



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

DANZANDO EN LA INCLUSIVIDAD

Alumno/a: Bueno González, Helena

Tutor/a: Prof. Dña. Nuria López Pérez

Dpto: Expresión musical, plástica y corporal

Julio, 2019

AGRADECIMIENTOS

Gracias a cada una de las personas que han influido en mi aprendizaje, aportando un granito de arena y apoyándome para construirme y convertirme en la persona que soy hoy en día.

«A través de la danza, nos sumergimos en la fuerza primigenia que reside en cada uno de nosotros, el auténtico, puro e intuitivo eje de nuestra existencia» (Saarinen, 2008)

RESUMEN

Dada la importancia que paulatinamente va adquiriendo la danza inclusiva a nivel mundial, se enfoca la investigación hacia un estudio por medio de la experiencia con un grupo de personas invidentes, en el que se proponen líneas de cambio a través de la mirada pedagógica y artística desde el punto que partimos, para dar una posible respuesta a las necesidades de "todos los cuerpos", y no solo de "algunos cuerpos".

El presente estudio realiza un breve recorrido por las compañías y organizaciones más influyentes a nivel internacional en cuanto a danza inclusiva se refiere, para posteriormente continuar con los trabajos más destacados sobre danza con invidentes, observando cuáles han sido sus aportaciones.

Posteriormente se profundiza con la finalidad de interpretar y descifrar el proceso educativo llevado a cabo durante el taller, sacando por último una síntesis y articulación del material generado.

ABSTRAC

Given the importance that the inclusive dance is gradually acquiring worldwide, research is focused on a study through experience with a group of blind people, in which lines of change are proposed through the pedagogical and artistic approach of which we started, to give a possible response to the needs of "all bodies", and not just "some bodies."

This study makes a brief tour of the most influential companies and organizations internationally in terms of inclusive dance, to later continue with the most outstanding works on dance with the blind and see what their contributions have been.

Afterwards, it is deepened in order to interpret and decipher the educational process carried out during the workshop, finally taking a synthesis and articulation of the generated material.

PALABRAS CLAVE

Danza Inclusiva, Discapacidad, Invidentes, Pedagogía, Motivación, Beneficios, Enseñanza, Métodos.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	2
2.1 Definición danza	2
2.2 Danza inclusiva	3
2.2 Danza inclusiva con invidentes	6
3. DESCRIPCIÓN DEL GRUPO	8
4. OBJETIVOS.....	10
5. METODOLOGÍA	10
6. PLAN DE INVESTIGACIÓN.....	11
6.1 Etapas.....	11
6.2 Desarrollo del taller	12
7. ENTREVISTAS Y CUESTIONARIOS.....	19
8. ANÁLISIS DE DATOS.....	20
9. CONCLUSIONES	20
10. FUTURAS VIAS DE INVESTIGACIÓN	21
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
ANEXOS.....	1

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los estudios cursados en la enseñanza básica, profesional y superior de danza, se pasa por un periodo de formación tanto dancístico como teórico e intelectual, en el que se acaba profundizando en el último ciclo en contenidos teóricos de las diferentes materias que engloban a la danza, así como en técnicas pedagógicas, para aquellos que escogen el itinerario de docencia de bailarín o el de danza social, terapéutica y para la salud.

De este modo, se hace necesario para los bailarines no solo una formación buena en danza si no también una formación teórica bien asentada.

Cabe destacar que al enfrentarse de forma práctica al ámbito de la docencia es la propia experiencia que adquirimos a lo largo de nuestra trayectoria la que nos da las diferentes herramientas para poder aplicar todas esas metodologías anteriormente estudiadas y la que realmente nos ayuda a formarnos y seguir aprendiendo día a día.

Realizando el Máster Universitario en Investigación y Educación Estética: Artes, Música y Diseño por la Universidad de Jaén y a su vez teniendo la oportunidad de impartir clases de danza en la Organización Nacional de Ciegos Españoles "ONCE" de Granada, surge la inquietud por este estudio de investigación.

Cuando se habla de investigación existe una tendencia a pensar en procesos documentales, etnográficos, experimentales y, en general, en procesos cualitativos o cuantitativos: lo que no es tan común es que se piense en la investigación a través de las artes como proceso o experiencia.

Es el caso de este estudio, en el que nos adentramos durante un curso académico a investigar sobre danza inclusiva, en concreto danza con invidentes, ya que es poca la formación que recibimos al respecto durante nuestros estudios y es un campo amplio que me despierta interés como docente.

Dicha investigación comienza con el desarrollo de un taller de danza moderna, con el que empezamos a investigar sobre la manera más adecuada de proponer sesiones de danza que se adapten a las características del alumno.

En definitiva, trata de analizar mediante la experiencia personal, la manera idónea de aplicar y adaptar los diferentes conocimientos estudiados anteriormente en danza durante la formación profesional como bailarines, a personas con discapacidad visual.

Se busca las técnicas que se adecuan para facilitar una buena comunicación en clase de danza entre profesor y el alumno, para posteriormente analizar el tipo de procesos que estas pueden llegar a generar como físicos, motores o psicológicos.

2. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Definición danza

Nos introducimos en el tema de estudio dando una primera definición de danza por García, H (1997), en la que expresa como la danza abarca multitud de vertientes:

Es una actividad humana; universal porque se extiende a lo largo de toda la Historia de la Humanidad; motora, porque utiliza el cuerpo humano a través de técnicas corporales específicas para expresar ideas, emociones y sentimientos siendo condicionada por una estructura rítmica; polivalente, porque tiene diferentes dimensiones: el arte, la educación, el ocio y la terapia; compleja, porque conjuga e interrelaciona varios factores: biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos y además porque conjuga la expresión y la técnica y es simultáneamente una actividad individual y de grupo, colectiva (p.17).

Damos otra visión de danza, definida como: “Cuerpos humanos en movimiento, produciendo juntos la tarea de imaginar, ejercer y recrear movimientos. Considerando necesario distinguir: la danza como arte y el baile común que socialmente cumple otras funciones” (Soto, 2018, p.7).

En cuanto al tema de clasificar danza como arte o baile común, creemos importante destacar que en la danza como arte la experiencia estética dancística deriva de connotaciones internas (el movimiento y la creación), haciendo que la temática, la puesta en escena y la música se expresen o influyan en el movimiento. Del mismo modo, en caso del baile y sus muchas funciones sociales la

consideración interna debería proceder igual, y sólo desde allí prolongarse a sus significaciones sociológicas o antropológicas.

2.2 Danza inclusiva

Basándose en el concepto recogido en la palabra danza y viendo la importancia que tiene tanto física, social y psicológica nos adentramos de lleno en el campo de la danza inclusiva, en concreto la danza con invidentes, enfocado el estudio hacia esta disciplina siendo el punto de interés de este trabajo de investigación.

Dentro de los estudios específicos de danza son muchos los profesionales que se plantean si el trabajo de la danza inclusiva es una forma de arte o no, tanto que se deniega su acceso a la educación profesional en conservatorios de danza tanto públicos como privados.

Estos estudios se dividen en dos ramas dentro del itinerario de docencia, una de ellas “docencia de bailarín”, haciendo referencia a la formación del bailarín profesional y por la otra rama “danza social, terapéutica y para la salud” (en ambas no incluidas personas discapacitadas para la formación) aspecto que resalta y da para mucho que pensar.

