso que aporte y complemente el ejercicio dancístico de los estudiantes.
- A los docentes en general de la Escuela Profesional de Arte, considerar dentro de sus sesiones la educación somática como una guía de bienestar corporal.
- Finalmente, el presente espacio ha sido fructífero para la aplicación de los métodos y técnicas de educación somática, por lo que se deja un precedente y a consideración de revisión, consulta y análisis de la comunidad académica que está inmersa en el tema de la danza, dejando abierta la posibilidad de nuevos enfoques de investigación, donde toda opinión será bienvenida, pero por sobre todo la propuesta.

BIBLIOGRAFÍA

- Alban, G. P., Verdesoto, A. E., y Castro, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 3, 163–173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Alfaro, M., y Sánchez, G. (2023). La educación somática y su relación con la enseñanza del ballet para bailarines de danza contemporánea: principios psicopedagógicos para la autorregulación del aprendizaje en la expresión artística. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 18(2), 1–27. <https://doi.org/10.15359/rep.18-2.13>
- Almeida, A. (2016). Educação somática e contribuições na democratização da educação em dança Somatic. *Dossier Somático*, 217–225. <https://analesfcfm.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/download/45072/47151>
- Álvarez-Gratero, L. E., y Moraima-Campos, M. (2023). Educación somática en la Educación Física: visión desde la corporeidad. *Revista Científica Ciencia y Salud*, 3(3), 292–300. <https://www.cienciaysociedaduatf.sanditi.com/index.php/ciesocieuatf/article/view/98/72>
- Aquino, H. E. (2016). La educación somática como estrategia de autocuidado personal. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 3, 777–784. <https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/view/281/355>
- Bainbridge, B. (2017). An introduction to Body-Mind-Centering. *Preuzeto*, 1–11. <http://old-eclass.uop.gr/modules/document/file.php/TS157/>
- Barceló, T. (2008). Cuerpos que escuchan el acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal. *Miscelánea Comillas*, 66(128), 83–116. <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/7363>
- Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 3, 105–159. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297023469005>
- Basurco, S. K. (2020). *Apropiación de herramientas somáticas para la enseñanza de la*

- danza (estudio analítico con la promoción 2013-2017)* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16876>
- Battán, A. (2015). Corporeidad y experiencia: una relectura desde la perspectiva de la encarnación (embodiment). *Itinerario Educativo*, 66, 329–346. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6280242>
- Bernate, J. A., y Alfaro, M. E. (2021). La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad. *EduSol*, 21(76), 59–68. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475768574005>
- Bianchi, P., y Nunes, S. M. (2015). A coordenação motora como dispositivo para a criação: uma abordagem somática na dança contemporânea. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 5(1), 148–168. <https://doi.org/10.1590/2237-266047456>
- Borrero, V. (2023). *Lieu gong, danza africana y educación somática* [Instituto Departamental de Bellas Artes]. <https://repository.bellasartes.edu.co/handle/123456789/728>
- Brugarolas, M. L. (2015). *El cuerpo plural. Danza integrada en la inclusión, una renovación de la mirada* [Universidad Politécnica de Valencia]. <https://doi.org/10.4995/Thesis/10251/62203>
- Cabrera-Tenecela, P. (2023). Nueva organización de los diseños de investigación. *South American Research Journal*, 3(1), 37–51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8050508>
- Cáceres, P. A., y Vera, A. M. (2012). *Propuesta metodológica para utilizar la danza folklórica colombiana en niños de seis y siete años en el contexto escolar* [Universidad del Valle - Santiago de Cali]. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/items/72d11a50-44f5-4486-97cf-beb5e364508f>
- Campos, M. (2023). Abordagens somáticas na formação em dança: da segura do fundo ao currículo como cartografia. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 13(3), 1–28. <https://doi.org/10.1590/2237-2660129382vs01>
- Capriles, C. (2016). Reflexiones sobre el cuerpo femenino y la danza: Bailando desde las entrañas Reflections on the female body and dance: Dancing from the bowels.

- Revista Internacional de Filosofía*, 5, 225–232.
<https://doi.org/10.6018/daimon/270151>
- Castro, J., y Uribe, M. (2018). La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Revista Educación Física y Deporte*, 20(1), 31–43.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3645230>
- Condeza, L., y Ismael, M. E. (2014). El espacio entre la danza y lo somático. *Dossier Somático*. <https://revistas.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45070/47149>
- Conesa, E., y Angosto, A. (2017). La expresión corporal y danza en la educación física de secundaria y bachillerato. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17, 111–120.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/301961/216641>
- Cunha, C. S., Pizarro, D., y Vellozo, M. A. (2019). Práticas somáticas em dança. Body-Mind Centering em Criação, Pesquisa e Performance. En *IFB Editora* (1ra ed., Vol. 01, Número 9). Editora IFB. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- De Lima, P. (2015). Por uma estética das sensações: o corpo intenso dos Bartenieff fundamentals e do Body-Mind Centering. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 5(1), 206–232. <https://doi.org/10.1590/2237-266047495>
- Domenici, E. (2010). O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. *Pro-Posições*, 21(2), 69–85. <https://doi.org/10.1590/s0103-73072010000200006>
- Eisenberg, R., y Joly, Y. (2011). Desafíos de la investigación y la práctica del cuerpo vivido: Un punto de vista desde el Método Feldenkrais® de educación somática. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 9(2), 145–162. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55119127011%0ACómo>
- Erazo, J. A. (2019). *La técnica Alexander dentro del proceso somático en el aprendizaje de actuación; aportes para la consciencia corporal y la relajación en el training actoral* [Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20052>
- Escalante, G. D. (2015). *Anatomía funcional dels sistema locomotor para bailarines de danzas zoomorfas “ciempiés”* [Universidad Nacional de Colombia].

<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624>

- Escobar, M. V., Eraso, R. H., Piedrahita, V., Arévalo, K. S., y Inca, L. N. (2023). El control postural y la conciencia corporal en los trastornos mentales. Revisión de tema. *Revista Criterios*, 30(1), 83–92. <https://doi.org/10.31948/rev.criterios/30.1-art5>
- Escudero, M. C. (2013). *Cuerpo y danza: una articulación desde la Educación Corporal* [Universidad Nacional de la Plata]. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.894/te.894>
- Escudero, M. C. (2019). La danza como contenido de enseñanza en la educación del cuerpo: su construcción como saber y el lugar de la teoría y la técnica. *Revista Educación Física, Experiencias e Investigaciones (EFEI)*, 8(7), 12–19. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev12798>
- Falkenberg, R. (2018). A percepção do espectador sobre o movimento do corpo que dança. *Poiésis*, 19(32), 21–36. <https://doi.org/10.22409/poiesis.1932.21-36>
- Ferreiro-Pérez, A. (2015). Calidades de los vínculos educativos en la formación dancística profesional. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, VI(15), 108–128. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007287215300068>
- Ferreiro, R. (2007). Una visión de conjunto a una de las alternativas educativas más impactante de los últimos años: El aprendizaje cooperativo. *Revista Electronica de Investigacion Educativa*, 9(2). <https://doi.org/10.4067/S0718-50062016000600005>
- Fischbein, J. E. (2019). Del acto al acontecimiento somático, historia, construcción y Nachträglichkeit. *VERTEX Revista Argentina de Psiquiatría*, 30, 220–227. <https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/210/147>
- Fonow, M. M., Cook, J. A., Goldsand, R. S., y Burke-Miller, J. K. (2016). Using the Feldenkrais Method of Somatic Education to Enhance Mindfulness, Body Awareness, and Empathetic Leadership Perceptions Among College Students. *Journal of Leadership Education*, 15(3), 116–130. <https://doi.org/10.12806/v15/i3/r4>
- Fortin, S., Vieira, A., y Tremblay, M. (2010). A experiência de discursos na dança e na

- educação somática. *Movimento*, 16(2), 71–91.
<https://doi.org/10.1386/JDSP.1.1.47/1>
- García, M. (2016). Apoyo a la autonomía, satisfacción de necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada y bienestar en bailarines adolescentes de una escuela de danza. *Psicología Aplicada en el Deporte y la Actividad fFísica*, 112(3), 29–43. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2016.112.3>
- Gómez-Lozano, S. (2024). Neuromuscular repatterning y prácticas somáticas en el baile flamenco. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*, 19(17), 4–7. <https://doi.org/10.23754/telethusa.171900.2024>
- Gómez, F. G. (2024). *La educación somática como alternativa para la pedagogía de la danza* [Universidad Técnica del Norte]. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/16265>
- González, G. (2023). *Manual de estudios coreológicos: herramientas para la práctica, el análisis y la interpretación de la danza*. Secretaria de Cultura, INBAL, Cenedid. www.inbadigital.bellasartes.gob.mx
- González, G., y Guasone, V. (2014). La educación somática: cuerpo/mente/sentirse/integrarse. *Revista El Peldaño*, 2(12), 10–16. <https://www.ojs.arte.unicen.edu.ar/index.php/elpeldano/article/view/224>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2015). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-Hill Interamericana Editores. <https://www.academia.edu/43711980/>
- Hernández, R., Baptista, P., y Fernández, C. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). Mc Graw Hill.
- Hoppe, L. C. (2017). *Processos de Criação em Dança: O Body-Mind Centering® como procedimento de produção dramatúrgica* [Universidade Estadual de Campinas]. <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2017.982727>
- Hurtado, D. R. (2008). Corporeidad y motricidad: Una forma de mirar los saberes del cuerpo. *Educação & Sociedade*, 29(102), 119–136. <https://doi.org/10.1590/s0101-73302008000100007>

- Joly, Y. (2004). “La investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista por el Método Feldenkrais® de Educación Somática”. *IFF Feldenkrais Research Journal*, *1*, 1–14.
<http://iffresearchjournal.org/fr/system/files/4YvanJolySpanVersionpdf.pdf>
- Juca, J. M., Coloma, M. de los Á., Celi, F. N., Miranda, E. F., y Tocto, J. S. (2019). Contribución del enfoque constructivista al trabajo colaborativo en la educación superior. *Revista Espacios*, *40(41)*, 4.
<https://www.revistaespacios.com/a19v40n41/a19v40n41p04>
- Kord, F. (1995). Interacción mente-cuerpo. *Latinoamericana de psicología*, *27*, 497–501. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80527307.pdf>
- Lima, D. (2020). Body-Mind Centering – aprendizagem de um corpo vibrátil. *Revista Interinstitucional Artes de Educar*, *6(1)*, 345–359.
<https://doi.org/10.12957/riae.2020.45828>
- Lobo, R. (2016). Ensaíos sobre práctica e pedagogía nas artes performativas. *Alicerces Revista de Investigacao, Ciencia, Tecnología e Arte*, *6(6)*, 1–23.
<http://hdl.handle.net/10400.21/8643>
- Lugo-Armenta, J. G., y Pino-Fan, L. R. (2021). Inferential Reasoning Levels for t-Student Statistical. *Bolema - Mathematics Education Bulletin*, *35(71)*, 1776–1802.
<https://doi.org/10.1590/1980-4415V35N71A25>
- Macías, S., y Martínez, R. (2024). Educación somática y experiencia creativa. El títere de Moshé Feldenkrais. *Investigación Teatral. Revista de artes escénicas y performatividad*, *15(25)*. <https://doi.org/10.25009/it.v15i25.2765>
- Mallegas, M. S., y González, N. C. (2015). *Análisis cualitativo en torno a la enseñanza de la postura corporal en la carrera de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano* [Universidad Académica de Humanismo Cristiano].
<http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/4437>
- Martínez, L., González, G., y Bores, N. (2018). Escucha corporal y narración de la vivencia corporal en la formación de educadoras de párvulos. En *Infancia, juego y corporeidad. Una mirada al aprendizaje desde el sur global* (pp. 188–206).
https://www.redcrecemos.cl/red/site/docs/20220617/20220617094612/infancia_jue

go_y_corporeidad

- Matos-Duarte, M., Smith, E., y Muñoz Moreno, A. (2020). Danzas folclóricas: una forma de aprender y educar desde la perspectiva sociocultural. *Retos*, 38, 739–744. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73725>
- Medina, M. (2018). *La experiencia del cuerpo en la danza: movimiento somático y estética pragmatista. El caso de de Accumulation with Talking plus Watermotor de Trisha Brown*. [Universidad de Barcelona]. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/126266>
- Mier, R. (2018). Calidades y tiempos del vínculo: identidad, reflexividad y experiencia en la génesis de la acción social. *Tramas* 50, 137–175. <https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/369>
- Mora, A. S. (2015). El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 10(1), 117. <https://doi.org/10.11144/javeriana.mavae10-1.cmei>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación: cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis* (4ta ed.). Ediciones de la U.
- Ortiz, F. (2024). Consciencia sensorial. Elsa Gindler y Charlotte Selver y su influencia en la psicoterapia, la educación somática y las técnicas de trabajo con grupos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 27(1), 409–437. www.revistas.unam.mx/index.php/rep
- Padovani, M. I. (2017). *A técnica Alexander aplicada ao canto coral: caminhos para uma educação integral* [Universidade Estadual de Campinas]. <https://www.abtalexander.com.br/wp-content/uploads/2022/11/>
- Pastor, R. (2017). Pina Bausch. Lo que el cuerpo sabe de la guerra y otros desastres. *DOSSIER Arteterapia*, 12, 207. <https://doi.org/10.5209/ARTE.57572>
- Pereira, D. (2011). A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. *Motrivivência*, 23(36), 306–322.

