



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

Cuerpo y juego como herramienta de creación de
movimiento en la comunidad rural de Kimya (Uganda)

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Producción Artística

AUTOR/A: Fernandez Blanco, Sandra

Tutor/a: Hoyas Frontera, Gema

Cotutor/a externo: GIMENEZ MORTE, CARMEN

CURSO ACADÉMICO: 2021/2022

Cuerpo y juego como herramienta de creación de movimiento en la comunidad rural de Kimya (Uganda)



Sandra Fernández Blanco

Universitat Politècnica de València
Facultat de Belles Arts

Tutoras:

Gema Hoyas Frontera
Carmen Giménez Morte

Tipología 4
Valencia, Junio 2022



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



MÀSTER en
PRODUCCIÓ ARTÍSTICA
Universitat Politècnica de València



FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

RESUMEN

Esta intervención, *Cuerpo y juego como herramienta de creación de movimiento en la comunidad rural de Kimya (Uganda)*, pretende reflejar a través de los talleres de expresión corporal, el proceso de creación artística llevado a cabo durante tres meses en Kumwenya Eco-School (ONG Kelele África) con un grupo de primaria, otro de secundaria y su profesorado. El cuerpo, el juego y las acciones participativas, son los protagonistas de la acción buscando fomentar la creatividad y generando una transformación social mediante la enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave: danza, juego, creatividad, talleres artísticos, cooperación internacional al desarrollo.

ABSTRACT

This intervention, *Cuerpo y juego como herramienta de creación de movimiento en la comunidad rural de Kimya (Uganda)*, tries to show through corporal expression workshops, the process of artistic work with took place for three months in Kumwenya Eco-School (NGO Kelele Africa) with a primary group, a secondary group and their teachers. Body, playing time and interaction were the main action elements with which it was intended to promote creativity and a social transformation through a teaching-learning routine.

Key words: dance, playing time, creativity, artistic workshops, international development cooperation.

A mi madre y a mi familia

GRACIAS - WEBALÉ

... a todas aquellas personas que se han cruzado en mi camino y que han hecho que mi viaje sea único y lleno de sensaciones inexplicables.

... a Mamen y a Gema, por vuestras más sinceras opiniones, por continuar apoyándome a pesar de las circunstancias y por vuestra constancia y profesionalidad.

... a Chelo y a Eva por vuestra amabilidad, transparencia, ilusión y sobre todo, por mostrarme un camino que permanecerá siempre en mi corazón. Gracias a Nahuel, Rafa, Mugume, Vastina, Bosco y Asumpta por cuidar de mi y hacer que vuestra casa sea la mía.

... al Centro de Cooperación al Desarrollo, por vuestra ayuda, por vuestras ganas de mejorar y por ofrecerme esta fantástica oportunidad.

... a Felipe, por valorarme como persona y como artista, por mostrarme tu corazón desde la humildad y por confiar en mis proyectos. Eres maravilloso.

... a mi familia y en especial a mi hermana Lucía, por vuestro apoyo y amor incondicional, por compartir mis alegrías y por respetar mis decisiones.

... a todos los participantes de los talleres, sois increíbles. Vuestra energía y vitalidad han hecho que mi estancia sea un lugar al cual querer regresar.



Imagen 1. Integrantes del coro de música y danza tradicional ugandesa

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 6 |
| 2. OBJETIVOS | 9 |
| 2.1 OBJETIVO GENERAL | 9 |
| 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 9 |
| 2.3 OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN | 9 |
| 3. METODOLOGÍA | 11 |
| 4. REFERENTES TEÓRICOS Y ARTÍSTICOS | 14 |
| 4.1 CREATIVIDAD | 14 |
| 4.2 JUEGO | 17 |
| 4.3 FUNDACIÓN YEHUDI MENUHIN ESPAÑA. PROYECTO MUS-E® | 19 |
| 4.4 LA PHÁRMACO. PROYECTO COOPERACIÓN EN GUINEA ECUATORIAL | 19 |
| 4.5 DESTINO DANCE COMPANY. PROYECTO COOPERACIÓN EN ETIOPÍA | 21 |
| 5. DESARROLLO DEL PROCESO | 22 |
| 5.1 EL VIAJE | 22 |
| 5.2. LOS TALLERES | 26 |
| 5.2.1 JUEGOS DE PRESENTACIÓN | 31 |
| 5.2.1.1 NOMBRE Y MOVIMIENTO | 31 |
| 5.2.2 CONOCER EL CUERPO | 38 |
| 5.2.2.1 CALENTAMIENTO | 39 |
| 5.2.2.2 ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN | 43 |
| 5.2.3 DESARROLLAR LA ESCUCHA Y LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS | 47 |
| 5.2.3.1 CÍRCULO DE CONFIANZA | 48 |
| 5.2.3.2 CONTACTO PARTES DEL CUERPO | 51 |
| 5.2.4 CREACIÓN DE MOVIMIENTO | 57 |
| 5.2.4.1 IMPROK | 58 |
| 5.2.4.2 DIAGONALES Y COREOGRAFÍA | 60 |
| 6. CONCLUSIONES | 62 |
| FUENTES DE REFERENCIA | 66 |
| LISTADO DE IMÁGENES | 68 |
| LISTADO DE CUADROS | 71 |
| ANEXOS | 72 |

1. INTRODUCCIÓN

El continente africano me ofrece, desde 2014, un abanico de diversas y ricas posibilidades para dar respuesta interna y averiguar cuál es la relación que existe dentro de mí con la danza africana y sus posibles conexiones con la danza contemporánea. Así, puedo buscar y encontrar los motores que me ayudan a seguir creando, creciendo y conectando con mi cuerpo y mi mente.

La danza africana (...) sale del pueblo, del grupo, de la unión y la explosión de las personas que pertenecen a algo común y que se expresan sin pudor, sin límites, apoyados y acompañados por todos los demás, impulsados por una pasión conjunta. (Dabo, 2012, p. 19)

En 2015 surge la necesidad de acercarme a otro tipo de movimiento, a otra forma de componer, de establecer nuevas relaciones en cuanto al grupo, de sentir la vibración de la música en directo... Por ello, decido emprender un viaje artístico-cultural a Senegal con la Asociación Afroalamuta¹ para conocer *in situ* todo aquello de lo que me estaba documentando, ya que, “la Danza Africana no se aprende en África desde la técnica, sino desde la vivencia” (Dabo, 2012, p. 34). Después de este primer contacto en territorio, en junio de 2016 presento mi trabajo final de título en el Conservatorio Superior de Danza de Valencia, “Aproximación a África *mandinga*: danza de ayer y hoy”. Pretende ofrecer, de forma generalizada, una visión de las etnias y movimientos artísticos que caracterizan la parte occidental de África. Dentro de ésta, conocer la época de mayor esplendor cultural del imperio mandinga (siglo XIII-XVII) y analizar sus ritmos, danzas, personajes e instrumentos más significativos. Así, reflexionar sobre la evolución y el punto de inflexión que se produce entre la danza africana tradicional y la danza africana contemporánea.

Tras ese viaje, mi inquietud y curiosidad por esta temática no hizo más que aumentar y, en 2019, decido optar a la beca de movilidad del Programa de Cooperación

¹ Asociación que se dedica a compartir la cultura *mandinka* del noroeste de África a través de la danza y la percusión tradicional africana. Su sede se encuentra entre Barcelona y Senegal.

al Desarrollo que oferta el CCD² de la Universitat Politècnica de València y así, unir mi trabajo final de máster con un proyecto personal y social que relaciona arte, cooperación internacional al desarrollo y educación. Comienzo por establecer un convenio con la ONG Kelele África³ para contribuir y ayudar en los proyectos que desarrollan en la comunidad rural de Kimya y Kasenda (Uganda). Sus objetivos van enfocados a mejorar el futuro de las mujeres, conseguir una educación de calidad para los niños y niñas y facilitar una sanidad segura. Tras una espera de año y medio, debido a la crisis sanitaria del COVID-19, he podido viajar a Uganda y realizar una intervención artística cooperativa basada en la realización de talleres corporales que tienen como base el cuerpo y el juego como generadores de movimiento. Se ha llevado a cabo durante tres meses (desde mitad de octubre de 2021 a mitad de enero de 2022), con dieciocho niños y niñas del colegio de Kumwenya Eco-School, ocho alumnas de educación secundaria y diez profesores y profesoras de dicho centro. Todo ello, no hubiese sido posible sin la financiación y soporte del CCD y de su personal, la ayuda y predisposición de Chelo Morueco y Eva Hendrich (cofundadoras de la ONG Kelele África) y las ganas de aprender de los participantes.

Es importante aclarar que existen dos planteamientos de mediación artística según Moreno (2016): “un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte (...) y una intervención que se realiza en contextos museísticos entre las obras y el público” (p.17). En concreto, esta investigación está relacionada con el primer modelo y pretende generar que el movimiento del cuerpo a través de la danza y del juego, sean una herramienta creativa de acción social, basada en la experiencia y en la participación con personas en situación de exclusión. Buscamos un marco común,

² El Centro de Cooperación al Desarrollo (CCD) es el área de la Universitat Politècnica de València (UPV) encargada de apoyar e incentivar la participación de la comunidad universitaria en actividades de cooperación universitaria para el desarrollo.

³ Kelele África es una asociación sin ánimo de lucro constituida en noviembre de 2011 y registrada en el Registro Nacional de Asociaciones Grupo: 1 / Sección: 1 y con el Número Nacional 599441. Desde julio de 2013, está registrada en Uganda como Kelele África Uganda y puede trabajar como contraparte local.

que en este caso es la danza, para vivenciar el intercambio intercultural y artístico y fomentar la creatividad:

En la creatividad y desde ella, desde su lógica, todos somos iguales, todos tenemos ese potencial en el que nos reconocemos como seres capaces de acción, con nuestra historia, con nuestras narrativas. Abrir espacios a la creatividad es dar voz, es reconocer a la persona como un ser capaz. (Carnacea y Lozano, 2013, p.20)

La danza es un vehículo expresivo que la sociedad africana usa, sin importar la condición socioeconómica, la pertenencia social, los conocimientos previos, la edad, el género o la religión, y permite demostrar sin necesidades materiales una forma de ser, de presentarte ante los demás y acoger a los otros en el seno de dicha cultura. Junto con la música, es también un motor de comunicación y muchas veces la única oportunidad que tienen de dar a conocer su territorio y su realidad. Es el eje vertebrador de la idiosincrasia cultural africana que transmite espontaneidad y apela al sentimiento de comunidad, es cultura y espejo de la sociedad proyectando una imagen real del cuerpo hacia el exterior. Es una manera de sentirse libre para quien la practica y supone integración, ya que “la participación en procesos creativos promueve la construcción de comunidades inclusivas” (Carnacea y Lozano, 2013, p.48).



Imagen 2. Visionado de la coreografía final (grupo primaria y secundaria)

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

-Desarrollar y llevar a la práctica talleres artísticos que involucren el cuerpo y el juego como herramienta de creación con personas en situación de exclusión para garantizar el acceso a una vida sana y promover su bienestar (ODS 3).

2.2 Objetivos específicos

-Realizar una aproximación a referentes (teóricos y artísticos) que compartan las siguientes líneas de investigación: cuerpo, juego, creatividad, arte, educación y cooperación internacional al desarrollo.

-Participar en un programa de becas de movilidad internacional que ofrecen la oportunidad de compartir un proceso real de intercambio social, artístico y cultural ayudando a reducir las desigualdades (ODS 10).

-Indagar en la aplicación de herramientas metodológicas cualitativas empleadas en la intervención artística participativa mediante la expresión corporal y el juego.

2.3 Objetivos de la intervención

-Desarrollar el trabajo interpersonal y promover el intercambio y la riqueza de la diversidad a través del trabajo en equipo.

-Aumentar la capacidad creativa y la conciencia corporal de los participantes incidiendo en una mejora física, mental y emocional.

-Fomentar actividades de identidad y autoconfianza para construir espacios educativos neutrales de relación y convivencia.

-Crear movimiento generador de empoderamiento (mujeres y niñas) para producir una transformación social (ODS 5).

-Explorar el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el prisma del lenguaje corporal.

-Analizar los audiovisuales generados para extraer conclusiones y asentar los conocimientos adquiridos.

-Visibilizar la labor que ofrece la ONG Kelele África para generar una educación de calidad en Kumwenya Eco-School (ODS 4).

-Considerar las aportaciones que ofrece este estudio y las posibilidades que muestra para continuar investigando en este ámbito.



Imagen 3. Cartel entrada Kumwenya Eco-School

3. METODOLOGÍA

Este proyecto se engloba dentro de una metodología cualitativa, ya que parte de experiencias, acciones participativas y vivencias en las que se prioriza el proceso y la comprensión del mismo. Todo ello, dentro de una pedagogía de enseñanza-aprendizaje, donde son los propios sujetos, en concreto los niños y niñas del colegio de Kumwenya Eco-School, receptores y emisores de información ya que aportan su valoración reflexiva acerca de la intervención.

Estamos de acuerdo con la autora Rubio (2015), en la siguiente descripción sobre la metodología artística:

(...) se desarrolla dentro de la persona, se construye, se descubre a partir de unas herramientas que se adquieren también de forma autónoma y consciente. Es el aprendizaje basado en la experiencia propia, en la acción, en la motivación personal que nace de la libertad de actuación. (p.3)

Se pretende no hacer un juicio de valor para darle cabida al cambio, tratando de añadir riqueza a un proceso creativo de búsqueda y apertura que se fundamenta en unos objetivos no estéticos, valorando las competencias adaptativas y la experiencia personal y colectiva a través de las acciones corporales y del juego.

Estos talleres parten de un diseño etnográfico, ya que se han creado para estudiar a un grupo cultural y social concreto y específico, dieciocho niños y niñas del coro de música y danza tradicional ugandesa del colegio de Kumwenya Eco-School, ocho alumnas de segundo y tercero de educación secundaria y diez profesores y profesoras de dicho centro. Así, observar sus métodos de relación, interacción, trabajo en grupo, procedimientos de aprendizaje, escucha, reacción...

Las herramientas que se han usado para su posterior análisis han sido la recogida de material audiovisual y de datos y apreciaciones personales de la autora (cuaderno de campo). Por ello, desde la intervención artística, se ha generado una observación participante que contribuye a que esta investigación pueda incluirse dentro de los estudios fenomenológicos con claro componente de acción participativa. La

investigadora es guiada por el alumnado hacia un cambio o transformación social, observando sus fortalezas y virtudes a través del proceso. “No nos proponemos cambiar el mundo, somos nosotros los que cambiamos cuando somos capaces de reconstruir la realidad, de mirarla con otros ojos” (Carnacea y Lozano, 2013, p. 19).

