



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO  
Instituto de Artes  
*School of Arts.*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO  
INSTITUTO DE ARTES  
LICENCIATURA EN DANZA

**Desnormalización de la violencia en la enseñanza de la danza: estrategias para la  
promoción del respeto y dignidad hacia los alumnos**

**Tesis que para obtener el grado académico de:  
Licenciada en danza**

Presenta:

Gabriela Aylin Islas Roldán

Directoras:

Mtra. Beatriz Julieta Galindo Zavala

Dra. Alba Olinka Huerta Martínez

Mineral del Monte, Hidalgo, enero de 2026.

Mineral del Monte, Hgo. a 7 de enero de 2026.

**Lic. Juan Manuel Camacho Bertrán**

Director Interino del Instituto de Artes

**PRESENTE**

Reciba por este conducto un cordial saludo, al mismo tiempo que me permito hacer de su conocimiento que la C. Gabriela Aylin Islas Roldán, egresada de la Licenciatura en Danza concluyó la Tesis, titulada “Desnormalización de la violencia en la enseñanza de la danza: estrategias para la promoción del respeto y dignidad hacia los alumnos”, el cual fue realizado bajo mi dirección.

En vista de que este proyecto cumple con los requerimientos metodológicos y de contenido especificados en los lineamientos de la Licenciatura en Danza, doy mi visto bueno para que el interesado continúe con los trámites correspondientes para su titulación.

Sin otro particular, quedo de usted.

**A T E N T A M E N T E**

Mtra. Beatriz Julieta Galindo Zavala 

Nombre completo y firma del asesor (o director de tesis).

**Dedicación**

c.c.p. Lic. Rosa G. Gómez Quinto. Coordinación del PE de la Licenciatura en Danza. Presente

Mtra. B. Julieta Galindo Zavala. Responsable de titulaciones de la Licenciatura en Danza. Presente

Gabriela Aylin Islas Roldán Sustentante-Presente

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer a mis padres Yolanda y Jorge por motivarme a siempre dar lo mejor de mí ya que gracias a ellos he logrado todo lo que me he propuesto.

A mi hermana Ana por aportarme sus valiosos conocimientos en psicología.

A la Academia L1L y a mis alumnos Karla, Alejandra, Fernanda, Alan y Cristina por permitirme ser su profesora y ayudarme con la metodología de esta tesis.

A mis asesoras la Mtra. Julieta Zavala y la Dra. Olinka Huerta, por su tiempo, paciencia y valiosas aportaciones, observaciones y correcciones que ayudaron a la construcción de esta tesis.

A mi novio Khalid, amigos en general y todas aquellas personas que estuvieron para mí en el desarrollo de esta tesis, brindándome su apoyo moral y siendo un soporte emocional.

### *Dedicatoria*

*A todos aquellos alumnos que se hayan sentido insuficientes en el mundo de la danza y que se hayan sentido violentados por sus docentes.*

## **Resumen**

La presente tesis busca identificar y exponer algunas de las conductas violentas que surgen en el proceso de la enseñanza de la danza en la educación formal y no formal, ya que en la actualidad se siguen normalizando conductas de este tipo de violencia. Se abordarán los conceptos generales de violencia y enseñanza así como el contexto histórico de la enseñanza de la danza, profundizando en la danza contemporánea para conocer desde dónde surgen estas conductas, que también causan consecuencias negativas para los estudiantes en su proceso de aprendizaje y repercuten en su salud. Para ello se revisan métodos de enseñanza que pueden ser aplicados a la danza contemporánea, los cuales tienen por objetivo propiciar un ambiente óptimo y un aprendizaje más respetuoso.

## **Abstract**

This thesis seeks to identify and expose some of the forms of violence that arise in the teaching of dance in formal and non-formal education, given that such violent behaviors continue to be normalized. It will address the general concepts of violence and teaching, as well as the historical context of dance education, focusing on contemporary dance to understand the origins of these violent behaviors, which also have negative consequences for students' learning process and impact their health. To this end, it reviews teaching methods that can be applied to contemporary dance, with the aim of fostering an optimal environment and more respectful learning.

<b>INTRODUCCIÓN</b>	6
<b><u>CAPÍTULO 1: VIOLENCIA</u></b>	8
<u>1.1 Conceptualización</u>	8
<u>1.2 Tipos de Violencia</u>	9
<u>1.3 Consecuencias de la Violencia</u>	15
<b><u>CAPÍTULO 2: LA ENSEÑANZA</u></b>	17
<u>2.2 Objetivo de la enseñanza en la educación formal y no formal</u>	21
<u>2.3 Formas de Enseñanza</u>	24
<b><u>CAPÍTULO 3: CONTEXTO DE LA ENSEÑANZA EN LA DANZA</u></b>	29
<u>3.1 Historia de la danza y su enseñanza</u>	29
<u>3.2 Contexto de la Danza Contemporánea</u>	36
<u>3.3 Historia de la Danza Contemporánea en México</u>	40
<b><u>CAPÍTULO 4. LA VIOLENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LA DANZA</u></b>	43
<u>4.1 Conceptualización y Contexto</u>	43
<u>4.2 Manifestación de violencia</u>	45
<u>4.3 Normalización de la violencia</u>	55
<u>4.4 Impacto de la violencia</u>	56
<u>4.4.1 Consecuencias Psicológicas</u>	56
<u>4.4.2 Consecuencias físicas</u>	63
<u>4.4.3 Dejar por completo la danza</u>	64
<b><u>CAPÍTULO 5: NUEVA ERA EN LA ENSEÑANZA DE LA DANZA</u></b>	66
<u>5.1. Tipos de aprendizaje y Neurodiversidad</u>	66
<u>5.2 Métodos para la enseñanza de la danza sin violencia</u>	69
<u>5.3 Métodos aplicados en Universidades Mexicanas</u>	75
<b><u>CAPÍTULO 6: PROPUESTA QUE PROMUEVE EL RESPETO Y LA DIGNIDAD HACIA LOS ESTUDIANTES</u></b>	80
<u>6.1 Programa de Clases de Contemporáneo</u>	80
<u>6.2 Análisis bitácora</u>	81
<u>6.3 Conceptos hacia la desnormalización de la violencia y la enseñanza respetuosa</u>	89
<u>6.4 Propuesta de violentómetro para la identificación de la violencia en la danza</u>	92
<b><u>Conclusiones</u></b>	94
<b><u>Referencias</u></b>	98

La enseñanza y la danza tienen sus orígenes desde nuestros ancestros, iniciándose de una forma natural y orgánica sin interés alguno más que el de vincularse con la naturaleza y con otras personas. Con el paso del tiempo, ambas fueron cambiando hasta darles una estructura para profesionalizarlas e institucionalizarlas, esto hizo que su forma natural y orgánica tuviera un objetivo y respondiera a otras necesidades; sufriera diversas transformaciones que han repercutido en estilo, significados y estatus sociales.

La importancia de la danza surge como una forma de ver hacia nosotros mismos su naturaleza y su parte espiritual que la conforma. Con el tiempo pasó de ser un medio de expresión, adoptando por su trayecto distintos estilos, técnicas, formas y significados, por lo tanto, su enseñanza también se ha ido modificando, pasando de la imitación y el juego a una profesión reconocida con varios sistemas organizados de pasos y técnicas; esta sistematización ha llevado al surgimiento de formas violentas en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Cuando empezó a enseñarse la danza, se desarrollaron investigaciones de las grandes capacidades que tiene el cuerpo para moverse y junto con ello, el estereotipo idóneo del cuerpo del bailarín, por lo que empezaron a surgir métodos rigurosos que llevaban al alumno de danza al límite, tanto física como mentalmente; estos métodos empezaron a traspasar la integridad del alumno, convirtiéndose en violencia, sin embargo al llevar varios años con estas formas, empezó a normalizarse la violencia en la enseñanza, ignorando las consecuencias negativas que resultaban durante el proceso de aprendizaje del estudiante de danza.

Desde mi experiencia como alumna en un proceso de formación profesional, visualicé y experimenté este tipo de formas violentas. En el Instituto de Artes (IA) de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), al no observar formas de enseñanza respetuosas claras, decidí investigar si existían métodos que respetaran a los alumnos y que fueran eficaces, también me pregunté si estas formas estaban fundamentadas, por lo que este trabajo de investigación analiza los tipos de violencia y

cómo estos también se presentan en la enseñanza de la danza, señalando que son perjudiciales para la salud y el rendimiento académico del alumno.

Actualmente existen métodos respetuosos como el método Mabel, el método Feldenkrais o el método Alexander, por ejemplo, que con investigaciones científicas proponen una enseñanza significativa y eficaz donde el alumno pueda explorar su cuerpo, su movimiento y su danza, desarrollando su autonomía, confianza y consciencia corporal; a pesar de la existencia de estos nuevos métodos, es difícil romper con la estructura tradicional y darle fin al círculo de la violencia.

Respondiendo a esta problemática de la normalización de la violencia en la enseñanza de la danza en las instituciones, específicamente en el Instituto de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, donde justificando cada acto que traspa los límites de los alumnos como “métodos de enseñanza”, incurriendo en un cierto abuso de poder y usando la autoproclamación como figuras del conocimiento absoluto, este trabajo pretende señalar cómo estas formas violentas afectan al alumno física y psicológicamente y además, obstaculizan su proceso de aprendizaje y ofrece propuestas de métodos respetuosos para dignificar la enseñanza e integridad de los alumnos.

Algunos de estos métodos propuestos como el método Mabel, la herramienta de evaluación FMS (Functional Movement Screen) y el uso de visualización de imágenes mentales, fueron aplicados en un espacio de educación no formal donde imparto clases de danza contemporánea, con alumnos de distintas edades, permitiéndome un panorama amplio de la forma de aprendizaje y la aplicación de estos métodos en las distintas etapas de desarrollo, donde desde mi experiencia y mediante el uso de una bitácora, he podido analizar a profundidad su perspectiva física y emocional en cuanto a la clase y los métodos aplicados, permitiéndome sistematizar esta información que han dando como resultado estrategias y reflexiones para poder crear espacios seguros dentro de la enseñanza de la danza.

## Capítulo 1: Violencia

El presente capítulo aborda temas generales y específicos sobre la violencia, donde se menciona cómo y por qué la violencia se manifiesta en las personas, describiendo los tipos de violencia en sus diferentes situaciones: daño causado, víctima, agresor y escenario, así como acciones o actitudes que representan violencia agresiva o violencia pasivo-agresiva, además de explicar la diferencia entre ambas; para cerrar con las consecuencias que causa la violencia y cómo estas se expresan en el ámbito dancístico académico.

### 1.1 Conceptualización

Para entender el concepto de violencia primero debemos preguntarnos ¿Por qué existe la violencia?, por lo que surgen preguntas como: ¿Los humanos somos violentos por naturaleza? ¿Es posible que una persona no sea violenta? ¿Que les incita a las personas a ser violentas?, según David Bueno (2022) la violencia se nutre de comportamientos agresivos, sin embargo violencia y agresividad tienen diferencias entre sí; en la naturaleza podemos observar comportamientos agresivos que son un rasgo de conducta que se genera a partir de algunas respuestas emocionales como el miedo y la ira, estas tienen funciones distintas, el miedo nos dice que tenemos que huir de alguna amenaza, mientras que la ira nos incita a luchar ante la amenaza, siendo la agresividad un mecanismo de autoprotección.

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos deducir varias conclusiones respecto a las preguntas iniciales, sin embargo, esto surge desde nuestros inicios donde la violencia se justificaba por nuestra agresividad innata, la cual nos hacía sobreponernos a las distintas situaciones que se presentaban como la falta de comida, animales salvajes, proteger la familia, etc.

Conforme fuimos evolucionando esta agresividad siguió con nosotros de una manera instintiva, pero con la diferencia de que la violencia ya no es justificable por ningún medio ya que nuestra cultura como sociedad también empezó a cambiar creando soluciones para aquellas situaciones que nos hacían reaccionar, como lo es la alimentación y la seguridad. Es verdad que la agresividad forma parte de nuestra

biología como lo menciona Bueno (2022); pero a pesar de ser un factor natural este también puede aumentar o disminuir conforme al entorno en el que estemos, y puede que en algunos casos seamos propensos a ésta, si nuestra supervivencia se ve en peligro.

En la actualidad se separan los conceptos violencia y agresión, porque como ya he mencionado la agresión forma parte de nuestro instinto, pero nuestro cerebro racional nos hará canalizarlo, mientras que la violencia es una acción injustificada que provoca daño a su víctima siendo esta acción de forma consciente o inconsciente (Sanmartín Esplugues, 2007).

## **1.2 Tipos de Violencia**

En la actualidad, debido a que la violencia se vuelve más común cada día, se ha optado por clasificarla, por lo tanto, las distintas organizaciones en el mundo incluso tienen su propia definición y clasificación, algunas de ellas como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), define la violencia como: “El uso intencional de la fuerza física o el poder real o cómo amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (OPS, s.f., párr. 1).

Por otro lado, como parte de un proyecto financiado y apoyado por la Universidad Nacional del Estado de México (UNAM), señala que la violencia se define como: un fenómeno social que ha incrementado con el paso del tiempo, siendo su estructura y funcionalidad el de mantener un orden de dominación-sumisión social (García, A. & García, L., 2021).

Así mismo la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) define a la violencia como: “Conjunto de acciones que afectan a la persona en alguna de las siguientes dimensiones: psicológica, física, patrimonial, sexual y económica” (CNDH, 2022, p. 5).

Por último, la página oficial del Gobierno de México en su apartado Bienestar describe: “la violencia es el uso intencional de la fuerza física o el poder contra una persona, un grupo o comunidad y que tiene como resultado un daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (Secretaría de Bienestar, s.f., párr. 1).

Cómo podemos observar todas las definiciones resaltan que el acto de violencia conlleva a un daño, y este daño puede ser de distintas formas, así como también la violencia puede o no ser intencionada e incluso puede ser activa o pasiva. Para entender mejor los tipos de violencia se utilizará la clasificación de José Sanmartín Esplugues (2007), quien nos dice que existen 5 clasificaciones: violencia agresiva y pasivo-agresiva, según el tipo de daño causado, según el tipo de víctima, según el escenario en el que ocurre y según el tipo de agresor, además que cada una de estas se subdividen. Se hará mayor énfasis en la violencia agresiva y violencia pasivo-agresiva, debido a que es importante reconocer cada una de ellas, aunque la violencia agresiva sea más fácil de identificar, la violencia pasivo-agresiva pasa desapercibida llegando a ser normalizada, donde su daño puede que no sea inmediato, pero a la larga si lo hará y es justamente lo que sucede en la violencia en la enseñanza de la danza, que al haber violencia que pasa desapercibida, se invisibiliza siendo normalizada.

### ***El tipo de daño causado***

Hace referencia al daño que haya causado el agresor a la víctima o agredido, ya sea consciente o inconscientemente, se le dará una clasificación al tipo de violencia.

### **Violencia Física**

“La violencia física es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas” (CNDH, s.f., p. 1)., es decir que en este tipo de violencia existe un daño en el cuerpo ya sea superficial o interno.

### **Violencia Emocional o Psicológica**

“La violencia emocional o psicológica, es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica ya sea con humillaciones, insultos, devaluaciones, marginación, indiferencia, comparaciones destructivas, rechazo y amenazas” (CNDH, s.f., p. 1).

### **Violencia Sexual**

“La violencia sexual es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física” (CNDH, s.f., p. 2).

### **Violencia Económica**

“La violencia económica es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima” (CNDH, s.f., p. 2).

Estos son los daños que normalmente podemos asociar cuando se habla de tipos de violencia, ya que cada uno de estos afecta directamente a la persona en cuanto a su dignidad o integridad, incluso Sanmartín Esplugues (2007), nos comenta en su investigación, que la violencia sexual es una de las más fuertes cuando se trata de daño, ya que esta es una suma de daño físico y emocional, se profundizará más sobre estas consecuencias más adelante.

### ***El tipo de víctima***

Llamada así la clasificación que de acuerdo a las características específicas de la persona o grupo de personas que fueron agredidas, explicado por Sanmartín Esplugues (2007), depende del grupo social que está siendo amenazado o violentado, lo que indicará su tipo de clasificación, algunos ejemplos; la violencia de género, cuando se comete violencia hacia una mujer por parte de un hombre o viceversa; violencia infantil, donde los niños son violentados; y violencia estudiantil, ya sea por parte de alumnos cometiendo violencia hacia otros alumnos, o en este caso profesores violentando a sus estudiantes.

### ***El escenario donde ocurre***

Lugar o medio donde se esté ejerciendo la violencia, Sanmartín Esplugues (2007) comenta que se divide en 2 grandes modalidades, la institucional que se puede dar en entidades sanitarias o sociales como en la escuela o en las calles, para efectos del siguiente trabajo, nos referiremos a la violencia institucional que se da en las escuelas, y la segunda modalidad es la doméstica, que es la violencia ejercida en el hogar.

Para esta investigación se le dará más importancia a la violencia escolar o académica, en este la cual se subdivide en 2 tipos de violencia: la violencia sistémica y la violencia simbólica.