- <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2011v23n36p306>
- Pérez, N. (2019). Reflexión docente como dinamizador de la conciencia corporal en la enseñanza de la danza. *Paulo Freire. Revista de Pedagogía Crítica*, 17(21), 108–125. <https://doi.org/10.25074/07195532.21.1180>
- Perovich, L. J., y Zizzi, N. (2024). Feeling data through movement: designing somatic data experiences with dancers. *ACM International Conference Proceeding Series*, 11(23), 1–11. <https://doi.org/10.1145/3623509.3633371>
- Prieto, J. B. (2021). *Aproximaciones somáticas para la danza: Laboratorio dirigido a estudiantes de ballet* [Universidad de las Artes]. <https://dspace.uartes.edu.ec/handle/123456789/1049>
- Programa de Danza, E. P. A. (2021). *Currículo flexible por competencias 2021 - 2025* (p. 226).
- Puello A, E. C., Sánchez C, Á. A., y Flórez V, M. (2017). Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de montería, pertenecientes a un programa de danza. *Revista avances en salud*, 29–36. <https://doi.org/10.21897/25394622.1189>
- Queiroz, L. (2016). Frirções entre dança e somática. *Dossier Somático*, 235–248. <https://boletincorteidh.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/download/45075/47154>
- Ramón, S. (2019). El Método Feldenkrais ® para músicos o la alternativa de la expresión somática. *ITAMAR Revista de Investigación Musical: Territorios para el Arte*, 5, 432–435. <https://cefd.uv.es/index.php/ITAMAR/article/download/15803/14256>
- Redondo, L. (2019). *El cuerpo generador: estudio del espacio somático* [Universidad Politécnica de Madrid]. <https://oa.upm.es/54783/>
- Requena-Pérez, C. M., Martín-Cuadrado, A. M., y Lago-Marín, B. S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 37–44. <http://www.rpd-online.com/article/view/1406>
- Ríos-Morales, E., Miñana-Signes, V., y Monfort-Pañego, M. (2022). Perspectiva sobre la salud y los cuidados de la espalda en adolescentes practicantes de gimnasia

- rítmica y danza clásica: una investigación cualitativa de casos múltiples. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 149–171. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1841>
- Robles, C. (2019). Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (Yielding) en el Body Mind Centering y la danza Contacto Improvisación: una investigación desde la práctica [Escuela de Posgrado - Pontificia Universidad Católica del Perú]. En *Pontificia Universidad Católica del Perú*. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14164>
- Rodríguez-León, L. V., Becerra-Fajardo, Y. S., Rubiano-Suza, C. A., González-Rodríguez, D. R., y Cruz-Velandia, I. (2021). Pensando en el cuerpo: educación somática para la formación ético-emocional: una cultura del cuidado en la Universidad del Rosario. *Reflexiones Pedagógicas UROSARIO*, 29. https://doi.org/10.12804/issne.2500-6150_10336.32372_ceap
- Rodríguez, I. (2017). *Diálogos somáticos, válvulas sonoras y otras formas de posesión* [Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/60275>
- Rosa, G. (2019). Plasticidad muscular y entrenamiento concurrente: implicaciones para la prescripción del ejercicio. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(2), 1–9. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.7>
- Salcedo-Álvarez, R. A., Alba-Leonel, A., y Zarza-Arizmendi, M. D. (2018). Enfoque constructivista en el aprendizaje de la asignatura de metodología de la investigación en la ENEO. *Enfermería Universitaria*, 7(2), 21–31. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2010.2.304>
- Salib, K. (2021). *ESPIRAL- Educação Somática e Primeira Infância na Licenciatura em Dança* [Universidade Estadual de Campinas]. <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1166184>
- Sánchez, R. A. (2015). T-Student. Usos y abusos. *Revista Mexicana de Cardiología*, 26(1), 59–61. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0188-21982015000100009
- Sanmartín, D. P. (2017). Corporalidad, corporeidad, corpófera. *Revista de Investigación y Pedagogía del Arte*, 3, 1–9.

- <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/revpos/article/view/1634>
- Schwartz, R. E. (2014). The space between dance and somatics. *Dossier Somático*, 204–211.
- Silveira, J. (2018). *Processos de formação em dança: contribuições do Body-Mind Centering™ e do Axis Syllabus* [Universidade Estadual de Campinas]. <http://www.locus.ufv.br/handle/123456789/24833>
- Soler, M. G., Cárdenas, F. A., y Hernández-Pina, F. (2018). Enfoques de enseñanza y enfoques de aprendizaje: perspectivas teóricas promisorias para el desarrollo de investigaciones en educación en ciencias. *Ciênc. Educ*, 24(4), 993–1012. <https://doi.org/10.1590/1516-731320180040012>
- Strazzacappa, M. (2001). O corpo a suas representações: as técnicas de educação somática na preparação do artista cénico. *Cadernos CERU*, 2(12), 79–90. <https://doi.org/10.11606/issn.2595-2536.v12i0p79-90>
- Universidad Nacional del Altiplano. (2021). *Modelo educativo universitario 2020 - 2025 versión 2.0* (pp. 1–48). Universidad Nacional del Altiplano. [https://vra-certificados.unap.edu.pe/documentosvra/3 Modelo Educativo Universitario MEU V2_0 2020 2025](https://vra-certificados.unap.edu.pe/documentosvra/3%20Modelo%20Educativo%20Universitario%20MEU%20V2_0%202020%202025)
- Valles, R. M. (2023). *Estudio de la conciencia de los órganos como organizadores de la estructura corporal a través de una práctica somática basada en el Body-Mind Centering para la experiencia de movimiento en la práctica de danza contemporánea* [Pontificia Universidad Católica Del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17067/>
- Vera, R., Castro, C., Estévez, I., y Maldonado, K. (2020). Metodologías de enseñanza-aprendizaje constructivista aplicadas a la educación superior. *Revista Sinapsis*, 3(18). <https://doi.org/10.37117/s.v3i18.399>
- Vizcaíno, P. I., Cedeño, R. J., y Maldonado, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723–9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
- Yoon, N., y Lee, J. H. (2021). Morphological study of the pelvis and vertebral column



in university dance major students. *International Journal of Morphology*, 39(4), 1235–1239. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022021000401235>

Zorzanelli, R., y Ortega, F. (2011). Cultura somática, neurociências e subjetividade contemporânea. *Psicologia e Sociedade*, 23, 30–36. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000400005>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA									
Título: Métodos y técnicas de educación somática para la formación académica en estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno.									
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ENFOQUE, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	POBLACION Y MUESTRA	VARIABLES
G. ¿Cuál es la eficacia de la aplicación de los métodos y técnicas de educación somática para la formación académica de estudiantes del Programa de Danza de la UNA – Puno?	G. Determinar la eficacia de la aplicación de los métodos y técnicas de educación somática para la formación académica de estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.	G. Existe diferencia significativa y eficaz en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza que reciben métodos y técnicas de educación somática en comparación al grupo control, siendo este rendimiento de aplicación y uso superior en el grupo experimental, Logro Esperado.	Métodos de Educación somática para la danza	Método Feldenkrais	La capacidad del organismo para reducirse La rotación y articulación La reeducación corporal. La activación corporal El recorrido corporal del movimiento consciente. La Reorientación integrada del cuerpo	ENFOQUE Cuantitativo TIPO Experimental	Técnicas Observación Entrevista Instrumentos Ficha de observación cuestionario (Pretest – pos test)	30 Estudiantes del II y III Programa de Danza (dividido por semestres: 17 grupo control y 13 grupo experimental)	VI. Métodos y técnicas de educación somática para la danza
PEI. ¿Cómo influye la aplicación del	OEI. Identificar la influencia de la	HEI. Existe diferencia significativa		Técnica Alexander	La respiración controlada El Sistema nervioso central	DISEÑO: Cuasi experimental			VD. Formación

<p>método Feldenkrais en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza de la UNA-Puno?</p>	<p>aplicación del método Feldenkrais en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza – UNA Puno</p>	<p>influencia positiva en la aplicación y uso del método Feldenkrais en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala Logro Esperado.</p>	<p>Formación académica en danza (propuesta práctica)</p>	<p>Nivel básico</p>	<p>y columna vertebral La Reeducación postural.</p>	<p>Por ello no se aplica muestra.</p>	<p>académica en danza.</p>
<p>PE2. ¿Cómo influye la aplicación del método Body Mind Centering en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza de la UNA-Puno?</p>	<p>OE2. Determinar la influencia de la aplicación del método Body Mind Centering en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza – UNA Puno</p>	<p>HE2. Existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso del método Body Mind Centering en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala de Logro Esperado.</p>	<p>Formación académica en danza (propuesta práctica)</p>	<p>Nivel intermedio</p>	<p>Apropiación y análisis del movimiento</p>	<p>Por ello no se aplica muestra.</p>	<p>académica en danza.</p>
<p>PE3. ¿Cómo influye la aplicación de la Técnica Alexander en la formación</p>	<p>OE3. Identificar la influencia de la aplicación la técnica Alexander en la formación</p>	<p>HE3. Existe diferencia significativa e influencia positiva en la aplicación y uso de la técnica Alexander</p>	<p>Formación académica en danza (propuesta práctica)</p>	<p>Nivel avanzado</p>	<p>Ejecución del movimiento</p>	<p>Por ello no se aplica muestra.</p>	<p>académica en danza.</p>



académica de los estudiantes del Programa de Danza de la UNA-Puno?	académica de los estudiantes del Programa de Danza – UNA Puno	en la formación académica de los estudiantes del Programa de Danza en comparación al grupo control, por lo que se ubica dentro de la escala de Logro Esperado.								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2. Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES				
Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
V.I. Métodos y técnicas de educación somática para la danza	Método de educación somática "Feldenkrais"	La rotación y articulación	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza secuencias específicas para activar la rotación y articulación corporal - Reconoce movimientos para activar su rotación y articulación - Ejecuta secuencias considerando rotación y articulación muscular - Sus rotaciones corporales muestran conciencia y ejecución limpia sin esfuerzo 	<p>Escala de calificación para ficha de observación</p> <p>Logro esperado: 4= 109-144 (18-20) Logro previsto 3= 73-108 (15-17) En proceso 2= 37-72 (11-14) En inicio 1= 1-36 (0-10)</p>
		La capacidad del organismo para reconocerse	<ul style="list-style-type: none"> - Considera la escucha en sus movimientos y procesos de creación - Reconoce las secciones del cuerpo - Trabajo focalizado en secciones inferiores y superiores del cuerpo - Comprende la organización de cuerpo y la secuencialidad de sus movimientos 	
		La reeducación corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización y concientización de la realización del movimiento corporal - Considera los nuevos procesos en su ejecución dancística - Incorpora alineaciones en las diversas danzas que practica - Su ejecución dancística evidencia los aportes del método Feldenkrais 	