Antes de la estancia en Uganda, se ha llevado a cabo una etapa de investigación documental o bibliográfica a partir de la lectura de libros, tesis, revistas, y demás archivos partiendo de la base de la investigación: mediación artística, educación artística, arteterapia, creatividad, cuerpo, juego, métodos pedagógicos y educativos... generando un archivo tras su lectura para después facilitar la consulta y la selección de documentos. Previamente, se han realizado formaciones específicas en materia de cooperación al desarrollo para indagar y aprender sobre la elaboración de proyectos sociales y humanitarios.

Todo ello, a la vez, se ha ido completando con una etapa previa a la investigación, con la colaboración y siempre de la mano de la ONG Kelele África, para detectar alguna posible demanda o necesidad de dicha comunidad y enfocar el diseño y planteamiento de los talleres de la forma más adaptada posible. Es importante destacar que cuando trabajamos con cuerpos y personas en movimiento, pretendemos despertar y descubrir el mundo de la intuición, de la percepción, de la sensibilidad y los sentidos, de las emociones y su canalización, de la aceptación de uno y de los demás, de la relación con el entorno, de los afectos, de la expresividad, de la imaginación, de la creatividad... por ello, no se puede partir de un concepto rígido sino que el alumnado será quién guíe y marque las pautas a seguir. Para que se genere un proceso de cambio tenemos que avanzar con cautela, ser constantes, progresar y aprender de las experiencias pasadas.

Después de esa primera etapa que incluye la elaboración de los talleres y la recopilación de documentos, comienza el trabajo de campo, la observación participante y las acciones colaborativas. Durante los tres meses de intervención de esta enseñanza-aprendizaje, se ha tenido que ir elaborando y revisando diariamente el trabajo previamente planteado con las acciones diarias que iban surgiendo, jugando con incluir nuevas propuestas que no se podían ignorar, aportando apertura y flexibilidad al

cambio, a la adaptación... permitiendo que se desarrollase libremente la actividad ya “el arte no es, o no es sólo, el que está congelado en los museos. Esto son las obras, las huellas de un proceso vivo. El arte es un proceso vivo” (Carnacea y Lozano, 2013, p. 142). Así fue, y gracias a que el alumnado ha participado de manera activa y muy comprometida, se han generado nuevas variantes que han enriquecido el proceso de aprendizaje. Un aprendizaje mutuo facilitador de escucha e intercambio.



Imagen 4. Ejercicio de contrapesos (grupo primaria y secundaria)



Imagen 5. Significado de la danza (grupo primaria)

4. REFERENTES TEÓRICOS Y ARTÍSTICOS

4.1 Creatividad

¿Qué es la creatividad?

¿Qué tipo de creatividad estamos buscando?

Para muchos de los habitantes de la comunidad rural de Kimya, la realidad externa a la que se enfrentan diariamente es poco esperanzadora. Esto se debe, entre otros factores, a que su situación geográfica está alejada de la zona desarrollada del país y se incrementan todavía más las desigualdades afectando a los derechos de las personas. Existe una escasez real de oportunidades para acceder al bienestar físico, emocional y mental. Por ello, esta intervención artística aplica el arte enfocado a la mejora de dicha sociedad y, a través del colectivo, se busca que el cuerpo invite a la transformación sin importar la religión, edad, género o cualquier otra característica. Se pretende explorar las fortalezas, desarrollar las habilidades, encontrar multitud de aprendizajes y crear nuevas posibilidades. Usamos el proceso creativo a través del cuerpo y del juego para desarrollar la creatividad basándonos en la siguiente evaluación (Esquivias, 2009, p.7):

| NO EVALUACIÓN DE LA CREATIVIDAD | EVALUACIÓN DE LA CREATIVIDAD |
|---|--|
| Evaluar la creatividad no es medir | Evaluar es recoger información ponderadamente |
| Evaluar la creatividad no es establecer parámetros | Evaluar la creatividad es valorar |
| Evaluar la creatividad no es controlar | Evaluar la creatividad es estimular y ayudar |
| Evaluar la creatividad no es calificar o certificar | Evaluar la creatividad es buscar una mejora |
| Evaluar la creatividad no es encasillar, ni tipificar | Evaluar implica operaciones de comparar, contrastar, sopesar |
| Evaluar la creatividad no es hacer crítica | Evaluar la creatividad comporta informar al sujeto o audiencia |
| Evaluar la creatividad no es prejuzgar | |
| Evaluar la creatividad no es limitar | |

Cuadro 1. Evaluación de la creatividad

“Etimológicamente, creatividad proviene de *creare*, que en latín significa engendrar, criar, procrear y *creatio* que significa nombramiento y elección” (Carnacea y Lozano, 2013, p.100). Dicho término se encuentra categorizado como un neologismo inglés común y su uso es reciente. Lo podemos encontrar incluido en múltiples expresiones como imaginación, ingenio, talento, o en acepciones más actuales como pensamiento creativo, proceso creativo, expresión creativa... En 1950 se dio a conocer el término gracias a Joy Paul Guilford desde una perspectiva psicológica y, es de destacar, que una de sus principales aportaciones fue demostrar que la creatividad y la inteligencia son cualidades diferentes. Para él, “la creatividad, en sentido limitado, se refiere a las aptitudes que son características de los individuos creadores, como la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y el pensamiento divergente” (Esquivias y Muriá, 2001, párr. 6).

Esquivias y Muriá (2001) recogen las seis habilidades que componen la creatividad planteadas por Paul Torrance en 1978: la flexibilidad, la sensibilidad ante los problemas, la redefinición, la conciencia de sí mismo, la originalidad y la calidad de perfección. Así, se resaltan los rasgos que hacen diferentes a unos individuos de otros y se incluye por primera vez que una persona pueda ser creativa en un campo y en otro no. Como menciona Gardner (1994), “hay diferencias importantes, entre individuos, grupos y culturas, que vienen impuestas sobre etapas tan amplias como se quiera del desarrollo intelectual” (p.22). Esta idea de citar a grupos y culturas fue novedosa ya que incorpora la dimensión social, dándole importancia al contexto y al grupo.

En esa misma línea de trabajo se sitúa Mihaly Csikszentmihalyi (1998) el cual empieza a introducir estudios con perspectiva de género y a pensar en la persona creadora también como mujer. “La creatividad no se produce dentro de la cabeza de las personas, sino en la interacción entre los pensamientos de una persona y el contexto sociocultural” (p. 41). “Los resultados de la creatividad enriquecen la cultura y, de ese modo, mejora indirectamente la calidad de nuestras vidas” (p.25-26).

Dentro de esta investigación nos interesa alejarnos de la visión más tradicional de la creatividad, entendida como las habilidades ingeniosas, capacidades especiales o

diferentes, modelos naturales y no aprendidos, cualidades internas al individuo, etc. para acercarnos a nuevas concepciones:

(...) la capacidad creativa se considera una cualidad humana que todas las personas tienen, al menos de manera potencial, que puede ser desarrollada con el adecuado aprendizaje y que puede ser facilitada o dificultada por las condiciones contextuales y por la educación. (Romero, 2010, p.91)

Buscamos una creatividad como fenómeno social y cultural para comprenderla como una habilidad más que hay que trabajar y desarrollar a través del colectivo. Por ello, destacamos la importancia de desarrollar el proceso creativo para experimentar y observar las posibilidades que puede ofrecer cada persona.

Si cada época histórico cultural determina en buena medida unas condiciones de existencia y unos modos de ver el mundo y actuar en él, la nuestra, marcada por las tecnologías de la información, las transformaciones en las posibilidades de comunicación e interacción, el manejo del tiempo y otros cambios fundamentales, hace posible la aparición de otros sujetos creativos, de otros procesos y de otras miradas y de otras actuaciones y proyectos en relación con la creatividad. (Romero, 2010, p.95)

Desde nuestra mirada más actual, queremos mencionar las múltiples dimensiones que puede abarcar la creatividad y que son clave para comprender el foco de esta intervención según Romero (2010, p.97-101): la creatividad distribuida, la creatividad transformadora y la creatividad emocional.

-Creatividad distribuida: este término se aleja de la visión del artista como ente solitario, dándole importancia a lo cooperativo y a los procesos creativos grupales teniendo en cuenta su contexto cultural. Se parte de un concepto que utiliza las habilidades y capacidades desde objetivos comunes y, en este caso, se trabaja con un instrumento cultural al alcance de todos que es la danza. Lo prioritario es que la creatividad no se tiene, se comparte, encontrándose en la relación que existe entre las personas, materiales, herramientas, aptitudes, experiencias... Por ello, es importante que

se genere una interacción y que se les proporcione a las personas encuentros para que se desarrollen. Todos aprendemos de todos y con todos mediante el lenguaje corporal.

-Creatividad transformadora: quizá el arte que tiene esta finalidad es el arte más auténtico, ya que por sí mismo, en esencia, se aleja del producto final. Los participantes de dicho proceso comparten juntos un camino que genera diversos cambios: personal, cultural, social, psicológico... de ahí la importancia del proceso creativo como verdadera creación.

-Creatividad emocional: como bien comentamos con anterioridad, en esta comunidad existe una escasez real para acceder a métodos de desarrollo emocional y, es por ello, por lo que hemos usado el lenguaje corporal como vía de acceso al mundo de las emociones. Es una herramienta poderosa para escuchar a los otros, respetarlos y descubrir quiénes somos, observando y no juzgando.

4.2 Juego

“Es a través del mundo sensorial, por el que el niño comienza a disponer de su propio cuerpo y, progresivamente, conquista el mundo que le rodea” (Oriol de Alarcón, 2001, p. 13).



Imagen 6. Ejercicio de confianza (grupo primaria y secundaria)

El juego implica todos los modos de estar en el mundo y nos hace experimentar múltiples acciones; correr, esquivar, detenerse, observar, buscar, agacharse... las cuales son vivenciadas a través del cuerpo y nos van transformando a nosotros mismos, a los demás y a la relación con el espacio. Con el juego y mediante él se produce una renovación que parte de modificar y transitar nuestro entorno y, por la cual, nos vamos adaptando y generando nuevos encuentros. “La pedagogía de Reggio Emilia, desarrollada por Loris Malaguzzi, reconoció de inmediato la importancia del cuerpo del niño en la educación para la vida, proporcionándoles el tiempo y el espacio para experimentar con ella, todas las posibilidades latentes” (Carnacea y Lozano, 2013, p. 84).

Trabajamos desde el movimiento constante, ya que “no hay vida sin movimiento y la suspensión de su movimiento propio, para cualquier materia viva, es la muerte” (Lapierre y Aucouturier, 1985, p.43). Un cuerpo en acción que siente, evoluciona y se relaciona con los objetos y con los demás proyectando nuestras emociones, inquietudes, deseos... generando espacios seguros para poder expresarse libremente. De ahí, encontramos la unión del juego con la expresión corporal, somos cuerpo como vía de movimiento continuo y lo usamos para mostrar al exterior lo más interior que existe dentro de cada persona. Es un modo de representar nuestras vivencias y compartirlas con el grupo para aprender a conocerse y aceptarse.

Cabe destacar que no solo empleamos el cuerpo como motor de movimiento si no también como herramienta de creación. Desde una dimensión más conectada y profunda, el arte nos permite acceder al conocimiento para así desarrollar todas las capacidades que ofrece este lenguaje y observar las habilidades que se generan dentro de uno mismo. Estos estímulos, como después desarrollaremos en el capítulo enfocado a los talleres, pueden ser desencadenados por la música, el ritmo, los objetos, el espacio, la creación coreográfica, la improvisación...

A través del cuerpo y del juego, apostamos por el derecho que tienen todas las personas de experimentar, de equivocarse, de crear, de aprender, de relacionarse... para eliminar el miedo a ser juzgado mediante las representaciones artísticas. Por ello, a

continuación, mostramos los principales campos de referencia artísticos que hemos usado como base para fundamentar esta investigación y las influencias que han generado en él por su relación con el arte, la educación y/o la cooperación internacional.

4.3 Fundación Yehudi Menuhin España. Proyecto MUS-E®

El Programa MUS-E® se inicia en España en febrero de 1996, cuando se suscribe el convenio entre el Ministerio de Educación y Ciencia, la Fundación Internacional Yehudi Menuhin y el propio Maestro Menuhin. Parte de la utilización de las artes como herramienta para el trabajo en los centros educativos, contempla el desarrollo de la inteligencia emocional como fuente que pretende fomentar la cohesión social y lucha contra la posible exclusión de niños y niñas que viven en ambientes desfavorecidos (Fundación Yehudi Menuhin, MUS-E®, s.f.).

De este reconocido programa a través del arte hemos recuperado para nuestra investigación varias cuestiones. Una de ellas es la importancia de incluir el arte dentro del centro educativo con profesionales especializados en la materia ya que, en Kumwenya Eco-School no está contemplado. Como hemos explicado anteriormente, el propósito de este trabajo era introducir la danza dentro de la comunidad escolar rural de Kimya y trabajar con todo el alumnado pero, por motivos de la pandemia, no se pudo realizar. Otro punto en común es que este proyecto se ha llevado a cabo con niños y niñas en riesgo de exclusión social y en un ambiente rural desfavorecido y por eso, a través del arte, queremos favorecer su integración y propiciar un ambiente de seguridad construyendo nuevas relaciones entre las personas. Gracias a la danza, se despierta el respeto a la diversidad social y cultural y nos invita a la interacción y al contacto físico para desarrollar la creatividad y aumentar la autoestima.

4.4 La *Phármaco*. Proyecto cooperación en Guinea Ecuatorial

Cuando se inició la búsqueda de entidades a las que dirigirse para establecer un convenio y poder solicitar la beca, la primera de ellas fue El Centro Cultural de España en Malabo (Guinea Ecuatorial). Se creyó que sería un lugar idóneo ya que es el único de habla hispana dentro del continente pero, debido a ciertos contratiempos burocráticos, la

acogida de este proyecto no fue lo esperado. Gracias a ello, se encontró el trabajo que llevó a cabo Luz Arcas⁴ en 2016, que se inscribe en la estrategia de Cooperación Cultural de la AECID⁵, con un proyecto de profesionalización de artistas en el ámbito de la danza. Tras contactar con la creadora para que nos contara su experiencia, sus palabras nos hicieron reflexionar y eso influyó en el planteamiento de los talleres. Nos comentaba que a pesar de ese movimiento natural y enérgico tan característico de los africanos, esos cuerpos se encontraban con mucha dificultad para asimilar otro tipo de movimiento, cuerpos poco adaptables al cambio. Destacaba que aunque aparentemente son personas ágiles y rápidas a nivel motor, tardaron mucho tiempo en adquirir una rutina de trabajo similar a la estructura tradicional de una clase de danza (calentamiento, parte principal, cierre de la sesión).