#### **Violencia Sistémica**

“Se ejerce mediante cualquier práctica o discurso normativo cuyo efecto, intencionado o no es dañar a colectivos subordinado, donde la violencia del sistema sociocultural se normaliza, diciendo que la cultura o tradición dice que ‘siempre se ha hecho así’” (Martínez, A & Cabezas, M, 2022, p. 6)

Para comprender la violencia sistémica, debemos entender que se trata de un maltrato estructural hacia las personas que conforman las distintas esferas sociales por parte de algún grupo o institución social al mando, es decir, que dentro de la misma sociedad existe un orden para que este tipo de violencia pueda llevarse a cabo sin ser percibido, debido a que se basa en una idea ya establecida por la sociedad que difícilmente puede ser cuestionada debido a la cotidianidad con la que se emplea esta idea, además de su legitimación, donde el sistema se encarga de darle un significado y razón “justificable” a la idea de esta violencia o maltrato, lo que va de la mano con la violencia simbólica. (Coronado, 2025)

#### **Violencia Simbólica**

Es un concepto del sociólogo Pierre Bourdieu, la enfatiza como “el modo en que los dominados aceptan como legítima su propia condición de dominación”. (Bourdieu, 1992 en Fernández, J., 2005, p. 12)

De acuerdo con este autor, se puede enfatizar que este tipo de violencia existe debido a que las personas saben y reconocen que están siendo violentadas pero deciden

serlo, aceptándolo, defendiéndolo y normalizándolo; debido a que en lo simbólico se habla sobre creencias, ideas, valores, etc., como mencione antes, este tipo de violencia tiene relación con la violencia sistémica, porque donde existe una creencia, idea o valor (símbolo), existe un sistema, sociedad o comunidad (sistema), haciendo que ambas se refuercen mutuamente, ya que la violencia sistémica crea las condiciones para que esta violencia sea reproducida, mientras que la violencia simbólica permite que se perpetúe y se siga sosteniendo en la mentalidad de las propias personas. (Calderone, 2004)

Estos conceptos serán abordados ampliamente cuando se hable sobre violencia en la enseñanza de la danza, ya que estos dos tipos de violencia son aquellas que han permitido la normalización de la violencia en la enseñanza de la danza. La violencia escolar incluye que docentes violenten a sus alumnos, alumnos violenten a otros alumnos o se incite por parte de los mismos docentes e incluso violencia de alumnos hacia los mismos docentes, en donde si los docentes sufren violencia en su área de trabajo, este se vuelve violencia laboral, incluso en este ámbito escolar es importante mencionar la violencia cultural, ya que aunque no solo engloba lo académico, esta violencia cultural nos enseña a violentar de generación en generación con una justificación “normalizada” lo que nos ciega ante estas acciones violentas, dejándolas pasar sin hacer nada al respecto y seguir adelante con estos tipos de violencia. con esta violencia adelante. (Sanmartín Esplugues, 2007)

Existen otros tipos de violencia respecto al escenario donde ocurre, los cuales no se abordarán de manera general, pero serán mencionados y estos son: violencia dentro del hogar, violencia callejera y violencia de pantalla o violencia digital.

### ***Tipo de Agresor***

Se clasifica de acuerdo con las características del agresor, por ejemplo, la violencia juvenil donde adolescentes cometen actos de violencia, en ocasiones delitos menores por encontrar satisfacción en el dolor ajeno o la adrenalina de romper las reglas (Sanmartín Esplugues, 2007).

Dentro de las características del agresor, también se incluye su fin u objetivo; Sanmartín Esplugues (2007), hace referencia al crimen organizado y al terrorismo, que aunque pudieran parecer lo mismo tienen objetivos distintos, debido a que el terrorismo intimida a un gran grupo de personas con el fin de ser noticia y poder controlar por medio del miedo a grupos más grandes de personas, ejemplo de ello, el atentado del 11 de Septiembre de 2001 en Estados Unidos de América, donde 19 hombres del grupo terrorista al Qaeda, secuestraron cuatro aviones comerciales estadounidenses, estrellándolos intencionalmente en las torres norte y sur del World Trade Center, el edificio del pentágono en Washington y en un campo cerca de Shanksville, Pensilvania (CNN en Español, 2025); en cambio el crimen organizado tiene un fin de lucrar, este tipo de agresor funciona por medio de negocios ilegales a costa de la sociedad, utilizando la fuerza, chantaje y corrupción.

Por último, tenemos el tipo de agresor que es patológico y aquí Sanmartín Esplugues (2007) hace referencia a los psicópatas, quienes también pueden ser asesinos seriales organizados o no organizados, ambos tienen en común el privar de su libertad a las personas. Sin embargo es su *modus operandi* lo que los diferencia, ya que los asesinos seriales no organizados se dejan llevar por su impulsos, sin cuidar la escena del crimen; mientras que los asesinos seriales organizados planifican cuándo y cómo matar a sus víctimas, dejándose llevar por un deseo de satisfacción de ver sufrir a otra persona, lo que indica que probablemente esto sea un problema del corte biológico (Hare, 2003; Raine, 2002, en Sanmartín Esplugues, 2007), por lo que estas personas no empatizan con sus víctimas ni tampoco tienen algún sentimiento de culpa o arrepentimiento.

### ***Violencia Agresiva y Violencia Pasivo-Agresiva***

Cuando hablamos de violencia, cometemos el error de creer que es el acto con la intención de dañar a conciencia, sin embargo, muchas veces nuestras acciones inconscientes pueden dañar a las personas de la misma forma, esto puede ser un poco complicado de entender, ya que nosotros nos preguntaríamos ¿Es posible que al no hacer algo al respecto también dañe a alguien?, en efecto, así es, Sanmartín Esplugues (2007) menciona que la violencia agresiva son aquellos actos donde la

violencia es claramente visible, mientras que la violencia pasivo agresiva, es la que en la actualidad pasa desapercibida e incluso se ha llegado a normalizar, debido a que muchas veces la violencia pasivo agresiva viene acompañado de actitudes “burlonas”, comentarios sarcásticos, que comúnmente se camuflan como camaradería, pero que en realidad hace sentir incómodo a quien recibe el comentario o recibe aquella actitud.

Ejemplos de la violencia agresiva son: pelea, golpes, insultos entre otros; ejemplos de la violencia pasivo-agresiva son: aplicar “la ley del hielo”, es decir ignorar por completo a alguna persona, decir comentarios hirientes o sarcásticos en modo de “broma” e inclusive el hecho de presenciar todas estas acciones ya sea violencia agresiva o pasivo-agresiva, y no hacer nada, te vuelve cómplice de este tipo de violencia. Analógicamente incluso podríamos decir que aplicar la “ley del hielo” a una persona duele tanto como si le dieran un puñetazo en la cara, así que el actuar y no actuar en presencia de cualquiera de estos dos tipos de violencia, te hace partícipe.

### **1.3 Consecuencias de la Violencia**

Las conductas violentas traen consigo consecuencias, las cuales pueden llegar a ser muy graves, y se visualiza en 4 contextos ya antes mencionado: física, psicológica o emocional, sexual y económica. (Sanmartín Esplugues, 2007)

Las consecuencias de la violencia física no solo consta de golpes como moretones, cortes, raspones, o alguna herida visible, sino que también puede causar daños a nivel orgánico, problemas en el funcionamiento del cuerpo, como los órganos, músculos, huesos, etc., lo que para un bailarín puede ser inclusive el fin de su carrera, recordando que su herramienta de trabajo es su cuerpo; este tipo de daño también va muy ligado a lo psicológico o emocional, ya que la violencia puede causar algún trastorno mental y de ahí derivar problemas físicos que pueden ser causados por el mismo trauma directa o indirectamente.

Ejemplo de estas consecuencias en el ámbito escolar de la danza, es cuando el docente insulta a su alumna frente a todos sus compañeros, llamándola “vaca” porque ha subido de peso, siendo un acto despectivo y causando un daño psicológico a la alumna, llevándola a desarrollar trastornos alimenticios, dismorfia corporal o incluso

ataques de ansiedad a la hora de realizar su clase, inclusive podría desarrollar ataques de pánico los cuales se caracterizan por una ola repentina de temor e incomodidad o bien, una sensación de perder el control, incluso cuando no hay un peligro real o un factor desencadenante claro, incluye síntomas físicos como temblores, hormigueo o latidos rápidos, que podrían sentirse como si estuviera teniendo un ataque al corazón, (National Institute Mental Health, 2017).

Las consecuencias físicas y psicológicas están muy ligadas entre sí, porque en ocasiones las consecuencias de la violencia física se vuelven psicológicas y principalmente son estos dos tipos de violencia que se ven día a día en un salón de danza, algunos docentes y colegas justifican estas acciones, mencionando que el entrenamiento “duro” los hará más fuertes en el medio, sin embargo desde mi postura como docente, no creo que se necesite perjudicar mental y físicamente a un alumno para prepararlo en el medio dancístico, ya que lo mejor es brindarle herramientas y guiarlo en su proceso de formación dancística.

## Capítulo 2: La Enseñanza

En este capítulo se menciona qué es la enseñanza, cuál es su objetivo y cómo surge, además de su transcurso a través de las distintas épocas, siendo adaptada a lo que la sociedad de la época necesitaba, existiendo una clara discriminación entre clases sociales, se explica también que en la actualidad se distinguen tres tipos de enseñanza formal, no formal e informal, así como se analiza acerca de los tipos de enfoque de enseñanza que un docente puede presentar.

### 2.1 Conceptualización y Contexto Histórico

“La enseñanza es una práctica social que antecede históricamente a las escuelas, este acto no sólo es generalizado sino especializado y consiste en transmitir conocimientos, favoreciendo el desarrollo de capacidades, corregir o aportar una habilidad y guiar una práctica” (Davini, C., 2008, p.16).

Davini (2008) nos indica que la enseñanza responde a intenciones, las cuales son de doble vía, porque enseñar es decisión voluntaria y conscientemente dirigida a quienes quieren aprender pero no puedan realizarlo por sí mismos; además se menciona que en la enseñanza la intención del docente no es solo lograr que otros aprendan, sino que se busca transmitir conocimientos culturales y sociales, con el fin de motivar a la persona a querer seguir aprendiendo, por lo que para Davini (2008), la enseñanza se vuelve un acto desinteresado que busca ensanchar la comprensión de la naturaleza y la sociedad de quienes aprenden, sin embargo en el pasado no siempre la enseñanza fue un acto desinteresado.

La enseñanza surge como un acto interesado, hablando históricamente y de acuerdo con Aníbal Ponce (2005), la enseñanza durante el paso del tiempo cambiará su objetivo conforme al contexto sociocultural de la época, por lo que remontándonos en la vida primitiva donde no había clases sociales, las tareas se dividían debido a que todos buscaban un interés común, el de sobrevivir, esto lo hacían dividiéndose las distintas actividades que requerían la comunidad por lo que de acuerdo a su género se le asignaba una actividad, mientras que los hombres cazaban, las mujeres realizaban las actividades como la recolección de alimentos, después cuando los niños cumplían 7

años, los adultos los hacían partícipes de las actividades de la comunidad para enseñarlos a cumplir con estas funciones, de esta manera la enseñanza se daba de forma natural y espontánea.

Como podemos observar al no existir clases sociales dentro de este sistema existe mayor libertad en la enseñanza y por consiguiente en el aprendizaje, debido a que no existen castigos sistemáticos, viéndose la educación como una práctica social integrada. Con el tiempo, cuando las clases sociales empiezan a hacerse presentes dentro de la sociedad, esta libertad en la enseñanza y el aprendizaje empieza a desaparecer, ejemplo de ello; en Esparta y Atenas, el objetivo de la enseñanza era el de dominar y prevenir rebeliones legitimando su dominio, por lo que en Esparta existía una enseñanza militarizada desde temprana edad, mientras que en Atenas existía una formación más intelectual, sin embargo esta educación sólo podía ser dada a ciudadanos con cierto nivel de clase, donde la enseñanza empieza a ser utilizada bajo una figura más autoritaria. (Ponce, 2005)

En Roma surge la figura del maestro, escuelas públicas y privadas además de un sistema más organizado de manera formal y estructurada, su formación se orientaba más a los valores del estado romano haciendo énfasis en la enseñanza de leyes, derecho y ciudadanía, sin embargo, este conocimiento así como en Atenas sólo podía ser adquirido por aquellas clases privilegiadas, por lo que existen clases más bajas al no poder contar con ese conocimiento, sólo podían llegar a tener oficios técnicos y no educativos, aquí Ponce (2005) nos señala que aunque Roma le dio una mejor estructura y organización a la enseñanza sigue estando sujeta a los intereses de las clases sociales.

En la época medieval, con la consolidación del feudalismo donde la jerarquización y las clases sociales se volvieron más radicales, el control y dominio de la enseñanza pasó a ser única y exclusivamente de la iglesia, reforzando la obediencia, el adoctrinamiento religioso y consolidándose el orden feudal; la manera en que aquí se encontraba la jerarquización de mayor a menor era: el rey, los nobles, el clero y en la base los campesinos y siervos. Por lo que la enseñanza era únicamente para nobles y el clero,

así que gran parte de la población al ser de clase baja eran analfabetas; Ponce (2005), señala que el establecimiento del orden feudal normalizaba la discriminación y subordinación de los campesinos y siervos limitándolos a la libertad y al conocimiento, por lo que la enseñanza pasó a ser un privilegio.

En la edad moderna con la llegada de la burguesía, surge el capitalismo y con él su impacto en la educación, ya que esta pasó a ser de carácter público, laico y escolarizado, es decir, que la educación ya era impartida en instituciones formales que cumplían con un reglamento, horario, maestros y un plan de estudios definido; su objetivo era el de formar profesionales competentes que tuvieran un rol productivo dentro de la sociedad, por lo que también se hizo obligatoria la educación básica a niños, aunque la calidad y el contenido variaba según la clase social, por lo que los hijos de la burguesía recibían una educación completa tanto cultural como intelectual, mientras que las clases obreras recibían educación básica apenas para desarrollarse dentro de un trabajo u oficio; fue en este periodo que empezaron a haber movimientos de renovación educativa sin embargo, Ponce (2005) señala que ninguno cuestionaba las estructuras de poder en la educación.

Hasta finales del siglo XIX iniciaron los movimientos pedagógicos progresistas y críticos, su objetivo era romper la rigidez de la educación burguesa, centrándose exclusivamente en el desarrollo de aprendizaje del alumno considerando aspectos físicos, afectivos y sociales, promoviendo el aprendizaje activo y práctico fomentando la conciencia social y la participación, parecido a lo que vemos en la enseñanza de las comunidades primitivas, buscando que los niños de esta época aprendieran poniendo en práctica sus conocimientos de la vida diaria, relacionándose con problemas reales de su entorno como su comunidad, trabajo y justicia social. Con esta nueva visión que intentaba humanizar la educación, se buscaba formar personas más críticas, activas y creativas, seguía existiendo el problema de las clases sociales, por lo que la educación seguía reproduciendo las desigualdades del capitalismo, a lo que Ponce (2005) destaca que mientras no se eliminen las clases sociales, la enseñanza seguirá siendo un instrumento de dominación.

En la actualidad este sistema de educación no ha cambiado mucho, es verdad que ahora las escuelas buscan un mayor desarrollo en el alumno con habilidades cognitivas, emocionales, físicas y sociales, actualmente existen nuevas metodologías de enseñanza, métodos de inclusión y de más, aunque aún estamos bajo la estructura capitalista que busca formar personas de utilidad dentro de la sociedad, así como también se siguen reproduciendo las desigualdades sociales, porque es notable la calidad de escuela que podemos ver en zonas privilegiadas, comparadas con zonas rurales o pueblos.

Ponce (2005), plantea una educación libre de clases sociales, una educación socialista donde todos tengan acceso al conocimiento sin privilegios de clase, formando personas conscientes, solidarias y rompiendo con la división de los que “hacen” y los que “piensan”, aprendiendo para y con la comunidad como nuestros inicios, ya que la actual educación nos ha enseñado a ser individualista con el objetivo de una enseñanza que no sea solo para encajar en la sociedad sino para transformarla, volviendo a la escuela un medio de cambio social y cultural, de acuerdo con este autor, está educación socialista no busca conservar el orden existente sino crear uno nuevo, basado en la igualdad y la cooperación.

La educación actual, es responsable de organizar la enseñanza de forma masiva y sistemática donde además de la transmisión de conocimientos, se implementan conductas o normas socialmente correctas; Paulo Freire (2004), coincide en señalar que el sistema educativo no solo transmite saberes, sino que también reproduce ideología, clase y poder; además para este autor, la enseñanza no debería ser bancaria, es decir que los estudiantes no deberían ser tratados como recipientes vacíos a los que se debe de llenar con información, sino más bien que la enseñanza debería ser un diálogo horizontal donde ambas figuras maestro y alumno aporten y aprendan conocimiento, ya que aunque en la actualidad los mismos maestros llegan a creer que son una figura de poder, quién está por encima del alumno al tener más conocimiento que ellos, y si alguien llegara a opinar diferente este será atacado o se reprimirá su sentido crítico y analítico, dando a entender que sólo existe una verdad absoluta sin la apertura de poder dudar o cuestionar.