Continuamos haciendo referencia a la denominación de danza inclusiva. De forma genérica, vemos como la terminología que se utiliza para tratar los aspectos relacionados con la discapacidad ha ido cambiando a lo largo de la historia y en el caso de la danza no se ha quedado atrás.

En su contexto se han utilizado palabras como “danza integrada” y “danza con personas con discapacidades diversas”, pero con ellas se hacía referencia a danza que se enfocaba para un grupo específico de la población y no para todo el mundo. Fue con la influencia del trabajo realizado por la compañía Candoco Dance en España con la que se empezó a utilizar la terminología “danza inclusiva” como aceptación de la diversidad de todas las personas sin crear subgrupos (Canalias, 2013, p.2).

Candoco Dance Company fue fundada en 1991 por Celeste Dandeker-Arnold OBE y Adam Benjamin. Compañía de danza profesional que empezó desarrollando talleres integrados en el Aspire Center for Spinal Injury de Londres y

se convirtió rápidamente en la primera compañía de su tipo en el Reino Unido con artistas discapacitados y no discapacitados.

La compañía Londinense es una organización emblemática reconocida por su compromiso con la calidad y la diversidad. Ha hecho una diferencia significativa en el panorama de la danza contemporánea para salvar los sectores de la corriente principal y la discapacidad, alentando a ambos a pensar fuera de las normas aceptadas (Canalias, 2013, p.10).

Todo su trabajo, desde las actuaciones de sus compañías profesionales y juveniles, hasta sus talleres, clases regulares, intensivos y módulos de capacitación, buscan hacer un cambio a largo plazo en la vitalidad de la danza y la gama de bailarines que ves en el escenario.

Con un trabajo parecido, la organización de desarrollo de Reino Unido y el cuerpo de miembros para la comunidad y la danza participativa “People Dance” The foundation for community dance.

Fundación de miembros que participan en la creación de oportunidades para que las personas experimenten y disfruten con la danza. Se caracterizan por:

- Respetar el derecho de todos a la igualdad de acceso a experiencias de calidad en danza de todo tipo.
- No estar limitado por la forma, el estilo o la convención y abarcar posibilidades digitales.
- Contribuir positivamente a la salud y el bienestar de las personas, a la resiliencia, a las relaciones sociales y al aprendizaje creativo.

Dentro de la fundación se lanzan varias propuestas de actividades como cursos online de danza (no adaptados para invidentes), programas creativos en museos, exposiciones audiovisuales participativas que van cambiando con el tiempo.

Continuamos con la gran repercusión de la compañía internacional Joint Forces Dance fundada en 1979, convirtiéndose en una fuerza pionera de la danza contemporánea en 18 países.

Cabe destacar la importante labor de Alito Alessi director artístico, que dedica su carrera al desarrollo, refinamiento e implementación de una metodología para la inclusión e integración de personas con y sin discapacidades.

El método DanceAbility se esfuerza por crear, dentro de cualquier grupo de personas, una democracia que funcione y que, de manera creativa, haga referencia al cambio en un entorno social. Capacita a maestros en DanceAbility desde 1996 y, desde entonces, lleva a cabo estos Talleres de Certificación de Maestros de DanceAbility en todo el mundo: América Latina, Europa, Asia, Medio oriente, EEUU y Canadá (Alesi, 2012).

Alejandra Sánchez narra en un artículo:

Para Alessi, DanceAbility va más allá de la exploración de movimientos y es, para muchas personas, su primera oportunidad de definirse en sus propios términos y ver que esta forma de baile, como sus vidas, tiene muchas opciones y posibilidades. No se trata de una terapia y tampoco de un estilo de danza: “Mi idea de lo que es el arte es cuando puedes crear una reflexión honesta sobre la sociedad y así contribuir a su evolución. Eso es lo que intentamos hacer” (Sánchez, 2012).

Descritas anteriormente algunas de las compañías y organizaciones más influyentes a nivel internacional mencionamos las más relevantes dentro de España, las cuales trabajan estudiando y tomando referencias dentro del ámbito para que siga progresando día a día.

Algunas de ellas son: La asociación Apaipa, que trabajan con danza inclusiva orientada a la discapacidad funcional (Madrid), la compañía Danza Down (Madrid), Danzamobie (Sevilla), Superarte, trabajando con la asociación de síndrome de Down (Granada) y Cía. Danza Vinculados (Granada).

Destacamos Cía. Danza Vinculados puesto que tiene la prestigiosa oportunidad de crear las jornadas llamadas “Danza sin barreras” este año 2019, financiadas por el Ministerio de Cultura y Deporte del Gobierno de España a través del INAEM (Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música) y el programa “Art For Change” de la Obra Social La Caixa, (Granada).

2.2 Danza inclusiva con invidentes

Continuamos el recorrido por las compañías o asociaciones más relevantes que apuestan por la danza inclusiva, en concreto con danza con personas con deficiencia visual.

Es después de documentarnos y analizar los diferentes actividades o enseñanzas llevadas a cabo por las compañías u organizaciones anteriormente citadas cuando podemos afirmar que en la actual coyuntura son muchas las que trabajan con discapacidad funcional, motriz síndrome de Down, autismo y discapacidad mental.

Encontramos escasas compañías, escuelas o programas de danza dirigidos a discapacitados visuales y pocos espectáculos en los que formen parte.

Algunos de los más destacados son:

El trabajo originado en la ONCE (Barcelona), dentro de un programa de investigación, creado y dirigido por Loreto San Juan, quién trabajó durante 10 años aplicando un método personal a personas ciegas y deficientes visuales.

La periodista Eva Debíta reflejaba en una entrevista para la revista Somos (2014), en qué se basaba este método:

Consiste en hacerles buscar una fuente de movimiento dentro de sí mismos, en sus emociones, en los recuerdos de cuando veían y en lo que les iba sugiriendo. El resultado era una forma de bailar enormemente genuina. Sin imitar los movimientos de otros. Ese fue el principio básico del método, al que lo llamé "danza de la vida": El método continúa llevándose a cabo con otros tipos de personas discapacitadas y en compañías profesionales (Debíta, 2014, p.22).

Por otro lado, el grupo de danza nativas argentinas de ciegos, que Teresa Solezzi relata en el periódico la Nación (2013):

Nunca me gustaron las cosas fáciles", confiesa con una risa pícaro Fedra Borneo, al explicar cómo se convirtió en maestra de danzas para personas no videntes y con disminución visual, hace más de 17 años. Actualmente brinda clases de folklore a alumnos, cuyas edades varían entre los 50 y 75 años. Se sienten orgullosos de sí mismos, plenos, felices. Los movimientos corporales van cambiando, pero hay algo que se mantiene constante: su sonrisa (Solezzi, 2013, p.1).

Destacamos también a Fernanda Bianchini que decidió iniciar el proyecto que hasta ahora lleva una trayectoria impecable en Brasil.

Se trata de la Asociación de Ballet y Artes para Ciegos, con más de dos décadas al servicio de las personas con discapacidad visual.

Bianchini fundó una escuela gratuita para estos niños y niñas con el objetivo de que mejoraran su sentido espacial y autoestima. Con el tiempo, la escuela creció y ahora llegan niños y jóvenes con discapacidades auditivas y del habla. Sao Paulo goza de un lugar en el que se respira arte y se demuestra que no hay ninguna barrera (Benito, 2011).

Por último, las jornadas de Danza Sin Barreras impartidas en Granada en las que se ofrecían talleres específicos para personas afiliadas a la ONCE. En estas jornadas se hacían actividades antes del espectáculo para que los espectadores conocieran a los bailarines y posteriormente en el desarrollo de la función creaban audios explicativos del espectáculo sobre las características físicas, vestuarios, escenografía y el tipo de movimientos que hacían al bailar.