Para la elaboración de esta investigación, y gracias a las palabras de esta gran profesional, se han introducido pautas de improvisación como parte principal de la sesión para generar propuestas de movimiento abiertas y dejarse guiar por el proceso. Se considera que para enfrentarse a un proyecto de cooperación a través del arte hay que desarrollar una sensibilidad y una apertura a la incertidumbre y, así, estar receptivos al cambio y aprovechar las oportunidades en ese preciso momento. Durante los tres meses de trabajo en Uganda se ha intentado no dirigir, sino dejarse llevar y disfrutar el camino, flexibilizando los pensamientos y las acciones para no enfocarse solamente en la productividad. Así, dedicarle tiempo a las personas, escucharlas y abrirse a otra cultura y a otro entorno social para aprender y enseñar a través de la experiencia. Se puede decir que una vez finalizado el proyecto no se comparte ese punto de vista en cuanto a la rigidez del cuerpo africano ya que nos hemos encontrado a personas abiertas y flexibles de cuerpo y mente, con muchas ganas y con muy buena actitud. También es de destacar que se ha trabajado principalmente con niños y niñas integrantes del coro de música y danza que tienen una predisposición para la actividad física pero, en cuanto a los adultos, si que somos conscientes de que su respuesta motora es más lenta que la de

⁴ Bailarina y coreógrafa malagueña nacida en 1983. Es fundadora de la compañía de danza contemporánea *La Fármaco*.

⁵ Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Es el principal órgano de gestión de la Cooperación Española orientada a la lucha contra la pobreza y el desarrollo humano sostenible.

los jóvenes. A pesar de ello, hemos generado rutinas similares a las de una clase de danza y el resultado ha sido satisfactorio, adaptado siempre a los diversos rangos de edad.

4.5 *Destino Dance Company*. Proyecto cooperación en Etiopía

Destino Dance Company es una compañía de danza etíope que ayuda a jóvenes desfavorecidos a desarrollar su potencial interno a través de la danza y así, conservar la herencia de la cultura y la música tradicional etíope y expandir la danza contemporánea en su continente. Fue fundada en febrero de 2014 por dos bailarines contemporáneos etíopes, Addisu Demissie⁶ y Junaid Jemal Sendi⁷. Sus objetivos son transferir sus conocimientos a la comunidad y conseguir una transformación social en la vida de los niños y niñas de su ciudad a través del cuerpo como lenguaje universal (AECID, 2018).

Encontrar esta compañía y poder ver su trabajo nos ha emocionado y nos ha dado fuerza y seguridad en la elaboración de este proyecto. Es importante conocer y ser consciente de que existen grandes profesionales de danza contemporánea en África y, también, artistas que están luchando diariamente por crear espacios seguros para ofrecer formación a jóvenes que buscan profesionalizarse en este sector. Admiramos y respetamos a estas personas por querer preservar su cultura, sus danzas y músicas tradicionales e introducirlas con las nuevas líneas y tendencias más actuales para, regresar a su origen y transmitir los aprendizajes a su comunidad, pensando siempre en la mejora social. Por ello, nos gustaría regresar a Kimya y poder construir un centro de formación de danza contemporánea para incluir diversas disciplinas artísticas y ofrecer oportunidades a las personas que quieran realizarse en estas prácticas.

⁶ Bailarín y coreógrafo nacido en Addis Ababa (Etiopía) con más de 20 años de experiencia profesional. Es el gerente de la compañía *Destino Dance Company*.

⁷ Original de Addis Ababa (Etiopía). Formado en danza contemporánea, danza africana etíope, danza clásica y coreografía. Co-fundador de la compañía *Destino Dance Company*.

5. DESARROLLO DEL PROCESO

5.1 El viaje

Una de las futuras líneas de investigación incluidas en mi trabajo final de título, fue proponerle a la ONG AIDA⁸ desarrollar conjuntamente, un proyecto para analizar las danzas y ritmos más característicos de Senegal y elaborar un vídeo documental pero, por falta de financiación, no se pudo llevar a cabo. Así, surge la iniciativa de transformar y darle continuidad a los conocimientos teóricos generados en experiencias prácticas y poder viajar al continente africano de nuevo, esta vez, para vivenciar a través del cuerpo una intervención artística y pedagógica.

En 2019, inicio el máster en producción artística y asisto a una reunión informativa para conocer las becas⁹ que oferta el Centro de Cooperación al Desarrollo. Personalmente, siempre he sentido curiosidad por este ámbito pero no había podido disfrutar de una experiencia de larga duración. En este encuentro, Sergio Pérez nos ofrece una visión real y llamativa de la cooperación y hace que me plantee unir mi profesión con esa inquietud interna para transformarlo en mi trabajo final de máster, siguiendo la línea de estudio de mi trabajo final de título (antes expuesto).

Me intereso por la beca “Programa Cooperación al Desarrollo”, ya que ofrece libertad a la hora de buscar una institución de destino donde presentar mi investigación. Para ello, tengo que establecer un vínculo con una entidad en territorio y generar un proyecto común, considerando los recursos y necesidades del lugar y de los participantes.

Empiezo a definir y concretar qué me gustaría trabajar y cómo y lo primero que valoro es el idioma. Después de mi viaje a Senegal en 2015, me encontré con muchos problemas de comunicación con el francés. Por ello, abandoné la idea de volver a África

⁸ Ayuda, Intercambio y Desarrollo. Organización no gubernamental fundada en 1999 para mejorar la calidad de vida de las poblaciones más desfavorecidas de los países en vías de desarrollo. Han trabajado en catorce países y entre sus objetivos están erradicar la pobreza y enfocar a las comunidades hacia un desarrollo productivo.

⁹ Concesión de ayudas para fomentar la participación del alumnado en proyectos y acciones de cooperación al desarrollo, cuyo fin sea contribuir a la mejora de las condiciones de vida en países con un Índice de Desarrollo Humano medio-bajo, o al proceso de desarrollo de las poblaciones más vulnerables de otros estados con desigualdades internas.

occidental y al territorio *mandinga* y comencé a buscar países de habla española o inglesa. Mi primera opción fue el Centro Cultural de España en Malabo (Guinea Ecuatorial) comentado anteriormente pero, finalmente, decidí buscar otra alternativa y encontré a Kelele África. Amablemente, me explicaron sus objetivos con total transparencia y me ofrecieron poder desarrollar esta intervención en su institución (Kumwenya Eco-School). Así, establecimos una línea de actuación común para la escuela, impartiendo talleres de expresión corporal a todo el alumnado (doscientas personas entre primero y sexto de primaria), a catorce mujeres de formación profesional de peluquería, a ocho mujeres y un hombre de formación profesional de costura y al profesorado, nueve mujeres y cuatro hombres.



Imagen 7. Recuerdo de mi viaje a Abéné (Senegal)

En marzo de 2020, recibo buenas noticias con la aceptación de la beca aun sabiendo que necesitaríamos esperar a septiembre para valorar la situación sanitaria y conocer si se podría viajar o no. Llegado el momento y viendo la incertidumbre y la evolución de la pandemia en España, decidimos, junto con la ONG Kelele África y el CCD, aplazar la beca para poder disfrutarla en 2021. Durante ese año, seguí en contacto con la organización y viendo que mi ayuda en territorio no se iba a poder llevar a cabo de una forma inmediata, decidí amadrinar a Jacinte (imagen 8), una niña de cuarto de primaria y participante del coro de música y danza tradicional ugandesa (que más tarde se convertiría en una de las participantes del proyecto).



Imagen 8. Primera foto de Jacinte enviada por Kelele África



Imagen 9. Jacinte y yo en su casa (navidad 2021)

En agosto me confirman que podré viajar en octubre pero, la situación ha variado y el colegio estará cerrado hasta febrero de 2022. Para poder retomar las clases y ofrecer al alumnado los talleres, la dirección ha acordado con el gobierno y las autoridades locales seguir impartiendo clases en grupos reducidos de cinco personas en casas de familias o en espacios abiertos como el centro social. Por ello, he tenido que adaptarme a la situación y vivirla desde el presente, agradeciendo al CCD, especialmente a Diego Gómez, su apoyo y su confianza y a Chelo Morueco y Eva Hendrich su ayuda y comprensión.

El viernes 16 de octubre de 2021 llegué a la aldea de Kimya, donde se sitúa Kumwenya Eco-School y, dentro de su recinto, al Kelele Lodge. Cuenta con dos cabañas solidarias para albergar a las personas que realizan voluntariado, aseos, duchas, un comedor, una cocina y maravillosas vistas al lago Mwamba (imagen 11). Esta sería mi casa durante tres meses, hasta el 11 de enero de 2022 en el que muy a mi pesar, tuve que poner fin a la aventura.



Imagen 10. Primera cabaña, aseos al fondo y Kazan

Mis primeras impresiones fueron las siguientes: un lugar que me atrajo con fuerza, una energía interna e inexplicable que me conectó con el continente africano, como dos imanes que cuesta separar, un espacio que me acogió como si fuese mi casa, rodeada de naturaleza y vitalidad y una comunidad que me mostró su sonrisa y me abrió sus corazones tan profundamente que ya forman parte de mi. Pude sentir el frescor de sus lagos, sus verdes color banana y su tierra rojiza, despertarme con el canto de los pájaros y sentir el croar de las ranas para dormir, ser aceptada en el seno de otra cultura, no juzgar, vibrar, bailar y disfrutar a través del lenguaje corporal durante horas, días y meses. Sentir hogar, reír y ser yo misma.



Imagen 11. Vistas lago Mwamba (segunda cabaña)

5.2. Los talleres

Curt Sachs dijo de la danza que “es la que más cerca está a las raíces de todo arte”. Es una forma de expresión completa, ya que se desarrolla tanto en el tiempo como en el espacio. La danza engloba los más diversos aspectos y desarrolla varias de las inteligencias descritas por Howard Gardner: la inteligencia musical y la espacial, la cinestésica-corporal y la interpersonal/emocional. Aparte de ser una actividad multisensorial y lúdica que fomenta la socialización y el desarrollo psicofísico del niño, es una forma de expresión artística que complementa y enriquece a las demás formas de expresión. (Oriol de Alarcón, 2001, p.58)

Para el planteamiento de las sesiones de trabajo “es recomendable saber de qué tiempo se dispone, la edad y nivel de conocimiento de los alumnos y el número de estos que asistirán” (Sarmiento, 2015, p.21). Como hemos comentado anteriormente, fue imposible conocer estos parámetros antes de llegar a territorio y, por ello, se diseñaron los talleres desde una dimensión más amplia con objetivos generales.

Desde sus inicios, en 2012, Kelele África se ha esforzado para ofrecer una educación segura y de calidad, apostando por formar a su profesorado con nuevas propuestas pedagógicas para que reviertan en toda la comunidad. Así, crearon una escuela basada en un clima de protección y confianza ya que la situación a la que se enfrentan diariamente estos jóvenes en edad escolar todavía sigue siendo muy tradicional, donde la violencia es un recurso válido para solucionar los conflictos. Dentro de Kumwenya Eco-School estos comportamientos no son aceptados y se trabaja constantemente para ofrecer herramientas y recursos al alumnado para que puedan expresar sus sentimientos y emociones sin sentirse juzgados.

Siguiendo esta línea y, a través del cuerpo y del juego, hemos generando espacios neutrales de relación, intercambio y convivencia ya que, tras casi dos años sin poder asistir al colegio por las restricciones del COVID-19, existía cierta demanda. Por ello, se planteó trabajar sobre una gran base de ejercicios corporales de improvisación, despertando la interacción y el contacto con los demás e introduciendo algunos objetos y materiales que nos han ayudado a desarrollar la acción.

En total, se han llevado a cabo treinta sesiones con una media de quince participantes de educación primaria (cuarto y quinto) durante cuatro días a la semana: lunes, martes, miércoles y viernes. En un inicio, esta actividad se quería desarrollar con todo el alumnado pero, debido a la emergencia sanitaria, solamente se ha podido realizar con los participantes del coro de música y danza tradicional ugandesa y, en ocasiones esporádicas, con seis niños del taller de carpintería y alguna niña del pueblo de Kimya y Kasenda que no es integrante del coro.

Con las alumnas de educación secundaria (segundo y tercero), se ha trabajado con ocho chicas durante diez sesiones los sábados de octubre y noviembre y, en diciembre, hemos realizado cinco clases juntando ambos grupos. A mitad de noviembre, se sumaron a la actividad tres chicos, dos de dieciséis años y otro de diecinueve.

En cuanto a las sesiones con el profesorado han sido un total de cuatro, los viernes por la tarde del mes de noviembre con una asistencia de entre ocho y diez profesionales. La duración de dichos talleres siempre ha sido de aproximadamente hora y media. Hay que destacar que la dirección del colegio y la organización han realizado un gran esfuerzo para poder desarrollar la intervención dentro de la institución, ya que, en teoría, debería de estar cerrada.



Imagen 12. Ejercicio de equilibrio y contrapesos (grupo secundaria)

Dentro de los inconvenientes que nos hemos encontrado para llevar a cabo la actividad, mostramos los siguientes:

-Por motivos comentados anteriormente, la intervención no se encontraba dentro del horario lectivo/escolar que conlleva una asistencia obligatoria, por ello, ha resultado todo un reto. Los alumnos venían todos los días específicamente a la escuela para realizar los talleres aproximadamente sobre las 16h y es de valorar, que muchos de ellos tenían que caminar más de media hora desde sus casas al colegio. Debido a la suspensión de la actividad escolar han tenido que ayudar en las tareas domésticas y en el campo de sus respectivas familias quitándole a alguno la oportunidad de compartir estos momentos de aprendizaje. Es de resaltar que la opción de poder asistir o no a las sesiones ha generado ciertas ausencias sobre todo desde noviembre pero, las personas que si han acudido, han mostrado un interés real y su actitud ha sido inmejorable.

-De septiembre a diciembre Uganda está en temporada de lluvia. Eso significa que alguna de las clases fueron canceladas por intensas lluvias ya que, la mayoría de los asistentes, se tienen que desplazar varios kilómetros para venir al lugar de trabajo.

-Los integrantes del grupo con los que principalmente hemos trabajado acuden también al coro dos días entre semana (jueves y sábado). Durante el mes de noviembre, tuvieron muchos ensayos y eso modificó el calendario previsto. Dicha circunstancia ha permitido que se produzca un acercamiento, desde la observación, a la danza y a la música tradicional ugandesa, disfrutando de sus cantos y fiestas. Es algo característico que en el grupo todos canten, bailen y toquen la percusión (a través de varios instrumentos que tienen en las piernas, imagen 13).