Freire (2004), señala que maestro y alumno construyen el conocimiento, recordando que el maestro es un guía y si el alumno tiene más información de la que el maestro pudiera manejar podrán explorar ese conocimiento juntos, complementándose y no reprimiendo, transformando la memorización en reflexión, la obediencia en participación activa y haciendo conciencia crítica hacia la realidad social, promoviendo la autonomía, la participación democrática e impulsando la transformación social.

En este sentido, considerando las ideas de Ponce y Freire, permiten comprender la enseñanza como un fenómeno histórico, social e ideológico que permite cuestionar los métodos, los discursos y las formas de poder que atraviesan los espacios educativos, en este sentido, es necesario problematizar cómo estas dinámicas se manifiestan en contextos específicos, como la enseñanza de la danza: donde el cuerpo se convierte en el principal vehículo de transmisión, control y subjetivación.

## **2.2 Objetivo de la enseñanza en la educación formal y no formal**

Como se planteó en el apartado anterior, el objetivo de enseñar ha cambiado conforme las sociedades han evolucionado social y culturalmente; en la actualidad para comprender dicho objetivo, es necesario considerar los distintos tipos de educación existentes, haciendo especial énfasis en la educación formal y no formal, ya que cada una responde a necesidades, contextos y finalidades distintas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

### ***Educación Formal***

La educación formal se define como el proceso de enseñanza que se inicia desde la infancia hasta los estudios universitarios, nos proporciona conocimientos y habilidades esenciales para la sociedad (Reyes-Ánimas, M., 2023), es decir, que este tipo de educación se encarga que las personas desarrollen habilidades y conocimientos que serán útiles para en ambiente laboral, donde dará oportunidad a esta persona a mejorar su nivel socioeconómico.

La educación formal se presenta en las escuelas, colegios y universidades, este tipo de educación tiene un sistema muy estructurado (UNIR, 2023); en México, por ejemplo, iniciando en nuestros primeros años de vida con 3 años de preescolar, 6 años de

primaria, 3 años de secundaria, 3 años de educación media superior y de 4 o más años de educación superior. Cada uno de estos niveles cumple con ciertos objetivos, donde se desarrollarán distintas habilidades y conocimientos, su objetivo principal es el de desarrollar y potenciar las habilidades de sus estudiantes al máximo posible, brindándoles las herramientas y conocimientos.

Como una de sus características cuenta con un plan de estudios donde se definen los contenidos, objetivos y estándares de aprendizaje propios de cada nivel educativo y materia, las materias que tendrá este plan de estudios serán específicas empezando por el tronco común, matemáticas, español, geografía, historia, arte, etc., volviéndose más específicas dependiendo de la carrera o profesión a la que se incline el estudiante, este plan de estudios contará con evaluaciones periódicas que se le harán al alumnado para definir si realmente está aprendiendo o habrá algo que reforzar, y por último existen profesores calificados quienes pasan por una estricta evaluación y deberán contar con algún grado de estudio ya sea de licenciatura o hasta doctorado, con el fin de brindar la mejor educación y enseñanza posible y al finalizar la educación de los alumnos la institución, colegio o escuela donde realizan sus estudios otorgará algún documento, certificado o título, que demuestre el nivel de estudio del alumno, por lo que podemos determinar la educación formal como la más eficaz para crear profesionistas de calidad. (Reyes-Ánimas, M., 2023)

Desde mi punto de vista, siendo parte de este tipo de educación en mi formación profesional en danza, el mapa curricular de mi carrera era muy específico con las materias a cursar, sin embargo, pienso que se pueden agregar más materias enfocadas a la exploración del cuerpo del bailarín, ya que en mi instituto solo se limitaban a que los alumnos ejecutarán.

Además de tener deficiencias en algunas materias donde los docentes no cumplían con el curriculum para impartir la materia asignada, se observaba que los maestros se veían presionados a entregar resultados sin realmente observar si el alumno estaba adquiriendo algún aprendizaje significativo, como conectar su mente con su cuerpo y aplicarlo a las distintas técnicas, todo se limitaba a cumplir con una calificación para

poder pasar de semestre, sin importar si realmente estaba adquiriendo algún conocimiento significativo para su danza.

### ***Educación no Formal***

La educación no formal es aquella educación que ocurre fuera del sistema educativo formal y no se rige por un plan de estudios específico, ni se obtiene un título académico. Se caracteriza por su flexibilidad en cuanto al proceso de aprendizaje, debido a que no existe una evaluación periódica, lo que permite a las personas aprender a su tiempo y a su ritmo, tampoco es necesario tener la guía de un maestro o profesor, lo que se conoce como aprendizaje autodirigido donde la persona toma decisión sobre qué, cómo y para qué aprender, lo que lo lleva a un aprendizaje interdisciplinario donde se profundiza más en el conocimiento que se quiere adquirir, al igual que los lugares donde se imparte, este tipo de educación permite que el aprendizaje sea más práctico y por ende tenga una experiencia social, ya que las academias permiten que lo aprendido sea puesto en práctica en el entorno que se está desarrollado. (Reyes-Ánimas, M., 2023)

Este tipo de educación se ve relacionado con experiencias cotidianas, intereses y valores personales, lugares como las academias, organizaciones sociales, programas gubernamentales, clubes, plataformas digitales, etc., las cuales imparten talleres, webinar, cursos, etc.

En mi experiencia como alumna y ahora docente de danza en un sistema no formal, puedo decir que el entorno escolar en el que me desenvuelvo como docente es relajado, no existe presión por ser evaluado, ya que el aprendizaje es autónomo y no grupal como en la educación formal, donde todos deben de tener un mismo nivel; es en este tipo de educación donde se tiene más libertad de explorar lo que puede y no hacer tu cuerpo, por lo mismo que no existe un periodo para aprender algo puedes aprender a tu propio ritmo, y simplemente para comprobar tu nivel de aprendizaje existen los grupos de principiantes, intermedios y avanzados.

Por último es importante hacer mención que también existe un tercer tipo de educación “La Educación Informal”, llamada así porque a diferencia de los otros dos tipos de educación aquí el aprendizaje no lo imparte alguna institución, academia, universidad o asociación, es decir que la educación no está sistematizada o institucionalizada, sino que el aprendizaje es completamente empírico y puede haber sido aprendido por distintas formas como algo vivencial o transmisión informal como en la antigüedad donde se enseñaba a sobrevivir, cosechando, peleando, creando viviendas, etc. (UNIR, 2023)

En la actualidad lo podemos ver por ejemplo con los videos tutoriales, podcast, libros, guías o simplemente una persona enseñando a otra desde su experiencia.

La educación formal y la no formal se complementan por lo que una no es mejor que la otra ya que dependiendo el tipo de aprendizaje de la persona, su contexto social, económico y cultural elegiría la forma más conveniente para recibir educación, por lo que ambas son importantes para el desarrollo integral de la sociedad.

### **2.3 Formas de Enseñanza**

Como hemos visto la tarea de enseñar va más allá de solo transmitir conocimientos, es una práctica moral que impacta en la formación de las próximas generaciones por lo que es una gran responsabilidad saber cómo estamos llevando esta práctica a cabo.

En el libro de Jonás Soltis y Gary Fenstermacher “Enfoques de la enseñanza”(1998), nos hablan de los distintos enfoques de los docentes para poder enseñar al alumno, específicamente a partir de 3 enfoques: el ejecutivo, el terapéutico y el liberador, cada uno varía en su objetivo, método de enseñanza e incluso la actitud o personalidad que adoptará el docente, así como también este libro nos explica que su objetivo no es que los docentes se definan con un solo enfoque, sino que puedan adoptar estos enfoques y aplicarlos dependiendo lo que necesite el alumno o el objetivo de la clase.

#### ***Enfoque Ejecutivo***

Este tipo de docente es el que mayormente vemos en las escuelas, su fin como su nombre lo indica es el de planificar para que el alumno ejecute, después realizan una evaluación de acuerdo a lo aprendido, hacen una revisión y de esta forma se

predetermina si es posible seguir avanzando hacia las nuevas tareas o si es necesario regresar a algún tema. Este enfoque de docente será muy metodológico, debido a que se mide por los resultados obtenidos, para ello el docente dirigirá y controlará el conocimiento que será trasladado a la mente del alumno.

El rol que cumple el alumno en este enfoque es el de recibir la información y ejecutarla por lo que la obediencia será destacada viendo al docente como una figura de autoridad, las fortalezas de este enfoque es que mantienen un aula controlada y organizada además de concretar metas y objetivos, sin embargo Fenstermacher y Soltis (1998), criticaban que la enseñanza del enfoque ejecutivo se volvía mecánica, lo que impedía que el alumno pudiera desarrollar su creatividad y criterio propio, ya que las participaciones del alumno eran guiadas por el maestro, por lo que también se generaba una relación autoritaria entre maestro-alumno, si este método no se complementa con otros enfoques, el proceso de la enseñanza podría volverse rígido y hostil.

### ***Enfoque Terapéutico***

El enfoque terapéutico le recuerda al alumno que es humano, lo acompaña en procesos como su crecimiento emocional y personal, el objetivo de este docente es el de guiar y asistir al alumno en su elección y aprendizaje para ser auténtico, lo que Fenstermacher y Soltis (1998), nos define como ser alguien genuino que toma la libertad con seriedad, tomando decisiones sobre qué y quién es, responsabilizándose por esas decisiones y sus consecuencias, por lo que este enfoque contradice al enfoque ejecutivo diciendo que el llenar de conocimientos específicos al alumno solo hará que se aleje de cómo entenderse como persona, ignorando sus propios sentimientos, pensamientos e ideales conformándose con conocimientos impuestos por alguien más, el enfoque terapéutico se basa en la psicología humanista, la cual es una psicología basada en la libertad, la elección, el crecimiento personal y el desarrollo de la salud (Carls Rogers, 1965 en Fenstermacher y Soltis, 1998 ).

Fenstermacher y Soltis (1998) en Rogers (1965), argumentan que en el enfoque terapéutico el docente debe de conducir al alumno hacia su “propio yo”, para después

volcarlo hacia afuera, eligiendo el contenido que ha de adquirir y las acciones que puede realizar una vez domine ese contenido, dándonos a entender que es importante que primero el alumno se conozca a sí mismo siendo consciente de sus propias capacidades, pensamientos, emociones, limitaciones y demás con la guía de su maestro para que después el alumno elija el conocimiento que quiera adquirir y en vez de serle impuesto el conocimiento, el maestro lo guiará en su elección, llamando esta relación cuidado intuitivo y cariño, este enfoque nos hace recordar que educar también es cuidar. La crítica que se le da a este enfoque es que aunque logra favorecer la sensibilidad y libertad del alumno, se pueden descuidar los contenidos académicos o incluso si no se llega a complementar con los demás enfoques, el papel de docente puede ir más allá de lo profesional, volviéndolo algo personal con su alumno o incluso confundir su rol de maestro por el de un terapéutico clínico quien cumple un rol completamente diferente al de un maestro.

### ***Enfoque Liberador***

El enfoque liberador pone en primer plano el contenido pero buscando la liberación de la mente del alumno, es decir que este sea capaz de tener un criterio propio de los temas que se están desarrollando, en este enfoque es importante la manera de ser del docente; Fenstermacher y Soltis (1998) define “manera de ser” como la disposición relativamente estable para actuar de un modo determinado en circunstancias que requieren una acción semejante, es decir que conforme a la situación el docente tendrá una actitud.

Dentro del enfoque liberal, Fenstermacher y Soltis (1998) define que la manera de ser del docente liberal determina en gran medida el conocimiento y la aptitud que el alumno debe aprender para liberar su mente o simplemente paralizarlo con datos y habilidades insípidas e irrelevantes, ya que además de la actitud que debe presentar el docente ante sus alumnos, de igual forma tiene la responsabilidad de llamar la atención de esas maneras y alentar a sus alumnos a que las imiten, el conocimiento que se imparte y la aptitud deben adquirirse de una manera apropiada al tipo de conocimiento; un ejemplo de ello es el arte que en su enseñanza tiene como fin promover la expresión creativa

en su clase, por lo que cada campo disciplinario tendrá su serie de maneras, principios de procedimiento, todo de acuerdo a la complejidad del contenido.

En este enfoque Fenstermacher y Soltis (1998) citan a R.S Peters (1973), un liberador que nos habla de “mostrar respeto por las pruebas y por las personas como fuente de argumento sin estorbar cuando se presentan perspectivas divergentes y sin utilizar la injuria ni mostrar desprecio por las opiniones diferentes.” ( p.30)

Con esto el enfoque liberal nos habla de un diálogo horizontal del que también habló Freire (2004), donde tanto maestro como alumno aprenden en este proceso, ya que el objetivo del docente es enseñar a pensar, cuestionar y comprender el mundo en el que vive; por lo que para cada alumno existirá un panorama diferente y por lo tanto un conocimiento distinto, el cual no debe ser juzgado o reprimido; este proceso llamado diálogo educativo debe basarse en la razón y en la empatía y no en la imposición y la burla, porque este enfoque no busca la obediencia ni la repetición sino que busca la pluralidad de ideas, autonomía intelectual y aprender a cuestionar constructivamente.

Otra teoría educativa que se aborda en este libro es la del constructivismo donde los alumnos construyen su propio entendimiento por medio de su proceso de aprendizaje.

Después de conocer y analizar estos enfoques propuestos por Fenstermacher y Soltis (1998), abordan que estos enfoques al tener fortalezas y limitaciones respectivamente, pueden complementarse al aplicarlos conforme a lo que se quiera trabajar en la clase.

De manera general el enfoque ejecutivo busca transmitir conocimientos y que estos sean ejecutados con un objetivo especificado, el enfoque terapéutico busca guiar al alumno dentro de un desarrollo introspectivo para conocerse a sí mismo y el enfoque liberador procura el contenido con el fin de buscar en el alumno autonomía intelectual, así como también tener en cuenta sus posturas éticas y filosóficas para poder dar una enseñanza auténtica.

Como se dijo en un principio el conocimiento de estos enfoques no es para elegir solo uno, sino para poder adaptar los tres a nuestra enseñanza, a ser conscientes de cómo estamos enseñando, ya que el libro nos pide hacer una reflexión del tipo de docente

que somos y el que queremos ser, recordando que nuestro principal objetivo siempre será el de guiar a otros.

Por lo que mi propuesta para un método de enseñanza sin violencia es poner en práctica estos tres enfoques, ya que como se nos indicó aunque se pudiera tener más afinidad a uno de estos enfoques, la idea es aplicar los tres para que estos puedan complementarse entre sí, daré un breve ejemplo aplicado a la danza, aplicado a la danza, iniciando con el enfoque ejecutivo; que como su nombre lo dice el alumno ejecuta, podría aplicarse cuando se va a enseñar alguna técnica, transiciones y su forma para ejecutarlas; ahora si lo que queremos es trabajar la interpretación por medio de la exploración de movimientos, junto con la conexión de emociones podemos utilizar el enfoque terapéutico, ya que este nos ayuda a guiar al alumno en su proceso emocional; siguiendo con el mismo ejemplo de la interpretación y la técnica, podemos aplicar el enfoque liberador donde al haberle dado estas herramientas al alumno aplicando el enfoque ejecutivo junto con el terapéutico, ahora tiene la capacidad de relacionar la técnica junto con las sensaciones que le produce en su cuerpo, siendo consciente del movimiento y del funcionamiento, lo que después podrá aplicar a la hora de bailar.

Considero que estos enfoques podrían dar solución a la problemática de la normalización de la violencia, debido a que éstos se centran en el aprendizaje del alumno ya sea introspectivo o académico, se podría decir que es un “ganar-ganar” para ambas partes, ya que si el maestro guía y escucha a sus alumnos obtendrá mejores resultados, mientras que los alumnos se sentirán escuchados con la satisfacción de saber que están aprendiendo verdaderamente.

### **Capítulo 3: Contexto de la Enseñanza en la Danza**

En este capítulo se habla de manera general sobre la historia de la danza, cómo se originó, el cómo se empezó a practicar, volviendola un acto de diversión y entretenimiento para después profesionalizarla e institucionalizarla, por lo que también se hace mención de personajes importantes en la danza contemporánea, quienes dedicaron su vida al estudio de esta, haciendo aportaciones que ayudarían a la formación del bailarín, así como su enseñanza en el mundo y después su llegada a México.