			<ul style="list-style-type: none"> - Entiende, el cuerpo de la investigación y el cuerpo investigado - Los movimientos son realizados con armonía y firmeza - Comprende los procesos de la activación y la relación con los movimientos corporales - Incluye movimientos de acuerdo a la intensidad de la activación corporal
	La activación corporal		<ul style="list-style-type: none"> - Evidencia aportes para el reconocimiento y comprensión corporal desde el tacto - La integralidad y reconocimiento de su cuerpo se expresa en sus movimientos corporales - Los recorridos corporales se transmiten y evidencian en su ejercicio colectivo - Comprende el manejo de su cuerpo en su actividad danzaría
Método de educación somática "Body Mind Centering"	El recorrido corporal del movimiento consciente.	La reorientación integrada del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce la integración y transformación de movimientos para su identidad corporal. - Realiza movimientos con grados de complejidad entendiendo la educación somática - La ejecución de su danza muestra mejora y dominio en la colocación corporal - Entiende la propiocepción en su interpretación artística
	La Respiración controlada		<ul style="list-style-type: none"> - Considera respiración controlada en sus procesos investigativos corporales - Añade momentos de quietud para concientizar su respiración - Su ejecución de secuencias concibe la respiración controlada

			<ul style="list-style-type: none"> - Controla su respiración en movimientos con esfuerzo 	
Técnica de educación somática "Alexander"	El sistema nervioso central y columna vertebral	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce las funciones básicas del sistema nervioso asociado a la columna vertebral. - Realiza movimientos corporales diversos y focalizados en la columna vertebral - Experimenta el movimiento a partir de la inmersión sensorial con el contexto - Escucha el recorrido de la columna vertebral en sus movimientos y procesos corporales 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta movimientos teniendo en cuenta la relación mente-cuerpo-respiración-colocación corporal - El recorrido de sus movimientos evidencia la calidad de su ejecución dancística - Realiza ejercicios sencillos y complicados teniendo como centro posturas adecuadas - Su danza refleja adecuada colocación de la columna vertebral 	
	La reeducación postural			
	Dimensiones	Indicadores	Ítems	
V.D. Formación académica en danza.	Nivel básico	Apropiación y análisis del movimiento	Activación somática del movimiento corporal	Escala de calificación para cuestionario (Nivel de satisfacción) Siempre = 3 (31-45) A veces = 2 (16-30)
	Nivel intermedio	Ejecución del movimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios localizados - Secuencias de danza 	



	Nivel avanzado	Repertorio	- Expresión artística - Interpretación artística	Nunca = 1 (0-15)
--	----------------	------------	---	------------------

Anexo 3. Juicio de expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
ESCUELA DE POSGRADO – DOCTORADO EN EDUCACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

I. Datos generales

1.1. Título de la investigación:

"Métodos y técnicas de educación somática para la formación académica en estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno"

1.2. Apellidos y nombres del informante: CHAIÑA FLORES ELDRO VLADIMIR

1.3. Grado Académico: Dr en Ciencias Sociales.

1.4. Institución donde labora: UNP - PUNO.

1.5. Nombre del instrumento: FICHA DE OBSERVACIÓN

1.6. Autor del instrumento: Wendy Malpartida Marín

II. Aspectos de Validación (calificación cuantitativa)

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS	Deficiente	Regular	Buena	MayBuena	Excelente
		01-10	11-13	14-16	17-18	19-20
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la investigación.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe un constructo lógico en los ítems.				X	
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos trazados.					X
7. CONSISTENCIA	Utiliza suficientes referencias bibliográficas.					X
8. COHERENCIA	Entre hipótesis, dimensiones e indicadores.				X	
9. METODOLOGÍA	Cumple con los lineamientos metodológicos.					X
10. PERTINENCIA	Es asertivo y funcional para la ciencia.				X	
TOTAL					X	

Valoración cuantitativa: 18

Valoración cualitativa: Muy Buena

Valoración de aplicabilidad: 85%

<p>Leyenda</p> <p>01-13 = impropiciente</p> <p>14-16 = aceptable con recomendación</p> <p>17-20 = aplicable</p>	<p>Firma y posición:</p> <p>DR. ELADIO VLADIMIR CHAIÑA FLORES DOCENTE UNA PUNO</p> <p>DNI: 01345402, N° Celular: 951 4 42452</p>
--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
ESCUELA DE POSGRADO – DOCTORADO EN EDUCACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

I. Datos generales

1.1. Título de la investigación:

"Métodos y técnicas de educación somática para la formación académica en estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno"

1.2. Apellidos y nombres del informante: COTRADO RAMOS RUBEN H.

1.3. Grado Académico: Dr.

1.4. Institución donde labora: ESFOP - PUNO

1.5. Nombre del instrumento: FICHA DE OBSERVACION

1.6. Autor del instrumento: Wendy Malpartida Marín

II. Aspectos de Validación (calificación cuantitativa)

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS	Deficiente	Regular	Buena	Muy Buena	Excelente
		01-10	11-13	14-16	17-18	19-20
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la investigación.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe un constructo lógico en los ítems.					X
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos trazados.					X
7. CONSISTENCIA	Utiliza suficientes referencias bibliográficas.					X
8. COHERENCIA	Entre hipótesis, dimensiones e indicadores.					X
9. METODOLOGÍA	Cumple con los lineamientos metodológicos.					X
10. PERTINENCIA	Es asertivo y funcional para la ciencia.				X	
TOTAL						

Valoración cuantitativa: 19

Valoración cualitativa: EXCELENTE

Valoración de aplicabilidad: 90%

<p>Leyenda</p> <p>01-13 = impropio</p> <p>14-16 = aceptable con recomendación</p> <p>17-20 = aplicable</p>	<p>Firma y posfirma</p> <p>Dr. Sr. RUBÉN M. COTRADO RAMOS DIRECTOR GENERAL ESFOP - PUNO C.M. 1001204328</p> <p>DNI: <u>01209326</u> N° Celular: <u>951732074</u></p>
---	--

Anexo 4. Instrumentos: Cuestionario

CUESTIONARIO: (PRETEST aplicado a grupos: control y experimental) (POSTEST aplicado a grupo control)

Por medio de este cuestionario buscamos conocer la información que usted tiene sobre cómo está desarrollando su formación académica y la aplicación de la educación somática, esta información nos servirá para ejecutar la investigación de título: “Métodos y técnicas de educación somática para la formación académica en estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno”, en la que usted es participe. Únicamente pedirle que pueda responder con calma los siguientes ítems.

¡Muy agradecida por su colaboración ¡

Nivel básico: etapa de activación corporal del movimiento

1. Antes de iniciar una sesión de aprendizaje de danza, ¿realiza usted movimientos de rotación y articulación?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
2. Antes de iniciar una sesión de aprendizaje de danza, ¿realiza usted movimientos de activación corporal?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
3. Antes de iniciar una sesión de aprendizaje de danza, ¿realiza usted movimientos de respiración controlada?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

Nivel intermedio: etapa de ejercicios técnicos

4. Para iniciar su rutina de ejercicios diarios, ¿realiza usted su reconocimiento corporal previo?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
5. Para iniciar su rutina de ejercicios diarios, ¿realiza usted el recorrido corporal del movimiento consciente?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
6. Para iniciar su rutina de ejercicios diarios, ¿prepara usted su sistema nervioso central y columna vertebral?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

Nivel intermedio: etapa de secuencias dancísticas

7. Al desarrollar las secuencias de danza, ¿mantiene usted su reconocimiento corporal?
 - a) Siempre
 - b) A veces

- c)Nunca
- 8. Al desarrollar las secuencias de danza, ¿mantiene usted el recorrido corporal del movimiento consciente?
 - a)Siempre
 - b)A veces
 - c)Nunca
- 9. Al desarrollar las secuencias de danza, ¿protege usted su sistema nervioso central y columna vertebral?
 - a)Siempre
 - b)A veces
 - c)Nunca

Nivel avanzado: expresión técnica de la danza

- 10. Durante la ejecución técnica de una danza, ¿usted reeduca su corporalidad hacia el dominio del movimiento?
 - a)Siempre
 - b)A veces
 - c)Nunca
- 11. Durante la ejecución técnica de una danza, ¿usted reorienta integralmente su cuerpo hacia el dominio del movimiento?
 - a)Siempre
 - b)A veces
 - c)Nunca
- 12. Durante la ejecución técnica de una danza, ¿reeduca usted su postura hacia el dominio del movimiento?
 - a)Siempre
 - b)A veces
 - c)Nunca

Nivel avanzado, interpretación artística de la danza

- 13. Durante la interpretación artística de una danza, ¿direcciona usted su corporalidad hacia la expresión del movimiento?
 - a)Siempre
 - b)A veces
 - c)Nunca
- 14. Durante la interpretación artística de una danza, ¿direcciona usted integralmente su cuerpo hacia la expresión del movimiento?
 - a)Siempre
 - b)A veces
 - c)Nunca
- 15. Durante la interpretación artística de una danza, ¿direcciona usted su postura hacia la expresión del movimiento?
 - a)Siempre
 - b)A veces
 - c)Nunca

CUESTIONARIO: POST TEST (aplicado a grupo experimental)

Por medio de este cuestionario buscamos conocer la información que usted tiene sobre cómo está desarrollando su formación académica y la aplicación de la educación somática, esta información nos servirá para ejecutar la investigación de título: “Métodos y técnicas de educación somática para la formación académica en estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno”, en la que usted es participe. Únicamente pedirle que pueda responder con calma los siguientes ítems.
¡Muy agradecida por su colaboración !

Nivel básico: etapa de activación corporal del movimiento

1. Una vez aplicado el método Feldenkrais en una sesión de aprendizaje de danza, ¿realiza usted movimientos de rotación y articulación?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
2. Una vez aplicado el método Body Mind Centering en una sesión de aprendizaje de danza, ¿realiza usted movimientos de activación corporal?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
3. Una vez aplicado la técnica Alexander en una sesión de aprendizaje de danza, ¿realiza usted movimientos de respiración controlada?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

Nivel intermedio: etapa de ejercicios técnicos

4. Para iniciar su rutina de ejercicios diarios, después de aplicar el método Feldenkrais, ¿realiza usted su reconocimiento corporal?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
5. Para iniciar su rutina de ejercicios diarios, después de aplicar el método Body Mind Centering, ¿realiza usted el recorrido corporal del movimiento consciente?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
6. Para iniciar su rutina de ejercicios diarios, después de aplicar la técnica Alexander ¿prepara usted su sistema nervioso central y columna vertebral?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

Nivel intermedio: etapa de secuencias dancísticas

7. Después de emplear el método Feldenkrais en el desarrollo de las secuencias de danza, ¿mantiene usted su reconocimiento corporal?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

8. Después de emplear el método Body Mind Centering en el desarrollo de las secuencias de danza, ¿mantiene usted el recorrido corporal del movimiento consciente?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
9. Después de emplear la técnica Alexander en el desarrolla de las secuencias de danza, ¿protege usted su sistema nervioso central y columna vertebral?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

Nivel avanzado: expresión técnica de la danza

10. Una vez aplicado el método Feldenkrais durante la ejecución técnica de una danza, ¿usted reeduca su corporalidad hacia el dominio del movimiento?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
11. Una vez aplicado el método Body Mind Centering durante la ejecución técnica de una danza, ¿usted reorienta integralmente su cuerpo hacia el dominio del movimiento?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
12. Una vez aplicado la técnica Alexander durante la ejecución técnica de una danza, ¿reeduca usted su postura hacia el dominio del movimiento?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

Nivel avanzado, interpretación artística de la danza

13. Después de aplicar el método Feldenkrais durante la interpretación artística de una danza, ¿direcciona usted su corporalidad hacia la expresión del movimiento?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
14. Después de aplicar el método Body Mind Centering durante la interpretación artística de una danza, ¿direcciona usted integralmente su cuerpo hacia la expresión del movimiento?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
15. Una vez aplicado la técnica Alexander durante la interpretación artística de una danza, ¿direcciona usted su postura hacia la expresión del movimiento?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

Anexo 5. Ficha de observación

FICHA DE OBSERVACIÓN: *PRE TEST* () – *POST TEST* ()

Título de la investigación: “*Métodos y técnicas de educación somática para la formación académica en estudiantes del Programa de Danza de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno*”.