Imagen 13. Percusión tradicional masculina y falda tradicional

-Un rasgo característico de la danza contemporánea es el uso del suelo. En un inicio, la idea de incluir sesiones con este trabajo parecía interesante ya que en sus danzas tradicionales no está presente, pero, una vez en territorio se cambió de parecer. El lugar de trabajo fue variando durante la estancia ya que dependía de la climatología o de las necesidades del colegio. Durante el primer mes se usó el aula polivalente, una construcción de madera en el exterior que no se encontraba en muy buen estado, por ello, la organización decidió derribarlo y construir uno nuevo. Así, encontramos otro espacio al aire libre con una zona amplia de césped y algo de sombra. Cuando el tiempo no permitía disfrutar del exterior, se utilizó un aula vacía pero cuando el volumen del grupo era demasiado grande ésta se quedaba pequeña y entraba poca luz. Hay que destacar que a las instalaciones los niños acceden sin calzado pero eso no quiere decir que el aula se mantenga limpia (con lo que la ropa se ensucia), ya que el terreno de Kimya es muy arcilloso y llueve con frecuencia. A parte de eso, se suma que la mayoría de las mujeres asistieron a clase con falda, ya que es la única ropa de la que normalmente disponen a parte de su uniforme escolar. Eso hizo modificar alguna de las dinámicas propuestas o que ellas adaptaran esos ejercicios a su vestuario. La parte final si que se pudo realizar en el suelo como cierre y vuelta a la calma (imagen 14).



Imagen 14. Ejercicio de estiramiento (extremidad inferior)

Por norma general, los talleres han comenzado con un juego inicial seguido de un calentamiento corporal (respetando la misma música en el calentamiento para generar una rutina de trabajo). En esta fase, hemos ido incrementando el número de ejercicios y dificultad conforme avanzaban las semanas. Continuamos con un trabajo de movilidad general disociando las diferentes partes del cuerpo y añadiendo ejercicios de equilibrio, fuerza y cambios de ritmo, seguido de un trabajo central de improvisación (con material o sin él) y terminando con una parte final de relajación y estiramientos (siempre con la misma música pero diferente a la del calentamiento).

Para conseguir las competencias generales y las habilidades específicas y transversales planteadas en esta investigación, nos propusimos cuatro unidades de trabajo (ver cuadro 2). Con el fin de comprender las aportaciones de nuestra intervención, la estructura explicativa que seguimos en este documento se corresponde con dichas unidades de trabajo y con los correspondientes ejercicios asociados. Cada ejercicio consta de un cuadro donde se muestran los objetivos, la duración, el desarrollo, las variaciones (si las hay) y la evaluación final con sus observaciones correspondientes de cada grupo (primaria, secundaria y profesorado). Esto quiere decir que en cada sesión de aproximadamente una hora y media de duración, se han combinado ejercicios pertenecientes a todas las unidades de trabajo.

| UNIDADES DE TRABAJO | EJERCICIOS |
|---|---|
| Juegos de presentación | -Nombre y movimiento (con o sin material) |
| Conocer el cuerpo | -Calentamiento -Estiramientos y relajación |
| Desarrollar la escucha y la relación con los demás | -Círculo de confianza -Contacto partes del cuerpo: -Mantener el punto de contacto -Generar movimiento entre dos líneas -Equilibrio, contrapesos y confianza |
| Creación de movimiento | -Improk -Diagonales y coreografía |

Cuadro 2. Descripción de las unidades de trabajo y ejercicios

5.2.1 JUEGOS DE PRESENTACIÓN

Destacamos la importancia de estas dinámicas de introducción a la hora de presentar el trabajo corporal y conectar con los participantes involucrándolos en la acción. Este juego tiene un claro componente grupal, ya que la danza “es un producto social, una expresión colectiva generada y practicada por distintos grupos sociales (Sevilla, 1990, p.7)” donde cada persona desarrolla un papel fundamental y es parte indispensable de la comunidad.

5.2.1.1 Nombre y movimiento

| | NOMBRE Y MOVIMIENTO |
|--------------------|--|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> -Aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir la actividad. -Facilitar una comunicación participativa (lenguaje verbal y corporal). -Estimular un ambiente distendido. -Generar confianza y cohesión grupal. |
| DURACIÓN | Entre 5-15 minutos |
| DESARROLLO | Nos colocamos en un círculo. La primera persona dice su nombre y después realiza cualquier movimiento. Los demás lo repiten siguiendo el orden del círculo hasta el final. |
| VARIACIONES | <ul style="list-style-type: none"> -Aumentar la dinámica e invertir el orden del círculo. -Acumular nombres y movimientos (asociándolo con cada persona). -Juntar el nombre con el movimiento. -Sumarle uno o dos objetos. -Modificar el espacio de juego. |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ¿Han participado de forma activa en la dinámica? ¿Se han aprendido los nombres de sus compañeros? ¿Se ha estimulado la comunicación entre los participantes? ¿Se han cumplido los objetivos propuestos en esta dinámica? ¿Los materiales han sido los adecuados? ¿El tiempo ha sido suficiente? ¿Se han comprendido las reglas del juego? ¿La actividad ha sido apropiada para la edad propuesta? ¿El lugar donde se ha desarrollado ha sido el adecuado? ¿El rol de la mediadora ha sido correcto? |

Cuadro 3. Descripción y desarrollo ejercicio Nombre y movimiento (unidad juegos de presentación)



Imagen 15. Juego de presentación (nombre y movimiento)

Grupo primaria:

Se han llevado a cabo los juegos de presentación durante cuatro días consecutivos y con dinámicas diferentes. Antes de empezar las sesiones Vastina, una de las trabajadoras de la cocina, nos proporcionó referencias de música ugandesa actual. Consideramos que fue un acierto y un modo de crear una conexión que estimuló un ambiente más relajado y distendido ya que, normalmente y como un signo de respeto, los jóvenes en esta comunidad dicen a todo que si y la comunicación entre adultos y niños es unidireccional, de ahí la importancia de generar un clima de grupo seguro para que realicen preguntas y sean capaces de expresar sus opiniones abiertamente. Ha servido también para que ellos encuentren, en futuras prácticas, una motivación para acudir a los encuentros.

El primer día, miércoles 20 de octubre, estaban todos muy callados y atentos y participaron activamente. Como son compañeros de clase y de colegio, ya que en esta escuela hay un solo grupo por cada curso, todos saben los nombre de los demás. Solamente dos de los asistentes, los más pequeños, no han comprendido el ejercicio y optaron por repetir el mismo movimiento que su compañero anterior en vez de crear uno nuevo.

Derivado de sus movimientos, se puede apreciar algún rasgo de la personalidad. Unos se identifican con gestos más pequeños y tímidos y otros más explosivos y sin vergüenza (produciendo risas). Aunque la pauta fue totalmente libre, casi todas las acciones se generaron a través de los brazos, en posición estática y de corta duración. Eso no quiere decir que sus piernas estuvieran bloqueadas ya que se incluían, en la mayoría de los casos, levantando un talón, una rodilla o inclinando el torso hacia un lado. Alguna chica usó sus caderas como parte dominante y la mayoría de los chicos buscaron el equilibrio despegando un pie del suelo sin utilizar ni el plano medio ni el bajo. La música estaba de fondo y acompañaba la actividad aunque la duración fue demasiado corta (aproximadamente 4 minutos). Era un grupo grande y no se proporcionó el tiempo necesario para que el ejercicio se instalara y se pudiera generar confianza, seguramente por querer controlar demasiado la situación.

Para el segundo día, la propuesta se desarrolló a través del objeto. “Los objetos, sean cuales sean, son en principio utilizados en la acción dinámica: al ponerlos en movimiento, uno se mueve con ellos y ese movimiento del objeto, prolongación del yo, nos ayuda a investir el espacio, a darnos seguridad” (Lapierre y Aucouturier, 1985, p. 27).



Imagen 16. Juego de presentación con cariocas

El material que se escogió para trabajar fue una carioca de malabares (imagen 16), un elemento que consta de una pelota en el centro (de composición blanda) acompañada por una cuerda para introducir los dedos y, en el otro extremo, varios lazos largos de colores. Consideramos que invita a la movilidad y es una fuente de creación para romper la timidez, no sentirse observado, quitarle protagonismo a la persona y encontrar otras cualidades de movimiento.

Este planteamiento estaba compuesto de dos partes. En la primera, tenían que salir al centro del círculo y decir su nombre a la vez que realizaban el movimiento del cuerpo/objeto y, en la segunda, entrar al espacio con el objeto y moverse libremente. Cuando finalizaban la acción (decidida por ellos), le tenían que dar la carioca a otra persona.

Al inicio de la clase se apreció en el ambiente un cambio de actitud, estaban más relajados y abiertos. Por ello, subimos el volumen de la música (que es de su agrado) y realizamos un ejemplo de la actividad. A grandes rasgos, resaltaríamos la destreza que muestran ante un objeto totalmente nuevo y la facilidad para moverse al ritmo de la música ya que en África, “quien no está dentro del ritmo, está apartado de su pulso vital” (Dabo, 2012, p.42).

Se observa que en la primera propuesta el movimiento es mucho más rígido y simple (al querer encajarlo con las sílabas del nombre). Casi todos siguen el ejemplo, haciendo círculos con el objeto, terminando con él en el suelo y ocupando el centro del espacio. Aunque la carioca invita a realizar formas circulares solamente se aprecia más fluidez con el segundo ejercicio, que les ayuda a producir mayor desplazamiento corporal. Se intuye también quien está más cómodo y por ello se mantiene más tiempo en el lugar o quién de lo contrario, siente la actividad como un mero trámite. Al ocupar el centro del espacio se trabaja inconscientemente la multidireccionalidad ya que, la persona que se mueve, quiere que el grupo se sienta partícipe de su acción protagonista y tenga una perspectiva global y no solamente parcial de su cuerpo, conectando la mirada con todos los participantes y manteniendo el foco en el exterior.

En esta ocasión, la duración de la dinámica fue correcta, aproximadamente 10 minutos y, destacaríamos, que a pesar de que casi todos los asistentes muestran mucha conciencia corporal y capacidad de aprendizaje, tres de ellos, Elton, Mukisa y Baptist, realizan movimientos diferentes al grupo. Elton usa un registro muy parecido al de la danza clásica; Mukisa tiene mucha fluidez corporal sobre todo en sus piernas y Baptist, siempre realiza alguna acción sorprendente, cambiando las dinámicas.



Imagen 17. Aula de arte

El tercer día, y de forma puntual, nos dirigimos al aula de arte (imagen 17). La sorpresa fue que cuando llegamos, la clase era demasiado pequeña para treinta y dos niños y niñas pero continuamos con total naturalidad. Para iniciar la actividad, tenían que salir al centro con la carioca y a la vez que la lanzaban a otra persona decían su nombre y ocupaban su lugar. En la mayoría de las ocasiones, establecieron contacto visual con el resto de compañeros y se tomaron su tiempo para decidir, respetando su turno. Lo que realmente interesaba de esta dinámica es que se produjera un intercambio a nivel espacial y escuchar bien los nombres, por eso, se decidió realizarla en silencio. Tuvo una duración de 5 minutos pero, con un volumen tan grande de participación, no fue efectiva.

El cuarto día realizamos la propuesta caminando, rompiendo el espacio del círculo. Es curioso observar que aunque nadie les ha indicado que tienen que bailar mientras caminan es algo que hacen inconscientemente. Que una persona tenga la carioca en la mano crea cierta tensión y hace que el grupo centre su atención, su foco y su cuerpo a favor de la acción. A pesar de que el espacio es grande y alargado se

mueven en círculos cerca unos de otros. La duración de la actividad fue de 4 minutos, hubo una menor asistencia que el día anterior y sus integrantes denotaban más confianza y seguridad. Por ello, se decidió finalizar con los juegos de presentación.

Grupo secundaria:

Las ocho adolescentes que han asistido son estudiantes del mismo centro de educación secundaria en Fort Portal (ciudad más cercana a una hora de Kimya) y están becadas por Kelele África. Si no fuera por el cierre de colegios a causa del COVID-19, estas chicas estarían internas y solo regresarían a sus casas durante un par de semanas cada trimestre. El planteamiento inicial fue comenzar un solo día (los sábados), ya que entre semana tienen que ayudar con las tareas del campo y del hogar. En comparación con el otro grupo, y por la diferencia de edad, existe mucha más cercanía entre ellas y se puede establecer una comunicación bidireccional, son capaces de interactuar y de proponer.

Se decide iniciar el juego de presentación sin música y se comprueba que al ser un grupo reducido la actividad es más corta (aproximadamente 3 minutos) y más dinámica. Eso nos permite introducir variaciones y cambios de velocidad: decir los nombres unidos al movimiento, repetir solamente el movimiento sin el nombre o cambiar el sentido del círculo alternando entre movimientos y nombres.

Por lo que se ha podido observar, han realizado acciones más personales, involucrando múltiples partes del cuerpo y han creado gestos enérgicos con poses de brazos y caderas, realizando formas propias en el espacio sin usar ni el plano medio ni el bajo. Este juego ha producido mucha risa y también complicidad. Cabe añadir, que en el momento en el que repetimos el movimiento de los demás sin decir el nombre, se observa como el foco de atención va pasando por cada integrante ofreciéndole la oportunidad de practicar conscientemente su movimiento. Cuando aumenta la velocidad, es interesante ver como se genera una composición grupal (enlazando movimientos), sin saber donde empieza uno y donde acaba otro despertando la memoria corporal y la agilidad.

El sábado 6 de noviembre y de forma puntual, la directora de la organización propuso realizar un taller conjunto con el grupo de danza y música tradicional del pueblo (cuatro mujeres y un hombre), con el grupo de secundaria y con algunos integrantes de primaria, un total de 20 personas entre 10 y 70 años. Fue precioso sentir la comunicación del lenguaje corporal en su más pura esencia ya que consideramos que “todos, desde los pequeños a los ancianos, intervienen de una forma u otra en la evolución de la cultura, porque toda circunstancia es una inspiración, todo momento es una oportunidad...” (Dabo, 2012, p.42).



Imagen 18. Ejercicio círculo de confianza (grupo primaria, secundaria y mayores)

Se han podido apreciar varias diferencias al observar al grupo de mayores. Lo primero y más destacable, es la introducción de patrones rítmicos unidos al movimiento, dándole igual importancia al cuerpo que al ritmo formando una unidad. En cuanto a la vestimenta, las mujeres han venido arregladas para un evento más formal con vestidos largos o, en el caso del hombre, con una camisa y zapatos. Eso ha hecho que tuviéramos que modificar alguna dinámica, adaptándonos a sus necesidades. En general, muestran un cuerpo entrenado y activo gracias a todas las actividades cotidianas que desempeñan y, se ha comprobado, que este juego puede funcionar con todo tipo de edades.

Grupo profesorado:

Este grupo está compuesto por profesionales jóvenes de entre 23-35 años. Como ya se conocían entre ellos se utilizó esta dinámica para observar su conciencia corporal. Sorprende la dificultad para entender la actividad y en comparación con los jóvenes y adolescentes, sus cuerpos denotan más tensión y rigidez pero todos tienen buena actitud y ganas de disfrutar. Eso sí, los movimientos generados en el juego han sido muy diferentes entre sí y por primera vez una profesora introdujo el giro y otra un salto usando en nivel bajo.