Al respecto Hernández, (2002) menciona que “Se ha logrado que se hayan adaptado cerca de 200 espectáculos en 33 salas de 24 localidades, con un total de 7.000 servicios de audio descripción prestados”, cifra que sin duda se ha incrementado en los tres últimos años. Muchas de estas actividades promovidas por la ONCE (Citado en Matamala, 2007, p.5).

Por suerte, a esas jornadas asistieron el grupo de alumnas de la ONCE de Granada en las que se centra esta investigación.

Cuando hablamos de la ONCE hablamos de una organización que nace en 1938. Se trata de una Corporación de Derecho Público de carácter social, con personalidad jurídica propia y plena capacidad de obrar y de auto organización, cuyos fines sociales se dirigen a la consecución de la autonomía personal y plena integración de las personas ciegas y con deficiencia visual grave, bajo el protectorado y supervisión del Estado (Bornaechea, 1995, p.16).

El estudio se dirige hacia un grupo de mujeres discapacitadas visuales afiliadas a la organización, en concreto, 7 alumnas con las que se imparte un taller

de danza en Granada. Es a través de la ONCE desde donde se fomenta este tipo de talleres.

3. DESCRIPCION DEL GRUPO

Durante mi trayectoria profesional siempre me había enfocado hacia la docencia del bailarín. A lo largo de la carrera es cuando cursé varias asignaturas de danza social y terapéutica y tuve la suerte de poder trabajar en prácticas con personas con alguna discapacidad motriz y mental. Pero sí que es la primera vez que me enfrento a dar clases a personas invidentes, con discapacidad visual avanzada.

Cuando me plantean impartir clases de danza a un grupo de 7 alumnas con deficiencias visuales, mi cabeza no para de dar vueltas, pero mis expectativas iniciales parten de un punto totalmente diferente a cuando inicio la primera clase.

Antes de comenzar busco información sobre el tipo de alumnado (solo me informan de que tienen discapacidad visual, pero no de que tipo). Primero pienso en una primera clase a modo de primera toma contacto y reflexiono sobre que métodos usar con personas con ceguera, siempre recurriendo a conocimientos anteriormente estudiados.

El primer día empiezo presentándome como profesora de danza con formación en enseñanzas básicas y profesionales de danza española en el Conservatorio Profesional “Reina Sofía” de Granada y en el Conservatorio Superior de Málaga, pedagogía de la Danza Española. También como instructora de pilates, yoga y fittball por la Federación Europea de Pilates.

Nada más comenzar todas mis expectativas se deforman y comienzan a construirse otras totalmente distintas.

Tras mi presentación ellas me saludan, pero se mantienen inmóviles como si no hubiera terminado de presentarme y es ahí cuando me pongo en su lugar y pienso: “una profesora presentándose verbalmente a un grupo en el que la mayoría no pueden observarme físicamente”. En ese momento pido que nos acerquemos más para que me conozcan mejor a través del contacto y todo se naturaliza.

Me encuentro con un grupo no homogéneo en cuando a edades, ya que varían entre los 25 y los 50 años. Como grupo reflejan una gran afinidad, puesto que se conocen de otras actividades y tienen bastante relación, excepto una de ellas, alumna de erasmus procedente de Checoslovaquia que se inscribe para realizar la actividad durante todo el curso.

No se concreta hasta primer día el tipo de danza que se va a llevar a cabo, decidiendo entre todas las alumnas que es lo que les gustaría trabajar en cuanto al estilo de baile y la música.

El nivel inicial del grupo es bueno, todas habían asistido a talleres los años anteriores por lo que no partían de unos conocimientos desde cero. Algunas de ellas cuando su recto visual era mayor también asistían a clases, generando esto una gran ventaja.

Las características visuales de las alumnas es el aspecto importante a tener en cuenta, presentando diferentes deficiencias. Cada una de las alumnas perdió la visión con edades distintas, pero ninguna de ellas es ciega total de nacimiento (este tipo de alumnas no tendría ninguna referencia visual y su aprendizaje sería más lento). Descripción visual de cada una:

- Alumna "A", tiene un mínimo resto de visión, no le permite ver casi nada. Pierde la visión cuando tiene 6 años, de forma accidental.
- Alumna "B", grado de discapacidad del 80 %. Discapacidad sensorial, visión entubo borrosa. Distingue luz, oscuridad, blanco, negro, algunos bultos. Enfermedad degenerativa por lo que de forma progresiva va perdiendo la visión, a los 19 años pierde visión considerablemente.
- Alumna "C" ciega total, solo percibe luz y algunos contrastes. Enfermedad degenerativa, pierde gran visibilidad con 12 años. Índice de discapacidad mental.
- Alumna "D" con un 5% de visión central, tiene visión tubular. Desde nacimiento.
- Alumna "E" con un 10% de visión en un ojo y un 5% en otro, no tiene visión central, no ve las caras ni los detalles, ve borroso. Su enfermedad no es degenerativa

- Alumna "F" ningún resto visual, ceguera total. Enfermedad degenerativa, pierde visión considerable a los 19 años.
- Alumna "C" con el ojo izquierdo ve la luz y el movimiento, con el ojo derecho tiene un campo de visión reducido y ve a distancia de 2 metros. Desde nacimiento.

En general, encuentro un grupo con mucha inseguridad y sobre todo tensión acumulada. Pero con muchas ganas e ilusión por impartir el taller.

4. OBJETIVOS

Se plantea este trabajo de investigación con el objetivo de analizar qué beneficios genera la danza en un grupo de personas invidentes, proponiendo algunas líneas de cambio a través de la mirada pedagógica y artística para dar una posible respuesta a las necesidades de todos los cuerpos, y no solo de algunos cuerpos.

Objetivos generales:

1. Estudiar que metodología se adecúa más a las necesidades de los alumnos con deficiencias visuales en una clase de danza.
2. Aplicar métodos anteriormente estudiados adaptándolos mediante el proceso de la propia experiencia con el alumnado.
3. Analizar las posibles resultados favorables o deficientes que se generan a raíz de los talleres de danza.

5. METODOLOGÍA

Para la elaboración del proyecto nos basamos en el método de investigación cualitativa, a través de un enfoque metodológico basado en las artes.

Este tipo de investigación nos lleva a dirigir los hechos dentro de un contexto, para poder considerarlos correctamente. Por esta causa en el estudio se combina el trabajo de documentación bibliográfico y webgráfico con el trabajo de campo, que en el transcurso y proceso de la investigación es el que ha tenido más importancia.

Lo presento como interpretación. Lo que pido que se reconozca es mi integridad como investigador, y que se consideren mis interpretaciones. En mi análisis, no pretendo describir el mundo, ni siquiera describir el caso por completo. Busco dar sentido a determinadas observaciones del caso, mediante el estudio más atento y la reflexión más profunda que soy capaz. (Stake, 2010, p. 71)

Trabajo de campo con el alumnado de la ONCE de Granada con la duración de 9 meses. La investigación se desarrolla por medio de unas clases de danza los lunes y los miércoles de hora y media en la que se llevaba a cabo un estudio donde se recogen datos mediante anotaciones semanales o mensuales.