I. Datos generales

1.1. Edad:

1.2. Género:

<i>Formación académica desde la educación somática</i>						
ITEM		En inicio (1)	En proceso (2)	Logro previsto (3)	Logro esperado (4)	Observaciones
Método Feldenkrais						
LA ROTACIÓN Y LA ARTICULACIÓN						
1	Realiza secuencias específicas para activar la rotación y articulación corporal					
2	Reconoce movimientos para activar su rotación y articulación					
3	Ejecuta secuencias considerando rotación y articulación muscular					
4	Sus rotaciones corporales muestran conciencia y ejecución limpia sin esfuerzo					
LA CAPACIDAD DEL ORGANISMO PARA RECONOCERSE						
1	Considera la escucha en sus movimientos y procesos de creación					
2	Reconoce las secciones del cuerpo					
3	Trabajo focalizado en secciones inferiores y superiores del cuerpo					
4	Comprende la organización de cuerpo y la secuencialidad de sus movimientos					
LA REEDUCACIÓN CORPORAL						
1	Interiorización y concientización de la realización del movimiento corporal.					
2	Considera los nuevos procesos en su ejecución dancística					
3	Incorpora alineaciones en las diversas danzas que practica					
4	Su ejecución dancística evidencia los aportes del método Feldenkrais					
Método Body Mind Centering		En inicio (1)	En proceso (2)	Logro previsto (3)	Logro esperado (4)	

LA ACTIVACIÓN CORPORAL						
1	Entiende, el cuerpo de la investigación y el cuerpo investigado					
2	Los movimientos son realizados con armonía y firmeza					
3	Comprende los procesos de la activación y la relación con los movimientos corporales					
4	Incluye movimientos de acuerdo a la intensidad de la activación corporal					
EL RECORRIDO CORPORAL DEL MOVIMIENTO CONSCIENTE						
1	Evidencia aportes para el reconocimiento y comprensión corporal desde el tacto					
2	La integralidad y reconocimiento de su cuerpo se expresa en sus movimientos corporales					
3	Los recorridos corporales se transmiten y evidencian en su ejercicio colectivo					
4	Comprende el manejo de su cuerpo en su actividad danzaría					
LA REORIENTACIÓN INTEGRADA DEL CUERPO						
1	Reconoce la integración y transformación de movimientos para su identidad corporal.					
2	Realiza movimientos con grados de complejidad entendiendo la educación somática					
3	La ejecución de su danza muestra mejora y dominio en la colocación corporal					
4	Entiende la propiocepción en su interpretación artística					
TÉCNICA ALEXANDER		En inicio (1)	En proceso (2)	Logro previsto (3)	Logro esperado (4)	
LA RESPIRACIÓN CONTROLADA						
1	Considera respiración controlada en sus procesos investigativos corporales					
2	Añade momentos de quietud para concientizar su respiración					
3	Su ejecución de secuencias concibe la respiración controlada					
4	Controla su respiración en movimientos con esfuerzo					
EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y COLUMNA VERTEBRAL						
1	Reconoce las funciones básicas del sistema nervioso asociado a la					



	columna vertebral.					
2	Realiza movimientos corporales diversos y focalizados en la columna vertebral					
3	Experimenta el movimiento a partir de la inmersión sensorial con el contexto					
4	Escucha el recorrido de la columna vertebral en sus movimientos y procesos corporales					
LA REEDUCACIÓN POSTURAL						
1	Ejecuta movimientos teniendo en cuenta la relación mente-cuerpo-respiración-colocación corporal					
2	El recorrido de sus movimientos evidencia la calidad de su ejecución dancística					
3	Realiza ejercicios sencillos y complicados teniendo como centro posturas adecuadas					
4	Su danza refleja adecuada colocación de la columna vertebral					
SUB TOTAL						
TOTAL						

Anexo 6. Bitácora de sesiones

BITÁCORA DE SESIONES

NOMBRE:

FECHA:

Autor de esquema: Mg. Marisol Otero – Docente PUCP

INFORMACIÓN GENERAL	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN
Ítems a desarrollar	Qué vas a investigar	Investigar...
a. Tiempo	a. * Colocar el día y hora en que se realizó la experiencia. * Tiempo de duración de la experiencia. * Número de sesión	__/__/____ De.....a..... Sesión.....
b. Lugar	b. Lugar y momento el día donde se realiza la experiencia. (en interiores /aire libre...)	
c. Material	Qué materiales se han requerido y se ha utilizado	¿Cómo ha influenciado en el proceso?
Anotación		
Registro en caliente	Inmediatamente después de la experiencia. Puede ser literal o poético: palabras, historias, frases,	Cómo se inicia: Cómo es el proceso:

		Cómo se finaliza:
<p>Describe</p> <p>Sensaciones, emociones</p> <p>Relaciones/asociaciones / preguntas que surgen</p>	<p>Sensaciones: lo que percibes a nivel fisiológico.</p> <p>Emociones</p> <p>Relaciones/ asociaciones / preguntas que surgen:</p>	¿cómo me fue?
<p>Reflexión final</p>	<p>Es el comentario o análisis sobre un grupo de experiencias sobre un mismo tema (se hace al final de todo).</p>	
<p>Asociación</p>	<p>Relaciona con un dibujo libre, o líneas el proceso</p>	

Anexo 7. Estructura de las sesiones de aplicación

SESIONES DE APLICACIÓN


Para una mejor organización de los contenidos a desarrollar, se ha programado 7 semanas, 14 sesiones de aplicación dentro de su proceso de formación académico, bajo el siguiente detalle:

N°	Semanas	Sesiones	Niveles y etapas	Tema a desarrollar
1	Del 11 al 15 de diciembre de 2023 (2 sesiones por semana)	Sesión 1	<u>Nivel inicial:</u> Introducción	Aplicación de pretest
				Definición, características, beneficios y aportes de cada uno de los métodos y técnicas de la educación somática.
		Sesión 2		Secuencia de exploración libre
Objetivo de la semana: conocer los fundamentos de la educación somática.				
2	del 18 al 22 de diciembre del 2023 (2 sesiones por semana)	Sesión 3	<u>Nivel básico:</u> Etapa 1 Activación somática del movimiento corporal	Relación teoría y práctica, realiza exploraciones libres
		Sesión 4		Método Feldenkrais, movimientos centrados en la escucha corporal
Objetivo de la semana: identificar los métodos y técnica en exploraciones corporales				
3	del 25 al 29 de diciembre del 2023 (2 sesiones por semana)	Sesión 5	<u>Nivel básico:</u> Etapa 1: Activación somática del movimiento corporal	Método BMC, sistemas del cuerpo humano, exploraciones desde percepción con el tacto.
		Sesión 6		Técnica Alexander, respiración, exploración de movimientos centrados en la columna
Objetivo de la semana: realizar secuencias de movimientos identificando los métodos y técnicas de educación somática.				
4	Del 08 al 12 de enero del 2024 (2 sesiones por semana)	Sesión 7	<u>Nivel intermedio:</u> Etapa 2: Ejercicios técnicos	Método Feldenkrais, conciencia corporal, rotación, articulación, flexión.
		Sesión 8		Método BMC, recorrido y apropiación del movimiento consciente
Objetivo de la semana: realizar secuencias de movimientos identificando los métodos y técnicas de educación somática.				
5	Del 15 al 19 de	Sesión 9	<u>Nivel</u>	Técnica Alexander, sistema nervioso

	enero del 2024 (2 sesiones por semana)	Sesión 10	intermedio: Etapa 3: Interiorización de secuencias dancísticas	central Exploraciones individuales y relación con la otredad desde el espacio concientizando la teoría.
Objetivo de la semana: realizar secuencias de movimientos identificando los métodos y técnicas de educación somática.				
6	Del 22 al 26 de enero del 2024 (2 sesiones por semana)	Sesión 11	Nivel avanzado: Etapa 4: Expresión técnica de la danza	Método Feldenkrais, apropiación de procesos, reeducación de su cuerpo y movimientos. expresión técnica de la danza teniendo en cuenta el método mencionado.
		Sesión 12		Método BMC, reorientación integrada de su cuerpo, equilibrio y transformación en sus movimientos y su práctica danzaría.
Objetivo de la semana: demostrar con claridad los métodos y técnicas aplicados en su ejecución dancística.				
7	Del 29 al 01 de febrero del 2024 (2 sesiones por semana)	Sesión 13	Nivel avanzado: Etapa 5 Interpretación artística	Técnica Alexander, alineación y reeducación postural Interpretación artística de la danza teniendo en cuenta los métodos Feldenkrais, BMC, así como la técnica Alexander.
		Sesión 14		Aplicación de Post test
Objetivo de la semana: demostrar con claridad los métodos y técnicas aplicados en su ejecución dancística.				

Anexo 8. Modelo piloto de aplicación y sesiones de aprendizaje

Modelo piloto de aplicación de métodos y técnicas de educación somática organizado por semanas

SESIÓN DE APLICACIÓN 01	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámicas de reconocimiento del eje corporal
Nivel y etapa	Se ubica en el nivel inicial, introducción a la propuesta metodológica.
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) Música instrumental celta https://www.youtube.com/watch?v=fTzSI_MY98o
PPT introductorio	<ul style="list-style-type: none"> - Método Feldenkrais - Método Body Mind Centering (BMC) - Técnica Alexander 
Videos de apoyo didáctico.	https://www.youtube.com/watch?v=QbvA9B5gZBs https://www.youtube.com/watch?v=wzcPqQeto44 https://www.youtube.com/watch?v=OJRFxC6qb8
Dificultades	Al ser términos novedosos para los estudiantes, se ha tenido que recurrir a varios materiales para que dentro de todo sea sencillo de entender.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo - Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 11-12-23

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Introducción a la educación somática

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Conocer definiciones, aportes, beneficios y principales representantes de la educación somática.

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Proyector multimedia
- Laptop

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Dinámicas de reconocimiento del eje corporal <ul style="list-style-type: none">• Eje sagital• Eje transversal• Eje vertical Preguntas <ul style="list-style-type: none">• ¿Alguna vez han escuchado ese término “educación somática”?• ¿A qué se refiere cuando hablamos de educación somática?• ¿Cómo realizan su danza, sus movimientos, siguen una secuencia?	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• A manera de introducción se realiza la exposición del material preparado (PPTs) Temas a abordar: <ul style="list-style-type: none">- Educación somática: origen, historia, principales representantes.- Método Feldenkrais: biografía de Moshe Feldenkrais, principales aportes y beneficios del método, relación con el bienestar corporal, el movimiento y la misma danza.	

- Método BMC, biografía de Bonnie Bainbridge Cohen, principales aportes y beneficios del método, relación con el bienestar corporal, el movimiento y la danza misma.
- Técnica Alexander, biografía de Matthias Alexander, principales aportes y beneficios de la técnica, relación con el bienestar corporal, el movimiento y la danza misma.
- Se realiza una línea de tiempo desde los inicios de la ES teniendo en cuenta los representantes, cómo ha ido desarrollándose y su repercusión hasta la actualidad.
- Asimismo, se complementa con información general sobre el cuerpo, las funciones de los sistemas, la biomecánica y el comportamiento en los movimientos corporales.
- Se muestran también en paralelo los videos seleccionados de cada uno de los métodos y técnicas de educación somática.
- Se concluye con la exposición de los temas y salta a la vista la curiosidad de los estudiantes por explorar sus cuerpos.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

- Surgen preguntas:
 - Su estudio es reciente, pero, ¿Cuántos beneficios brinda la educación somática al cuerpo físico, sino al cuerpo emocional, etc.?
 - ¿entonces, cómo nos ayuda cada uno de los métodos y técnicas a nuestro cuerpo, a nuestra danza?
- Para la próxima sesión asistir con ropa de trabajo cómoda para iniciar con la sesión práctica.

Reflexión/retroalimentación

- Seguir repasando la teoría para progresivamente ir relacionando con la práctica.
- Indagar sobre temas afines para una mejor comprensión de la ES.