Después de la reflexión del primer día, se concluyó que el planteamiento de estas sesiones, por su corta duración y por el perfil de los participantes, tenía que ser diferente. Así, se ha trabajado para mejorar las conexiones interpersonales para que eso repercuta en su vida laboral, generando un ambiente distendido.

5.2.2 CONOCER EL CUERPO

El cuerpo es nuestro instrumento, por lo que el calentamiento y “el conocimiento del mismo y de sus posibilidades con relación a la forma, el movimiento y la expresión, son la base de todo aprendizaje relacionado con la danza” (Sarmiento, 2015, p.34). “Todos los contenidos que elegimos para formar parte (...) tendrán que estar sometidos al principio de poder ser entrenados, es decir, modificados, ser susceptibles de transformación, de producir en el intérprete una evolución a partir de su trabajo” (Fàbrega, 2018, p. 37).

“Este entrenamiento ha de implicar una actitud especial tanto por parte del profesor como por parte del alumno, para poder atender al proceso de desarrollo, para poder pasar de lo conocido a lo desconocido. Para poder aprender a aprender” (Fàbrega, 2018, p. 37-38). Es importante realizar, al final de las sesiones, los estiramientos y la relajación para reducir la tensión muscular y ayudar a su recuperación reduciendo el riesgo de producir una lesión. Es esencial adaptar la secuencia a la estructura muscular y condición física de las personas y deben estar incluidos estiramientos a nivel global tanto de flexión, extensión, inclinación lateral y torsión.

5.2.2.1 Calentamiento

| CALENTAMIENTO | |
|--------------------|--|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> -Explorar la estructura del esquema corporal global y segmentario. -Aumentar las capacidades perceptivo-motrices a través del movimiento. -Desarrollar la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la conciencia del cuerpo y la propiocepción. -Conocer sus capacidades y fortalezas. -Inducir una mejora del bienestar físico y, en consecuencia, del emocional. |
| DURACIÓN | Entre 5-10 minutos |
| DESARROLLO | Nos colocamos en un círculo y con la música iniciamos la movilidad articular desde la cabeza hasta los pies y vamos repitiendo los movimientos que la mediadora propone. |
| VARIACIONES | <ul style="list-style-type: none"> -Añadir ejercicios de equilibrio, fuerza y complejidad conforme avanzan las sesiones. -Romper el espacio del círculo y realizarlo caminando. |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ¿Han participado activamente en la sesión? ¿El nivel de la propuesta era adecuada? ¿Se han cumplido los objetivos propuestos? ¿Con qué facilidades y dificultades se han encontrado? ¿Qué capacidades y destrezas han podido trabajar? ¿El tiempo ha sido suficiente? ¿La actividad ha sido apropiada para la edad propuesta? ¿El rol de la mediadora ha sido correcto? |

Cuadro 4. Descripción y desarrollo ejercicio Calentamiento (unidad conocer el cuerpo)



Imagen 19. Ejercicio de calentamiento (fuerza)

Grupo primaria:

Se ha realizado esta actividad de manera progresiva, pensando en añadir complejidad y riqueza de movimiento conforme iban avanzando las sesiones sobre una base preestablecida. Así, indicar las pautas necesarias para poner en marcha el ejercicio y no condicionar. Se pretende buscar libertad y observar su respuesta, esencia y espontaneidad y que no copien o imiten solamente la forma de mover.

En todas las sesiones se ha usado la misma música y la composición espacial a través del círculo, cara a cara. Este simple hecho generó un hábito y una rutina de trabajo centrando la atención y aumentando la concentración en el punto de inicio de la clase. Fue una manera acertada de introducir la actividad, de forma tranquila para tomar conciencia de la acción, del espacio y de los compañeros. Se ha partido de movimientos circulares con las diferentes partes del cuerpo, usando esta forma geométrica reconocida por todos. Desde el primer día, sorprende la movilidad corporal que tienen y su disociación y rapidez en la ejecución. Realizan movimientos grandes buscando todo el rango articular y cada uno muestra un estilo individual dentro de la propuesta grupal. De las pocas dificultades que se han podido observar encontramos las siguientes: movilidad reducida de sus tobillos y escaso control de la inclinación lateral. Es de remarcar ya que en sus danzas tradicionales integran con facilidad los cambios de peso de un pie al otro y la agilidad del torso.

Para hacerles partícipes, se les dio la oportunidad a cada persona de proponer una parte del cuerpo mientras caminábamos. Eso iba a proporcionar indicadores de cómo se relacionan con el espacio e interactúan entre ellos. Aunque la pauta fue libre, han reproducido los mismos círculos incluidos en el inicio. Como es de esperar, muchos se mueven en círculos pero hay otros que cruzan el espacio con firmeza proponiendo movimientos adaptados a la acción dinámica como mover un pie mientras saltan. En relación a la velocidad, cuando ésta aumenta, produce agitación aunque, en general, siguen manteniendo la pauta. Sin embargo, al explorar el movimiento lento se genera una pausa que hace que el gesto sea más detallado. Por el momento, no usan ni el plano medio ni el bajo a no ser que así se les indique.

Después de los cinco primeros días el calentamiento fue más fluido, gracias a eliminar las repeticiones iniciales y añadir movimientos que requieren más atención, flexibilidad y cambios de plano. El centro es la referencia, pero nos acercamos, nos desplazamos a los laterales y nos alejamos, usando todo el espacio para introducir la siguiente actividad. Se aprecia que estamos generando un buen clima y aumentando la confianza porque poco a poco empiezan a interactuar, llegando incluso a conversar sobre los nombres de las partes del cuerpo en ugandés y en español.

Este grupo destaca por su maravillosa actitud y, a pesar de seguir manteniendo la distancia física hacia la mediadora, son capaces de proponer y participar. Son cuerpos tónicos, vitales, entrenados para la resistencia pero a la vez moldeables, ya que según se ha podido comprobar, adquieren y aceptan otro tipo de movimiento y lo reproducen al instante. Proyectan su centro desde la expresión y la expansión con un buen dominio del equilibrio. Así, partiendo del análisis de su posición básica corporal usan mucho la flexión de rodillas para desempeñar sus acciones cotidianas (sobre todo para el trabajo en el campo) y ello permite la movilidad de dicha zona que utilizan frecuentemente en sus improvisaciones. A través de su cultura, estos jóvenes están corporalmente conectados y entienden el movimiento como parte de la vida, por ello, compartimos la creencia de que el movimiento es constante y aunque estemos parados o solamente trabajando con una parte, el resto del cuerpo participa a favor de la acción.

Grupo secundaria:

En comparación con el anterior grupo y desde el inicio, las estudiantes de secundaria transmiten otro tipo de sensaciones al moverse (soltar, crear, compartir, disfrutar, libertad...). Por ello, solamente se ha llevado a cabo esta secuencia más estructurada durante tres sesiones ya que no iba a ayudar a potenciar sus fortalezas y, al ser un grupo reducido y con confianza previa, trabajan muy concentradas.

En general, tienen una respuesta motora más lenta pero igualmente enfrentan la actividad con muy buena actitud. Los movimientos que han realizado son más pequeños y no usan todo el rango articular, con un semblante aparentemente más tímido. Se

observa que no tienen tanta conciencia de su cuerpo si los comparamos con el grupo de primaria aunque sorprende el buen equilibrio y flexibilidad que muestran cuando los ejercicios requieren trabajo con una sola pierna. Al igual que ocurrió con la otra clase, tenemos ciertos problemas cuando la acción requiere elevar una pierna o desplazarse por el suelo, porque la mitad de las chicas vienen en falda y eso hace que tengan que adaptarse el ejercicio.

Grupo profesorado:

Si se trabaja a diario una rutina de movilidad, ésta no tiene porque disminuir según aumentamos en edad pero, en el caso del profesorado, sus prácticas diarias no requieren mucho esfuerzo físico situándolos en una posición más pasiva o sedentaria. En Kimya no hay un acceso fácil al mundo del deporte y menos aún al de la actividad física. Existen equipos de fútbol masculino, ciertas personas que practican carreras y, en edad escolar, el coro de danza y música. Es importante destacar que hace solamente un par de años se ha normalizado en el pueblo que las mujeres monten en bicicleta. Con ello, queremos decir que estos cuerpos necesitan más cuidados y atención y ha sido una apreciación que se ha tenido en cuenta desde el primer día.

Este grupo tiene muchas menos facilidades que los dos anteriores, tanto en movilidad, agilidad, flexibilidad y memoria. Incluso, alguno muestra cierta dificultad para seguir un patrón de movimiento sencillo. Como ya hemos comentado anteriormente, no es importante copiar exactamente el movimiento pero sí reinterpretarlo a la manera propia y en ellos, se aprecia cierta rigidez con esta propuesta. Eso hace que la actividad se tenga que replantear, al igual que con el grupo de secundaria, para saber si realmente les genera o no algún beneficio. Finalmente, se ha mantenido durante las cuatro sesiones de trabajo para que les puede ayudar a generar nuevos hábitos saludables e incluir estas rutinas de movilidad en su día a día.

En cuanto a sus movimientos, los podemos categorizar en expresivos y comunicativos desde la timidez donde la disociación no está tan visible. Se considera importante destacar que este grupo tiene acceso a formación académica y ampliación de

conocimientos que les proporciona la organización con frecuencia pero, no a un trabajo específico enfocado en la cohesión grupal o en la práctica corporal. Por ello, es entendible que al comunicarte ante tus iguales a través del cuerpo, sobre todo si es una secuencia muy estructurada y totalmente desconocida, pueda generar cierta vergüenza o incomodidad. Así, se ha trabajado desde una perspectiva todavía más amplia haciendo hincapié en las relaciones interpersonales.

5.2.2.2 Estiramientos y relajación

| ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN | |
|-----------------------------------|---|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar el conocimiento del sistema motor (movilidad articular, flexibilidad y control de la relajación muscular). -Evitar lesiones. -Ayudar a la recuperación después del ejercicio. -Reducir la tensión muscular facilitando la relajación del cuerpo. -Favorecer la oxigenación de los músculos. -Inducir en la mejora de la respiración, del bienestar físico y, en consecuencia, del emocional. |
| DURACIÓN | Entre 5-10 minutos |
| DESARROLLO | Nos colocamos en un círculo y con la música iniciamos la secuencia de movimientos, deteniéndonos en cada posición y tomando consciencia de la respiración. |
| VARIACIONES | <ul style="list-style-type: none"> -Añadir ejercicios con más complejidad y de más duración conforme avanzan las sesiones. -Ejercicios de movilidad articular y estiramientos en pareja. -Masaje relajante. |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ¿En qué cadenas musculares tienen más flexibilidad? ¿El nivel de la propuesta ha sido adecuada? ¿Se han cumplido los objetivos propuestos? ¿Con qué facilidades y dificultades se han encontrado? ¿Han podido reconocer qué musculatura estaban trabajando? ¿El tiempo ha sido suficiente? ¿La actividad ha sido apropiada para la edad propuesta? ¿El rol de la mediadora ha sido correcto? |

Cuadro 5. Descripción y desarrollo ejercicio Estiramientos y relajación (unidad conocer el cuerpo)



Imagen 20. Ejercicio de estiramiento (inclinación lateral)

Todos los grupos:

En cuanto a la música, se ha trabajado siempre con la misma para generar una rutina y concluir la sesión con nuestro círculo de despedida. Cada vez que suena la canción, automáticamente se colocan en el espacio y empiezan a realizar el primer ejercicio, regresan a la calma y a la concentración para agradecerle a nuestro cuerpo la actividad realizada.

En este corto periodo de tiempo (tres meses), es difícil observar un gran cambio y poder concluir con que hay una ganancia de movilidad, ya que es un ejercicio que requiere mucha constancia. Sí podemos reflexionar sobre la mejora de la compresión en algunos conceptos, como por ejemplo, el trabajo de extensión de la columna. Cuando iniciamos estos movimientos en el suelo, su peso corporal tendía a relajarse pero han aprendido a generar una resistencia para que se produzca un estiramiento activo. Como cada día la acción es un poco más larga (hasta 6 minutos), nos proporciona un momento de relajación y, al estar cara a cara, nos da tiempo a mirarnos, reírnos y conversar. En general, están concentrados e interesados en la dinámica y saben que al completarla, se pueden ir a sus casas.

Destacaríamos que tienen un desarrollo de la flexibilidad muy compensado, tanto en las extremidades superiores como inferiores, condición poco habitual en la sociedad occidental. Pero, como bien comentamos en el apartado del calentamiento, su

movilidad de tobillo es limitada y eso impide que estén cómodos en la posición estática de rodillas sentados sobre los talones (imagen 21). Es comprensible que al recaer mucho peso sobre la articulación sea un tanto molesto y, por ello, muchas de las chicas tienen la autonomía suficiente para adaptar la posición y hacerlo sentadas o de pie. Poco a poco, la interacción es mayor y son capaces de reflexionar sobre la parte del cuerpo donde está enfocado el estiramiento y sentirse libres para preguntar si lo están haciendo bien.



Imagen 21. Ejercicio de estiramiento (mano y antebrazo)

Después de observar las sesiones de trabajo que han realizado con el coro de danza y música concluimos con que no llevan a cabo este tipo de práctica y eso, puede producir fatiga y acortamientos musculares a corto/medio plazo. Debemos insistir en el cuidado del cuerpo ya que es único y es nuestra herramienta de trabajo. También, se observa que nadie les ha enseñado, desde la didáctica o pedagogía del movimiento, cómo realizar los ejercicios correctamente y así potenciar sus cualidades físicas, que son muchas. Esto puede tener una explicación y es que, a día de hoy, el colegio todavía no dispone de un profesional de educación física.

El trabajo en grupo ha sido muy diferente al de pareja a la hora de realizar la parte de relajación. Partimos de la base de que esta propuesta es novedosa porque en sus danzas tradicionales no lo experimentan pero, sí que se ha podido observar, que el contacto entre personas de igual y distinto género está bastante aceptado y naturalizado (sobre todo cuando bailan). La primera vez que practicamos una relajación de este tipo se generó bastante agitación, lo cual es contraproducente ya que pretendemos tomar conciencia de lo ocurrido en la sesión y asentar el trabajo realizado. Para muchos de ellos relajarse es un reto, son niños y niñas con mucha energía y vitalidad y tienen un cuerpo muy tónico o, simplemente, no se sienten cómodos cuando otra persona les manipula su cuerpo (añadiéndole el problema de la falda de las chicas).