#### **3.1 Historia de la danza y su enseñanza**

Para entender cómo se fue enseñando la danza, su propósito y su metodología, iniciaremos explicando el contexto histórico, empezando por las primeras civilizaciones, donde la danza primitiva fue una de las primeras artes encontradas. (Urutiaga de Vivar, 2017)

Urutiaga de Vivar (2017), menciona que estos registros de las artes datan de hace más de 10,000 años, donde en pinturas rupestres se hacía referencia a personas bailando en algún ritual o ceremonia, por lo que este artículo nos indica que la danza surge como una necesidad de expresar sus necesidades vitales como la recolección, la caza, el matrimonio, guerras, atraer lluvias, entre otras necesidades como la comunicación espiritual o sobrenatural representada con danzas rituales, religiosas y mágicas. Sus danzas consistían en moverse de forma improvisada al ritmo del tambor en donde cada sonido representaba un movimiento de pies, cadera, piernas, hombros y/o cabeza, en sus coreografías cada miembro en su tribu tenía un rol ya sea como danzante, músico o testigo, la danza se consideraba una actividad que inducía al trance con el poder de comunicarse con los espíritus de la naturaleza o del más allá, con estas danzas podían rendir culto a la naturaleza, así como demostrar sus sentimientos, temores o necesidades es por ello que la gran mayoría de danzas primitivas eran de carácter religioso, aunque en la actualidad algunas culturas siguen practicando este tipo de danza.

Con la primera civilización y tomando en cuenta el contexto histórico de la enseñanza podemos deducir que aquí la enseñanza de la danza se dio de forma informal, ya que evidentemente los niños al ver a los adultos en estas danzas les transmitían esta actividad, enseñándoles de una manera muy natural, parecido a lo que más adelante pasaría en Egipto, Grecia y Roma, que al ser parte de las primeras civilizaciones, sus danzas eran de carácter religioso, con el fin de rendir culto a Dioses o divinidades buscando esa conexión con lo espiritual, como en la danza primitiva; gran parte de estos bailes se llevaban a cabo durante festividades y ceremonias, sus movimientos no tenían una técnica como tal ya que todos bailaban de forma improvisada, aunque sí existían algunas particularidades en cada baile como la vestimenta o la música.

Con la llegada de la Edad Media y el cristianismo, la danza pasó de ser ritual a bailes sociales o de entretenimiento, debido a que el emperador Constantino prohibió las manifestaciones de dioses falsos o espectáculos paganos y así se fue perfeccionando la danza, adoptando nuevas formas estéticas, movimientos y ritmos, algunas de las danzas que se fueron presentando en esta época fueron “*saltarello*”, “*rotta*”, “*ductia*”, “*trotto*”, “*danse*”, “*royale*”, entre otras; lamentablemente no se sabe con exactitud cómo eran sus coreografías debido a que no hay información al respecto, sin embargo se puede dar una idea por las pinturas representadas de la época, lo mismo pasa con su enseñanza, ya que no existe escrito o manual pedagógico de cómo se transmitían estas danzas, los investigadores infieren que era por medio de imitación y observación, lo cual nos hace sentido ya que recordemos que en esta era, fue cuando la iglesia había tomado el control de la enseñanza por lo que las danzas al ser consideradas algunas profanas, evidentemente no podían ser enseñadas, además la iglesia no buscaba libertad sino obediencia. (Urtiaga de Vivar, 2017)

En esta época cuando nace el primer profesional de la danza “el juglar” quien además de encargarse del entretenimiento de los señores, también dio paso a la transmisión cultural popular, ya que el Juglar durante las festividades mostraba pasos y ritmos en las aldeas o cortes, instruyendo de manera informal para quienes querían bailar enseñando por medio de la práctica colectiva, parecido a las batucadas que se contratan en las fiestas de la actualidad.

Con el periodo de transición de la Edad Media y el renacimiento, sucede un cambio sociocultural en la danza, que como ya lo vimos en el contexto histórico de la enseñanza con Aníbal Ponce; de acuerdo con Ángel Sierra (2000), la danza empieza a tener un cambio de acuerdo a la clase social, por lo que es en esta transición de épocas donde surgen las danzas populares y las cortesanas, ya que las clases altas querían diferenciarse del pueblo, por lo que tomaron las danzas populares y les dieron un toque más elegante con reglas de etiqueta y vestimentas más ostentosas, así fue como surgen las primeras danzas cortesanas, las danzas bajas y las danzas altas, aunque estas danzas no les permitían bailar con libertad del todo sin embargo no fue hasta inicios del Renacimiento cuando estas danzas se consolidaron, además también con la llegada del renacimiento impulsado por los Médicis se recuperaron los legados clásicos y la búsqueda del humanismo.

A partir del siglo XVI nace el ballet en Italia y Francia, alcanzando su máximo esplendor y creando subgéneros como *ballet de cour*<sup>1</sup>, *comédie-ballety*<sup>2</sup>, baile de máscaras, antimáscarada, etc. (Sierra, Á., 2000), por lo que se empieza a consolidar el “maestro de danza”.

Domenico da Piacenza fue el primer maestro y coreógrafo quien podemos decir que, en el ámbito pedagógico de la enseñanza en la danza, aportó el tratado “*De arte saltandi et choreas ducendi*” alrededor de 1416 y 1419, donde se sistematiza la enseñanza de la danza en Europa, el cual veremos más adelante a detalle.

Con la llegada del barroco empieza a institucionalizarse la enseñanza de la danza, Luis XIV, rey del sol, a quien les gustaba mucho bailar, fundó la Academia Real de la Danza en 1661 (Urtiaga de Vivar, 2017), la cual sería la antecesora del actual Ballet de la Ópera de París; por lo que, con ello, los ballets empezaron a interpretarse en teatros desapareciendo de la corte. Otro gran maestro de la época, es del coreógrafo y bailarín francés Pierre Beauchamp, quien fue el primer maestro que basó sus fundamentos en el ordenamiento de los pasos de ballet y las cinco posiciones del ballet clásico; fue

---

<sup>1</sup>Un tipo de ballet realizado como parte de una celebración para la corte real francesa en los siglos XVI y XVII.

<sup>2</sup>Género híbrido mezcló el gusto noble por la música, el baile y la danza en un espectáculo cómico a la medida de la monarquía.

también en este periodo cuando en la danza se introdujeron géneros teatrales representados por bailarines profesionales.

A principios del siglo XVIII se creó por primera vez un vocabulario con los términos italianos de la danza, al mismo tiempo que se retomaban las influencias de las danzas griegas y romanas, surgiendo un nuevo estilo, el neoclásico, donde en sus principios para la profesionalización de la danza eran: el orden, el equilibrio, la armonía, la simetría, la precisión, enfatizando el virtuosismo que esta pudiera llegar a tener.

A finales del siglo XVIII comienza la edad contemporánea donde debido al progreso con la industrialización, surge el romanticismo en Inglaterra y Alemania, extendiéndose por toda Europa como movimiento artístico e intelectual, a inicios del siglo XIX figuras como Pierre Gardel, Augusto Vestris, Charles-Louis Didelot fueron relevantes en el ámbito dancístico, a su vez las bailarinas comenzaban a definir los saltos, recorridos y elevaciones en el espacio, sin embargo quien más destacó en este periodo fue el bailarín y coreógrafo italiano Carlo Blasis, quien creó tratados de danza donde fijaba los principios estéticos y didácticos; fue en el siglo XX cuando las líneas y equilibrios junto con ejecuciones impecables y con variedad de piruetas y pasos, adquirieron mayor relevancia y Blasis estableció bases teóricas de algunos métodos de danza para este siglo. (Urtiaga de Vivar, 2017)

En 1812 se fundó la Escuela de danza de la Scala de Milán y la del teatro San Carlo de Nápoles donde el estilo italiano demostraba un gran virtuosismo y ligereza en el espacio, sin mencionar que con la llegada del romanticismo surge un nuevo estilo de ballet, “El Ballet romántico”, que introducía innovadoras técnicas de saltos e introduciendo las zapatillas de punta.

A finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, Estados Unidos se consolida como nuevo foco cultural y artístico, donde el arte vive un nuevo auge por lo que para la danza surgen nuevos estilos como la danza de expresión , la danza libre, la danza moderna entre otras, por lo que empieza a ser fundamental cómo se relaciona la expresión con la libertad de pensamiento y movimiento, además de darle importancia a los sentimientos a través del cuerpo, aceptando expresiones artísticas que antes no

eran valoradas o consideradas, al haber esta libertad creativa se empiezan a introducir nuevos pasos de baile, nuevas coreografías y se empieza a cuestionar por primera vez sobre la técnica del ballet clásico, por qué se debía de bailar tan rígido pudiéndose mover con mayor libertad y creatividad, añadiendo nuevos factores estéticos. (Urriaga de Vivar, 2017)

Urriaga de Vivar (2017), menciona que la danza contemporánea se vuelve la evolución natural de la danza clásica, buscando innovación y creación rompiendo con los estereotipos antes puestos e incluso bailando en espacios no convencionales, en la actualidad existen diversos estilos de baile que fusionan técnicas y permiten mayor libertad en el movimiento, dando oportunidad a descubrir los diferentes tipos de movimiento que puede hacer el cuerpo, ya que no solo existe la enseñanza de la danza academizada, también existe la enseñanza de la danza de forma empírica o informal como lo hacían los juglares, un ejemplo de ellos son los jóvenes que se reúnen en puntos estratégicos para hacer lo que se conoce como Freestyle, recordándonos un poco a lo que hacían las tribus en la antigüedad, sin embargo a continuación se hará mención sobre la pedagogía de algunos maestros reconocidos y cómo ellos sistematizaron la enseñanza de la danza.

Por lo que a mi respecta, profundice en estos maestros debido a que buscaban en el bailarín una armonía orgánica en sus movimientos, sin pensar en un estereotipo de cuerpo o una técnica absoluta, sino que ellos veían al bailarín como un todo, mente y cuerpo, por lo que de ahí partía su investigación y formación dancística.

### ***Domenico Da Piacenza***

Según Zoa Alonso (2009), alrededor de 1450, el primer maestro que presenta un tratado para sistematizar la danza fue Domenico Da Piacenza, también conocido como *Domenichino*, fue un profesor de danza en el palacio ducal de la Sforza de la corte Ferrara y después de que el emperador Federico III lo hubiera nombrado caballero, se publicó su manual "*De arte Saltandi & choreas ducendi*", su enseñanza se vio influida por el humanismo renacentista por lo que retomó los principios de la antigüedad clásica, por lo que en este manual, Domenico enseña la danza con la ideología de una

forma de elocuencia corporal, este manual se divide en 2 partes: La primera plantea la reflexión teórica de la forma y estética de la danza en general, mientras que la otra parte contiene un catálogo de bailes y pasos descritos para su correcta ejecución, aunque es importante mencionar que este repertorio fue completado por sus discípulos.

Domenico establece en este manual también llamado "*De L'arte di ballare et danzare*", 5 cualidades necesarias que debe poseer el perfecto bailarín: *la misura, la misura di terreno, la maniera o agilitade, la memoria y el aere*; cada una de estas cualidades se traducen como la conciencia de la medida de la música en relación a nuestro movimiento en cuanto a velocidad y tardanza, saber medir nuestro espacio conforme nos vamos moviendo, la forma en la que se ejecutan los movimientos, es decir, el porte o elegancia, además de lo físico también daba importancia a entrenar la mente por lo que la memoria era importante para recordar secuencias, pasos, música y posiciones; por último, la presencia del bailarín, un movimiento operado que también definía como "*per fantasmata*" (Alonso Zoa, 2009). Domenico pensaba que era la forma en como una imagen mental era transportada por medio de los movimientos del bailarín y se expresaba momentáneamente.

En esta breve mención sobre el manual de Domenico, podemos notar que para él, un bailarín no sólo era una persona que ejecuta movimientos a pesar de que en la danza estipula que existen reglas y proporciones, el bailarín también debía de pensar por sí mismo para de esta manera poder comunicar con su cuerpo, por lo que esta ideología de Domenico podemos reflexionarla como: enseñar danza es también enseñar a pensar con el cuerpo, retomando los tipos de enfoque de la enseñanza podemos decir que Domenico toma el enfoque terapéutico, ya que guía a sus alumnos o discípulos a buscar armonía en sí mismos para poder ejecutar con esa misma armonía y expresarla hacia lo demás.

### **Carlo Blasis**

De acuerdo con Dunet Pi (2021), Carlo Blasis fue el que más aportó a la enseñanza de la danza en su época, ya que incluso algunas de sus metodologías se siguen usando hoy en día. Carlo Blasis fue un bailarín y maestro quien buscó dar a la danza el máximo

rigor académico, siendo uno de los primeros maestros en estudiar el cuerpo humano, su constitución ósea, muscular y nerviosa, para aplicarlos en función a la danza.

De acuerdo con Dunet Pi (2021), concluyó que dependiendo con el somatotipo del bailarín, es decir la estructura de su cuerpo que considera sus cualidades anatómicas, el bailarín debía ser entrenado con respecto a esas particularidades, lo que significa que Blasis no buscaba que todos ejecutarán de una misma forma o que entrenarán con el objetivo de llegar a una sola figura estética, sino que para él cada cuerpo era diferente y dentro de esas diferencias una expresión nueva; estos planteamientos y descubrimientos los presentaría a 3 tratados que supusiera una nueva metodología en la enseñanza de la danza, estamos hablando del “Tratado elemental del arte de la danza”, “el código de Terpsícore” y el “Manual completo de la danza”.

En sus primeros 2 tratados estipuló la importancia de los gestos, los cuales definió como toda acción expresiva del cuerpo en términos dancísticos, debía existir una armonía entre gestos estilizados y la capacidad de expresar, pero no como solemos hacerlo naturalmente sino una expresión artística que se pudiera transmitir a los demás, por lo que el ballet estilizaba estas formas geométricas con la estilización gestual (Pi, 2021). Con respecto a las formas, Blasis introdujo las líneas y equilibrios con variedad de piruetas y pasos, para él un bailarín debía combinar técnica, expresión y estética (Urtiaga de Vivar, 2017), sin embargo, es interesante cómo el concepto de estética se ha deformado con los años debido a malas traducciones.

Para Blasis, estética hacía referencia a armonizar los gestos estilizados con las formas geométricas y la expresión artística, podemos decir que Carlo Blasis al igual que Domenico su enfoque en la enseñanza es el terapéutico y el liberador ya que al tener en cuenta que sus alumnos no tienen todas las mismas características, piensa en que se requiere una metodología más específica; probablemente Blasis al trabajar con distintos bailarines de distintas partes del mundo noto esas peculiaridades y conforme a eso decidió hacer su investigación.

Las aportaciones de estos maestros en la danza son importantes en esta investigación debido a que ellos al describir a un bailarín, veían cualidades diferentes a las que se

ven hoy en día; es verdad que se buscaba el balance entre estética, armonía y técnica pero realmente ellos no establecieron como tal una altura, un peso o una raza; ellos solo buscaban en las cualidades del bailarín, que con su técnica e investigaciones anatómicas, se pudiera transmitir algo hacia los demás por medio del movimiento, por lo que me pregunto, ¿en qué momento se distorsionaron estos requisitos para un buen bailarín?, porque pareciera que estos principios se han perdido en la enseñanza de hoy en día.

Desde mi experiencia como alumna, nunca escuché que se me enfatizara en estos conceptos, se me hacía más énfasis en mi peso y en que tanta flexibilidad tenía, como si solo eso me hiciera suficiente o insuficiente bailarina, incluso un maestro me hizo el comentario y cito “Se han esforzado tanto tus maestros en asegurarse que tengas un cuerpo de bailarina que se han olvidado de explotar tus verdaderas cualidades que también compete en la danza”, es así cómo estas cualidades que mencionan Carlo Blasis y Domenico, pudiéramos nuevamente recordarlas a la hora de enseñar danza, no se trata de adaptar al alumno a la danza sino adaptar la danza al alumno.

### **3.2 Contexto de la Danza Contemporánea**

La danza contemporánea surge a finales de siglo XIX y principios del XX en Europa, con la necesidad de romper con la rigidez del ballet y expresarse corporalmente, recordando que el arte representa la humanidad del ser y este ser tiene deseos, sentimientos y necesidades respecto a él mismo y al mundo; Isadora Duncan fue una de las primeras en desafiar la danza tradicional, abandonando las puntas y bailando descalza lo que fue aplaudido por los alemanes, considerando su trabajo como parte de la corriente expresionista (UNAM, 2017), la cual fue una tendencia artística donde se promovía las expresiones intensas de los artistas. (Real Academia Española, s.f.)

Emile Jacques Dalcroze también influyó en la danza expresionista alemana, por lo que sus aportaciones dentro de la enseñanza y la danza fue la Eurytmia Dalcroze, la cual consistía en la armonía de la rítmica musical con la experimentación de movimientos, por lo que esta formación se centraba en las facultades humanas desarrollando: “expresión, audición musical, sentido rítmico, sensibilidad, inteligencia, atención e

independencia, movimiento corporal y respiración, flexibilidad y perfeccionamiento de los medios físicos.” (Danza Contemporánea, UNAM, 2020, p. 22)

En este sentido, otra figura importante en el antecedente de la danza contemporánea fue François Delsarte, precursor francés de la danza moderna, quien en su adolescencia conoció al padre Bambini, quien le aconsejó estudiar canto y arte dramático en el conservatorio, donde al recibir una mala enseñanza, concluyó que ningún principio artístico puede ser enseñando de manera inteligente por unos profesores que no son capaces de aconsejar beneficiosamente a sus alumnos, por lo que decidió dedicar su vida a descubrir las leyes de expresión con la esperanza de evitar que futuras generaciones experimenten los obstáculos y fracasos de los que él fue víctima. (Baril, 1987)

Inspirado por el método Dalcroze dividió el cuerpo en tres zonas, asignándole a cada una de ellas relación emocional, siendo la cabeza y el pecho, el centro espiritual, el torso, el emocional, y el abdomen junto con las caderas el centro físico, utilizando el suelo como un lugar donde se establece el contacto con el propio cuerpo; dedicándose también al estudio de los gestos con relación a los movimientos permitiéndole al bailarín expresar cada emoción o pensamiento con su cuerpo. Es importante mencionar que establece reflexiones que van más allá de un cuerpo con cualidades físicas estéticas, parecido a lo que mencionó Blasis.