SESIÓN DE APLICACIÓN 02	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Preguntas asociadas a la anterior sesión Reconociendo fotografías
Nivel y etapa	Se ubica en el nivel inicial, introducción a la propuesta metodológica.
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente), música instrumental celta, ayuda en la concentración y relación https://www.youtube.com/watch?v=gVwJfyINmq4
Trabajo práctico	<ul style="list-style-type: none"> - Primera parte: exploración libre de la docente, asociado a la somática. - Segunda parte: exploración libre de los estudiantes considerando su kinésfera, apoyados en el audio proporcionado, la docente observa y retroalimenta en este primer acercamiento desde el movimiento. Luego se registra los acontecimientos en las bitácoras.
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> - Les costó iniciar su exploración sin consignas, totalmente libre, ya que desde la danza folklórica se replica patrones específicos de acuerdo a una danza contextualizada, en cambio iniciar, soltar, involucrar todo el cuerpo ha costado. - Piso no adecuado lo que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración y debe envolverse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo - Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 14-12-23

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Secuencia de exploración libre

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Conocer y relacionar la teoría y práctica de la educación somática desde la exploración.

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Motivación	<ul style="list-style-type: none">• Preguntas asociadas a la anterior sesión- ¿Qué hicimos la clase pasada?- ¿Cuál es la importancia de abordar la educación somática?
Dinámica	<ul style="list-style-type: none">• Reconociendo fotografías de bailarines y personajes de la educación somática para generar mayor relación.
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
	<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Demostración de docente: se añade apoyo sonoro, luego se prosigue con la exploración libre, los movimientos se asocian a la sutilidad a lo sostenido enfatizando la somática y son realizados desde la cotidianidad y sencillez, donde se combinan movimientos corporales con distintas partes del cuerpo, también se emplea los niveles alto, medio y bajo.• Segunda parte:

Una vez realizado la demostración, se explica a los estudiantes que es su turno de realizar la exploración desde ciertas consignas, como:

- Uso amplio del espacio, respetando su kinésfera personal.
- Se inició la exploración desde una postura que ellos consideren adecuado (piso o parado)
- Se activa el apoyo sonoro en volumen medido y desde la posición elegida los estudiantes empiezan con la exploración libre, se les va guiando desde la voz lo que deben ir realizando, en este caso se enfatiza en la respiración teniendo no solo presente el sistema respiratorio o inhalar y exhalar simplemente, sino la presencia de la respiración en todo su cuerpo, así como considerar los puntos de apoyo que deben seguir, la sutileza de los movimientos, desde la atención de cómo están realizando o cómo están generando sus movimientos.
- Durante el proceso la docente observa detenidamente lo realizado por los estudiantes, en ciertos casos retroalimenta las consignas para que se realice acorde a lo solicitado, para así lograr este primer acercamiento desde el movimiento somático.
- Se concluye con la secuencia de exploración libre del movimiento.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

- Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos
- Antes del llenado de la bitácora surgen dudas o preguntas como:
 - ¿Qué se debe hacer o cuánto se debe practicar para saber o sentir los movimientos, ejercicios en el cuerpo y alcanzar los beneficios?
 - La docente pregunta: ¿les ha llamado la atención la actividad? ¿les ha gustado?
- Se les recalca que sigan asistiendo con ropa cómoda para trabajar

Reflexión/retroalimentación

- La educación somática atiende al cuerpo como muchas veces en este proceso de formación no se realiza o solo de manera superficial y solo a nivel físico, pero estas herramientas permiten alcanzar otros niveles del cuerpo en atención para el bienestar.

SESIÓN DE APLICACIÓN 03	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Identifica las posiciones del cuerpo en relación al piso con apoyo de audio. https://www.youtube.com/watch?v=dJsEYGGEGiZw https://www.youtube.com/watch?v=7Ilu033ydSw
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente)
Nivel y etapa	Se ubica en el nivel básico, etapa 1: activación somática del movimiento corporal.
Trabajo práctico	<ul style="list-style-type: none"> - Exploración, se inicia colocándose sobre el piso de cúbito dorsal, mediante la voz se dejan guiar lo que deben hacer en un primer acercamiento más próximo a la somática desde la respiración. - Registro en bitácoras.
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> - Costó que los estudiantes interioricen los términos como “respirar con todo el cuerpo, sentir sus sistemas”, a lo largo de la sesión se les seguía retroalimentando y registrando en caliente lo realizado. - Piso no adecuado que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración y ejercicios debe involucrarse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo - Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 18-12-23

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Secuencia de exploración guiada

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Realizar movimientos desde la comprensión de la educación somática

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia
- Recurso didáctico (imagen)

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas	<ul style="list-style-type: none">• Preguntas asociadas a la anterior sesión- ¿Qué hicimos la sesión pasada?- ¿En qué consiste la educación somática?- ¿Qué relación encuentras en la relación educación somática y danza?
Motivación	<ul style="list-style-type: none">• Identifica los niveles con respecto al cuerpo en relación al piso con apoyo de audio instrumental
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
	<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Indicaciones iniciales sobre el trabajo práctico enfatizando la conexión mente cuerpo (su principal relación).• Segunda parte<ul style="list-style-type: none">- Posición sobre el piso: se les pide a los estudiantes que se ubiquen de cúbito dorsal, de manera sutil donde el cuerpo inicie relajado, con la

mente en blanco lo más posible, como encerrado en una burbuja.

- Mediante la voz de la docente se dejan guiar lo que deben hacer, en un primer acercamiento más próximo a la somática se conduce la sesión teniendo presente la respiración, no solo como acción básica e imperceptible muchas veces, sino como influencia en todo el cuerpo, en los órganos y sistemas internos.
 - Los movimientos que se han ido realizando son sutiles y sostenidos en tiempo, la voz que guía también está dentro de ese rango.
 - Se ha remarcado no generar mucho movimiento ya que lo primordial es escanear y sentir el cuerpo interior desde el exterior.
 - También se ha considerado reconocer y tener presente los puntos de apoyo como la cabeza, la columna, el sacro, así como las extremidades superiores e inferiores, generar flexiones muy sostenidas en movimiento con las extremidades inferiores, sobre todo, explorar nuevos puntos de apoyo e ir entendiendo recorridos y caminos conscientes.
 - La voz guiada también permite estar atentos a las indicaciones, a la escucha completa de doble entrada: escuchar la voz y escuchar el cuerpo, su comportamiento con lo que se está realizando no solo en momentos de movimiento sino en momentos de relajación o quietud
- Tercera parte:
 - Después de la secuencia guiada se les indica libertad en sus movimientos, que continúen con su exploración.
 - En la secuencia se ha ido estableciendo ciertas consignas conscientes de la ES, para así lograr este primer acercamiento no solo de manera general sino procurando entender los métodos y técnicas que se consideran para su estudio.
 - Esta experiencia permite al estudiante re-pensar en su preparación corporal, en su proceso de formación dentro del ámbito de la danza como carrera profesional.
 - Se concluye con la secuencia de exploración desde el movimiento, para el registro.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

- Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos
- Antes, durante y después del llenado de las bitácoras surgen dudas, cuestionamientos o preguntas como:
 - ¿Qué les parece la experiencia de la exploración?
 - ¿Alguna vez habían pasado o realizado esta secuencia bajo esas premisas?
 - ¿Cómo se han sentido realizando la exploración?
 - La docente pregunta: ¿les ha llamado la atención la actividad? ¿les ha gustado?

Reflexión/retroalimentación

- Las exploraciones guiadas permiten generar un camino hacia el objetivo que se quiere perseguir, como ya se ha ido mencionando la educación somática abarca aportes que atienden al cuerpo en varias perspectivas, que, como estudiantes y seres humanos del movimiento es preciso concientizar para tener una vida larga danzaría.

SESIÓN DE APLICACIÓN 04	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica: Ejercicios cardiovasculares desde el baile (caminar, correr, etc.)
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=CGLrlnPiSNQ
Nivel y etapa	Se ubica en el nivel básico, etapa 1: activación somática del movimiento corporal.
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none"> - Primera parte: se centra en el método Feldenkrais, específicamente centrado en la escucha corporal ¿a qué se refiere? ¿qué involucra, cómo se inicia? - Segunda parte: exploración libre enfatizando movimientos sostenidos en tiempo e ir relacionando la escucha en su respiración, concentración. - Registro de bitácoras
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> - Los procesos generales al inicio han contribuido para que empiecen a identificar, sin embargo, aún sigue costando, pero se va observando cierto avance. - Piso no adecuado lo que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración y debe envolverse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo - Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 21-12-23

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Método Feldenkrais asociado a la propuesta metodológica somática: primer nivel y etapa

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Realizar exploraciones desde el método Feldenkrais

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué recuerdan del método Feldenkrais?- ¿Quién fue Moshe Feldenkrais?- ¿Cuál era el principal aporte del método al cuerpo y movimiento? Motivación: <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios cardiovasculares desde el baile (caminar, saltar, acción-reacción, etc.)	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Se les vuelve a explicar y retroalimentar nociones sobre el método Feldenkrais, asimismo se les plantea a los estudiantes la propuesta metodológica que involucra todos los métodos y técnicas, así como los niveles y etapas a desarrollar, todo en pro del entendimiento de la corporeidad.- Se les explica en qué consiste el nivel básico de aplicación	

somática desde el Método Feldenkrais, específicamente centrado en la escucha corporal, en la comprensión de la consciencia del movimiento, las preguntas que surgen son las siguiente ¿a qué se refiere? ¿qué involucra, cómo se inicia?

- Segunda parte:
 - Después de la explicación teórica se pasa a realizar exploración libre, la consigna sigue siendo marcar movimientos sostenidos en tiempo, además se va desarrollando otros conceptos como la escucha corporal no solo a nivel externo sino interno, y así ir preparando el cuerpo para facilidad del movimiento, procurando alcanzar dominio corporal y así evitar ciertas lesiones que a veces se hacen presente ante una mala ejecución.
 - Otro de los conceptos que se remarca en su exploración es la respiración consciente, finalidad interiorización consciente y presente de cada uno de sus movimientos focalizados o completos.
 - También se ha considerado la concentración, término que no es nuevo, pero poco trabajado, sirve de base junto con la respiración para concientizar los procesos.
- Su preparación corporal permite al estudiante re-pensar su camino de la danza y su situación corporal, en su proceso de formación dentro del ámbito de la danza como carrera profesional.
- Se concluye con la secuencia de exploración desde el movimiento.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

- Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos
- Antes, durante y después del llenado de las bitácoras surgen dudas, cuestionamientos o preguntas como:
 - ¿Qué beneficios están recogiendo de las exploraciones? ¿sienten alguna diferencia en su cuerpo?
 - ¿Alguna vez habían pasado o realizado esta secuencia bajo esas premisas?
 - La docente pregunta: ¿les ha llamado la atención la actividad? ¿les ha gustado?

Reflexión/retroalimentación



- Las exploraciones guiadas permiten generar un camino específico hacia el fin que se quiere perseguir, como ya se ha ido mencionando la educación somática abarca aportes que atienden al cuerpo en varias perspectivas, que, como estudiantes y seres humanos del movimiento es preciso concientizar para tener una vida larga danzaría.

SESIÓN DE APLICACIÓN 05	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica: acción y quietud desde el cuerpo al compás de diferentes audios (sostenido y súbito): https://www.youtube.com/watch?v=BBFU1eX5kQU&t=1692s https://www.youtube.com/watch?v=CdCHGaGWDjE
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) Audio instrumental para la clase práctica https://www.youtube.com/watch?v=TUpPaRe5wdc
Nivel y etapa	Se ubica en el nivel básico, etapa 1: activación somática del movimiento corporal.
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none"> - Primera parte: se les explicó lo que se iba a trabajar del Método BMC, específicamente desde la percepción del tacto, teniendo en cuenta los sistemas del cuerpo. - Segunda parte: exploración libre desde el tacto deslizar en el cuerpo y en el espacio. - Registro en bitácoras
Videos de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema muscular: https://www.youtube.com/watch?v=BCz6VuOCqY8 - Sistema óseo: https://www.youtube.com/watch?v=wD6QXREmRrg&t=579s - Sistema locomotor: https://www.youtube.com/watch?v=6a6VCBZKZyY
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> - Generar diferencia del método abordado con el anterior. - Piso no adecuado lo que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración y debe involucrarse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo - Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 25-12-23

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Método Body Mind Centering asociado a la propuesta metodológica somática:
primer nivel y etapa 1

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Realizar exploraciones desde el método BMC

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas asociadas al Método Body Mind Centering - ¿Qué recuerdan del método BMC? - ¿Quién fue Bonnie Bainbridge Cohen? - ¿Cuál fue el principal aporte del método al cuerpo y movimiento? Motivación Acción y quietud desde el cuerpo al compás de diferentes apoyos sonoros (sostenido y súbito: tiempo)	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90 min
<ul style="list-style-type: none"> • Primera parte: <ul style="list-style-type: none"> - Se explica y retroalimenta sobre nociones del método BMC, asimismo se les refresca a los estudiantes la propuesta metodológica que involucra los métodos y técnicas a considerar, así como los niveles y etapas, en pro de la corporalidad y corporeidad. - Para esta sesión el nivel es básico desde la etapa 1 que involucra la activación somática del movimiento corporal, donde la prioridad es 	

realizar secuencias de movimiento concientizando el recorrido.