Como herramienta se utiliza la observación participativa, en la que la acción del investigador va “más allá” de ver y su rol es activo, involucrándose en las actividades, pasando en su análisis por fases de contrastes analíticos. De esta manera, el investigador como observador participante describe comunidades, explora ambientes, comprende procesos, identifica problemáticas y sugiere hipótesis (Sampieri, 2010, p. 411-412)

Recogida de información a través de entrevistas finales y cuestionarios de satisfacción personales de forma trimestral.

6. PLAN DE INVESTIGACIÓN

El plan de investigación pasa por cuatro etapas diferenciadas.

6.1 Etapas

1ª Exploración general desde lo teórico.

Esta fue una fase preparatoria, ya que me dediqué a recopilar información necesaria sobre el alumnado, el tipo de danza (de lo cual la información fue escasa) antes de iniciar el taller, las instalaciones y métodos a impartir para tener un panorama general del tema.

2ª Desarrollo de las clases.

Durante esta fase investigué por medio del taller de danza como mejorar día a día las intervenciones para que las clases fueran lo más provechosas y beneficiosas posibles, siguiendo la estrategia de registrar por escrito al final de cada

sesión un diario de campo y tomando como base las observaciones del día para replantear tácticamente la dirección de la clase.

3ª Análisis de los datos.

Esta fase se lleva a cabo con el proceso de la experiencia anual en las clases de danza y el análisis personal llevado que se redacta a continuación. Este me ayudará a interpretar y descifrar el proceso educativo llevado a cabo durante el taller.

4ª - Síntesis y articulación del material generado.

En esta última fase se sacan las conclusiones por medio del material generado y con el apoyo de entrevistas personales hacia las alumnas.

6.2 Desarrollo del taller

Nos centramos en este apartado en el análisis de los datos recopilados a través del taller de danza moderna impartido en la ONCE. Dicho taller con una duración de nueve meses, empieza el día 1 de octubre de 2018 y finaliza el 12 de junio de 2019. Las clases son los lunes y los miércoles una hora cada día (excepto vacaciones de Navidad o Semana Santa).

Grupo reducido de 7 alumnas con edades comprendidas entre los 25 y 50 años. Como comentábamos anteriormente el resto visual de cada alumna varía según sus circunstancias.

En cuanto a su nivel educativo podemos decir, que en la mayoría se adecúa a las características psicoevolutivas correspondientes a su edad. Todas presentan distintos tipos de discapacidad visual y una de ellas además discapacidad mental.

Se imparten clases de danza moderna o zumba a petición de las alumnas, para bailar mientras hacen ejercicio físico y escuchar música moderna.

La estructura de la clase se divide en: 10 minutos de calentamiento, 40 minutos de parte central (coreografías) y 10 minutos de estiramientos y vuelta a la calma.

- OCTUBRE:

- Observaciones de clase:

Lo primero que llama mi atención es la sala que nos han proporcionado desde la Once. Considero que no es muy adecuada para impartir la clase, ya que se trata de un hall con escaleras en dos de las esquinas y con paso frecuente de gente puesto que está la máquina del café situada allí.

La concentración en la clase tiene que ser mayor que en una clase normal, ellas utilizan mucho más el sentido del oído y los ruidos externos le producen distracciones y descontrol.

Un simple calentamiento de articulaciones me hace replantearme muchos aspectos. Al estar con las alumnas y ponerme en su lugar es cuando realmente me doy cuenta que hay pautas que con ellas no son nada efectivas.

Tienen muchísima tensión acumulada en las articulaciones, lo que le impide un movimiento ligado. Esto lo observo, por ejemplo, con el movimiento básico de rotar los hombros hacia atrás, resultándole a algunas de ellas muy complicado.

- Propuestas de mejora:

Reestructura del método para impartir la clase.

Descripción de los ejercicios verbalmente mucho más detallada, haciendo hincapié en los aspectos a tener en cuenta de forma meticulosa. Poner ejemplos descriptivos con comparaciones de acciones que le sean más familiares: hula hoop (movimiento de cadera), nos tiran de la rodilla con un hilo (levantar rodilla de forma repetida), juego del caballito (andadas laterales), etc.

Hay vocabulario que no es el más adecuado para utilizar con personas con discapacidad visual como, por ejemplo: ¿veis?, se hace así (sin explicarlo) y ese aspecto trato de mejorarlo desde el primer día.

Para soltar el cuerpo, hacemos ejercicios en el calentamiento en los que los brazos y las piernas son lanzados como si estuviesen muertos, generando poco a poco libertad en las articulaciones.

- NOVIEMBRE

- Observaciones de clase:

Normalmente daba las clases de espaldas hacia las alumnas, donde todas íbamos para el mismo lado, o de frente, pero de esta forma al realizar los movimientos cada una para el lado correspondiente no íbamos para el mismo lado, por lo que notaba a las alumnas un poco perdidas.

Perdíamos mucho tiempo en la explicación detallada del calentamiento, comiéndonos gran parte del centro de la clase, por lo que no daba mucho tiempo a correcciones.

- Propuestas de mejoras:

Me replanteo dar la clase vuelta hacia ellas para poder observarlas mejor, ya que no tiene ningún sentido que esté de espaldas porque no pueden observarme ellas a mí.

Empiezo a hacer las coreografías para el mismo lado que ellas, es decir, si la coreografía es para la derecha yo lo hago para la izquierda frente a ellas para ir para su mismo lado, pero al describirla menciono su lado y no el mío. De esta forma observo como al darme la vuelta la proyección de la voz es mayor y su concentración aumenta al percibir que vamos todas para el mismo lado.

Trabajo de un mismo calentamiento que lo memorizan hasta enero, ya que es más rápido para el funcionamiento de la clase y así podemos centrarnos en soltar las articulaciones y calentar, sin estar tan pendientes tensionadas por escuchar que digo y poder seguirme.

- DICIEMBRE

- Observaciones de clase:

Hay diferencias de captación del movimiento dependiendo del resto visual y de la edad hasta la que pudieron ver, aunque sea de forma reducida las alumnas.

Resulta más complicado que una alumna que nació directamente con visión muy reducida o que perdió gran parte a una edad muy temprana, sepa interpretar un paso con una explicación verbal detalla. En cambio, es más normal que adquiera

mejor la información otra que pudo guardar en su mente más patrones de movimiento al perder a una edad más tardía la visión de forma total.

- Propuestas de mejoras:

Trabajo de guía mediante la escucha y el contacto corporal.

Acércanos a los alumnos y mostrar el paso dejando que toquen nuestras articulaciones para que puedan sentir y tengan mayor consciencia de la posición y el movimiento. También hacer de guía con tus brazos moviendo su cuerpo de forma delicada, hasta que adquieran el patrón de movimiento que queremos mostrarle.

A media que avanzaba el taller más utilizábamos este método, que nos parecía fundamental en clases con alumnos con este tipo de discapacidad, y con el que aparte se creaba cercanía entre el profesor y el alumno; para ellas una forma de ver al profesor.

▪ ENERO:

- Observaciones de clase:

Al tener la gran mayoría de las alumnas visibilidad muy reducida, solo pudiendo distinguir algunas de ellas bultos, sombras, planos oscuros y claros... el equilibrio les resulta muy complicado. Noto que en algunos pasos se desorientan por falta de equilibrio y que tienen miedo por caerse o darle a la compañera.

Seguimos montando nuevas coreografías, más que la repetición de estas una y otra vez les gusta aprender pasos nuevos con diferentes tipos de música. Siempre repasando los bailes anteriores para que no se olviden.