Fue interesante introducir el concepto de contacto en pareja y aprender las diferentes formas de tocar y entrar en el cuerpo de los demás “ya que el acto de tocar, como cualquier otro mensaje de comunicación, puede provocar tanto reacciones positivas como negativas” (Ortiz, Rivera y Torres, 2000, p.116). Tenemos que respetar a la persona presente a través de movimientos sutiles y nada bruscos para que este aprendizaje se utilice como base en ejercicios posteriores. Aunque son más vitales que delicados, han asimilado otro tipo de cualidades. Incluimos también pautas de respiración, para mejorar los estiramientos en dúo y eliminar tensiones innecesarias. En todo momento, se pretende que cuiden su posición, generen conciencia corporal y adquieran hábitos saludables.



Imagen 22. Ejercicio de estiramiento (parte posterior)

5.2.3 DESARROLLAR LA ESCUCHA Y LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

“Cuando se danza desde el corazón, de forma verdadera, permitiéndose extraer del interior... no se puede ser un mero observador... pronto estás unido al grupo” (Dabo, 2012, p.19). En esta comunidad, la interacción social se incorpora a la vida cotidiana desde la infancia, utilizando el arte (la danza y la música) como una fuente de desarrollo y construcción de la personalidad.

El lenguaje corporal nos ofrece diversas formas de relacionarnos con los demás y, mediante el trabajo en grupo, posibilita que cada persona comunique al colectivo sus propias necesidades investigando las posibilidades de esta expresión artística. A través de estas actividades y, partiendo de las capacidades creativas de los participantes, generamos confianza y “acompañamos respetando el ritmo del grupo y su evolución, adaptándonos” (Moreno, 2016, p.86).

El trabajo de improvisación grupal en danza desarrolla lo que le podríamos llamar empatía kinestésica, que permite acompasar el pulso y los ritmos internos y emocionales de los participantes, así como identificarse con el otro gracias a una experiencia motriz compartida. Este tipo de interacciones permite alcanzar un punto de encuentro en que no solo vemos el movimiento del otro, sino que de alguna manera podemos predecirlo y responder al mismo. (Sarmiento, 2015, p. 206)

A través de la danza, queremos despertar un contacto consciente con una clara intención que favorezca el aprendizaje. Este tipo de comunicación no verbal recibe el nombre de comunicación táctil y aparece en la vida del niño desde su nacimiento pero, “la comunicación a través del contacto físico que uno recibe desaparece progresivamente en las diferentes etapas escolares (infantil, primaria y secundaria)” (Ortiz, Rivera y Torres, 2000, p.117). Por ello, queremos recuperar ese contacto como vía sensorial y emocional ya que consideramos importante para ampliar el proceso de desarrollo respetando siempre, las normas establecidas culturalmente en esta comunidad.

5.2.3.1 Círculo de confianza

| CÍRCULO DE CONFIANZA | |
|-----------------------------|--|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la conciencia de uno mismo y del otro. -Fomentar la escucha activa a través del cuerpo y de las actividades. -Reforzar la cohesión grupal y el trabajo interpersonal. -Favorecer la capacidad de integración en un grupo, aceptar las diferencias y generar respeto. -Incrementar las capacidades expresivas mediante la improvisación. |
| DURACIÓN | Entre 10-15 minutos |
| DESARROLLO | Una persona se coloca en el centro del círculo, con una música empieza a improvisar libremente y los demás siguen sus movimientos. |
| VARIACIONES | <ul style="list-style-type: none"> -Dos personas dentro del círculo. -Uso de material (cintas elásticas). |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ¿Han participado de forma activa? ¿Se ha repetido algún movimiento? ¿Qué cambios se aprecia cuando se incorpora el material? ¿Se han cumplido los objetivos propuestos? ¿Con qué facilidades y dificultades se han encontrado? ¿El tiempo ha sido suficiente? ¿La actividad es recomendada para todas las edades? ¿El rol de la mediadora ha sido correcto? |

Cuadro 6. Descripción y desarrollo ejercicio Círculo de confianza (unidad desarrollar la escucha y la relación con los demás)



Imagen 23. Ejercicio círculo de confianza (cintas elásticas y parejas)

Todos los grupos:

A diferencia de otros ejercicios, en este sí que hemos podido percibir una evolución, tanto en la duración como en la ejecución de los movimientos. Las primeras semanas la actividad duró entre 5-10 minutos pero, después del primer mes, aumentó a 15-20 minutos, dependiendo del volumen de la clase. Eso nos ha dado la oportunidad de probar, sentir, observar, compartir y dejar que las personas decidan cuando finaliza la acción. Ha sido considerada como su dinámica favorita, sobre todo para el grupo de secundaria ya que “a partir de la adolescencia las expresiones táctiles vuelven a ser cada vez más importantes” (Ortiz, Rivera y Torres, 2000, p.117). En cuanto a los movimientos, suelen ser grandes buscando la movilidad general sin hacer mucho uso de la cabeza situando la mirada al frente. Son acciones simples, ya que no requieren complicación a la hora de la ejecución sino que se piensa, de forma inconsciente, en darle tiempo al grupo para poder interpretarlo. En las primeras sesiones han mantenido el mismo patrón; empiezan con un movimiento, lo desplazan hasta el centro del círculo y lo repiten hasta que cambian el turno pero, conforme avanzaron las semanas, han sido capaces de enlazar hasta ocho movimientos.

A partir de un lenguaje aprendido, de la repetición gestual y motora y del impulso experimentado por la música y el ritmo, aparece el ser humano en toda su capacidad expresiva. No es una exhibición que busca reconocimiento o admiración, sino comprenderse mejor a sí mismo dentro de una comunidad. No baila sólo sus experiencias, sino también su esencia profunda. (Dabo, 2012, p. 41)

Por ello, es una actividad que transmite buena energía y ayuda a ganar confianza, permitiendo observar el movimiento del otro sin juzgarlo para, apreciar, que todos somos importantes y formamos parte de una unidad. Es un ejercicio perfecto para incluirlo como parte del calentamiento dinámico al inicio de la sesión y, a través de una pauta libre y sin dirigir, conseguimos que los participantes marquen el límite de cuanto tiempo quieren estar en el centro.

En cuanto a las similitudes que encontramos entre los grupos, destacan las siguientes: el de primaria ha incorporado a sus improvisaciones ciertos patrones de movimiento que se repiten en sus danzas tradicionales, entre ellos la acción de inclinar su torso hacia delante a la vez que dan un paso y una palmada y girar haciendo hincapié en cómo el pie impacta contra el suelo. Sin embargo, las de secundaria se expresan con gestos de las manos y aproximan sus caderas hacia el suelo, esto puede ser influenciado por los videoclips de ciertos cantantes ugandeses.

Hay que resaltar que cuando dos personas salen al centro del círculo, se produce mayor contacto visual pero éste no da pie a que se genere un contacto físico. Los cuerpos se mueven como si mantuvieran una conversación, influenciados por el ritmo y el movimiento del otro. Esto no implica una pérdida de lo personal, sino una ganancia de otros factores que están por descubrir aceptando nuestras diferencias.

Como ya hemos comentado anteriormente, la música influye en la forma que ellos se presentan al mundo ya que nacen conectados con el ritmo y, trabajar fuera de él, significa no escucharse. Por eso, se observan diferencias al plantear el mismo ejercicio con una música conocida o desconocida. Se parte del acuerdo de que la música es una fuente de inspiración y/o creación pero, también, el estar supeditado siempre a su estructura puede acabar limitándose. Cuando se acaba la música automáticamente todos se paran y aunque se les indica que pueden seguir bailando en silencio, rara vez lo hacen. Así, observando esta peculiaridad, se selecciona una lista de reproducción de aproximadamente media hora para que la acción se pueda desarrollar sin ningún corte.

Mediante esta actividad, y realizando alguna variación, hemos incluido pautas para trabajar la memoria. Cada persona que entraba al círculo tenía que recordar un movimiento de la clase anterior y compartirlo. Casi todos han escogido una parte del calentamiento o de la coreografía pero sorprende la retención y agilidad con la que lo enfrentan, incluso los repiten en el orden en el que lo hacemos durante la sesión. Así, de forma muy simple, han sido capaces de crear una secuencia nueva, enlazando varios movimientos que implican a todas las partes del cuerpo.

En esta ocasión, el material escogido para trabajar fue una cinta elástica roja de aproximadamente medio metro cada una (imagen 23) que anudaban a sus muñecas. A diferencia de las cariocas usadas en el juego de presentación, este elemento nos empuja a salir de nuestra zona de confort y nos inserta, desde el juego, en una nueva búsqueda de acciones corporales. Al tener un componente elástico invita a extenderla, hacerla pequeña, recogerla entre las manos, llevarla por detrás de la cabeza, entre las piernas, al suelo y en definitiva, crear movimiento desde la improvisación. Se propone el ejercicio como una investigación personal donde los demás tratan de seguirla. Así, trabajan el equilibrio, añaden más rapidez e, incluso, realizan movimientos acrobáticos como pinos y volteretas. Es la primera vez que se agachan a tocar el suelo con una o dos manos aunque los movimientos con los brazos siguen siendo los más recurrentes.

5.2.3.2 Contacto partes del cuerpo

| | CONTACTO PARTES DEL CUERPO |
|--------------------|---|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la coordinación, la conciencia y la movilidad del cuerpo por segmentos y de forma global. -Estimular la comunicación no verbal. -Reforzar la cohesión interpersonal. -Guiar y ser guiado por otra persona a través del cuerpo. -Explorar las cualidades de movimiento. |
| DURACIÓN | Entre 10-15 minutos |
| DESARROLLO | A través del trabajo en dúo se selecciona una parte del cuerpo que tienen que juntar y no perder el contacto mientras se mueven por el espacio. |
| VARIACIONES | <ul style="list-style-type: none"> -Relacionar en pareja una o más partes del cuerpo. -Crear dos líneas enfrentadas para que una pareja pase por el centro del pasillo uniendo una o más parte del cuerpo. -Incluir en parejas y pequeños grupos ejercicios de equilibrio, confianza y contrapesos. -Intercambiar parejas. |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se transita el contacto en pareja? ¿Qué cambios producen las cualidades de movimiento? ¿Se han cumplido los objetivos propuestos? ¿Con qué facilidades y dificultades se han encontrado? ¿El tiempo ha sido suficiente? ¿La actividad ha sido apropiada para la edad propuesta? ¿El rol de la mediadora ha sido correcto? |

Cuadro 7. Descripción y desarrollo ejercicio Contacto partes del cuerpo (unidad desarrollar la escucha y el contacto con los demás)



Imagen 24. Ejercicio contacto partes del cuerpo (mano)

Todos los grupos:

Este taller se ha dividido en tres partes, fomentando principalmente el trabajo en pareja. En la primera, se ha establecido el contacto con una o dos partes del cuerpo. En la segunda, se ha modificado el espacio de juego construyendo dos líneas enfrentadas y, en la tercera, se han realizado ejercicios de equilibrio, contrapesos y confianza.

- *Actividad 1: mantener el punto de contacto*

Las partes del cuerpo propuestas han sido las siguientes: una o dos manos, el codo, el hombro, la cadera, el pie, la espalda y la cabeza. En ciertos momentos, se les ha dado la oportunidad de escoger dos partes del cuerpo (por ejemplo mano y pie) para introducir variaciones y añadirle dificultad. Consideramos que la edad idónea para plantear este ejercicio es a partir de 14 años, ya que en el grupo de primaria ha producido demasiada agitación, realizando movimientos rápidos con grandes desplazamientos y pequeños saltos que invitan a perder la concentración dejándose llevar por la inercia del movimiento. A modo lúdico, esta dinámica puede servir como motor de movimiento pero si queremos investigar en diversas formas más profundas tendríamos que dirigirla con pautas muy concretas. Esto mismo no ha sucedido ni con el grupo de secundaria ni con el profesorado.

A pesar de esa revolución inicial, han sido capaces de experimentar los diferentes planos, dibujar círculos e incluso, acercarse al suelo. Al principio lo entienden más como una “lucha” y no como un acompañamiento, haciendo un uso repetitivo de los movimientos. Por eso, no se ha llegado a cumplir la finalidad de este ejercicio que pretende despertar la escucha y respuesta en relación a los demás. Pero si que entienden, de manera natural, la idea de compartir un punto en común, ejercer una fuerza o tensión por las dos partes y desplazarse por el espacio. Con el grupo del profesorado ha sucedido que los movimientos eran demasiado sencillos y repetitivos, como quien realiza un mero trámite intercambiando las manos con los compañeros.

Se propone realizar también la actividad unidos por una o dos cintas elásticas en las muñecas. Cuando están conectados por este elemento produce mucho giro y hace que la atención se centre en esa parte del cuerpo, generando dos roles, uno el del líder y otro el que escucha y es guiado. Por ello, el rol de la mediadora, desde una observación activa, pretende ofrecer libertad sin condicionar demasiado pero, en algún momento, ha tenido que entrar como participante para dirigir la acción. Este planteamiento es más interesante que el anterior y produce movimientos más variados pero, realmente, concluimos que este tipo de dinámica no favorece al desarrollo de su creatividad ya que no se proponen nuevas herramientas de creación.

Sin embargo, con el grupo de secundaria, hemos conseguido enfocar la dinámica desde una perspectiva diferente, aprendiendo de la experiencia previa. Desde el primer momento, se les ofreció alguna pauta más concreta para que sean conscientes de cómo tienen que trabajar esa acción. Es importante entender, que cuando se genera un nuevo contacto, surgen múltiples sensaciones cada vez con la finalidad de conseguir dejarse llevar por el movimiento que dirige el otro y ganar confianza. Así, son capaces de sorprender a la otra persona, pero no desde la rapidez para que se pierda el contacto, sino desde mantener su centro disponible para moverse libremente.

Para comprender mejor esta actividad, se ha incluido un ejercicio para trabajar solamente el toque y su reacción. Así, en parejas, una persona tenía que cerrar los ojos mientras la otra le tocaba de diferentes formas y con diversas partes del cuerpo. La

finalidad es reaccionar a ese toque siendo lo más exacta y fiel a la pauta, sentir primero y, después, convertir esa sensación en movimiento. Eso nos hizo descubrir cualidades nunca vistas hasta el momento: sutileza, disfrute, escucha, sensibilidad, expresión, energía... Realmente ha servido para detenerse ya que, la acción de generar pausas es indispensable para escuchar y reaccionar ante las propuestas del otro y, concentrarse en el cuerpo desde el interior para poder responder, con calma, al lenguaje propuesto. Han investigado muchos toques y han sido creativas, respetando siempre a la otra persona buscando sorprenderla. Sin lugar a duda, este ha sido para la mediadora, el ejercicio más emocionante donde se ha podido apreciar una respuesta especial y única a través del cuerpo.