- Se les explica en qué consiste el nivel básico de aplicación somática desde el Método BMC, específicamente en este caso se centra en los sistemas del cuerpo humano, como: sistema nervioso, sistema endocrino, sistema musculoesquelético, además de realizar exploración desde el tacto, entendiendo que el tacto y contacto es fundamental ya que su función va añadiendo importancia para el escaneo, para deslizar, para cambiar o mejorar ciertos patrones de movimiento mal adquiridos.
- Segunda parte:
 - Se pasa a la explicación práctica, la exploración libre, la consigna sigue marcando movimientos sostenidos en tiempo, realizar movimientos desde el tacto con el espacio, con su propio cuerpo, escaneando y concientizando el cuerpo físico para que desde ese inicio todos los cuerpos del danzarín pasen por procesos de re-conocimiento corporal y ello ha de conducir a un equilibrio, estabilidad no solo de su cuerpo sino del espacio y los otro que lo rodean.
 - La exploración se da en diversos momentos porque cada una de las secuencias debe realizarse de acuerdo a las consignas.
 - Se concluye con la secuencia de exploración desde el movimiento.

Esta experiencia permite al estudiante re-pensar en su preparación corporal, en su proceso de formación dentro del ámbito de la danza como carrera profesional.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none"> • Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos • Antes, durante y después del llenado de las bitácoras surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tan importante es conocer nuestro cuerpo? - ¿Les ha llamado la atención la actividad? ¿les ha gustado? 	
Reflexión/retroalimentación	
<p>Las exploraciones guiadas permiten generar un camino hacia el fin que se quiere perseguir, como ya se ha ido mencionando la educación somática abarca aportes que atienden al cuerpo en varias perspectivas, que, como estudiantes y seres humanos del movimiento es preciso concientizar para tener una vida larga danzaría.</p>	

SESIÓN DE APLICACIÓN 06	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Realiza movimientos envolventes, circulares con énfasis en la columna vertebral
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=TUpPaRe5wdc
Nivel y etapa	Esta sesión se ubica en el nivel básico, etapa 1: activación somática del movimiento corporal
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none"> - Primera parte: se les explicó lo que se iba a trabajar de la Técnica Alexander, específicamente centrado en la columna desde la respiración, repercutido en las extremidades. - Segunda parte: exploración libre centrado en realizar movimientos con la columna y su repercusión en los miembros inferiores y superiores. - Registro en bitácoras
Videos de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema respiratorio: https://www.youtube.com/watch?v=ju28grqrnhE - Sistema nervioso central https://www.youtube.com/watch?v=yjaCp3nHn4M
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> - Generar diferencia entre los métodos Feldenkrais y BMC. - Piso no adecuado lo que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración y ejercicios debe involucrarse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo - Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 28-12-23

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Técnica Alexander asociado a propuesta metodológica somática: primer nivel y etapa 1

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Realizar exploraciones desde la técnica Alexander

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué recuerdan de la Técnica Alexander?- ¿Quién fue Mathías Alexander?- ¿Cuál fue el principal aporte de la técnica para el cuerpo y movimiento? Dinámica: <ul style="list-style-type: none">• Realiza movimientos envolventes, circulares con énfasis en la columna vertebral y las extremidades superiores	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Para esta sesión se remarcó trabajar desde el nivel básico, etapa 1, involucra la activación somática del movimiento corporal, donde la prioridad es realizar secuencias de movimiento concientizando el recorrido.- Se les explica en qué consiste el nivel básico de aplicación somática	

desde la técnica Alexander, específicamente en este caso se centra trabajar desde el sistema nervioso, la columna vertebral, las conexiones con las extremidades y su funcionalidad y características regidas en sus movimientos, comprende la espina dorsal, vértebras cervicales, dorsales y lumbares.

- Segunda parte:
 - Exploración libre centrado en realizar movimientos con la columna vertebral, los movimientos van acorde a la sección trabajada también su repercusión en los miembros inferiores y superiores.
 - Con esta exploración los estudiantes van reconociendo su cuerpo, sobre todo esa sección, van identificando movimientos creativos, ondulantes, lineales, movimientos “nuevos” que están redescubriendo.
- La exploración se da en diversos momentos porque cada una de las secuencias debe realizarse de acuerdo a las consignas.
- Se concluye con la secuencia de exploración desde el movimiento.
- Esta experiencia permite al estudiante re-pensar en su preparación corporal, en su proceso de formación dentro del ámbito de la danza como carrera profesional.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

- Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos
- Antes, durante y después del llenado de las bitácoras surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como:
 - ¿Qué tan importante es re-conocer nuestro cuerpo, nuestros movimientos?

Reflexión/retroalimentación

- Las exploraciones guiadas permiten generar un camino hacia el fin que se quiere perseguir, como ya se ha ido mencionando la educación somática abarca aportes que atienden al cuerpo en varias perspectivas, que, como estudiantes y seres humanos del movimiento es preciso concientizar para tener una vida larga danzaría.

SESIÓN DE APLICACIÓN 07	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica, relaciona movimientos contrarios desde consignas. Ejemplo: arriba-abajo, izquierdo-derecho, etc.
Nivel y etapa	Esta sesión se ubica en el nivel intermedio, etapa 2: ejercicios técnicos
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=C9BJgrurYbc
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none"> - Primera parte: explicación de lo que se continuará haciendo dentro del Método Feldenkrais, se enfatiza el trabajo de la conciencia al momento de realizar movimiento, además de centrarlos en la rotación, flexión, articulación desde lo muscular, considerando los niveles alto, medio, bajo. - Segunda parte: exploración libre centrado en realizar movimientos de acuerdo a lo mencionado y consignas. - Registro en bitácoras - Secuencias de ejercicios técnicos llevados a la danza folklórica.
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> - Presentaron cierta confusión en la práctica, pero no hay mejor solución pausar la actividad e iniciar otra vez, aunque eso conlleva a reducir el tiempo de ejecución. - Piso no adecuado que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración y ejercicios debe envolverse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo - Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 08-01-24

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Método Feldenkrais: desarrollo de conciencia corporal

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Concientizar los ejercicios técnicos

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué recuerdan de la sesión anterior?- ¿Qué trabaja el método Feldenkrais? Dinámica: <ul style="list-style-type: none">- Relaciona movimientos contrarios desde consignas, ejemplo: arriba-abajo, izquierdo-derecho, etc.	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Para esta sesión se retroalimenta sobre el MF, a partir de ahora sube al nivel intermedio situado en la etapa 2, el método Feldenkrais va añadiendo otros temas como la conciencia corporal en sus movimientos, en sus secuencias basados en la rotación posible de todos los focos, en la comprensión de la articulación y flexión y extensión.- En esta sección se van sumando saberes anteriores, el cuerpo va generando memorias, cambios positivos, alineaciones pertinentes	

desde sus ejes, reconocimiento y funcionalidad del sistema muscular, los conceptos de conciencia, dominio van observándose no solo en cada uno de los estudiantes, sino en la mayoría de participantes del grupo.

- Segunda parte:
 - Para interiorizar la primera parte se realiza nuevamente exploración libre centrado en movimientos “grandes”, es decir realizados con todo el cuerpo, considera el proximal y distal, asimismo va estructurando secuencias de movimientos y danzas acorde a su semestre (III) complementa con trabajo de miembros inferiores y superiores.
 - Con esta variada exploración los estudiantes van potencializando el conocimiento sobre su cuerpo, por lo que su cuidado, proceder, bienestar ya es mucho más consciente, va sumando lo ya realizado con expectativas futuras.
 - Se va agregando secuencias de danzas folklóricas pertenecientes a la zona aymara, para identificar el avance de la conciencia en el cuerpo y cambios en la manera de ejecución de los movimientos que es este caso por ser folklore ya es específico los movimientos y secuencias a realizar.
- La exploración se da en diversos momentos porque recoge información diferentes y porque cada una de las secuencias debe realizarse de acuerdo a las consignas específicas y la secuencia de danza.
- Se concluye con la secuencia de exploración desde el movimiento.
- Esta experiencia permite al estudiante reconocer sus procesos, su preparación y formación corporal dentro del ámbito de la danza como carrera profesional.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none">• Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos• Antes, durante y después del llenado de las bitácoras surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como:<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué tan importante es registrar la información adquirida?	



- ¿Qué más se puede hacer con el cuerpo, los movimientos en la danza?

Reflexión/retroalimentación

- Las exploraciones guiadas y estructuradas permiten generar un camino y recorrido claro, ya que persigue el mismo objetivo desde diversas vertientes, asimismo esas perspectivas de trabajo somático se van quedando como memoria corporal, experiencia vivida hacia el fin que se quiere perseguir, en pocas palabras la mejora.

SESIÓN DE APLICACIÓN 08	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica: realiza secuencias de movimientos pequeños y grandes o amplios en proyección.
Nivel y etapa	Esta sesión se ubica en el nivel intermedio, etapa 2: ejercicios técnicos
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=1qxig1mB1Co
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none">- Primera parte: explicación de lo que se continuará haciendo dentro del Método BMC, se enfatiza el trabajo desde la consciencia corporal, recorrido y apropiación en sus movimientos corporales.- Segunda parte: exploración libre centrado en realizar movimientos de acuerdo a lo mencionado y consignas.- Registro en bitácoras- Secuencias de ejercicios técnicos llevados a la danza folklórica (Carnaval de Ichu)
Dificultades	<ul style="list-style-type: none">- Presentaron cierta confusión, a la hora de mantener lo incorporado de la somática en la secuencia de sus ejercicios.- Piso no adecuado que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración y ejercicios debe envolverse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none">- Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo- Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 11-01-24

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Método Body Mind Centering desde el nivel intermedio

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Realizar recorrido y apropiación consciente

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué hicimos la sesión anterior?- ¿en qué se enfoca el método BMC?- ¿Para qué se enfatiza el trabajo del método BMC? Dinámica: <ul style="list-style-type: none">- Realiza secuencias de movimientos pequeños y grandes o amplios en proyección.	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Para esta sesión se retroalimentó sobre el MBMC, explicando con claridad las consignas a agregar, se va cohesionando el trabajo corporal, que a pesar que parecen muchas sesiones y trabajos corporales, su filosofía apunta a complementar la idea inicial de la somática.- El método BMC va aportando otros temas como el recorrido y apropiación de los movimientos, secuencias y de la misma danza	

que se realiza.

- En esta sección se van sumando saberes anteriores no solo del mismo método sino de los otros seleccionados, donde el cuerpo va pasando por procesos de experimentación además de identificar que tanto le puede aportar a uno u otro, ya que también somos (todos) conscientes de que todos los cuerpos se apropian de diferente manera y en tiempos diferentes, entonces con esta ruta no se aleja demasiado del objetivo.
- Segunda parte:
 - Para la realización de esta primera parte se realiza nuevamente exploración libre desde deslizar, tacto, realizados con todo el cuerpo, asimismo va sumándose secuencias en parejas o en grupo, ya que la danza es de ejecución colectivo y el resultado final apunta hacia allá.
 - Al relacionarse más seguido con las secuencias de pasos de danzas que son prolongadas y demandantes, en este caso folklóricas ya que como lenguaje apegado a lo sociocultural, se considera que requiere más atención en la consciencia corporal, entonces progresivamente se va cohesionando con una específica: el carnaval de Ichu, danza que requiere bastante esfuerzo en la extremidades inferiores, alineación de la columna, respiración controlada, etc., observando a los estudiantes se va evidenciando como están recogiendo estos aprendizajes de la educación somática.
- Las exploraciones ya se van tornando diversas no solo en la manera, sino en el esfuerzo, en la resistencia, en reflexionar como queremos conducir nuestra formación y cuidar nuestro cuerpo para seguir haciendo danza consciente en cuerpo-mente.
- Se concluye con la secuencia de exploración desde el movimiento.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

- Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos
- Surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como:



- ¿Cómo se va agregando lo explorado en las danzas que realizan?
- ¿Tiene límites el cuerpo o los movimientos que podamos hacer?