- Propuestas de mejoras:

Como volvemos de vacaciones para el segundo cuatrimestre cambiamos el calentamiento, manteniéndolo hasta final de curso.

A parte de los ejercicios para soltar articulaciones, con los que las alumnas disfrutaban al sentir su cuerpo menos engarrotado y con beneficios para algunas en la espalda y hombros, incluimos en el calentamiento ejercicios para la mejora del equilibrio en los que trabajamos el apoyo de la planta del pie, el relevé y el equilibrio con una sola pierna mientras que movemos la rodilla en el aire dibujando círculos.

Lanzo la opción de elegir las canciones de las coreografías por el grupo de WhatsApp para que sea una canción con la que ellas disfruten. La canción descargada la mando por el grupo para que la estudien, algunas de ellas desglosan los tiempos previamente para así facilitar su aprendizaje en clase.

También algunas trabajan con la canción la memoria visual de la coreografía.

▪ FEBRERO:

- Observaciones de clase:

Alumnas con mucho nivel de superación, siempre quieren seguir aprendiendo más, se exigen y no se ponen límites.

Su punto débil en las coreografías es la coordinación de piernas y brazos. Puesto que un paso en el que se muevan solamente los miembros inferiores la mayoría lo hace sin problema, pero al introducir los brazos la ejecución se le dificulta bastante.

Una de las alumnas tiende a juzgarse y agobiarse porque cree que lo está haciendo mal, tanto que llega hasta llorar. Baja autoestima.

Las clases tienen como objetivo el disfrute de las alumnas, y eso es un punto que repito diariamente. Si algo no les sale no pasa nada, yo no estoy allí para examinar.

- Propuestas de mejoras:

Sigo planteando ejercicios en los que se trabaje la coordinación, creo que les aporta muchos beneficios para su día a día, por ejemplo, para caminar con el bastón. Las alumnas se sienten muy bien al conseguir realizar los ejercicios y se motivan para aprender cada vez pasos con más dificultad.

Las correcciones y adaptaciones tienen que ser individualizadas. Si alguna alumna muestra más dificultad en algún aspecto, buscar la forma de facilitarle, (adaptación).

Trabajo de refuerzo positivo, para ir aumentando su autoestima poco a poco.

- MARZO:

- Observaciones de clase:

Desde que comenzamos el taller hay alumnas que llevan mal el tema del espacio, temen chocar con la pared o caer por las escaleras (el aula tampoco ayuda mucho). Cuando damos algún giro entero, giramos el cuerpo hacia algún lateral y adelantamos o retrocedemos con un paso se sienten muy inseguras.

Por otra parte, el estar todo el rato hablando en clase, hace que realmente las alumnas no escuchen la música y me lo apropiado es que pudieran prestar más atención a escucharla mientras bailan y no tanto a mi voz.

- Propuestas de mejoras:

Propongo utilizar cinta adhesiva que sea gruesa (velcro), para pegarla en el suelo y así poder delimitar el espacio e indicar mediante el tacto de la pisada que está llegando a los laterales, adelante o atrás. Este método les aporta mucha más seguridad a las personas que tienen este problema.

Alternar chasquido de los dedos y palmadas entre la descripción verbal para indicar una mayor velocidad en el ejercicio, cambio o movimientos más acentuados. Introducción de onomatopeyas para interiorizar el sentido del paso mediante sonidos.

- ABRIL:

- Observaciones de clase:

Noto una gran mejora del equilibrio y la coordinación, los ejercicios del calentamiento los tienen controlados y eso repercute en las coreografías, incluso lo notan en sus movimientos cotidianos. Cada día veo a las alumnas más sueltas bailando, con menos inseguridades y disfrutando de lo que hacen. Sus caras lo dicen todo.

A las alumnas les gusta cada vez más venir a clase y no se sienten presionadas por si algo lo hacen mal o bien, algo muy importante para mí. Tienen mucha confianza para contarme temas que les preocupan y que no tienen que ver con las clases.

Falta de memorización.

- Propuestas de mejoras:

Mando algunas coreografías escritas de forma resumida por WhatsApp para que puedan repasar en casa y memorizarlas cada vez más. Una vez memorizada la coreografía dejan de pesar en los pasos y disfrutan más bailando.

Resuelvo dudas a algunas alumnas mediante audios fuera de clase.

▪ MAYO:

- Observaciones de clase:

Falta de memoria, al tener 6 coreografías ya montadas, les cuesta recordar cuales son los pasos que viene detrás de otros.

Trabajamos en clase el montaje de la parte final de la última coreografía, es la única coreografía que no llevo creada de casa, ya que me interesa otro tipo de trabajo.

Finaliza las clases nuestra alumna de Erasmus.

- Propuestas de mejoras:

Le ponemos nombre juntas a algunas de las variaciones para recordarlas de forma rápida al hacer el baile. Nombres como: Superman, sentadilla, ventilador, pajaritos, etc. Les ayuda bastante a saber cuál es el paso rápidamente y sin tener que describirlo.

Para terminar de montar el baile, hacemos una actividad en la que son cada una de las alumnas las que nos tienen que enseñar el paso que quieren a todas para incluirlo en la coreografía. Me pongo en su situación y soy una más del grupo. La alumna que crea el paso nos lo describe verbalmente y luego refuerza el aprendizaje mediante el contacto haciendo de guía. Esta experiencia fue muy enriquecedora, consiguiendo fomentar el lado más creativo de cada alumna, poniéndose ellas en el papel del profesor y yo en el de alumna, para aprender todas de todas.

- JUNIO:

- Observaciones de clase:

Algunas de las alumnas arrastran muchos problemas personales, familiares, enfermedad... pero aun así las clases de danza son su momento para despejarse y nunca pierden las ganas de venir, siendo para ellas muy importantes.

Repaso de las 7 coreografías que tenemos montadas seguidas, unas detrás de otra para la memorización y la resistencia. Ella se siente muy satisfechas de su evolución en el aprendizaje.

Durante el curso hemos intercalado estiramientos con vuelta a la calma/relajación para finalizar las clases.

- Propuestas de mejoras:

Para ayudar a que las alumnas puedan recordar los bailes en casa durante el verano, grabamos las coreografías con las personas que quieren salir en el vídeo mientras voy describiéndolas verbalmente al hacerlas con la música.

En este último mes hacemos hincapié en la vuelta a la calma con relajación en el suelo, trabajando la respiración y trasladando la mente a otros lugares (meditación).

7. ENTREVISTAS Y CUESTIONARIOS

Para complementar el estudio, no solo son importante los datos recogidos mediante el transcurso de las sesiones de forma directa, sino también conocer el punto de vista de cada una de las alumnas que han formado el taller. Para ello se lanzan una serie de entrevistas personales compuesta de 5 preguntas que hacen referencia a sus experiencias en clase de danza.

Por otro lado, la organización de la ONCE y la empresa intermediaria por la que la organización contrata este tipo de actividades generan unos cuestionarios de satisfacción personal para las alumnas (contestan de forma grupal), que aportan a la investigación datos de interés.

Entrevista y cuestionarios: (anexos 1 y 2).

8. ANÁLISIS DE DATOS

Tras realizar el estudio de campo y las entrevistas personales a las alumnas de la ONCE, podemos analizar como a medida del transcurso del taller de danza las alumnas pasan por un proceso de adaptación, búsqueda y disfrute, pudiendo contemplar en la última como la serenidad y la alegría invadían su cuerpo.