Desde mi punto de vista crítico con respecto a las enseñanzas corporales actuales, me resulta pertinente mencionar que el concepto de estética va más allá de la ideología que nos plantearon nuestros maestros de danza con respecto a la corporalidad de un bailarín, y para entenderlo mejor Delsarte define estética como: “La manifestación patente de la idea a través de la forma, de lo invisible a través de lo visible. Es el escape magnífico de las inmanencias a través del organismo. El cuerpo es el instrumento; el ser, el instrumentalista.” (Baril, 1977, p. 287), en pocas palabras se traduce a que estética es la capacidad que tiene el bailarín de expresar sus emociones y pensamientos, por medio de sus movimientos, como profesional de la danza, para mi

esa sería la verdadera estética del bailarín, la capacidad de saber qué siente y qué piensa con solo verlo moverse.

Cuando estas influencias llegan a Estados Unidos, en la escuela americana no se busca solo expresar danza con el cuerpo, sino que ahora buscan sensibilizar y visibilizar lo que se estaba aconteciendo, la influencia de Isadora Duncan hizo ver a la danza como una vivencia de espontaneidad, libertad espiritual basada en la exploración de la forma, lo que además expresaba ideas y emociones de carácter social. (Danza Contemporánea, UNAM, 2020).

Con estas nuevas ideologías y los principios ya propuestos por Dalcroze y Delsarte respecto al movimiento, ritmo y emoción, surge una motivación por reflexionar e investigar nuevas resoluciones de entender el cuerpo y el movimiento; personajes como Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman, Lester Horton, Merce Cunningham, propusieron algún estilo particular dentro de la danza contemporánea, sin embargo, pocos fueron quienes le dieron un sentido pedagógico a su nuevo estilo. (Baril, 1977)

A continuación se hace una breve revisión del trabajo de Martha Graham debido a que en el contexto de la educación formal, su técnica se consolidó rigurosamente de forma sistematizada, debido a que es la técnica base impartida en las escuelas de danza contemporánea en México por lo que se han señalado como una técnica que brinda herramientas para la formación de las diferentes cualidades y calidades de movimiento para el desarrollo del bailarín. (Betancourt, 2009)

## **Martha Graham**

De acuerdo con el libro *La danza Moderna* de Jacques Baril (1987), Martha Graham fue una bailarina, coreógrafa y pedagoga creadora de la técnica Graham, quien retomó algunos principios de Delsarte, como la importancia del torso como instrumento de expresión, la práctica consciente y controlada de la contracción, además de retomar principios de Dalcroze como la importancia de la respiración, quien mencionaba que “es la fuente natural de las emociones y de sus variadas manifestaciones.” (Baril, 1997, p. 303).

Graham en su necesidad de buscar nuevas formas que le permitieran al bailarín conectar con el público integrando gestos y sensaciones, empieza a investigar y observar los movimientos de otros bailarines como Mary Wigman, Ted Shawn, Ronny Johansson, descubriendo con este último como al estar en una posición sentado, el bailarín podía controlar mejor los músculos de su torso, por lo que adopta este método de trabajo y descubre que al dominar el torso se resuelven los problemas de equilibrio, convirtiendo a la espalda y la pelvis en las fuentes principales de energía del bailarín (Baril, 1997).

Con sus descubrimientos y análisis consolida su técnica contracción-reléase donde menciona que la respiración es la base de su técnica. exhalando en la contracción e inhalando en la relajación, esto permite la extensión de los músculos y por lo tanto del movimiento que además surge del centro del cuerpo para extenderse a sus extremidades, menciona Betancourt (2009) que se establece un círculo vital entre el muslo y la pelvis, que sube por el torso y se cierra sobre sí mismo, además de la importancia del constante contacto con el suelo, esta importancia se debió a la observación de las danzas rituales.

En su técnica, Graham incluye movimientos como las espirales que consiste en una torsión sobre sí mismo, además también hace mención sobre las caídas que se producen durante la fase de relajación, sin embargo, esto no implica abandono de cuerpo, respecto a los saltos debían ser hábilmente amortiguados, sin golpear el suelo,

para rebotar tomando un nuevo impulso, produciendo un efecto de suspensión en el espacio. (Baril, 1997)

Actualmente la técnica Graham es una de las técnicas más completas y enseñadas en las escuelas de danza debido a que su entrenamiento es muy completo abarcando la preparación física y escénica.

Betancourt (2009) menciona que las habilidades que se desarrollan con este entrenamiento son: coordinación, fortalecimiento, flexibilidad y elasticidad de los tejidos musculoesqueléticos, recuperación física rápida, dominio espacial, agilidad corporal, desarrolla una línea corporal a partir de depurar y perfeccionar los movimientos cotidianos y extracotidianos, maximiza la movilidad de articulaciones gradualmente evitando lesiones, proporciona resistencia física y enriquece el lenguaje corporal otorgando propuestas de movimientos a los coreógrafos.

### **3.3 Historia de la Danza Contemporánea en México**

Ferreiro (2023) menciona que en el siglo XX con el nacionalismo la profesionalización de la danza ocurre en la Ciudad de México aunque la gran mayoría de maestros de danza eran extranjeros contribuyeron a la creación de la primera escuela de danza para niños y jóvenes, gracias a los recientes eventos de la revolución mexicana, el gobierno buscaba fomentar el nacionalismo por lo que fundó instituciones dedicadas al arte y la cultura junto con las misiones culturales de José Vasconcelos incorporaron la actividad artística en las escuelas.

La primera escuela de danza oficial surge en 1931 y su finalidad era la de formar actores completos, en 1932 se creó la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello que durante 85 años formó profesionales para la danza escénica y empezó a formar profesores de danza. En 1947 se creó la Academia de la Danza Mexicana (ADM), donde su función como taller de experimentación, creación y difusión de la nueva danza sería reestructurada en 1956 conformándose por el Ballet de Bellas Artes y la escuela, esta fue una de las escuelas profesionales de danza más importantes del país durante un tiempo.

En los años 60 's la Academia de Danza Mexicana Organizaba cursos de verano donde se impartía danza folclórica a profesores y fue a partir de los años 70's cuando esta misma academia consolidó la formación técnica y artística además de empezar a ofrecer cursos nocturnos a aficionados, en 1975 se funda la Facultad de danza de la Universidad Veracruzana, la cual fuera la primera institución del país en ofrecer la Licenciatura en Danza, después en 1977 surge la Escuela Nacional de Danza Clásica (ENDCI) y más tarde en 1978 se instituyó el Sistema Nacional para la Enseñanza Profesional de la Danza (SNEPD).

A principios de los noventas, se empezaría a buscar en la formación del bailarín más versatilidad lo que favoreció el surgimiento de perspectivas formativas más integradoras e interdisciplinarias (Ferreiro, 2023).

En la actualidad, algunas de las escuelas que imparten danza contemporánea como parte de su plan de estudios en una carrera profesional son: Instituto de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), Universidad de Colima (UCOL), Universidad Veracruzana (UV), Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea INBA (ENDCC) y Academia de la Danza Mexicana (ADM).

Cómo podemos observar la danza empezó como una búsqueda de identidad nacional con el enfoque de aprender este arte como una actividad de exploración y creatividad, también se buscaba sensibilidad hasta que la danza pasó a sistematizarse y profesionalizarse, fue aquí cuando distintos maestros extranjeros influyeron en la institucionalización de la danza para empezar a ser enseñada y así ofertar la primera licenciatura en danza donde se enfocaban en un bailarín con técnica, donde algunas eran incluidas por países extranjeros como Graham, y fue a partir de esto que empezó la pedagógica y metodología en la enseñanza de la danza, sin embargo así como se enseñaron los conocimientos descubiertos junto con ellos también se enseñaban las distintas violencias para “disciplinar” al bailarín.

Schwartz (2020) menciona que, con el paso del tiempo, aunque la danza contemporánea tiene sus orígenes en las influencias norteamericanas, la estética, la

sensibilidad pedagógica y las redes de mercado en las que participan las bailarinas mexicanas se han vuelto cada vez más plurales y multifacéticas.

## **Capítulo 4. La Violencia en la Enseñanza de la Danza**

En el presente capítulo se explica cómo se manifiesta la violencia en la enseñanza de la danza justificándose como “métodos de enseñanza” que han pasado de generación en generación, detallando las conductas que propician los docentes hacia sus alumnos, lo que fomenta el círculo de la violencia, por lo que también se hablará a profundidad del porque la violencia sigue siendo normalizada, así como el impacto negativo físico, mental y académico que trae consigo en los estudiantes de danza.

### **4.1 Conceptualización y Contexto**

La violencia, como vimos en el primer capítulo, no se manifiesta de un momento a otro, sino que esta va incrementando hasta normalizarse; la violencia en la danza comienza desde su institucionalización y su profesionalización; de acuerdo con Gabriela García (2022), Luis XIV impulsó la danza clásica con la finalidad de consolidar su poder, posicionando a Francia como una potencia política, económica y artística; de acuerdo con Gretchen Schmid (2017), para evitar que el poder de Luis XIV le fuera arrebatado mantenía a los aristócratas ocupados con una danza intrincadamente coreografiada, además quería hacer ver a Francia como superior, “Y lo hace enalteciendo lo que conocemos como cuerpo ligero, largo, blanquísimo, ágil, etc.” (García, G., 2022, párr. 22)

Al imponer este modelo en los bailarines, cuando la danza clásica llega a América Latina, se empezó a aspirar a este cuerpo “perfecto”, siendo que, si poseías ese tipo de cuerpo, eras suficiente para la danza algo que aún se ve actualmente, Raissa Pomposo (2020), coordinadora de la cátedra extraordinaria en Gabriela García (2022), menciona que el problema no es la danza clásica o la danza misma, sino la forma en cómo se homogeneizan los cuerpos, ignorando su diversidad.

Cómo ya conocemos el concepto de violencia y sus tipos, en este apartado nos enfocaremos en la violencia sistémica, tanto en la educación formal como en la no formal; de acuerdo con Eurídice Cabello (2007), menciona que este tipo de violencia surge a partir del funcionamiento del sistema, donde se han institucionalizado reglas y normas que sugieren comportamientos definidos, dentro de la danza, esto puede

traducirse a cómo debe ser un “buen bailarín”, los aspectos físicos y cualidades con los que debe cumplir; en lo personal este tipo de violencia se traduce a “dejar de ser lo que eres para convertirte en lo que la institución te impone que seas”, partiendo de esta frase el “*body shaming*” se define como “la acción de criticar a alguien con base en su forma, talla o apariencia de su cuerpo” (Cambridge Dictionary, 2025, párr. 1) es un tipo de violencia muy visible en la danza y que se refuerza desde el salón de clases.

Debido a los distintos tipos de violencia identificados por la CNDH con respecto a la violencia de género, también se hace mención de un material gráfico denominado violentómetro creado por Martha Alicia Tronco Rosas (2009), nos ayuda a visualizar las diferentes manifestaciones de violencia en una escala de menor a mayor distinguiéndose con 3 colores para señalar lo grave de la situación, estos colores son el verde, el amarillo y el rojo, comúnmente es utilizado para la violencia de género, pero también nos puede ayudar en este panorama, ya que dentro de las manifestaciones de violencia en la enseñanza de la danza se asemejan a las que se ven en una relación de pareja, a continuación mostrare una imagen del violentómetro y profundizaremos en las manifestaciones de violencia en la danza.



## 4.2 Manifestación de violencia

En distintos artículos, investigaciones, tesis y páginas web como: *Imposición de estándares físicos en la danza, Una forma de violencia, Isaac Hernández: "violencia en la danza, producto de un fallo social", Cuerpos colonizados: cuando la danza discrimina, Violencia en la enseñanza-aprendizaje de la Danza en la Escuela Nacional de Arte de Cuba, "No hables, no te quejes" la violencia en el mundo de la danza, Buscan expulsar violencias de la danza, Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea en la Escuela de Iniciación Artística no.2: La voz de los alumnos*, existen diversos testimonios de distintas partes del mundo y de México sobre estudiantes de danza que han pasado por situaciones violentas en su proceso de

enseñanza, algunos de ellos ignoraban que era violencia, hasta que empezó a hablarse del tema; una de las creencias que se tiene es que el dolor y el sacrificio son necesarios para ser un buen bailarín; es verdad que en una carrera dancística se requieren aspectos como disciplina, perseverancia y compromiso, sin embargo, es importante recordar que todo exceso es perjudicial por lo que para ser un buen bailarín se requiere un entrenamiento eficaz y óptimo pero siendo consciente de sus límites y su salud.

Para las siguientes manifestaciones de violencia que se viven en el salón de clase, se consideraron tres investigaciones donde además de señalar y conceptualizar el tipo de violencia ejercido, anexan algunos testimonios de lo sucedido, estas son: Danza institucionalizada. La enseñanza académica universitaria y sus violencias de Carolina Avelar Rodríguez (2025), Violencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la danza en la Escuela Nacional de Arte de Cuba de M. Sc Irene Carreras Hernández (2013) y Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea en la Escuela de Iniciación Artística no. 2: La voz de los alumnos de Pacheco Cabello Eurídice Amanda (2007).

Carolina Avelar (2025) menciona que las conductas violentas de los docentes se han reforzado por conceptos culturalmente aprendidos, lo que demuestra cómo por años se ha normalizado la violencia en la enseñanza dejando de lado los principios que rige esta metodología que realmente harán al estudiante un buen profesionalista y sobre todo dejando de lado su integridad física y mental, sin mencionar el objetivo principal, la enseñanza digna.

### ***Docente que discrimina e ignora***

Cuando el estudiante de danza ingresa por primera vez a una clase práctica, inmediatamente se vuelve un objeto de evaluación, por lo que dependiendo de su físico, cualidades o formación, Irene Carreras (2013) señala que los maestros inmediatamente ejercen un juicio sobre ti, dividiendo a los estudiantes en dos grupos los “buenos” quienes trabajan o cumplen con cualidades virtuosas<sup>3</sup> y los “malos”

quienes no, por lo que en automático pasan a ser “no suficiente en la danza”, esto refleja, a pesar de tu gran desempeño, la etiqueta que ellos te hayan puesto será permanente, sin importa el esfuerzo, otorgando siempre la misma calificación, también se habla de la invisibilización de estos estudiantes, es decir que los docentes ya no les prestan atención para corregirlos pues se menciona que están demasiado ocupados corrigiendo a los “buenos” o a sus preferidos, por otro lado los estudiantes pasados de peso son completamente excluidos.

De acuerdo con la CNDH (2015), la discriminación es un fenómeno social que vulnera la dignidad, significa seleccionar excluyendo, por otro lado, recordemos que la función del docente es de guiar al alumno, establecer relaciones sanas entre compañeros y mantener un ambiente de clase igualitario, por lo que al realizar estas conductas propicia a que entre alumnos se excluyan e inclusive los influyen a una falsa superioridad.

Carolina Avelar (2025) también hace mención de estos grupos de exclusión, sin embargo, menciona que en el Instituto de Artes (IA) en la Lic. En Danza, respecto a su plan de estudios, contempla que los primeros 4 semestres se generaliza la danza clásica, contemporánea y folclórica mexicana en una materia llamada Danza Práctica, por lo que a partir del 5º semestre los estudiantes deben elegir una área de énfasis ya sea Danza Contemporáneo o Danza Folklórica Mexicana, llevando como materia aparte la clase de Técnica de la Danza Clásica, y es en esta clase que algunos maestros discriminan a sus alumnos por ser del énfasis de folclor, ya que en sus palabras: “un alumno de danza folclórica no necesita del ballet como un contemporáneo”, excluyéndolo y menospreciándolo.

---

<sup>3</sup> Aspectos genéticos como la figura corporal, proporciones, fuerza, elasticidad y estatura; otros de índole psicológico como la inteligencia kinestésica o capacidad para captar el movimiento y sus calidades e incorporar correcciones; factores de personalidad como la vocación, la perseverancia, la disciplina y la capacidad de superar retos, habilidades motrices muy específicas como la capacidad de dar grandes saltos, girar, buena coordinación, sentido de la espacialidad, conciencia de su esquema corporal, expresividad por medio del movimiento, ritmo y musicalidad.