Reflexión/retroalimentación

- Estas experiencias permiten al estudiante repensar en su proceso de formación, en la situación de su cuerpo, cuidado y dedicación que le debe otorgar desde ese momento para que tenga más vida y danza.

SESIÓN DE APLICACIÓN 09	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica: desaprende movimientos y posturas inadecuadas
Nivel y etapa	Esta sesión se ubica en el nivel intermedio, etapa 3: interiorización de secuencias dancísticas
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=1qxig1mB1Co
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none"> - Primera parte: explicación de lo que se continuará haciendo dentro de la Técnica Alexander, enfatiza el trabajo desde el sistema nervioso central, columna vertebral y guía para el movimiento. - Segunda parte: exploración libre centrado en realizar movimientos desde la columna vertebral, generando movimientos diversos con esa sección del cuerpo corrigiendo deficiencias o errores que se hayan tenido. - Registro en bitácoras - Secuencias de ejercicios técnicos llevados a la danza folklórica (Carnaval de Ichu) posturas que debe tener la danza, identificar habilidades, debilidades o errores.
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> - Presentaron cierta confusión, a la hora de mantener lo incorporado de la somática en la secuencia de sus ejercicios centrado en la columna vertebral. - Piso no adecuado que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración y ejercicios debe envolverse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo - Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 15-01-24

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Sistema nervioso central desde la técnica Alexander

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Reconocer las funciones y explorar desde el sistema nervioso central

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué hicimos la sesión anterior?- ¿en qué se enfoca el método BMC?- ¿Para qué se enfatiza el trabajo del método BMC? Dinámica: <ul style="list-style-type: none">- Desaprende movimientos y posturas inadecuadas desde zonas focalizadas.	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Para esta sesión se retroalimentó sobre la técnica Alexander, explicando con claridad las consignas a añadir, en este caso de va complementando con precisiones sobre el Sistema Nervioso Central (SNC), desde sus funciones y características en movimiento ya que la columna vertebral se rige por el SNC, por las conexiones nerviosas que une la estructura del cuerpo humano.- La técnica Alexander va aportando otros elementos para	

concientizar el cuerpo, su comportamiento desde ciertos sistemas, así como generando cuestionamientos acerca del movimiento corporal y del mismo cuerpo.

- Se ha complementado con teoría desde material audiovisual.
- Segunda parte:
 - Para la realización de la exploración libre se añade el tacto, realizando escaneo desde la cabeza y columna vertebral, los movimientos en esta sección vuelven a ser sutiles, sostenidos, desde la concentración (cerrando los ojos), su posición es estática, es decir que realizan sentados la actividad con apoyo sonoro instrumental.
 - Se sigue teniendo en cuenta la danza folklórica carnaval de ichu, en este caso específico el foco es la columna, la postura adecuada, como intervienen e interactúan con las extremidades superiores e inferiores, se va observando el avance de su comportamiento corporal.
- Las exploraciones en ciertos casos pueden tornarse confusas, pero al seguir una línea clara y estar estructuradas de parte de la docente se apoya para que nada quede al aire ni mucho menos genere confusión.
- Se concluye con la secuencia de exploración desde el movimiento.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none">• Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos• Surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como:<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo se generan los movimientos?- ¿Tiene límites el cuerpo o los movimientos?	
Reflexión/retroalimentación	
<ul style="list-style-type: none">• Estas experiencias permiten al estudiante repensar en su proceso de formación, en la situación de su cuerpo, cuidado y dedicación que le debe otorgar desde ese momento para que tenga más vida y danza.	

SESIÓN DE APLICACIÓN 10	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica: identifica posturas adecuadas e inadecuadas desde audios de danzas folklóricas.
Nivel y etapa	Esta sesión se ubica en el nivel intermedio, etapa 3: interiorización de secuencias dancísticas.
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=McBnpz3LjvU&t=614s
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none">- Primera parte: se explica que deben estar en proceso de interiorizar lo aprendido y trasladando los beneficios en la danza folklórica que corresponde al semestre.- Segunda parte: exploración libre centrado en realizar movimientos de acuerdo a lo mencionado y consignas, reeducando el cuerpo de movimientos que no aportan.- Registro en bitácoras- Secuencias de ejercicios técnicos llevados a la danza folklórica (Carnaval de Ichu)<ul style="list-style-type: none">*Ejercicios de piernas, elevaciones, resistencia, saltos.*Involucrarse en parejas y grupo.
Dificultades	Piso no adecuado que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración, ejercicios y la danza folklórica debe involucrarse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none">- Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo- Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 18-01-24

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Exploraciones individuales y relación con la otredad

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Reconocer la importancia del otro en el espacio (individuos u objetos)

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué hicimos la sesión anterior?- ¿Cómo va tu proceso de interiorización?- ¿Cómo estás relacionando con la danza que realizas? Dinámica: <ul style="list-style-type: none">- Identifica posturas adecuadas e inadecuadas desde audios de danzas folklóricas (antes como las hacía, ahora cómo las harías).	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Se les indica el procedimiento en esta sesión, el avance ha sido amplio por lo que es necesario programar retroalimentación desde los métodos y técnicas a nivel intermedio.• Segunda parte:<ul style="list-style-type: none">- Esta sesión realiza momentos de exploración libre desde el contacto consciente del espacio y el otro, las anteriores sesiones en su mayoría se han centrado en el trabajo individual, para un	

reconocimiento e interiorización individual, del yo. Pero ahora se pretende unificar todas las etapas ya realizadas, para ir asociando los términos en secuencias específicas, el tema central de esta sesión en que tanto como danzarines somos conscientes de la presencia de o los compañeros, así como del tipo de espacio y la extensión, ya que desde la colectividad de la danza se puede trabajar desde un número reducido o grande, dependiendo del fin de la danza que se quiera interpretar artísticamente.

- También a manera de seguir con las secuencias de danzas, desde varios y diversos audios se sigue con esa práctica y consciencia del movimiento.
- Se concluye con la secuencia de exploración desde el movimiento.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

- Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos
- Surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como:
 - ¿logras diferenciar las consignas de los métodos y técnicas?
 - ¿Qué tan igual o diferente procesa tu cuerpo los métodos y técnicas?

Reflexión/retroalimentación

- Estas experiencias de exploración prolongada permiten al estudiante repensar en identificar cada uno de los métodos y técnicas en su proceso de formación, en la situación de su cuerpo, cuidado y dedicación que le debe otorgar desde ese momento para que tenga más vida y danza.

SESIÓN DE APLICACIÓN 11	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica: secuencia de movimientos continuos y discontinuos.
Nivel y etapa	Esta sesión se ubica en el nivel avanzado, etapa 4: expresión técnica de la danza
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=McBnpz3LjvU&t=614s
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none">- Primera parte: se explica que se debe conjugar el Método Feldenkrais y todo lo que ha aportado en su cuerpo, a las danzas que ejecute en su proceso de formación académica.- Segunda parte: exploración libre centrado en el manejo del movimiento, de lo consciente de su realización de acuerdo al factor tiempo.- Registro en bitácoras- Expresión técnica de la danza, traducido en la realización de secuencia coreográfica de la danza folklórica, concientizando el sistema muscular (Carnaval de Ichu). Trabajo en parejas Primeras figuras coreográficas
Dificultades	Piso no adecuado lo que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración, ejercicios y la danza folklórica debe involucrarse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none">- Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo- Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 22-01-24

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Método Feldenkrais: Reeducción corporal

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Apropiar las herramientas del método Feldenkrais

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué recuerdan de la sesión anterior?- ¿Qué trabaja el método Feldenkrais? Dinámica: <ul style="list-style-type: none">- Relaciona movimientos contrarios desde consignas, ejemplo: arriba-abajo, izquierdo-derecho, etc.	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Para esta sesión se retroalimentó sobre el MF, explicación que conduce al nivel avanzado, etapa 4, desde este método se pretende lograr y evidenciar la reeducación corporal no solo en aspecto visual, sino que haya repercutido en su interior, en sus conocimientos y que ello conduzca a la expresión técnica de la danza.- Es la etapa en donde se relaciona mucho más con las danzas que ejecuta, su nivel de asociación se sigue relacionando con los	

procesos del método, conciencia más de lo colectivo de la danza.

- Segunda parte:
 - Para interiorizar la primera parte se realiza nuevamente exploración libre en buscar dominio desde el primer movimiento, asimismo creatividad en sus rutinas, series o secuencias más en el sentido de no repetir lo ya realizado.
 - Concluida la exploración pura, se pasa a conjugar con las secuencias de danzas variadas de la región, zona aimara. Se va recogiendo todo en cuanto el cuerpo pueda acordarse de lo realizado, va tejiendo, mezclando e interactuando, en algunos casos hasta generando contacto con sus pares.
 - No solo se va generando secuencias de danzas folklóricas, sino que se eligió una para trabajarla y asociarla, el carnaval de ichu, desde la ejecución de las primeras secuencias de pasos y seguir avanzando como la realización de las primeras figuras coreográficas.
 - Concluyen los trabajos prácticos.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none">• Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos• Antes, durante y después del llenado de las bitácoras surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como:<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo la danza folklórica se puede asociar a la educación somática?- ¿Cómo debe ser el cuerpo del danzarín que haya trabajado con herramientas somáticas?	
Reflexión/retroalimentación	
<ul style="list-style-type: none">• Las danzas que se realizan desde la apropiación de la educación somática cuidan el cuerpo en materia de desgaste de energía, esfuerzo, los aportes del método Feldenkrais están siendo significativos.	

SESIÓN DE APLICACIÓN 12	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica: realiza movimientos iguales en grupo, proponiendo por turnos una secuencia corta que involucre niveles
Nivel y etapa	Esta sesión se ubica en el nivel avanzado, etapa 4: expresión técnica de la danza
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=McBnpz3LjvU&t=614s
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none">- Primera parte: se explica que se debe conjugar el Método BMC con secuencias de su danza, la consciencia del sistema muscular, óseo, endocrino, etc.- Segunda parte: exploración libre evidenciando el equilibrio y transformación en sus movimientos.- Registro en bitácoras- Expresión técnica de la danza, traducido en la realización de secuencia coreográfica de la danza folklórica, concientizando los sistemas involucrados (Carnaval de Ichu). Coreografía de la danza.
Dificultades	Piso no adecuado que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración, ejercicios y la danza folklórica debe involucrarse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none">- Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo- Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 25-01-24

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Método Body Mind Centering: reorientación integrada

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Reorienta integralmente su cuerpo para la transformación

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué hicimos la sesión anterior?- ¿Qué aportes sigue identificando del método BMC? Dinámica: <ul style="list-style-type: none">- Realiza movimientos iguales en grupo, proponiendo por turnos una secuencia corta que involucre niveles	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Para esta sesión se retroalimentó sobre el MBMC, explicación que conduce al nivel avanzado, etapa 4, desde este método se pretende lograr y evidenciar la reorientación integrada del cuerpo no solo en aspecto visual, sino mucho más desde su interior, en sus conocimientos y que ello conduzca a la expresión técnica de la danza.- Es la etapa en donde se relaciona mucho más con las danzas que ejecuta, su nivel de asociación se sigue relacionando con los	

procesos del método, conciencia más de lo colectivo de la danza y cómo esos cuerpos en conjunto van desarrollándose maravillosamente desde la armonía.