Las herramientas utilizadas a lo largo del taller como: el uso adecuado del lenguaje, la descripción detallada con ejemplos comparativos de los pasos, el uso de chasquidos y onomatopeyas como recurso sonoro, el trabajo corporal (resistencia, equilibrio, coordinación), el uso de elementos para el trabajo del espacio, el análisis musical, las descripciones de las coreografías por escrito y el trabajo de la memoria mediante asignación de nombres a los pasos, hacen que las alumnas vaya progresando día a día generando un buen ritmo de clase en el que el aprendizaje se iba adaptando a cada una de las necesidades del alumno.

9. CONCLUSIONES

A partir del análisis de datos, las referencias consultadas y teniendo en cuenta los objetivos que nos hemos planteado en nuestro proyecto, señalamos las siguientes conclusiones:

A través del taller de danza como experiencia se fueron proponiendo aspectos de mejora que se adaptaron a las necesidades del alumno, del profesor y del aula, consiguiendo mediante esta práctica construir un método educativo que ha repercutido favorablemente.

Podemos observar mejoras en cuanto a la parte física se refiere, en la condición corporal, la fluidez del movimiento, una mayor coordinación, el control del espacio y la escucha del ritmo interno y externo (equilibrio).

Progresivamente se llega al punto en el que el ambiente de clase era inmejorable, dando pie a compartir vivencias de nuestro día a día, buscar soluciones de la mejor manera a los problemas presentados y tener la confianza necesaria para intercambiar experiencias personales que hacen que aprendamos unas de otras.

Pero es sobre todo a nivel psicológico donde pienso que se acumulan todos los aspectos anteriores, aportando beneficios considerables. El taller de danza en general ha dado lugar a las alumnas a mejorar sus conexiones interiores (cuerpo, mente, alma); buscando una buena relación consigo mismas y con el grupo, valorándose cada día un poquito más y fortaleciendo así poco a poco su autoestima.

Considero que soy una más dentro de esta vivencia y estudio que tanto me ha enriquecido y que me abre los ojos hacia lo que realmente es danza. Danza que actúa de forma terapéutica en todos sus sentidos y que incluye a todo el mundo con una mirada hacia el arte o por simple disfrute.

Para finalizar destacar los aspectos que pensamos son negativos para un buen desarrollo del taller, por parte de la Organización Nacional de Ciegos Española, quien lanza la actividad, pero con actos incoherentes como: el aula proporcionada no adaptada para impartir las clases, el número de 11 afiliados que consideran imprescindible para que salga el taller adelante dificultando cada vez más a las alumnas puesto que se perdería el trabajo individualizado y por último los cuestionarios proporcionados para calificar su conformidad entregados a papel.

10. FUTURAS VIAS DE INVESTIGACIÓN

El tema principal de este proyecto podríamos considerarlo como campo con muchos horizontes abiertos a explorar, pudiéndose focalizar la labor de investigación en otras vías, destacando algunas como:

1. Estudiar sobre los beneficios de la danza inclusiva partiendo de unas pautas más libres y de forma colectiva.
2. Analizar en profundidad que aspectos debería mejorar la organización de la ONCE para una mayor adaptabilidad en las actividades propuestas.
3. Investigar que otros instrumentos pedagógicos beneficiarían la práctica en las clases de danza con deficientes visuales.
4. Estudiar una formación más inclusiva a lo largo de los estudios profesionales de danza.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

• Bibliografía

Bornaechea, J. I (1995). *La organización de los ciegos españoles*. Escuela libre editorial

Canalias, N. (2013). *Danza inclusiva* (Laboratorio de la educación social). UOC.

García, H. (1997). *La danza en la escuela*. Zaragoza: INDE

Leese, S. y Packer, M. (1991): *Manual de Danza. La danza en las escuelas como enseñarla y aprenderla*. Madrid: EDAF.

Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. MC GRAW HILL.

Stake, R. (2010). *Investigación Cualitativa: El estudio de cómo funcionan las cosas*. New York: The Guilford Press.

• Tesis, artículos y revistas

Cuenca, M. I. (2009). *Optimización del proceso cognitivo y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Tesis Doctoral.

Debita, E. (2014). *Danza de la vida. Somos*.

Federman, D. J. (2011). Kinaesthetic change in the professional development of dance movement therapy trainees. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. Vol 6. 22.

Matamala, A. (2007) "La audiodescripción en directo". Jiménez, C. (ed.) Traducción y accesibilidad: la subtitulación para sordos y la audiodescripción para ciegos. Berlín: *Peter Lang*. 121-132.

Lobo, Y. B. y Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of Head Start preschoolers. *Social Development*. Vol 15. 3.

Solezzi, T. (18 de noviembre, 2013). Bailar sin ver, una terapia para el cuerpo y para el alma. *La Nación*.

Soto, C. P. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Santiago de Chile: LOM. 230.

Soto, C. P. (2008). *Sobre la definición de la Danza como forma artística. Aisthesis*, Vol 43. 34-49.

- **Webgrafía**

Alessi, A. (s.f.). DanceAbility. Recuperado 30 de mayo, (2019) de <http://www.danceability.com/history.php>

Benito, C. (2011). Bailar en la oscuridad. Sur. Recuperado 2 de junio, (2019) de <https://www.diariosur.es/v/20111218/sociedad/bailar-oscuridad-20111218.html>

Inzunza, A. S. (2012). Danceability: una técnica para que personas con discapacidad descubran a su bailarín interior. Recuperado 28 de mayo, (2019) de: <https://www.yorokobu.es/a-ritmo-de-reto/>.

ANEXOS

ANEXO I: ENTREVISTA PERSONAL

❖ PRIMERA ENTREVISTADA

Edad: 41

1. ¿Qué resto visual tienes?

Estoy calificada por la ONCE como ciega funcional, es decir con un mínimo resto de visión que no me permite ver visualmente casi nada hablando claro, pero existen otro tipo de herramientas que si me hacen posible cierta autonomía.

2. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de realizar una clase de danza?

La dificultad que encuentro es que, si se trata de un número excesivo de alumnos, la atención del profesor/a no puede ser demasiada personalizada o individualizada, aunque esto se puede solventar en buena medida, si dicho profesor/a está cualificado para impartir las clases en un lenguaje adecuado a esa discapacidad visual.

3. ¿Crees que la danza genera o te aporta beneficios físicos y psicológicos?

Sí. Por un lado, en el punto de vista físico, ya que la ceguera impide en cierta forma, realizar el ejercicio necesario para todas las personas tengan una discapacidad como esta. Desde el punto de vista psicológico, en mi caso personal es más importante que el beneficio físico.

4. ¿Te ayuda a mejorar tú día a día?

Sí, por un lado, el hecho de sentirme realizada e integrada junto con mis compañeras, el poder desconectarme del ritmo incesante del día a día. El poder compartir risas y por qué no, también lágrimas con mis compañeras y profesora. Cuando noto mi superación progresiva diaria, voy creyendo un poquito más en mí.

5. ¿Qué técnicas o metodologías te ayudan a seguir un mejor ritmo de la clase?

Poder conocer con antelación la coreografía que vamos a trabajar, para analizarla con tiempo y estudiarla. Un lenguaje adecuado en la explicación por parte de la profesora, una atención individualizada en aquellas compañeras que les cuesta un poco más, repitiendo toda la coreografía que se va trabajando durante el curso.

Y otra cosa que para mí es importante, pero es un poco imposible por cuestión de tiempo, es intentar trabajar individualmente alumna por alumna las coreografías para poder corregir los errores. Para mí, lo que realmente es importante sobre todo cuando se trata de clases oficiales, es la disciplina el silencio en clase la puntualidad y el estar todos concentrados y pendientes de lo que dice la profesora.