## ***Violencia física y violencia sexual***

Este tipo de violencia se puso en un mismo apartado debido a que tiene que ver con cómo se toca al alumno en el salón de clases, por lo que antes de explicar este tipo de violencia, tenemos que conocer dos conceptos: piel, el órgano y tacto, el sentido; la piel es el órgano más grande del cuerpo que proporciona protección, contención, regulación térmica y sensibilidad mediante la infinidad de terminaciones nerviosas superficiales y sensitivas. (Moore, et al.,2013), es por ello que de acuerdo con Nicole Tineo (2020), el tacto es uno de los sentidos más poderosos que tiene el cuerpo humano, ya que es lo que genera una sensación al momento de estar en contacto con cualquier otro objeto, por lo que cuando siente el contacto de algún cuerpo, éste puede percibirlo de distintas maneras, Tineo (2020) explica que por esta razón podríamos suponer que el tocar nos puede envolver en un espacio de vulnerabilidad.

Al hablar sobre violencia física y violencia sexual en un salón de clases de danza, las manifestaciones violentas suceden cuando el docente invade el espacio personal del alumno por medio del tacto no solo con sus manos sino con cualquier parte de su cuerpo u objeto, Avelar (2025) menciona que estas manifestaciones de violencia suceden cuando el docente realiza correcciones directamente sobre el cuerpo del alumno, por ejemplo pellizcar, nalguear, zapear, presionar aplicando fuerza e incluso golpeando el área a corregir del cuerpo del alumno; también hablamos de violencia física cuando el docente fuerza al alumno, trepándosele o estirándolo de más, al realizar ejercicios que impliquen flexibilidad.

Tocar en zonas del cuerpo del alumno sin su consentimiento, puede considerarse violencia sexual, ya que recordemos que esta no solo se trata del acto sexual, sino que también es toda forma de contacto o acceso sexual, genital o no genital, tales como conductas con intención sexual como manoseos o roces, actos lascivos violentos, acceso carnal violento o la violación (Toro, 2013), todas estas conductas trasgreden y sobrepasan los límites del alumno.

En mi experiencia como alumna de danza en la educación formal y en otras academias de educación no formal, presencié esta práctica en múltiples ocasiones, desde que era

una niña; miraba como los maestros de danza utilizaban métodos para forzar la rotación coxofemoral<sup>4</sup> ejerciendo fuerza, incluso montándose encima de nosotros y cuando no se conseguía la flexibilidad deseada pedían ayuda de otro compañero o maestro para poder poner mayor fuerza; a pesar de la respuesta emocional como el dolor y el llanto, estos maestros no se detenían e incluso al finalizar hacían el comentario “no es para tanto”, invalidando el trauma físico y psicológico que se pudiera haber presentado.

Aunque en la actualidad ya existen métodos que ayudan a obtener flexibilidad sin necesidad de estrategias poco éticas e invasivas, como los que se presentarán en el capítulo 5, también existen formas para tocar a los alumnos adecuadamente sin invadir su espacio y respetando su integridad física.

### ***Violencia verbal y humillación***

Es un tipo de violencia psicológica ejercida por el docente que se caracteriza por burlas, frases irónicas, gritos, amenazas y críticas verbales en público (Carreras, 2013) a lo que yo también agregaría que tiene como intención hacer sentir inferior al alumno e imponer su autoridad como docente.

Cuando este tipo de violencia se empieza a hacer presente, de acuerdo con el violentómetro (Tronco, 2009) inicia con violencias llámense “pequeñas”, debido a que son imperceptibles como las burlas, comentarios sarcásticos o comentarios pasivo-agresivos, ejemplo de ello: “estas bien chuequita”, comentario que se hace en tono burlesco y diminutivo haciéndolo ver cómo un comentario amistoso, pero que detrás de ese comentario puede generar una percepción deformada de la corporalidad del alumno, este tipo de comentarios pueden ir en aumento incluso llegando a haber amenazas, humillaciones y gritos.

En este tipo de violencia se encuentran distintas formas de violencia psicológica como chantaje: “si no puedes aguantar un simple comentario, entonces no sirves para la danza” o manipulación: “¿Elegiste folclor?;Que desperdicio!, yo te veía en una

---

<sup>4</sup> Llamado también “en dehors”, es la rotación externa de las piernas hasta obtener un ángulo de 90°.

compañía de ballet”; una actitud muy contradictoria que suele suceder en este tipo de violencia es cuando el maestro de una forma muy alterada grita al alumno que no se ponga nervioso, sin embargo esta conducta claramente alterará al alumno y lo pondrá en una situación de nerviosismo y estrés. (Carreras, 2013)

En mi experiencia como docente, si queremos que el alumno no esté nervioso primero debemos empezar por nosotros mismos, manteniendo una actitud calmada, asertiva y comunicar de manera clara lo que se le va a pedir al alumno.

Realizar comparaciones mencionando que cualquier otra persona es mejor que el alumno, criticar exponiéndolo públicamente también son formas de violentar psicológicamente, el hostigamiento verbal de índole sexual incluso con comentarios como “no son de mi gusto como para tocarlas” o comentarios del tipo “Con ese buen cuerpo no tendrás problema en este medio” es violencia sexual. (Toro, 2013)

La humillación va de la mano con la violencia verbal ya que cuando esta se presenta produce un sentimiento de vergüenza en el alumno por parte del docente, quien busca ridiculizarlo frente a los demás por alguna equivocación o imperfección de cualquier tipo. (Carreras, 2013)

Ejemplo de ello es cuando a los estudiantes de danza en sus exámenes colegiados<sup>5</sup> los exponen a toda los maestros pertenecientes a la academia<sup>6</sup> , donde los alumnos presentan en un salón, una secuencia o repertorio de lo visto en el semestre, al finalizar este examen existe una retroalimentación, sin embargo uno de mis compañeros me compartió, que últimamente las retroalimentaciones parecieran ser de carácter humillante más que constructivas, en sus palabras, comentó: “se me hace muy humillante e innecesario que nos formen a todos solo para decirnos que somos una basura, cuando yo preferiría que me dieran una retroalimentación constructiva y saber en qué y cómo mejorar”. (Comunicación personal anónima, comunicación personal, 10 de abril de 2025)

---

<sup>5</sup> Se entiende como colegiado un examen que es construido e instrumentado por un grupo de profesores de la misma área de conocimiento.

<sup>6</sup> La Academia se refiere a maestros del área de danza que a su vez se divide en tres áreas: danza clásica, danza folclórica y danza contemporánea.

Otras de las experiencias que se pueden considerar humillaciones en público en un salón de danza, es cuando los maestros dan calificación o retroalimentación públicamente, ignorando que algunos alumnos prefieren esa información de manera personal, considerándose violencia emocional también.

También se considera humillación cuando el docente saca a sus alumnos del salón por equivocarse en la secuencia que enseñó, se entiende que existe una técnica de castigo para niños llamada “Tiempo fuera del reforzamiento positivo”, y este nos dice que cuando existe una conducta inadecuada del niño, este debe ser alejado y puesto en un lugar apartado por no más de ciertos minutos (Bados & García-Grau, 2011), sin embargo aquí hablamos de una conducta, pero cuando hablamos de equivocarnos en una secuencia, estamos hablando de un error humano, por lo que en este caso la técnica de tiempo fuera, no refuerza algo positivo, al contrario al usarse como castigo se considera violencia, y al alumno le refuerza el “te equivocaste, entonces no eres suficiente” lo que obstruye su proceso de aprendizaje.

Todos estos actos tienen en común lo hirientes que pudieran llegar a ser ya sea en mayor o menor medida, pero hirientes, además de buscar controlar al alumno, la violencia psicológica es de las catalogadas más fuertes porque la psique se ve afectada (Esplugues, 2007).

Actualmente la violencia psicológica es de las más usadas debido a que esta no deja marca aparentemente como la violencia física, pero puede dar lugar a trastornos mentales agravando su salud. (Psic. A, Islas, comunicación personal, 27 de octubre de 2025)

### ***Violencia simbólica y sistémica***

Dentro de la violencia sistémica surge la violencia simbólica, debido a que esta forma hábitos, donde en el ámbito escolar somete a una influencia directa o indirectamente, pensamientos específicos y enfocados para dominar diferentes campos de pensamiento y acción. (Peña, 2009, en Hernández 2020)

Por otro lado, se menciona que la violencia simbólica puede observarse de muchas maneras en el currículo oculto, lo que influye en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en la gran mayoría de instituciones. (Jackson, 1998, en Hernández, 2020)

Esto puede entenderse, como la violencia que constantemente escuchamos y observamos pero que no es cuestionada debido a que la violencia se ha normalizado dentro del sistema, en el artículo “Violencia y legitimidad: análisis crítico sobre violencia sistémica”, se menciona “ Cuando una determinada institución, sistema político o grupo de individuos al mando, gestiona su forma de operación bajo una lógica de agresividad o maltrato, difícilmente es percibida por los grupos que se encuentran vulnerados”. (Coronado, 2025, p. 2)

Se hace mención que en este tipo de violencia, al estar tan estructurada y normalizada dentro de un sistema, las víctimas no parecen víctimas, sino que viven bajo el régimen de esta estructura creyendo que es algo razonable por lo que no se cuestionan al respecto.

En el ámbito de la danza se refleja cuando las instituciones ejercen violencia sistémica desde directivos, maestros, tutores o asesores, aceptan que aunque existe violencia, es un trato por el que todo aquel que quiera estudiar danza debe soportar, incluso adjudicando este tipo de violencia a conceptos como disciplina y forjar carácter; la violencia simbólica surge de un poder que busca dominar y la sistémica le da la estructura para que así sea; en la danza podemos observarla con respecto al cuerpo físico de un bailarín, por años se buscaba y aún se busca un cuerpo alto, delgado y alargado, se normalizó tanto esta figura idónea que la gran mayoría de escuelas en danza como requisito pedían estas cualidades físicas ejemplo de ello en la Escuela Nacional de Danza clásica y Contemporánea INBA, se comparte un documento llamado “El cuerpo humano ideal para la danza clásica o ballet” (2015), uno de los propósitos de este documento es:

Orientar a los aspirantes y sus familiares en lo referente a la figura requerida para la formación profesional como bailarín o bailarina de danza clásica. En términos generales un cuerpo con sobrepeso, con caderas y muslos anchos,

poca masa muscular, duro y con poca rotación externa de las piernas, no es adecuado para la ejecución profesional de la danza clásica. (ENDCC, 2015, pág. 1)

Con respecto a lo que ya hemos visto, aquí se pueden observar distintos tipos de violencia como discriminación y la ya antes mencionada violencia sistémica, pues se normaliza el que personas con sobrepeso no puedan estudiar en una escuela para realizar danza y de ser aceptadas se les pide bajar de peso; en mi experiencia a pesar de ser una persona con un peso ideal para mi constitución física, al entrar al propedéutico de danza se me pidió bajar 5 kilos y en el transcurso de la carrera se me pidió bajar aún más, bajando un total de 10 kilos, reforzándose con la violencia simbólica con la creencia de “solo las delgadas pueden ser aceptadas en el mundo de la danza” o siendo juzgados cuando estamos comiendo nuestros alimentos.

Existen otros ejemplos para este tipo de violencia, por ejemplo, golpear y forzar con el propósito de “enseñar”, humillar con el propósito de “disciplinar” y violentar verbalmente con el objetivo de imponer autoridad y generar “resiliencia”, porque en palabras de los docentes “si quieres ser bailarín tienes que sufrir”.

### ***Violencia Institucional***

En el artículo “Violencia institucional en México. Elementos para su análisis” menciona “la violencia institucional consiste en el maltrato, el abuso y la negligencia ejercida por las instituciones públicas que constituyen un tipo de agravio a menudo sutil, opaco y normalizado”. (Juárez, I., 2022, p. 122)

Respecto al ámbito educativo en la danza, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de proteger y educar con calidad a sus alumnos, incluso en la página oficial de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), donde establece calidad: “Creemos en la igualdad: En la UAEH la equidad de género y el respeto a los derechos humanos es una norma permanente del quehacer institucional.” (UAEH, 2025, párr. 3)

Y también es un requerimiento para el perfil de ingreso de la Licenciatura en Danza, mi carrera: “Es importante que tengas un buen compañerismo y solidaridad para poder trabajar de manera cooperativa y colaborativa. También es esencial la proactividad, entusiasmo, compromiso, responsabilidad y contar con un alto sentido humanístico”. (Instituto de Artes, 2025, párr. 1)

A pesar de estos valores que se exponen públicamente, existen situaciones de violencia normalizadas y generadas dentro del Instituto de Artes de la UAEH, llegando a cometer negligencia; un ejemplo de este tipo de violencia es cuando los docentes al invisibilizar a los alumnos, son indiferentes, no los corrigen corrigirlos pero aprobándolo para el siguiente semestre, porque algunos docentes, en sus palabras “mejor que sean problema de otro”, de esta manera se obstaculiza el proceso de aprendizaje del alumno y este empieza a bajar su rendimiento escolar y tener conceptos incorrectos sobre la de técnica en la danza, rezagándose y no logrando el nivel de acuerdo a su semestre, lo que en su examen final práctico resultará reprobatorio, lo que lo obligará a cursar nuevamente la materia; esto puede ser agobiante y frustrante ya que ese alumno tendrá que desaprender para volver a aprender los conceptos de manera correcta.

Desde la experiencia reciente de una compañera que tras haber reprobado su último semestre y volver a cursar la materia, le cambiaron el plan de estudios y por la tanto las rúbricas ahora eran más específicas, exigían *battements*<sup>7</sup> de 90°, rotación coxofemoral de 180° y un número específico para las *pirouettes*<sup>8</sup>, por lo que volvía inalcanzable de cubrir con esos nuevos requisitos; además detrás de esto se encontraba que su maestro casi no impartía las clases debido a que no había salones disponibles o que tenía otros compromisos, lo que provocó una obstaculización en su aprendizaje; para poder aprobar la materia, al tener una conversación con el maestro con esta problemática, este le mencionó hacer esta mención a su maestro él les respondió que “esa era tarea de ellos porque podían buscar clases fuera del instituto”, y me surgen las preguntas: lo que pienso, ¿Por qué mi compañera debería buscar clases fuera si ella

---

<sup>7</sup> Acción que consiste en sacar la pierna extendida

<sup>8</sup> Pirueta. Giro o vuelta. Una vuelta completa del cuerpo con un pie en punta o demi-pointe.

está inscrita en un programa educativo donde se oferta lo que ella necesita? ¿Por qué mi compañera debería buscar fuera para alcanzar las competencias que debería lograr en las clases del programa educativo y porque tendría que invertir en algo fuera de la institución si es algo que está ofertando el programa educativo al cual ella se inscribió?.

Porque debemos considerar que la gran mayoría de estudiantes que van a una escuela pública es porque económicamente es una mejor opción agregando que algunos estudiantes son foráneos por lo que existen demasiados gastos implicados como para pagar clases extra, habrá quienes puedan hacer ese gasto pero pagarlo porque un maestro no cumple con su responsabilidad, es negligencia y violencia institucional, no sólo por el profesor sino por la institución que era consciente de esta problemática en la escuela.

#### **4.3 Normalización de la violencia**

La normalización de la violencia se fue dando debido a que generación tras generación esta se repetía, incluso Avelar (2025) subraya que la formación de los docentes fue adquirida por imitación y tradición, repitiendo las metodologías que se estipulaban como absolutas, sin cuestionarse si realmente funcionaban en los alumnos.

Nos han hecho creer que una figura de autoridad, en este caso el maestro, siempre tendrá la razón, por lo que la gran mayoría no se atrevía a cuestionarlo, y menos si era una figura importante en la danza, sin embargo ningún ser humano tiene la razón absoluta, por lo que ningún medio justifica la violencia, las personas que están más involucradas en la danza justifican estos actos como metodologías efectivas que forjan disciplina y carácter, pero el concepto que se tiene de disciplina es incorrecto, ya que disciplina de acuerdo con la maestra y coreógrafa Cynthia Paris (2023) es el orden, responsabilidad, constancia, compromiso, trabajo y voluntad con el enfoque para cumplir metas.

Al analizar cada una de las violencias que son ejercidas en el salón de clases o institución hacia sus alumnos, y si aún quedara duda del porqué es violencia, recordemos que violencia es cualquier tipo de daño consciente o inconsciente causado a otra persona y esto se fue normalizando debido a la constante aplicación de estos

métodos, lo que no parecía estar bien pero al no ser cuestionado, se pasaba por alto, además de tener miedo a las represalias de contradecir este método ante la comunidad dancística, porque se tenía e incluso aún se tiene la creencia de si alzas la voz puede hacerte ver cómo alguien débil que no está preparado para el medio artístico, sin embargo exigir respeto no debería ser un acto de cobardía ni de valentía, sino un derecho.

Esta normalización se refuerza cuando algunos bailarines exitosos e incluso docentes expresan su agradecimiento hacia los maestros que los maltrataron hasta el final, dándoles crédito por la trayectoria que esto les hubiera hecho obtener, sin embargo a nivel personal, seguramente más de uno tendría problemas de confianza en sí mismos, teniendo sentimientos de no ser merecedor, autosuficiente, siendo autoexigente y sintiendo frustración, por lo que en el siguiente apartado detallaremos cómo este tipo de violencias repercuten en la salud y bienestar del alumno.