- Segunda parte:
 - Para interiorizar la primera parte se realiza nuevamente exploración libre en buscar dominio desde el primer movimiento, asimismo creatividad en sus rutinas, series o secuencias más en el sentido de no repetir lo ya realizado.
 - Concluida la exploración pura, se pasa a conjugar con las secuencias de danzas variadas de la región, zona aimara. Se va recogiendo todo en cuanto el cuerpo pueda acordarse de lo realizado, va tejiendo, mezclando e interactuando, en algunos casos hasta generando contacto con sus pares.
 - No solo se va generando secuencias de danzas folklóricas, sino que se eligió una para trabajarla y asociarla el carnaval de ichu, desde la ejecución de las primeras secuencias de pasos y seguir avanzando como la realización de las demás figuras coreográficas y cómo desde la repetición de estas no se descuida los tratados de la educación somática.
 - Concluyen los trabajos prácticos.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none">• Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos• Surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como:<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo se va agregando lo explorado en las danzas que realizan?- ¿Tiene límites el cuerpo o los movimientos que podamos hacer?	
Reflexión/retroalimentación	
<ul style="list-style-type: none">• Estas experiencias permiten al estudiante repensar en su proceso de formación, en la situación de su cuerpo, cuidado y dedicación que le debe otorgar desde ese momento para que tenga más vida sana y danza.	

SESIÓN DE APLICACIÓN 13	
Descripción	Temas/actividades
Motivación	Dinámica: libertad del movimiento
Nivel y etapa	Esta sesión se ubica en el nivel avanzado, etapa 5: expresión técnica de la danza
Apoyo sonoro	Voz hablada (recurso docente) y audio instrumental https://www.youtube.com/watch?v=McBnpz3LjvU&t=614s
Trabajo teórico y práctico	<ul style="list-style-type: none">- Primera parte: se explica la intervención de la Técnica Alexander con secuencias de su danza, la consciencia del sistema muscular, óseo, endocrino, etc.- Segunda parte: exploración libre evidenciando la alineación y reeducación postural en sus movimientos.- Registro en bitácoras- Interpretación artística de la danza, realizada en la etapa final de la danza folklórica (Carnaval de Ichu). Ejecución de la danza en el aula.
Dificultades	<ul style="list-style-type: none">- Comprensión desigual de la técnica Alexander- Piso no adecuado que implica trabajar sobre alfombras que se deben desenvolver para cada exploración, ejercicios y la danza folklórica debe involucrarse otra vez, lo cual quita tiempo.
Limitaciones	<ul style="list-style-type: none">- Acceso limitado al uso material audiovisual de apoyo- Espacio reducido de los ambientes de danza.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

I. DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución Educativa:** UNA – PUNO – E.P. Arte – Programa de Danza
- **Docente:** M.Sc. Gladys Ahumada Valdez
- **Duración:** 2 horas (120 minutos)
- **Semestre:** III
- **Fecha:** 29-01-24

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Técnica Alexander: Alineación y reeducación postural

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN/LOGRO ESPERADO

Apropiación de técnicas para la expresión danzaría

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Equipo de sonido
- USB con audios requeridos
- Proyector multimedia

V. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
Preguntas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué hicimos la sesión anterior?- ¿Qué es reeducar, repensar? Dinámica: <ul style="list-style-type: none">- Libertad del movimiento en la danza	
Desarrollo	Tiempo aproximado: 90
<ul style="list-style-type: none">• Primera parte:<ul style="list-style-type: none">- Para esta sesión se retroalimentó sobre la TA, explicación que conduce al nivel avanzado, etapa 4, desde este método se pretende lograr y evidenciar la reorientación integrada del cuerpo no solo en aspecto visual, sino mucho más desde su interior, en sus conocimientos y que ello conduzca a la expresión técnica de la danza.- Es la etapa en donde se relaciona mucho más con las danzas que ejecuta, su nivel de asociación se sigue relacionando con los procesos de la técnica, conciencia más de lo colectivo de la danza y	

cómo esos cuerpos en conjunto van desarrollándose maravillosamente desde la armonía.

- Segunda parte:
 - Para interiorizar la primera parte se realiza nuevamente exploración libre en buscar dominio desde el primer movimiento, asimismo creatividad en sus rutinas, series o secuencias más en el sentido de no repetir lo ya realizado.
 - Concluida la exploración pura, se pasa a conjugar con las secuencias de danzas variadas de la región, zona aimara. Se va recogiendo todo en cuanto el cuerpo pueda acordarse de lo realizado, va tejiendo, mezclando e interactuando, en algunos casos hasta generando contacto con sus pares.
 - La danza folklórica elegida fue el carnaval de ichu, en esta sesión ya se contempla la repetición de la coreografía para llevar a interpretación (presentación) las repeticiones están sujetos a recordar no solo la coreografía sino lo trabajado y recogido de la educación somática en conjunto, el cuerpo ya no tiene el mismo trato y posición, se ha transformado para el dominio corporal y calidad de movimientos en la o las danzas.
- Concluyen los trabajos prácticos.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
<ul style="list-style-type: none">• Se registra los acontecimientos y experiencias en las bitácoras - 10 minutos• Surgen dudas, cuestionamientos o preguntas de la exploración, como:<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo se cierran las exploraciones de la ES?- ¿Cómo seguir con la línea de la ES para el bienestar del cuerpo?	
Reflexión/retroalimentación	
<ul style="list-style-type: none">• El proceso de organización de la propuesta metodológica ha surgido en pro de un beneficio personal que se ha ido desprendiendo en atención de quienes más lo necesitan, la comprensión del cuerpo, las alineaciones, posturas, partes, funciones, características, deben ser ampliamente conocidos y reconocidos ya que nosotros somos arquitectos de nuestro cuerpo, de nuestro movimiento y del estilo de nuestras danzas.	

Anexo 9. Propuesta de correspondencia de aplicación de educación somática

Después de todo el proceso de aplicación y uso de la educación somática, desde un análisis personal considerando los cursos prácticos del currículo 2021-2025, lo realizado de Métodos y Técnicas, debe repercutir en los siguientes cursos resaltados del I al X semestre:

a) Cursos específicos

N°	CODIGO	CURSOS	CICLO	Horas		TH	CRE	HV
				HT	HP			
1	ADAN 201	Teoría de la Danza	I	2	0	2	2	2
2	ADAN 202	Técnica Danzaría	II	3	0	3	3	2
3	ADAN 203	Danza Clásica I	II	2	2	4	3	2
4	ADAN 204	Kinesiología	II	3	0	3	3	2
5	ADAN 205	Danza Clásica II	III	2	2	4	3	2
6	ADAN 206	Laboratorio de Proceso de Investigación Corporal (Electivo)	III	4	0	4	4	2
	ADAN 207	Taller de Danzas de Salón (Electivo)						
7	ADAN 208	Historia de la Danza Universal	III	4	0	4	4	2
8	ADAN 209	Repertorio de la Danza Clásica	IV	2	2	4	3	2
9	ADAN 210	Historia de la Danza Peruana	IV	3	0	3	3	2
10	ADAN 211	Danza contemporánea I	V	2	2	4	3	2
11	ADAN 212	Edición de Audio y Video para la Danza	V	3	0	3	3	2
12	ADAN 213	Danza contemporánea II	VI	2	2	4	3	2
13	ADAN 214	Teoría del Folklore	VI	3	0	3	3	2
14	ADAN 215	Repertorio de Danza Contemporánea	VII	2	2	4	3	2
15	ADAN 216	Teatro Musical	VIII	2	2	4	3	2
16	ADAN 217	Escenografía	VIII	3	0	3	3	2
17	ADAN 218	Teoría e Interpretación de la Música	IX	4	0	4	4	2
18	ADAN 219	Taller Coreográfico de Danzas Internacionales	IX	2	2	4	3	2
19	ADAN 220	Idioma Inglés	X	4	0	4	4	2
20	ADAN 221	Gestión Empresarial y Marketing para la Danza	X	4	0	4	4	2
TOTALES ESPECÍFICOS				58	16	72	64	40

b) Cursos de especialidad

N°	CODIGO	CURSOS	CICLO	Horas		TH	CRE	HV
				HT	HP			
1	ADAN 301	Técnica para las Danzas Mestizas de Puno	I	4	2	6	5	2
2	ADAN 302	Técnica para las Danzas de la Zona Quechua de Puno	II	4	4	8	6	2
3	ADAN 303	Técnica para las Danzas de la Zona Aymara de Puno	III	4	6	10	7	2
4	ADAN 304	Maquillaje	IV	3	0	3	3	2
5	ADAN 305	Técnica para las Danzas de la Sierra Sur del Perú	IV	4	6	10	7	2
6	ADAN 306	Danza Creativa I	IV	3	2	5	4	2
7	ADAN 307	Técnica para las Danzas de la Sierra Central del Perú	V	4	6	10	7	2
8	ADAN 308	Teoría de la Coreografía	V	4	0	4	4	2
9	ADAN 309	Patronaje del Vestuario	V	2	2	4	3	2
10	ADAN 310	Danza Creativa II	V	3	2	5	4	2
11	ADAN 311	Técnica para las Danzas de la Selva Peruana	VI	4	6	10	7	2
12	ADAN 312	Composición Coreográfica	VI	2	2	4	3	2
13	ADAN 313	Diseño y producción del Vestuario	VI	3	2	5	4	2
14	ADAN 314	Métodos de Investigación	VI	4	0	4	4	2
15	ADAN 315	Técnica para las Danzas de la Costa Peruana	VII	4	6	10	7	2
16	ADAN 316	Diseño y producción de Vestuario II	VII	3	2	5	4	2
17	ADAN 317	Investigación Aplicada a la Danza	VII	4	0	4	4	2
18	ADAN 318	Dirección de la Danza I	VII	2	2	4	3	2
19	ADAN 319	Semiótica de la danza	VII	3	0	3	3	2
20	ADAN 320	Seminario de Tesis para la Danza	VIII	4	0	4	4	2
21	ADAN 321	Técnica para las Danzas afroperuanas	VIII	4	6	10	7	2
22	ADAN 322	Diseño y Producción de Vestuario III	VIII	3	2	5	4	2
23	ADAN 323	Dirección de la Danza II	VIII	2	2	4	3	2
24	ADAN 324	Evaluación de la Danza	IX	4	0	4	4	2
25	ADAN 325	Técnica para las Danzas Latinoamericanas	IX	4	6	10	7	2
26	ADAN 326	Producción de Espectáculos en danza	IX	2	2	4	3	2
27	ADAN 327	Prácticas Pre Profesionales Producción	IX	2	2	4	3	2
28	ADAN 328	Técnica para las Danzas Internacionales	X	2	4	6	4	2
29	ADAN 329	Prácticas Pre Profesionales Promoción	X	8	8	16	12	2
TOTAL DE ESPECIALIDAD				99	82	181	140	58

Anexo 12. Fotografía sesión con grupo experimental



Anexo 13. Fotografía sesión con grupo control



Anexo 14. Declaración jurada de autenticidad



Universidad Nacional del
Altiplano Puno



Vicerrectorado de
Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo **GLADYS AHUMADA VALDEZ** identificado(a) con N° DNI: **46186379** en mi condición de egresado(a) del:

DOCTORADO EN EDUCACIÓN

con código de matrícula N° 211504, informo que he elaborado la tesis denominada:

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE EDUCACIÓN SOMÁTICA PARA LA FORMACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO

Es un tema original.

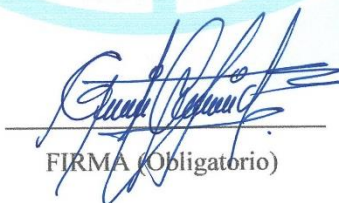
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno, 04 de Diciembre del 2024.



FIRMA (Obligatorio)



Huella

Anexo 15. Autorización de publicación en Repositorio Institucional



Universidad Nacional del
Altiplano Puno



Vicerrectorado de
Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo **GLADYS AHUMADA VALDEZ** identificado(a) con N° DNI: **46186379**, en mi condición de egresado(a) del Programa de Maestría o Doctorado:

DOCTORADO EN EDUCACIÓN,

informo que he elaborado la tesis denominada:

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE EDUCACIÓN SOMÁTICA PARA LA FORMACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO

para la obtención de **Grado.**

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno, 04 de Diciembre del 2024.

FIRMA (Obligatorio)



Huella