- *Actividad 2: generar movimiento entre dos líneas*



Imagen 25. Ejercicio de generar movimiento en parejas (profesorado)

Creamos dos líneas enfrentadas entre sí para darle la posibilidad a cada pareja (una de cada lado de la línea) de que escojan la parte del cuerpo que quiere mover y la trasladen creando un movimiento conjunto hasta el final. Eso les ayuda a comunicarse, tomar una decisión y estar más concentrados, observando a los demás y proponiendo un contacto más racional (imagen 25). También, les permite cambiar de perspectiva porque varían el contacto visual y cambian el foco de su mirada hacia los demás integrantes de la fila. El ejercicio sufre ciertas transformaciones y, en vez de ser una parte concreta y

visible quien guíe el movimiento, lo convierten en una forma de bailar con la pareja, realizando una creación coreográfica. A diferencia del ejercicio anterior, se muestran más creativos cuando lo hacen sin material y se les deja libertad para ser ellos mismos. Podemos confirmar que dar ejemplos y referencias de situaciones cotidianas ayuda a la mejorar la comprensión de la actividad, al igual que indicarles con qué cualidad de movimiento tienen que trabajar (propuesta en ejercicios anteriores). A pesar de que los profesores muestran menos destreza a nivel motriz y de coordinación realizando acciones simples, producen movimiento y, al fin y al cabo, el movimiento es salud.

- *Actividad 3: equilibrio, contrapesos y confianza*

Cuando se planteó esta actividad, se pensó en acercar los principios básicos del *contact improvisation* (CI), iniciado por Steve Paxton¹⁰ en 1972, a los alumnos de primaria y secundaria. Es un sistema de movimiento, “una danza improvisada que se basa en la comunicación entre dos cuerpos que están en contacto y combinan la relación con las leyes físicas que gobiernan el movimiento - gravedad, impulso e inercia” (Borque, 2016, p.11). Así, incluir competencias de carácter emocional para el crecimiento del individuo y generar propuestas donde establecer un diálogo físico desde la calma, sin música. Construir juntos un momento único e irrepetible.

Partimos de acciones cotidianas como el caminar para iniciar y acceder al espacio y al cuerpo del otro. Primero, en parejas, juntamos las espaldas para que, poco a poco, ofreciendo nuestro peso podamos descender hasta el suelo. Después, proponemos lo mismo pero estableciendo contacto visual y cogiéndonos de las manos o de los codos para generar resistencia, contrapeso y un desequilibrio compartido. La cuestión no es trabajar con fuerza, sino descubrir que para que el movimiento exista, necesitas del otro y de vuestra conexión. A pesar de ser un trabajo novedoso y nada sencillo, porque requiere estar presente en todo momento, lo han interiorizado con facilidad.

A continuación, una persona de la pareja hace de soporte, manteniendo una base corporal estable (rodillas flexionales, columna erguida y centro firme) y su compañero

¹⁰ Bailarín y coreógrafo estadounidense nacido en Phoenix (Arizona) en 1939. Estudió con Marta Graham, Robert Dunn, Merce Cunningham y Jose Limón.

experimenta diferentes formas de tocarlo, siempre en contacto con él y produciéndose un contrapeso (si el otro pierde la estabilidad, se caería al suelo). Es importante aprender a respetar y visualizar ese punto en común, de ahí el porqué de realizar los ejercicios anteriores. Se considera que la edad recomendada para practicarlo es a partir de los 14 años pero, al tener los grupos mezclados y con diferentes edades, todos han participado aunque algunos han entrado más profundamente que otros. Para el grupo de primaria son perfectas las propuestas de contrapesos con una, dos manos o con la espalda, empezando a realizar pequeñas cargas. Un ejercicio con el que han disfrutado es la actividad en tríos (imagen 26), buscando que la persona que se sitúa en el centro controle su cuerpo y haga la acción de un péndulo, siguiendo los impulsos de los demás.



Imagen 26. Ejercicio de equilibrio y contrapesos (grupo primaria y secundaria)

Hay que destacar que el grupo de secundaria mantiene una posición corporal muy correcta, con las rodillas flexionadas y su centro conectado. Es agradable observar, que la participación de la mediadora ha sido totalmente activa haciendo de guía y buscando caminos y conexiones para llegar al otro. Eso produce que se genere una autonomía suficiente para que el grupo trabaje de manera orgánica, probando muchas formas de toque desconocidas. Tras finalizar esta acción, con la cual iniciamos la clase y la desarrollamos aproximadamente durante 40 minutos, realizamos un ejercicio de confianza grupal (imagen 27) como cierre de la sesión. Teníamos que tirarnos de espaldas para que los compañeros soportaran nuestro peso en el aire.



Imagen 27. Ejercicio de confianza (grupo primaria y secundaria)

5.2.4 CREACIÓN DE MOVIMIENTO

Partiendo de la base de esta investigación, nos hemos centrado en la posibilidad de creación y composición coreográfica sin olvidarnos de que nos interesa un tipo de movimiento que no se rija por un vocabulario estricto a base de la repetición de figuras preestablecidas.

El arte no tiene la exclusividad de la creatividad. Lo que sí que tiene el arte es la habilidad de desarrollar procesos que constantemente fomenta la creatividad y la sociabilidad. Si practicamos el arte en grupo la actividad creativa genera múltiples oportunidades para la interacción entre participantes. Tendremos que tomar decisiones pactadas para todo tipo de cuestiones, con el objetivo lúdico de terminar una creación grupal. (Carnacea y Lozano, 2013,p.225)

Por ello, hemos querido incluir dos propuestas. Una de ellas con el grupo de primaria, introduciendo el juego de cartas Improk para trabajar la improvisación en la danza contemporánea y reforzar el trabajo sobre la conciencia corporal (desarrollada en el apartado 5.2.2) y la otra, con ambos grupos (primaria y secundaria), mediante la creación de una coreografía. Comprobar, con este trabajo, sus capacidades motrices, la coordinación y el equilibrio dinámico y generar un pequeño producto que se mantenga en su memoria para que puedan revivirlo en numerosas ocasiones.

5.2.4.1 Improk

| IMPROK | |
|--------------------|--|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> -Explorar e incorporar las cualidades de movimiento en la ejecución motriz. -Experimentar con las posibilidades y recursos expresivos a través del juego. -Observar y valorar los movimientos del otro sin juzgar. -Ser guiado por los demás y por las formas y posibilidades de movimiento. -Desarrollar la capacidad de improvisar mediante pautas establecidas. |
| DURACIÓN | Entre 10-15 minutos |
| DESARROLLO | -Explicar y descubrir las posibilidad que ofrece este juego para incitar a los demás a mover ciertas partes del cuerpo o realizar una cualidad de movimiento específica. |
| VARIACIONES | <ul style="list-style-type: none"> -Una persona escoge una carta y el grupo tiene que adivinar las partes del cuerpo indicadas a través del movimiento. -Se reparten cartas al grupo (parte del cuerpo y cualidades) y cada persona manda mover a otra lo que la carta pone. |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ¿Han aumentado los sistemas de percepción de movimiento? ¿Qué cambios producen las cualidades de movimiento? ¿Se han cumplido los objetivos propuestos? ¿Con qué facilidades y dificultades se han encontrado? ¿El tiempo ha sido suficiente? ¿La actividad ha sido apropiada para la edad propuesta? ¿El rol de la mediadora ha sido correcto? |

Cuadro 8. Descripción y desarrollo ejercicio Improk (unidad creación de movimiento)



Imagen 28. Juego de cartas Improk

Grupo primaria:

Improk es un juego compuesto por 72 cartas que tratan diferentes aspectos de la danza contemporánea y nos ha servido para trabajar el movimiento dirigido y la improvisación. Esta actividad nos invita a explorar el cuerpo como herramienta pedagógica para integrar las cualidades del movimiento en la ejecución motriz. Está dividido en seis bloques: partes del cuerpo, cualidades del movimiento, relación con el otro, relación con el objeto, emociones y conceptos básicos y sus contrarios. Viendo que el volumen del grupo era demasiado grande, se decidió seleccionar solamente las cartas rosas en relación a las partes del cuerpo y las azules, referentes a los conceptos básicos (imagen 28): pequeño/grande, lento/rápido y desplazado/en el sitio.

Empezamos por familiarizarnos con las cartas, ofreciéndoselas para que las puedan ver, tocar y leer. El primer ejercicio fue de carácter individual, donde una persona cogía dos cartas, una relacionada con las partes del cuerpo y otra con la cualidad, salía al centro del círculo y a través de la interpretación de sus movimientos, los demás las adivinaban (llegando a incorporar hasta cuatro cartas). Se ha comprobado que tienen la habilidad necesaria para poder llevarlo a cabo pero, con un grupo tan grande, la actividad se hizo demasiado lenta. Para que fuera más dinámica e involucrar a todo el grupo, se propuso una improvisación guiada a través de las cartas azules (cualidades de movimiento) donde la mediadora las iba seleccionando al azar y ellos las interpretaban por todo el espacio. Como ya comentamos anteriormente, su cuerpo tiene mucha movilidad e identifican de forma muy correcta la parte que tienen que mover aunque su perspectiva siempre es frontal y no hay casi trabajo lateral ni de espaldas.

Sin lugar a duda, la propuesta que ha causado mayor aceptación fue el intercambio de cartas mientras decíamos en alto el nombre de la parte del cuerpo que la persona del centro tenía que mover. Ha despertado mucha agilidad y movimientos más variados, ofreciendo una respuesta motora rápida. Creemos firmemente que la práctica de estos ejercicios les proporcionará herramientas para aumentar sus capacidades expresivas y comunicativas ante cualquier acción que realicen con su cuerpo.

5.2.4.2 Diagonales y coreografía

| DIAGONALES Y COREOGRAFÍA | |
|--------------------------|--|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar las conductas motrices. -Desarrollar la memoria corporal y coreográfica a través de la repetición. -Profundizar en el conocimiento del esquema corporal. -Controlar y dominar el sistema motor desde un planteamiento previo a la acción. -Explorar la musicalidad y la rítmica. |
| DURACIÓN | Entre 10-15 minutos |
| DESARROLLO | En parejas o grupos reducidos, repetir las secuencias de movimiento que la mediadora realizó en la diagonal del espacio y concluir la sesión con la ejecución de una coreografía grupal. |
| EVALUACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ¿Han aumentado los sistemas de percepción de movimiento? ¿Qué cambios producen las cualidades de movimiento? ¿Qué significado ha tenido la creación de la coreografía? ¿Se han cumplido los objetivos propuestos? ¿Con qué facilidades y dificultades se han encontrado? ¿El tiempo ha sido suficiente? ¿La actividad ha sido apropiada para la edad propuesta? ¿El rol de la mediadora ha sido correcto? |

Cuadro 9. Descripción y desarrollo ejercicio Diagonales y coreografía (unidad creación de movimiento)



Imagen 29. Coreografía grupal (coro de música y danza tradicional ugandesa)

Grupo primaria y secundaria:

Nos hemos sorprendido al comprobar que la palabra “coreografía” no estaba incluida en su vocabulario ya que claro está, ellos la interpretan a la perfección en el espectáculo del coro de música y danza tradicional ugandesa. El problema recae en que nadie les había explicado con anterioridad su definición: una coreografía es una secuencia o sucesión de movimientos que se fijan en una línea de tiempo para poderlos repetir, en relación o no con una música. Gratamente, esta dinámica grupal ha tenido mucho más éxito del que se esperaba, siendo demandada por los participantes diariamente al final de la clase.

Como en todos los talleres, hemos realizado una evolución, desde secuencias más simples y cortas a otras más largas que nos han ayudado a construir una coreografía de un minuto y medio trabajando siempre con la misma música. A modo de preparación física, hemos añadido el trabajo en las diagonales (en pareja o individualmente), realizando movimientos específicos que tiene la secuencia y que añaden más dificultad, introduciendo algún desplazamiento o salto por el suelo. Se ha llevado a cabo desde la segunda semana hasta el último día de clase y, tras el final de esta intervención, la directora del coro ha decidido introducir este segmento al principio de su actuación (lo cual es un honor). La coreografía ha sido creada y guiada por la mediadora, muy estructurada musicalmente (ya que ellos son muy rítmicos) y ha servido para comprobar, una vez más, su rapidez para memorizar movimientos y su musicalidad excepcional. Consideramos que ha generado, inconscientemente, un signo de identidad, que une a los integrantes de estos talleres con la propia autora, que permanecerá para siempre en el corazón. Se ha trabajado cara a cara en el círculo (imagen 29), apartando el foco o intencionalidad en la composición coreográfica compleja, alejándonos de la riqueza a nivel espacial (canon, dinámicas o repeticiones). Por ello, se ha priorizado que todos los participantes, asistan dos días o dos meses, puedan seguir el ritmo y realizarla ayudados por el grupo, por la comunidad.

6. CONCLUSIONES

Para analizar las conclusiones, partimos de los objetivos planteados al inicio de esta investigación. Comenzamos por el objetivo general “desarrollar y llevar a la práctica talleres artísticos que involucren el cuerpo y el juego como herramienta de creación con personas en situación de exclusión para garantizar el acceso a una vida sana y promover su bienestar (ODS 3)”.

Con los talleres de creación de movimiento, hemos generado momentos únicos de encuentro e interacción y, con ello, un escenario de múltiples reflexiones acerca de las condiciones que definen a los participantes y de cómo éstos han influenciado en el proceso y en la propia autora. Partiendo del Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, salud y bienestar, consideramos que el arte, a través del cuerpo y del juego, son medios idóneos para fomentar el bienestar a nivel físico, psicológico y emocional. Consideramos importante el desarrollo de la persona de manera holística para proporcionarle herramientas y recursos que le garanticen el acceso a una vida sana.

Durante estos tres meses, relacionarnos mediante el lenguaje corporal, nos ha proporcionado un claro signo de unión e identidad con la comunidad. Trabajar desde este prisma, no solamente nos ha servido para acercarnos a su cultura y sus tradiciones, sino también para mejorar la conciencia corporal, prevenir lesiones, escuchar al cuerpo desde el interior, explorar las sensaciones que emergen, hacer partícipe al grupo de ello y experimentar nuevas vivencias e impulsos totalmente desconocidos. Se trata de estimularnos sensorialmente y potenciar la gran riqueza de cualidades y actitudes de las que disponen los participantes, dándole importancia al cuerpo y al juego como motores de creación. Con ayuda de los materiales y de la música, hemos generado nuevas formas de aprendizaje y hábitos de vida saludable de fácil acceso para la población infantil, adolescente y el profesorado (de la comunidad rural de Kimya).

Siempre se ha tenido en cuenta el establecer conexiones profundas en las relaciones sociales interpersonales y, que ello, repercuta en toda la comunidad. Se ha comprobado que son, en general, personas seguras, creativas, dinámicas, enérgicas,

sinceras, respetuosas, trabajadoras... que muestran su movimiento abiertamente, confiadas en este trabajo y en ellos mismos y que nunca han dudado del planteamiento de estos talleres. Usamos la danza como medio canalizador de emociones para soltar, jugar, guiar y ser guiado, confiar, aprender... porque creemos realmente que el movimiento es salud.