#### **4.4 Impacto de la violencia**

La Organización Mundial de la salud (OMS), define salud como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2025, párr. 1), mientras que la Real Academia Española (RAE) define bienestar como: “Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (RAE, 2024, renglón 3).

El objetivo de dar a conocer estas definiciones da pauta a entender por qué se le considera violencia a las acciones antes mencionadas, recordando que la violencia causa un daño en la salud y bienestar de la persona, en este caso del estudiante, por lo que ahora se detallará cómo todas estas acciones repercuten en la salud y bienestar de los alumnos de danza.

##### **4.4.1 Consecuencias Psicológicas**

En la actualidad cada día se prioriza más la salud mental, ya que las enfermedades mentales son igual de mortales que las enfermedades físicas, por lo que creo conveniente iniciar con las consecuencias psicológicas debido a que de estas se derivan algunas consecuencias físicas, también es importante mencionar que al no procurar nuestra salud mental estas pueden desarrollarse en trastornos, lo que a más de un bailarín le ha sucedido, de acuerdo con Avelar (2025) siendo de los principales trastornos, el trastorno de conducta alimentaria (TCA) entre otras condiciones que veremos a profundidad, cabe señalar que cada trastorno mental va de acuerdo con el Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), manual utilizado por la Asociación Americana de Psiquiatría (AAP) junto con la ayuda de la Licenciada en Psicología Ana Islas<sup>9</sup> para su interpretación.

A continuación, se indagará en estos trastornos que son consecuencias de actos de violencia cometidos en el salón de clase por parte de los docentes.

### **Trastornos alimenticios, Dismorfia Corporal y Trastorno Obsesivo-Compulsivo**

Cómo ya hemos visto en varios apartados de esta tesis, se menciona demasiado la figura corporal del bailarín, por lo que no es de ocultar que algunos bailarines y bailarinas realizan métodos poco ortodoxos para estar en un peso bajo, actividad que aunque los maestros conozcan prefieren ignorar, porque para ellos “al menos ya están haciendo algo por su peso”, la constante presión de exigirle al alumno de danza mantener un cuerpo delgado, lleva al alumno a realizar prácticas como dejar de comer por miedo a ganar peso o a engordar, alterando la forma en cómo percibe su peso o su constitución corporal lo que la AAP (2014) define como anorexia nerviosa.

Otras prácticas realizadas para bajar de peso rápidamente son la bulimia y los atracones; la bulimia se caracteriza por los episodios recurrentes de atracones, caracterizados por ingerir en un lapso de tiempo una cantidad de alimentos superior a lo considerado normal y tener una sensación de falta de control sobre lo que come y la

---

<sup>9</sup> Licenciada en Psicología egresada de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo con diplomados en atención íntegra en consultorios de psicología, identificación y manejo de los trastornos mentales más comunes y cursos de manejo del sufrimiento emocional ante una pérdida: tanatología.

cantidad (AAP, 2014) en palabras de la Psic. Islas (comunicación personal, 27 de octubre de 2025) cuando la persona es violentada busca recompensarse o tranquilizarse sobre el hecho vivido, comiendo en exceso, esto puede ser seguido de la purgación debido a la necesidad de no engordar o de quitar culpa de haber comido.

Además de todas estas prácticas por la obsesión de tener una figura ideal para la danza, se puede desarrollar el trastorno dismórfico corporal, este se caracteriza por la preocupación de uno o más defectos percibidos en su apariencia física, estos defectos no son observables o son poco perceptibles por las demás personas (AAP, 2014), sin embargo un estudio realizado en el Instituto de Artes llamado “Influencia de la autoestima en la imagen corporal en los bailarines del Instituto de Artes de la UAEH”, señala que los alumnos tienen una mayor preocupación por la imagen corporal con un grado de insatisfacción de la apariencia física además de presentar una mayor preocupación por mantener la forma física y cuidar su aspecto físico. (Hernández et al., 2025)

Esta obsesión por buscar el cuerpo ideal, también puede desarrollar trastorno obsesivo compulsivo, que de acuerdo con la Psic. Islas (comunicación personal, 27 de Octubre de 2025), este trastorno se caracteriza por pensamientos repetitivos (obsesión) seguido de un comportamiento (compulsión), un ejemplo en el alumno o alumna de danza, es cuando está tan obsesionada con bajar de peso que llega la compulsión orillándola a “encargarse” del peso de más, ya sea con las conductas que acabamos de mencionar u otras como excederse en el ejercicio, también este trastorno puede desarrollarse cuando se tiene la necesidad de ser “perfecto” en lo que se hace, seguido por la compulsión de entrenar o practicar en exceso incluso llegando a provocar lesiones o autolesiones durante este proceso.

### **Ansiedad, Depresión y Estrés**

Estas tres se mencionan en conjunto debido a que la aparición de alguna de estas llevará a la aparición de las otras dos.

En un ambiente hostil donde la violencia se presenta en todo momento, la presión académica, la exigencia, la autoexigencia, el sobreentrenamiento y el cansancio físico y mental puede desarrollarse en episodios de ansiedad. (Avelar, 2025)

La ansiedad se caracteriza por miedo excesivo y aunque el miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, su exceso deriva a una hiper vigilancia. (AAP, 2014) algunos ejemplos por lo que el docente puede desarrollar ansiedad en sus alumnos: al querer formar parte de los “favoritos” del maestro, el alumno se autoexige excesivamente intentado alcanzar esta aprobación (Avelar, 2025), por querer bajar de peso y no conseguirlo (Cabello, 2007), respecto a mi experiencia como alumna puedo aportar que las situaciones que a mi y/o a mis compañeros nos causaba ansiedad era equivocarnos en alguna secuencia, no entender un paso y tener miedo a preguntar, la mirada fija del maestro, la indiferencia del maestro.

“El estrés se puede tornar en una patología si el estresor que causa dicha respuesta se mantiene presente durante un largo período de tiempo y la persona se considera a sí misma incapaz de hacerle frente” (De Castro, 2019 en Diaz 2020, p. 16), mientras que el estrés académico durante la universidad es mayor debido a la gran carga académica que se le da al alumno. (Sánchez, 2018 en Ramos et al, 2020)

En la danza el estrés afecta directamente a nuestro cuerpo, y la capacidad fisiológica de cómo trabaja nuestro cerebro, por lo que cuando el estrés es demasiado puede causar bloqueos mentales olvidando secuencias o coreografías, ya que el estrés afecta nuestro hipocampo, que se encarga de nuestras funciones cognitivas. (Gómez & Escobar, 2002)

La depresión es un malestar diario en todo momento con ánimo decaído, tristeza, vacío, irritabilidad, desesperanza, sentimiento de inutilidad, culpabilidad, desconcentración, indecisión, ideas suicidas, intentos de suicidio o planeación suicida, donde se pierde el interés o placer en relación con todas las actividades, también puede verse un aumento o disminución en el peso, insomnio o hipersomnia, fatiga o pérdida de energía. (AAP, 2014)

La siguiente anécdota es de una bailarina que al estar deprimida, bajó su rendimiento en la danza, ella cuenta que al experimentar esta enfermedad, la motivación por ir a clase era nula, incluso levantarse de la cama le era muy difícil, en ocasiones experimentaba confusión mental, lo que la entorpecía al tratar de seguir coreografías, también se le dificultaba trabajar en grupo, ya que menciona que al tener un estado de ánimo bajo se le dificultaba comunicarse con los demás. (Williams, 2023)

En ocasiones los docentes ven a sus alumnos cabizbajos, creyendo que son flojos, que no se toman en serio sus clases o simplemente que no quieren trabajar, muchas veces la realidad es completamente diferente, como vimos en la historia anterior, se puede estar pasando por alguna enfermedad mental o algún otro contexto, y el estar siendo violentado constantemente no hará que el alumno trabaje mejor, al contrario su situación se puede ver agravada, por lo que considero que cuando se trate de estos casos se hable con el alumno antes de juzgarlo, algo que como alumna muchas veces observe, compañeros con enfermedades, pérdidas o malas noticias presentando un bajo rendimiento en el salón pero siendo regañados e insultados por el docente.

E incluso para estos casos los docentes dicen que el alumno debería hablarlo con ellos, sin embargo, mi pregunta es ¿Cómo el alumno tendrá la confianza de contar algo tan personal a un docente que lo está agrediendo constantemente?, tampoco estoy sugiriendo un trato especial al alumno, pero sí que exista un espacio o protocolo para abordar estos temas.

### **Otros Trastornos**

Existen otros trastornos que pueden desarrollarse debido a la violencia ejercida en el salón de clases y aunque parecieran ser extremos, en artículos como el de Avelar (2025) hace mención de testimonios donde se pueden visualizar principios de algunos de estos trastornos, por ejemplo:

El trastorno de estrés post traumático (TEPT) se caracteriza por vivir un trauma que se vuelve a experimentar teniendo pensamientos intrusivos, recuerdos, sueños relacionados con el evento traumático, comportamiento similar al que tuvo cuando

sufrió violencia, que produce malestar, además de estar en una situación similar a la vivida en el trauma, puede revivir recuerdos y generar sensaciones físicas desagradables, lo que produce la evitación de estímulos asociados al evento traumático interviniendo en la calidad de vida de la persona. (AAP, 2014).

Un ejemplo de este tipo trastorno en la danza lo señala Avelar (2025) cuando menciona que al hablar con otros de sus colegas no sabían porque tenían tanto terror a volver a pararse en un salón de clases de danza, al igual que sus compañeros sentían una incomodidad extrema a regresar a un salón de clases por el miedo a recordar lo vivido cuando eran violentados y aunque el TEPT es una diagnóstico muy fuerte, podría decirse que así es como se empieza a desarrollar.

El trastorno de despersonalización se define como “experiencias de irrealidad, distanciamiento o de ser un observador externo con respecto a los pensamientos, sentimientos, sensaciones, el cuerpo o las acciones de uno mismo”. (AAP, 2014, p. 274)

Mientras que el trastorno de desrealización se define como “experiencias de irrealidad o distanciamiento respecto al entorno”. (AAP, 2014, p.274)

Ejemplo de este tipo de trastorno o consecuencia psicológica ocurre cuando el alumno es regañado brutalmente o forzado a realizar algún ejercicio que le provoque dolor físico por lo que su mente a modo de protección decide externarse de esa situación, por ejemplo, cuando el alumno es forzado por el docente de manera física a bajar el split<sup>10</sup>, por lo que al ser un evento doloroso difícil de procesar, el cerebro protege la mente del alumno despersonalizándolo o desrealizándolo (Psic. Islas, comunicación personal, 27 de octubre de 2025)

Una alumna de una academia de educación no formal, me relató su experiencia al estar en un ensayo para una competencia, donde mencionaba que cuando ella era regañada por el profesor, sentía como si no estuviera en su propio cuerpo o cómo si su realidad no fuera esa presentando justamente estos trastornos de despersonalización y

---

<sup>10</sup> Sentarse en el piso con una pierna estirada al frente y la otra hacia atrás en attitude

desrealización. (Comunicación personal anónima, comunicación personal, 28 de octubre de 2025)

Aunque estos trastornos son poco conocidos, en las anécdotas antes mencionadas, podemos observar que si llegan a presentarse, probablemente no como el trastorno en sí, ya que esto debería diagnosticarlo un psiquiatra, pero si se pueden presentar algunos síntomas, por lo que seguir violentando al alumno puede desarrollarse en el trastorno, esa es la importancia de reconocer las conductas violentas y cómo éstas pueden afectar a los estudiantes tanto académicamente como en su salud.

### **Falta de confianza en sí mismo**

De acuerdo con Mézerville (2004) en “La autoestima” de Milagros Quispe (2017), menciona que la autoestima se construye a base de factores externos e internos, donde los internos son nuestras creencias, pensamientos y logros, es decir viene de nosotros, mientras que los factores externos son la educación, valores aprendidos y cultura, es decir lo que nos rodea, por lo tanto cuando hablamos de baja autoestima o falta de confianza, de acuerdo con Ocampo Otalvaro (2015) en su artículo “Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja”, es común que la víctima que sufre violencia, mayormente psicológica, sienta malestar o cuestione su valor al ser insultado o minimizado provocando una reevaluación de sí mismo, es decir darle un nuevo significado a sus pensamientos y creencias, que comúnmente pasan a ser negativos para la persona violentada.

En la danza esto se observa cuando un alumno busca la aprobación del maestro y al no conseguirla o recibir comentarios o actitudes negativas, este reevalúa su valor como bailarín, Cabello (2007) lo menciona como “La valoración del alumno sobre sí mismo se ve afectada porque influye en gran medida la opinión del maestro sobre aquel y su desempeño” (p. 112), las constantes actitudes violentas u hostiles en el salón de clases por parte del docente, desarrollan un ambiente irreverente donde los estudiantes empiezan a perder interés y al mismo tiempo avergonzarse de sí mismos impidiendo el aprendizaje deseado para su formación dancística (Carreras, 2013), lo que en un futuro describe Avelar (2025) que al egresar de la carrera muchos se sienten intimidados al

buscar un empleo dentro del medio de la danza, ya que arrastran estos pensamientos sembrados por parte del docente quienes se encargaron de hacerlos sentir no suficientes en su formación.

Cabe señalar que esta falta de confianza y baja autoestima también se ve reflejada debido a las constantes comparaciones con bailarines que iniciaron su carrera desde muy jóvenes, su desempeño, logros e incluso también por su forma física, estas comparaciones los llevan a desarrollar problemas de percepción de la autoimagen (Hernández, et al, 2025).

La confianza en el bailarín es una herramienta que necesita en este medio tan competitivo por lo que los métodos violentos le quitan toda posibilidad de sobresalir en la danza, es verdad que a algunos los hará resilientes, pero a otros los perjudicará emocionalmente.

#### **4.4.2 Consecuencias físicas**

Cómo mencioné antes, las consecuencias físicas con respecto a la violencia en la enseñanza de la danza, surgen a partir de las consecuencias psicológicas, debido a que la gran mayoría de trastornos consumen al cuerpo físico.

Los TCA debilitan al cuerpo cuando disminuye la masa muscular, existiendo atrofia de esta, además de debilitar la estructura ósea e incluso puede haber falla en los órganos, afectando la capacidad del alumno para entrenar. (Reynolds, 2024)

La depresión y el estrés al causar insomnio, debilitan la mente funcional del alumno, disminuye su energía, existe tensión, dolores de cabeza y problemas gastrointestinales e incluso el no dormir afecta a la regeneración muscular. (Martínez et al., 2019), lo que da como resultado un bajo rendimiento en los alumnos, porque no tienen la fuerza para aguantar clases de entrenamiento o técnica, haciendo ver al alumno en ojos del docente como un “flojo”, cuando en realidad podría ser un alumno que carece de salud; la responsabilidad de los docentes es identificar este tipo de situaciones y canalizar al alumno para evitar que la situación se agrave.

## Lesiones

Retomando el acto donde los docentes realizan tocamientos indebidos, al forzar a sus alumnos a bajar un split o subir la pierna a 180°, han existido infinidad de lesiones, como desgarres musculares, rotura de tendones hasta desarticulación de huesos (Belloni, 2025), esto ocurre porque no consideran las distintas fisionomías de los alumnos como la relación que tiene el trocánter con el acetábulo, limitaciones físicas y/o lesiones anteriores, lo que podría resultar en una lesión. La violencia constante puede manifestarse en el cuerpo del alumno con tensión muscular o disminución de la coordinación, provocando que al momento de que los alumnos realicen danza, sus movimientos se vean rígidos y poco agraciados. (Reynolds, 2024)

Sin embargo, lo que también puede generar lesiones en los alumnos es el estrés, debido a que se demostró que el estrés tiene relación en un 80% con problemas musculoesqueléticos, mencionando que cuando una persona está bajo situaciones de estrés aumenta la aparición de dolor muscular u otros dolores subyacentes. (González, L. & Fornés, J., 2015)

Explicando lo anterior, cuando el salón de clase se torna un lugar hostil, el estrés será el primer síntoma en los alumnos, quienes no se sentirán en un lugar seguro, por lo que el cuerpo entrará en tensión automáticamente, cuando un músculo está tenso y lo intentas alargar hay mayor posibilidad a que se desgarre, y aunque el maestro mencione realizar respiraciones, si el alumno no se siente cómodo este seguirá rígido y añadiéndole los factores bioquímicos del estrés, los músculos estarán aún más tensos, además de considerar que cuando el maestro forza al alumno en los ejercicios de flexibilidad, el cuerpo naturalmente pondrá resistencia, por lo que seguir empujando o estirando podría lesionar al alumno; para sustituir estos métodos, se propone aplicar otras metodologías donde se relaje el cuerpo y con ejercicios progresivos donde se trabajen las bandas musculares y la movilidad del mismo cuerpo, desarrolle mayor elongación sin forzar al cuerpo y sin lesionar (Belloni, 2025).