❖ SEGUNDA ENTREVISTADA

Edad: 30

1. ¿Qué resto visual tienes?

Mi grado de discapacidad es del 80 %. Mi discapacidad es sensorial, soy deficiente visual.

Apenas tengo campo visual y mi visión entubo es borrosa también a raíz de unas cataratas interiores que tengo. Distingo luz, oscuridad, blanco, negro, algunos bultos

Mi enfermedad es degenerativa por lo que de forma progresiva he ido perdiendo la visión. Mi mente está acostumbrada a realizar las cosas de manera visual y esto lo he tenido que ir cambiando con el tiempo. Al no llegarme bien la información mi cabeza funciona como un ordenador y busca la imagen más parecida a los datos que está recibiendo. A veces veo cosas donde no las hay y otras cosas que a mí me parecen otras. Por ejemplo, una bolsa de plástico en el suelo, me puede parecer una toalla.

2. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de realizar una clase de danza?

Creo que generalmente no tengo problema con la danza, particularmente encuentro alguna dificultad en el equilibrio, al estar mi cabeza acostumbrada anteriormente a ver, ahora es complicado adaptarlo y orientarse en el espacio donde estamos y es lo que más miedo me da.

3. ¿Crees que la danza genera o te aporta beneficios físicos y psicológicos?

Para mí, la danza es un ejercicio saludable en varios aspectos, en la parte física, me ayuda a la hora de estar en forma, pero sobre todo me ayuda al equilibrio, noto más vitalidad cuando ando con el bastón por la calle. También en el tema psicológico me resulta beneficioso porque a mí me divierte, me lo paso muy bien bailando, me ayuda a expresar cosas, con el ritmo de la música me siento más creativa.

4. ¿Te ayuda a mejorar tú día a día?

Sí, al final es un motivo que te ayuda a salir de casa, para quedar con gente que le gusta lo mismo que a ti, es un buen modo de tener relaciones sociales con otras personas, en general la danza es terapéutica.

5. ¿Qué técnicas o metodologías te ayudan a seguir un mejor ritmo de la clase?

En clase me ha ayudado mucho la descripción verbal de los tiempos y las coreografías mientras que las íbamos haciendo y sobre todo ponerle un nombre concreto a las variaciones que hace que visualicemos lo que viene con antelación.

❖ TERCERA ENTREVISTA

Edad: 50

1. ¿Qué resto visual tienes?

Soy ciega total, solo percibo luz y algunos contrastes.

2. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de realizar una clase de danza?

La dificultad que encuentro es que no deja de ser algo muy visual, no te observas a ti misma, por lo que no sabes si a veces lo estás haciendo bien o mal, hay que tener mucha memoria para poder memorizar todos los pasos que se van montando a lo largo de la canción.

3. ¿Crees que la danza genera o te aporta beneficios físicos y psicológicos?

Sí, creo que me aporta muchos beneficios tanto físicos como mentales, me siento más ágil y segura de misma cuando me aprendo diferentes movimientos.

4. ¿Te ayuda a mejorar tú día a día?

La música en sí te crea bienestar, te transporta a otro mundo y es capaz de remover emociones. Todo eso, si además lo acompañas de movimiento físico, pues forman una de las combinaciones perfectas para vivirlo como experiencia en tu vida cotidiana.

5. ¿Qué técnicas o metodologías te ayudan a seguir un mejor ritmo de la clase?

Una de las estrategias que yo utilizo es que la profesora me indique con su cuerpo lo que tengo que hacer yo con el mío. Y si no entiendo algo, visualizarlo yo a través de mis manos en su cuerpo, eso me ayuda muchísimo, ya que yo no tengo muchas referencias visuales en mi mente.

La profesora tiene que ser capaz de utilizar un lenguaje fácil y accesible para que se entiendan los pasos que va montando, también quizá dedicarle más tiempo en mi casa para trabajar la coreografía y alguna que otra técnica, como grabar un vídeo para tener la coreografía y que algún amigo o familiar te pueda decir al practicarlo en casa, si lo haces bien o si vas en la misma línea que la coreografía de referencia.

La cuestión está en seguir unos patrones que te sirvan para adquirir el aprendizaje de tus clases de baile al mismo ritmo que los demás, pero también está bien dejarse llevar, aunque haya que seguir unas directrices, la música hay que sentirla y vivirla desde donde tú la sientas.

❖ CUARTA ENTREVISTADA

Edad: 43

1. ¿Qué resto visual tienes?

Un 5% de visión central es decir tengo visión tubular.

2. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de realizar una clase de danza?

Pues la más dura para mí es que las personas que hay en clase no sepan de mi discapacidad y yo parezca torpe. Intenté ir a las clases de zumba en un grupo sin discapacidades y fue muy agobiante, decidí no volver. Otra dificultad fue la ubicación pues suelo irme hacia la izquierda sin darme cuenta.

3. ¿Crees que la danza genera o te aporta beneficios físicos y psicológicos?

Físicos sí, siempre, sin duda alguna. Beneficios psicológicos creo que no si se trata de las clases que comentaba anteriormente. Pero si, cuando el ambiente de trabajo es bueno, ya que hace que te sientas libre y te despejes escuchando y metiéndote en el ritmo de la coreografía.

4. ¿Te ayuda a mejorar tú día a día?

Sí, siempre, olvidándome de esas barreras.

5. ¿Qué técnicas o metodologías te ayudan a seguir un mejor ritmo de la clase?

Que el espacio entre usuarios sea amplio y la corrección individualizada. Trabajo del espacio para ser más conscientes. Trabajo del equilibrio.

QUINTA ENTREVISTADA

Edad: 39

1. ¿Qué resto visual tienes?

Tengo un 10% de visión en uno y un 5% en otro, no tengo visión central, no veo las caras ni los detalles, veo borroso.

2. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de realizar una clase de danza?

La mayor dificultad que encuentro es que la mayoría de los pasos se hacen por imitación visual y yo que veo algo me cuesta, por eso me pongo lo más cerca posible de la profesora.

3. ¿Crees que la danza genera o te aporta beneficios físicos y psicológicos?

En lo físico aprendemos a controlar y coordinar nuestro cuerpo mejor, porque cuando te mueves en un espacio, no necesitas verlo. Nos ayuda a coordinarnos mejor, con nuestro cuerpo y con el espacio donde nos movemos, en cuanto los beneficios psicológicos, yo tuve a mi hijo con un embarazo de diabetes-gestacional, conseguí casi en su totalidad eliminar eso, con la danza conseguí también sobreponerme a unos problemas personales malos que viví, porque la danza me hace que me olvide de todo.

4. ¿Te ayuda a mejorar tú día a día?

Pues, mucho me ayudo en el inicio con el bastón, aprendí a coordinarme bien, ya que a mucha gente le cuesta desde el principio y a mí no, quizás por los años de danza y coordinación con mi cuerpo.

5. ¿Qué técnicas o metodologías te ayudan a seguir un mejor ritmo de la clase?

Siempre he podido seguir bien mis clases, cuando perdí más visión, yo estaba en grupo de baile.

Me ayuda cuando la profesora me cogía el brazo y la cadera o lo que hiciera falta con sus manos y me ayudaba. También me ha ayudado mucho marcar algunas veces el suelo con cinta aislante para situarme mejor. Está muy bien lo de contar, porque sabes sin ver a la profesora lo que tienes que hacer.