En cuanto a los objetivos específicos, han sido de real importancia utilizar los contenidos teóricos para concretar y asentar las bases del proyecto práctico, marcando una ruta a seguir y acotando las posibilidades. También, esta investigación se ha nutrido al encontrar referentes consolidados y otros en potencia con proyectos pedagógicos y artísticos muy destacables. Hemos podido definir mejor nuestros intereses y tomar conciencia de la realidad a la que nos podíamos enfrentar. Se han descubierto también cómo favorece a los integrantes el uso de la metodología cualitativa desde los procesos participativos, primando las experiencias colectivas y mejorando la cohesión social. Cabe destacar que esta intervención ha ayudado a encontrar un canal de búsqueda que ofrece libertad gracias a no juzgar, por lo que añade riqueza al ámbito de las investigaciones artísticas. También, esta maravillosa oportunidad nos ha hecho ser conscientes de que pocos artistas acceden a las becas de movilidad propuestas por el Centro de Cooperación al Desarrollo (UPV) para trabajar frente a las desigualdades, como comenta el Objetivo de Desarrollo Sostenible 10. Es de vital importancia la realización de proyectos artísticos que aumenten las oportunidades de las poblaciones vulnerables y en riesgo de exclusión. Por ello, hemos escogido la danza, ya que es un medio de comunicación universal que parte de la socialización, de la vida en comunidad y se encuentra inmersa en los eventos sociales más destacados.

En cuanto a los objetivos de esta intervención, nos parece importante destacar las actividades desarrolladas en relación al Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 (educación de calidad). Siempre se ha tenido claro que esta investigación quería ayudar a mejorar el proyecto pedagógico de Kumwenya Eco-School a través del movimiento, ya que la educación es clave para salir del umbral de la pobreza a la que se enfrenta actualmente la comunidad de Kimya. Con los talleres, hemos construido espacios

seguros, inclusivos, respetuosos y con un clima que trabaja a favor de desarrollar las capacidades de los jóvenes y adolescentes, ya que todos tenemos la oportunidad y el derecho de aportar cualidades al grupo y por ello, somos importantes.

Se han incorporado propuestas para fomentar el contacto y la participación activa y se les ha dado la confianza necesaria a los participantes para que puedan preguntar y proponer y, así, trabajar en los principios de igualdad de género y empoderamiento de mujeres y niñas (Objetivo de Desarrollo Sostenible 5). El lenguaje corporal no distingue de género, de clase social, de edad ni de nivel económico y es totalmente inclusivo. Por ello, hemos sido capaces de desarrollar la creatividad y la imaginación generando un intercambio real a través de las diferencias culturales. Nos ha permitido también, explorar el proceso de enseñanza-aprendizaje situando al alumnado como protagonista de la acción y a la autora como guía (desde un planteamiento horizontal).

A través de esta beca y después de asentar los conocimientos y sensaciones adquiridos, partiendo del análisis exhaustivo de los audiovisuales, puedo decir que esta experiencia ha supuesto una transformación a nivel personal y profesional, ya que como comenté al inicio, este proyecto responde a una inquietud interna por averiguar cuáles son las razones que me unen con la danza africana. Durante este proceso me he sentido respetada, cuidada y querida. He aprendido a adaptarme a la situación cambiante de cada día, a sentir la energía grupal, a vivir su ritmo tan diferente al mío, a conectar con la esencia más profunda de la danza, a enfrentarme a mis miedos, a aprovechar las oportunidades que surgen en cada momento, a escuchar a las personas, a compartir sus realidades y sentirme aceptada en el seno de otra cultura. Por ello, ésta ha sido una de las mejores experiencias vividas y ha supuesto valorarme más como persona y crecer como artista, ser consciente de mis capacidades y de mis debilidades y afrontarlas con buena actitud.

Sin lugar a duda, este proyecto ha inspirado una línea de investigación para el doctorado relacionando arte, educación y cooperación internacional al desarrollo. Sería un sueño poder regresar a Kimya para implantar un proyecto de formación de danza

contemporánea dentro de Kumwenya Eco-School, conjuntamente con la ONG Kelele África y el Conservatorio de Danza de Lugo. Dicho aprendizaje tendría una duración de tres años y estaría destinada a jóvenes en edad escolar (cuarto, quinto y sexto de primaria). Me gustaría expandir el curriculum de las enseñanzas elementales de danza y encontrar las similitudes y diferencias entre las capacidades creativas del alumnado de Lugo y Uganda. Generar también momentos de intercambio artístico real para que el profesorado lucense pueda desplazarse a terreno e impartir talleres artísticos y, proporcionarle al alumnado de Kimya, la oportunidad de viajar a Lugo para que ambos se nutran de experiencias y conocimientos. Así, darle visibilidad a la danza africana y a la danza contemporánea desde mis orígenes y seguir creando proyectos participativos, pedagógicos, artísticos y sociales basados en una idea innovadora y pionera.

Estoy inmensamente agradecida y emocionada por esta oportunidad que permanecerá siempre en mi corazón.

Gracias Uganda, gracias Kimya, gracias Kelele África.



Imagen 30. Visionado grupal de fotografías y vídeos (último día)

FUENTES DE REFERENCIA

- Borque Campos, D. (2016). *Antecedentes artísticos de la danza "contact improvisation": visiones educativas de los "contacters"*. [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. Dialnet.
- Carnacea Cruz, M.A. y Lozano Cámara, A.E. (coords.). (2013). *Arte, intervención y acción social. La creatividad transformadora*. Editorial Grupo 5.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Dabo, A. (2012). *El reinado de la Danza Africana: sus orígenes y su futuro*. Ediciones Mahali.
- Esquivias Serrano, M. T. (2009). El enigma sobre los referentes del pensamiento creativo y su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 10 (12). Consultada el 3 de abril de 2022 <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num12/art88/int88.htm>
- Esquivias Serrano, M. T. y Muriá Vila, I. (2001). Una Evaluación de la Creatividad en Educación Primaria. *Revista Digital Universitaria*, 1 (3). Consultada el 10 de abril de 2022 <http://www.revista.unam.mx/vol.1/num3/art1/>
- Fàbrega Górriz, J. (2018). *Interpretación para bailarines. Fundamentos teóricos y cien ejercicios prácticos*. Ediciones Mahali e Instituto del Teatre de la Diputació de Barcelona.
- Gardner, H. (1994). *Educación artística y desarrollo humano*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1985). *Simbología del movimiento. Psicomotricidad y educación*. Editorial científico médica.
- Moreno González, A. (2016). *La mediación artística. Arte para la transformación social, la inclusión social y el desarrollo comunitario*. Ediciones Octaedro.

- Oriol de Alarcón, N. (2001). *La educación artística, clave para el desarrollo de la creatividad*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Fareso.
- Ortiz Camacho, M. M., Rivera García, E., Torres Guerrero, J. (2000). Incidencias de la conducta táctil como elemento no verbal de la comunicación en el aula. Estudio de casos en la formación inicial del maestro especialista en educación física. *Revista Interuniversitaria del Profesorado*, (38), 115-127. Consultada el 2 de mayo de 2022 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=118073>
- Romero, J. (2010). Creatividad distribuida y otros apoyos para la educación creadora. *Pulso Revista de educación*, (33), 87-107. Consultada el 1 de febrero de 2022 <https://revistas.cardenalcisneros.es/index.php/PULSO/article/view/95/71>
- Rubio Fernández, A. (2015). *Metodologías artísticas de enseñanza. Un enfoque escultórico para la educación artística*. II Congreso Internacional de Investigación en Artes Visuales ANIAV. Universitat Politècnica de València.
- Sarmiento, A. (2015). *101 ejercicios de Danza contemporánea para niños y jóvenes*. Ediciones Tutor.
- Sevilla, A. (1990). *Danza, cultura y clases sociales*. INBA.

WEBGRAFÍA

- AECID. (2 de marzo de 2022). *Cooperación a través de la danza en Etiopía* (Sala de prensa - Historias de cooperación Etiopía 20/04/2018). https://www.aecid.es/ES/Paginas/Sala%20de%20Prensa/Historias/09_danza.aspx
- Fundación Yehudi Menuhin. (20 de febrero de 2022). *La inclusión educativa y social desde el Arte* (Programa - MUS-E®). <https://fundacionyehudimenuhin.org/programas/mus-e/>

LISTADO DE IMÁGENES

Imagen 1 (p.4). Integrantes del coro de música y danza tradicional ugandesa. Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 2 (p.8). Visionado de la coreografía final (grupo primaria y secundaria). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 3 (p.10). Cartel entrada Kumwenya Eco-School. Fotografía de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 4 (p.13). Ejercicio de contrapesos (grupo primaria y secundaria). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 5 (p.13). Significado de la danza (grupo primaria). Fotografía de la autora, Kimya.

Imagen 6 (p.17). Ejercicio de confianza (grupo primaria y secundaria). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 7 (p.23). Recuerdo de mi viaje a Abéné (Senegal). Fotografía de la Asociación Afroalamuta, Abéné (Senegal).

Imagen 8 (p.24). Primera foto de Jacinte enviado por Kelele África. Fotografía de Kelele África, Kimya (Uganda).

Imagen 9 (p.24). Jacinte y yo en su casa (navidad 2021). Fotografía de Mugume Lorence, Kasenda (Uganda).

Imagen 10 (p.25). Primera cabaña, aseos al fondo y Kazan. Fotografía de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 11 (p.25). Vistas lago Mwamba (segunda cabaña). Fotografía de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 12 (p.27). Ejercicio de equilibrio y contrapesos (grupo secundaria). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 13 (p.28). Percusión tradicional masculina y falda tradicional. Fotografía de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 14 (p.29). Ejercicio de estiramiento (extremidad inferior). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 15 (p.32). Juego de presentación (nombre y movimiento). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 16 (p.33). Juego de presentación con cariocas. Fotograma extraído del vídeo de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 17 (p.35). Aula de arte. Fotografía de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 18 (p.37). Ejercicio círculo de confianza (grupo primaria, secundaria y mayores). Fotograma extraído del vídeo de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 19 (p.39). Ejercicio de calentamiento (fuerza). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 20 (p.44). Ejercicio de estiramiento (inclinación lateral). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 21 (p.45). Ejercicio de estiramiento (mano y antebrazo). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 22 (p.46). Ejercicio de estiramiento (parte posterior). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 23 (p.48). Ejercicio círculo de confianza (cinta elásticas y parejas). Fotograma extraído del vídeo de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 24 (p.52). Ejercicio de contacto partes del cuerpo (mano). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 25 (p.54). Ejercicio de generar movimiento en parejas (profesorado). Fotograma extraído del vídeo de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 26 (p.56). Ejercicio de equilibrio y contrapesos (grupo primaria y secundaria). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 27 (p.57). Ejercicio de confianza (grupo primaria y secundaria). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

Imagen 28 (p.58). Juego de cartas Improk. Fotografía de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 29 (p.60). Coreografía grupal (coro música y danza tradicional ugandesa). Fotograma extraído del vídeo de la autora, Kimya (Uganda).

Imagen 30 (p.65). Visionado grupal de fotografías y vídeos (último día). Fotografía de Rafael Gil, Kimya (Uganda).

LISTADO DE CUADROS

Cuadro 1 (p.14). Evaluación de la creatividad extraído del artículo de Esquivias Serrano, M. T. (2009, p.7). *El enigma sobre los referentes del pensamiento creativo y su evaluación*. Consultado el 1 de marzo de 2022. <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num12/art88/int88.htm>

Cuadro 2 (p.30). Descripción de las unidades de trabajo y ejercicios. Cuadro de la autora.

Cuadro 3 (p.31). Descripción y desarrollo ejercicio Nombre y movimiento (unidad juegos de presentación). Cuadro de la autora.

Cuadro 4 (p.39). Descripción y desarrollo ejercicio Calentamiento (unidad conocer el cuerpo). Cuadro de la autora.

Cuadro 5 (p.43). Descripción y desarrollo ejercicio Estiramientos y relajación (unidad conocer el cuerpo). Cuadro de la autora.

Cuadro 6 (p.48). Descripción y desarrollo ejercicio Círculo de confianza (unidad desarrollar la escucha y la relación con los demás). Cuadro de la autora.

Cuadro 7 (p.51). Descripción y desarrollo ejercicio Contacto partes del cuerpo (unidad desarrollar la escucha y la relación con los demás). Cuadro de la autora.

Cuadro 8 (p.58). Descripción y desarrollo ejercicio Improk (unidad creación de movimiento). Cuadro de la autora.

Cuadro 9 (p.60). Descripción y desarrollo ejercicio Diagonales y coreografía (unidad creación de movimiento). Cuadro de la autora.

ANEXOS

Vídeo resumen de la beca “Programa Cooperación al Desarrollo 2021-2022”. Grabado y editado por la autora en Kimya, Uganda: <https://www.youtube.com/watch?v=P8fnYU-aIGc>

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA GRABACIÓN AUDIOVISUAL

Yo, Eva Maria Henrich con DNI X1917176B como Presidenta de Kelele Africa con CIF G86358215.

Habiendo sido informada/o de la investigación que Sandra Fernández Blanco llevará a cabo para el Trabajo Final de Máster en Producción Artística de la Universidad Politécnica de Valencia (*Cuerpo y juego como herramienta de creación de movimiento en la comunidad rural de Kimya-Uganda*), tutorizado por Gema Hoyas Frontera y Carmen Giménez Morte entre el 15 de octubre de 2021 y el 10 de enero de 2022.

Doy mi consentimiento a SANDRA FERNÁNDEZ BLANCO, para la grabación de las secuencias filmadas en vídeo, fotografías o grabaciones de la voz de mi persona.

Entiendo que el uso de mi imagen o de la voz, será exclusivamente para fines educativos. Se me informará acerca de su uso para cualquier otro fin diferente. Esta autorización se aplica a las secuencias filmadas en vídeo o fotografías que se puedan recopilar como parte del desarrollo del programa y para los fines que se indican en este documento.

He leído y comprendido este **documento de consentimiento informado** que me ha sido entregado, y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y por circunstancias sobrevenidas, puedo revocar el consentimiento que ahora presento.

Las grabaciones con mi participación serán guardados en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información y atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 sobre la Protección de Datos de Carácter Personal, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos en el uso y manejo del material obtenido.

Tomando todo ello en consideración, **CONSIENTO** participar en la grabación audiovisual.

Y para que así conste firmo el presente documento



Fecha 31 de Mayo de 2022

Email de contacto en caso de desear revocar el consentimiento
(fblancosandra@gmail.com)