❖ SEXTA ENTREVISTADA

Edad: 38

1. ¿Qué resto visual tienes?

Ningún resto visual, ceguera total.

2. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de realizar una clase de danza?

Creo que la mayor dificultad para bailar cuando no ves nada, es la falta de empatía del profesor/a, pienso que no es tan difícil aprender a bailar porque es fácil describir como sucede el baile. Lo difícil es que el profesor no hable y simplemente diga “así, para acá, para allí.” eso a mí, no me sirve, necesito que se exprese bien verbalmente.

Creo que bailar si te dirigen bien, no es complicado en mi opinión. Es más complicado el tema de la coordinación, por eso está bien trabajarlo.

3. ¿Crees que la danza genera o te aporta beneficios físicos y psicológicos?

Yo creo que, como cualquier ejercicio físico, aporta beneficios físicos como psicológicos, ya que en nuestro caso se suele estar siempre en grupos y eso ayuda psicológicamente.

4. ¿Te ayuda a mejorar tú día a día?

Quizás me ayuda en el propio beneficio físico de tener algo más de agilidad, el trabajo de coordinación me ayuda a desenvolverme mejor.

5. ¿Qué técnicas o metodologías te ayudan a seguir un mejor ritmo de la clase?

Es muy importante para mí, que la música no esté muy alta en exceso, ya que dificulta escuchar al profesor, es una sensación muy desagradable y crea inseguridad. La profesora me cogía y por inercia hacia los pasos, creo que eso ayuda mucho, me movía los pies con naturalidad y no como una marioneta, que eso molesta mucho.

❖ SEPTIMA ENTREVISTADA

Edad: 25

1. ¿Qué resto visual tienes?

Con el ojo izquierdo veo la luz y el movimiento. Con el ojo derecho tengo campo de visión reducido y veo a 2 metros.

2. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de realizar una clase de danza?

La dificultad más grande es que no puedo ver a la profesora y por eso no sé cómo se ven los pasos. También en las clases normales estamos mucha gente y es más difícil llevar el ritmo.

3. ¿Crees que la danza genera o te aporta beneficios físicos y psicológicos?

Relajación, liberación de endorfinas, diversión, amigas nuevas.

4. ¿Te ayuda a mejorar tú día a día?

Sí, gracias a las horas de zumba, mis días siempre son más felices. Es una gran oportunidad para conocer a gente nueva fuera de tu país.

5. ¿Qué técnicas o metodologías te ayudan a seguir un mejor ritmo de la clase?

Explicación por palabras y si no entiendo, me ayuda cuando la profesora coge mis manos y hace un movimiento o un paso con las piernas.

ANEXO II: CUESTIONARIOS DE SATISFACCIÓN GENERALES

-POR PARTE DE LA ONCE



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN A CUMPLIMENTAR POR LOS PARTICIPANTES

Para poder mejorar la calidad de las actividades que se realizan, nos gustaría conocer el grado de satisfacción que tiene sobre la experiencia en la que ha participado. Para ello se va a utilizar una escala de medida en la cual la puntuación será: 1 "Muy poco satisfecho" 2 "poco satisfecho" 3 "Satisfecho" 4 "muy satisfecho" 5 "Totalmente satisfecho". Para lo que, por favor, señale la opción elegida en cada apartado.

CENTRO/AGENCIA

ÁREA DE INTERVENCIÓN

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD

1. ¿Cómo valora la información recibida previamente a su inscripción en la actividad en la que ha participado?	1	2	3	4	5
2. ¿Qué nivel de satisfacción tiene con respecto a la organización de la actividad (cumplimiento de fechas y horarios, lugar de realización)?	1	2	3	4	5
3. ¿Qué opinión le merecen los trámites que ha realizado y los requisitos para poder participar en ella?	1	2	3	4	5
4. ¿Qué le pareció la duración de la actividad?	1	2	3	4	5
5. ¿El horario ha favorecido la asistencia?	1	2	3	4	5
6. ¿El número de participantes del grupo ha sido adecuado para el buen desarrollo de la actividad?	1	2	3	4	5
7. ¿Cuál es, en general, su grado de satisfacción con relación a las expectativas que tenía antes de participar?	1	2	3	4	5
8. ¿Cuál es, en general, su grado de satisfacción con la atención y el desarrollo de la actividad?	1	2	3	4	5
9. Después de su experiencia, ¿le recomendaría a otras personas la participación en este tipo de actividades?	1	2	3	4	5
10. Con respecto a los conocimientos y preparación del Monitor/Guía responsable, ¿qué le ha parecido? (solo si lo hay)	1	2	3	4	5
11. En relación a la atención del Monitor/Guía responsable, ¿qué valoración le merece? (solo si lo hay)	1	2	3	4	5
12. En caso de haber pagado por esta actividad, ¿qué le ha parecido la relación calidad-precio?	1	2	3	4	5
13. Para finalizar, ¿desea señalar alguna sugerencia o mejora en la actividad?					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Imagen 1: Cuestionario de satisfacción para alumnos, ONCE.

13. Sugereucia o mejora :


En este taller se necesitan aproximadamente 10 minutos de calentamiento y otros 10 de vuelta a la calera, por lo que los 40 restaurantes no son suficientes para trabajar las coreografías diariamente.

Creemos muy importante la atención individualizada para corregir posturas y ejercicios por lo que con 11 personas, que es el número mínimo con el que lo ONCE organiza el taller de danza.

Por otra parte, destacan la inapropiada "aula" que se nos asigna para dar las clases. Un hall por el que pasa la gente hablando, haciendo que nuestra concentración disminuya y desorientándonos.

Imagen 2: Cuestionario de satisfacción para alumnos, ONCE.

- POR PARTE DE ATLAS

	DATOS TALLER: ZUMBA			
	MONITOR/A	HELENA BUENO GONZALEZ		
	FECHA DESDE: 2/18/2019	A 6/12/2019	LOCALIDAD	GRANADA

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Basándose en su experiencia como alumno del taller de ZUMBA, por favor le rogamos que evalúe su grado de satisfacción respecto a los aspectos que citamos en este cuestionario, según el criterio de la tabla, marcando con un círculo el dígito que corresponda para cada pregunta. Le rogamos indique, principalmente en las cuestiones en las que su valoración sea igual o inferior a 3, los motivos de la misma (*).

Muy mala/ muy insatisfactoria	Mala/ insatisfactoria	Normal	Buena/ Satisfactoria	Muy buena/ muy satisfactoria
1	2	3	4	5

VISION GENERAL DEL TALLER					Comentarios (*)	
1.- Material entregado	1	2	3	4	5	No entregan ningún material, ni altavoz
2.- Duración del taller	1	2	3	4	5	Consideramos que una hora es poco tiempo
3.- Horario del Taller	1	2	3	4	5	El horario de 7 a 8 es bueno

MONITOR/A					Comentarios (*)	
1.- Metodología Aplicada	1	2	3	4	5	Profesional, hemos aprendido todas
2.- Puntualidad	1	2	3	4	5	Muy puntual
3.- Trato recibido (amabilidad)	1	2	3	4	5	Nos hace sentir muy bien
4.- Conocimiento específico de la materia impartida	1	2	3	4	5	Bueno, de calidad
5.- Valoración global del monitor/a	1	2	3	4	5	Excelente
Recomendaría nuestro monitor/a?	SI		NO			

1

Imagen 3: Cuestionario de satisfacción para alumnos, ATLAS.