#### ***4.4.3 Dejar por completo la danza***

El constante sentimiento de fracaso en la danza junto con todas las causas psicológicas antes mencionadas siendo de las más recurrentes en presentarse, el estrés, la ansiedad y depresión, producen en el alumno un sentimiento de no ser suficiente para la danza, una completa falacia, ya que no se nace siendo suficiente para algo, uno debe prepararse para conseguirlo, pero claramente con los métodos violentos, la falta de empatía y el poco o nulo respeto en el salón de clases, hacen imposible poder prepararse adecuadamente para ser un bailarín competente, sin embargo los alumnos no visualizan la responsabilidad de los docentes o de la instituciones, ellos se hacen responsables por actitudes y acciones que no les corresponden pero aun así los hacen tomar la decisión de dejar la danza.

Y como lo menciona Avelar (2025), el mismo trauma evitaba que regresara a la danza o volverse a relacionar con ella, fuera algo satisfactorio, mencionando que algunos de sus compañeros expresaban miedo de volver a pisar un salón de clases.

## **CAPÍTULO 5: Nueva Era en la Enseñanza de la Danza**

En este capítulo se habla sobre algunos métodos de enseñanza los cuales proponen métodos con una enseñanza respetuosa, explorativa y libre con respecto al cuerpo humano y su movimiento, además de dar apertura a la diversificación de los distintos cuerpos, mentes, tipos de aprendizaje con el objetivo de un trabajo consciente. Es importante señalar que el tiempo para que un estudiante presente resultados será diferente en cada caso, en estos métodos no se busca la inmediatez, lo que se busca es la consciencia, donde el alumno sea capaz de conocer su cuerpo y su forma de aprender por medio de la autoexploración emocional y del movimiento, conociendo sus límites y capacidades.

Schwartz (2020) menciona que es esencial reestructurar paradigmas educativos y cuestionar los modelos de pedagogía autoritaria, además evitar ver al alumno como un recipiente vacío que necesita ser llenado por la influencia absoluta del maestro.

Algunos de estos métodos ya son conocidos en el contexto de la formación dancística, sin embargo, por lo analizado en el presente trabajo, son desconocidos u olvidados estos principios en la práctica diaria, por lo que a continuación es relevante hacer una mención puntual.

### **5.1. Tipos de aprendizaje y Neurodiversidad**

Para entender los procesos de enseñanza-aprendizaje, resulta importante abordar el estilo de aprendizaje, entendido como: “el conjunto de características psicológica, rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que suelen expresarse conjuntamente cuando una persona debe enfrentar una situación de aprendizaje”. (Universidad Autónoma de Aguascalientes, 2018, p.4)

El artículo “Tipos de aprendizaje y tendencia según el modelo VAK” propone un modelo con las iniciales de Visual, Auditivo y Kinestésico (VAK), siendo estas 3, las formas en que los seres humanos podemos procesar la información, aunque suele predominar más un estilo que las otras, cuando se adquiere algún tipo de nueva información, por lo

que dependerá del docente el tipo de metodología que utilice para que el alumno pueda retener de manera eficiente esa información. (Reyes, L. et al, 2017)

Se describe cada una de ellas en este artículo como:

- Visual, aquella donde el sentido predominante es la vista y desde este canal se piensa en imágenes, además de captar la información con mayor velocidad.
- Auditivo, aquel que ocupa el sentido del oír y hablar, donde recibe esta información en forma secuencial y ordenada aprendiendo mejor con explicaciones orales y procesando mejor la información cuando la explican.
- Kinestésico, aprende a través de sensaciones y ejecutando el movimiento del cuerpo, se menciona que este tipo de aprendizaje es de los más lentos, pero con mayor profundidad por lo que una vez que el cuerpo aprende esta sensación, le es difícil olvidarla.

La perspectiva de este método resulta relevante al abordarlo desde la enseñanza de la danza, ya que la base del aprendizaje de la danza está en lo kinestésico por lo que se pueden utilizar métodos somáticos y la enseñanza de la técnica de la danza contemporánea. El aprendizaje visual se vincula estrechamente con la capacidad de imitar movimientos y memorizar una coreografía preestablecida, y por último el aprendizaje auditivo se relaciona estrechamente con el método de Dalcroze, la Eurytmia.

Si lo entendemos de esta manera nos daremos cuenta que los estudiantes serán mejores en algunas dinámicas y otras se les dificultarán, por lo que no se les debe castigar por ello porque debemos tener en cuenta que un estilo no es mejor que otro, simplemente son distintas formas de procesar la información que se está dando; esa es la importancia de tener presentes estos estilos, ya que ayudarán al docente con el proceso de enseñanza del alumno y a su vez el docente deberá orientarlo y guiarlo a descubrir su estilo de aprendizaje.

Por último se hace una breve mención sobre el concepto de neurodiversidad, ya que al hablar de las formas en que los alumnos aprenden, también debemos considerar aspectos como las neurodivergencias, ya que todos tenemos un grado de neurodivergencia, por lo que al identificarla podremos usarla a nuestro favor; analizando este tema sobre la nueva era de la enseñanza, hablar sobre neurodiversidad es un tema en específico, el cual podría indagarse aún más dentro del ámbito de la danza debido a que muchas personas neurodivergentes han sido oprimidas con respecto a su forma de aprender y sentir a su forma la danza, por lo si les permitimos explorar y experimentar con sus cualidades cognitivas, puede que incluso lleguen haber nuevos descubrimientos en la forma en cómo se hace danza.

El término neurodiversidad fue propuesto en 1998 por la socióloga y activista Judy Singer, buscando reconocer la gran variedad de características neurobiológicas, sensoriales, comunicativas, sociales y de comportamiento. (Morán L., 2025)

El Dr. Ángel Eugenio Tovar y Romo, profesor de la Facultad de Psicología e investigador asociado al Centro de Ciencias de la Complejidad (C3) de la UNAM en “Todos somos neurodiversos” (2025), explica que el término neurodivergencia considera a poblaciones que tienen un funcionamiento neurocognitivo diferente al de la mayoría, debido a que piensan, sienten y/o perciben el mundo de una manera distinta; por lo que pueden mostrar un comportamiento atípico, así como también requerir apoyos específicos en contextos educativos, laborales o de la vida cotidiana”.

En la actualidad estos dos conceptos son términos que no necesariamente sugieren que la persona tenga alguna discapacidad, en realidad surgen como movimientos sociales contra las percepciones estereotipadas, es decir evitar homogeneizar las mentes o comportamientos. (Morán L., 2025)

Por todo lo anterior a continuación presentó los siguientes métodos y propuestas para una enseñanza sin violencia, invitando al docente a reflexionar sobre los métodos que pueden integrarse a estos estilos.

## 5.2 Métodos para la enseñanza de la danza sin violencia

En una clase ideal donde el aprendizaje y la enseñanza van de la mano con el respeto, Carreras (2013) hace mención de lo que observo en la siguiente clase:

El docente da explicaciones sobre el ejercicio a realizar, habla sobre la imaginación y la creatividad que deben primar en un bailarín, la clase resulta ser significativa debido a que pesar de las rectificaciones dadas por el docente también se les menciona “perder el miedo a equivocarse”, e incluso cuando sus alumnos se distraen chasquea los dedos para retomar su atención, y aunque puede que exista molestia por parte de los alumnos no existe violencia, predominando en esta clase un ambiente relajado, favoreciendo la concentración en la tarea de aprendizaje propuesta, propiciando debates colectivos sobre los ejercicios realizados y ofreciendo correcciones precisas para su clase. (p.33)

Se pone este ejemplo debido a que se piensa que al no realizar métodos violentos se tienen que ir al otro extremo donde se aplican métodos indulgentes o permisivos, donde el docente no pone un orden en su salón; ninguno de estos métodos beneficia al alumno, y cómo se abordó en los tipos de enfoque del capítulo 2, debe existir un equilibrio, por lo que los siguientes métodos son una propuesta con el objetivo de hacer del conocimiento, que la enseñanza en la danza va más allá de las formas violentas o permisivas, incluso los métodos presentados a continuación podrían complementarse entre ellos, para que en un alcance mayor se puedan considerar en planes de estudios para la educación formal y no formal en la danza contemporánea.

### ***Método Feldenkrais***

“El Método Feldenkrais® (MF) es un sistema de aprendizaje y auto-descubrimiento de la naturaleza y biomecánica del movimiento, que estimula y promueve el desarrollo integral de la persona”. (El Método Feldenkrais® — Feldenkrais México, 2021, párr. 3)

Fue creado por Moisés Feldenkrais<sup>11</sup>, quien propone este método al interesarse como

---

<sup>11</sup> Ingeniero físico, entre otras formaciones, trabajo en el laboratorio de física nuclear de Julio-Curie; adepto al judo, primera cinta negra europea.

el movimiento humano tiene un papel en las habilidades de nuestras acciones, por lo que en su método plantea una mejor conciencia del cuerpo en movimiento. (Wieder & Joly, 2011)

De acuerdo con la página El Método Feldenkrais® (2021) menciona que con este método se pueden desarrollar distintas habilidades como: la habilidad de volver a aprender nuevas opciones de acción por medio de nuevas conexiones neuronales, aumenta la percepción, creatividad, intuición, espontaneidad y vitalidad, estimula la recuperación de la memoria sensorio-motora e incita a la plasticidad neuronal, es decir la capacidad de las neuronas de reestructurarse.

El enfoque de este método es el del aprendizaje del movimiento del alumno con el exterior siendo consciente de cada movimiento que hace, sin necesidad de imitar a otros, sino explorando su propio movimiento basándose en la auto-organización y la auto-regulación, refiriéndose a estas dos como: Autoconciencia a través del movimiento® (ATM) y la Integración Funcional® (IF).

En su página se explica brevemente cada una de ellas; la ATM consiste en secuencias de movimiento dirigidas verbalmente a grupos donde existen diversas lecciones, cada una de 30 a 60 minutos y estas mismas se enfocan en una función en particular, por ejemplo si se está trabajando el torso, el profesional que está dictando los movimientos, también empieza a poner imágenes en tu cabeza, diciendo que imagines los músculos con los que estás trabajando, siendo consciente si al hacer ese movimiento es mejor inhalar o exhalar, e incluso poniendo imágenes de movimientos cotidianos o movimientos que hemos visto cómo decir “imagina que tu torso es un tronco y este se rompe” haciendo referencia a que se debe doblar el torso, lo que hace más fácil el percibir las sensaciones y realizar los movimientos.

Por otro lado la IF es una forma manual de comunicación táctil y kinésica, donde el profesor experto en el método le hace percibir a la persona por medio de toques y movimientos suaves la forma en que se organiza su cuerpo para moverse dentro de ciertos patrones; este proceso no utiliza procedimientos invasivos o forzados lo que pudiera ayudar en la realización de ejercicios de flexibilidad, además que esta técnica

promueve un ambiente cómodo donde la clase pueda ser instructiva y comunicativa. (El Método Feldenkrais® — Feldenkrais México, 2021)

Ejemplo de este método IF, es como cuando un fisioterapeuta realiza terapia moviendo todas las articulaciones o extremidades de su paciente buscando dolor, sin embargo, aplicado a la danza, en vez de buscar dolor, buscaremos los diversos rangos de movilidad de las articulaciones con relación al cuerpo, lo que ayuda a generar sensaciones de cómo es el correcto movimiento del cuerpo. Para tocar correctamente al alumno el toque debe ser suave y claro, y yo agregaría preguntar antes de tocar (consentimiento), ya que existen personas que no les gusta ser tocadas, por lo que al aplicar este método y estar manipulando el movimiento de las extremidades del alumno, no debe existir dolor, ni se debe poner fuerza, ya que simplemente es una exploración de movimiento. (Strauch, R., s.f.)

### ***Técnica Alexander***

“Es una metodología de aprendizaje que trabaja para facilitar el equilibrio de la persona en relación con su cuerpo y su mente, con una mirada integradora”. (Técnica-alexander.eu, 2025, párr. 1)

Desarrollada por el australiano Frederick Matthias Alexander a finales del siglo XIX, para entender cómo se realiza un movimiento de forma consciente, dando como resultado que esta técnica nos genere bienestar, calma y serenidad, ofreciendo estabilidad física y mental. (Técnica Alexander, 2025)

Se menciona que para realizar esta técnica se practica en sesiones individuales, donde el alumno aprende a desactivar patrones tensionales para moverse, respirar y expresarse con mayor libertad, por lo que este proceso enseña a reconocer y transformar hábitos inconscientes de tensión que afecta el cuerpo; los principales beneficios de esta técnica son: alivio de tensiones musculares, mejora de la postura y del equilibrio corporal, mayor consciencia corporal y emocional, reducción del estrés y de la ansiedad, prevención de lesiones, mejora de la eficiencia del movimiento y aumenta la energía y la serenidad interna. (Técnica Alexander, 2025)

Este método en la danza podría proponerse para alumnos quienes han aprendido a ejecutar incorrectamente alguna técnica, ya que se menciona que con este método se busca desaprender para reeducar al cuerpo siendo consciente con cada movimiento, incluso se menciona que esta técnica se puede llevar a la vida diaria, reflexionando sobre nuestro caminar, respirar, hablar, estar parado, etc. Porque entendiendo todas estas sensaciones seremos capaces de reconocer cuando un movimiento se sienta bien.

### ***Método Mabel***

“Es un sistema de entrenamiento para bailarines que retoma principios básicos del movimiento como la respiración, postura y activación que busca mediante la exploración y conciencia en el cuerpo desarrollando control, memoria muscular, flexibilidad, potencia y resistencia”. (Método Mabel, 2025, párr. 1)

Este método fue creado por la bailarina Martina Belloni<sup>12</sup>, nos propone el cómo estructurar las clases de danza para que el alumno obtenga un mejor rendimiento evitando lesiones o sobrecargas físicas y emocionales, además se enfoca en la anatomía básica como los músculos principales que ocupa un bailarín, su origen, inserción y función, utiliza distintos métodos como: la Facilitación Neuromuscular Propioceptiva<sup>13</sup> (FNP o PNF por sus siglas en inglés Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), en resumen nos habla de un entrenamiento basado en la combinación de estiramiento, contracción y relajación que aprovecha los reflejos neuromusculares para mejorar flexibilidad, fuerza y coordinación.

Nos ayuda a evitar el sobreesfuerzo y los estiramientos forzados, ya que lo ideal es enfocarse en ejercicios específicos de cada grupo muscular, también nos habla de los estiramientos activos, estáticos, dinámicos, facilitados y resistidos, teniendo cada uno un propósito dependiendo el objetivo al que se quiera llegar, pero sobre todo haciendo al alumno consciente de lo que está experimentando en su cuerpo.

---

<sup>12</sup> Bailarina italiana titulada en docencia y certificada en ballet, danza contemporánea, danza moderna, progressing ballet technique, Pilates studio y mat, York, tiene un diploma de bailarina profesional en Accademia Susanna Beltrami (Milán).

<sup>13</sup> Método desarrollado por el Dr. Herman Kabat junto con los fisioterapeutas Margaret Knott y Dorothy Voss.

En este método se menciona la importancia de tener conocimientos de coaching deportivo y pedagogía, ya que esto ayudará a mentalizar a los alumnos dándoles herramientas como gestionar las emociones, el estrés, la frustración, presión, etc, ayudará a los alumnos a conocer sus emociones y explorar su personalidad, de esta forma se desarrollarán bailarines seguros y confiados en sí mismos.

Antes de iniciar el método Mabel, se propone evaluar con el método de evaluación “*Fuctional Movement Screen*<sup>14</sup>” (FMS), este consiste en realizar siete pruebas donde cada uno se puntúa de 0 a 3, donde el 3 significa que se ejecutó correctamente y en el 0 hubo dolor en la ejecución, esta evaluación nos ayuda a identificar los puntos débiles que se deben fortalecer.

Por último se menciona cómo se pueden dividir las clases para evitar los sobreentrenamientos, Belloni (2025) propone que para clases o cursos se utilizará una metodología por bloques, se nos ejemplifica mencionando si el objetivo es una presentación de fin de curso y el curso dura un año, a esto le llamaremos “macrociclo”, el cual tiene como objetivo la presentación final, este macrociclo se dividirá en “mesociclos”, los cuales son varias semanas donde se desarrollarán objetivos específicos, este se dividirá en “microciclos” que tiene como duración 1 semana donde se desglosarán más objetivos y por último tenemos las sesiones, las cuales tendrán una duración de 60 a 90 min donde el objetivo será que el alumno experimente, observe, entrene y consolide, siempre teniendo en cuenta sus objetivos de los demás ciclos, esta metodología por bloques ayuda a que la carga de trabajo se vea mejor distribuida, dé un mejor rendimiento al alumno y se eviten las lesiones y crisis emocionales.

---

<sup>14</sup> Método de evaluación de Gray Cook para identificar limitaciones de movilidad, problemas de estabilidad o control motor.

### ***From Cero to Hero***

El método “From Cero to Hero” (FCTH) propuesto por Pamela Sarabia (2025), nos habla de una metodología que introduce al alumno al medio dancístico y lo ayuda a prepararse, surge al identificar 3 necesidades:

Un acompañamiento y guía profesional que no fuera directamente en la danza formal, espacios para la iniciación en la danza de categoría no formal con acompañamiento-seguimiento profesional y espacios que propicien el respeto y los valores como ser humano para el completo y óptimo desarrollo de los diferentes procesos dancísticos, evitando un posible entorpecimiento de los mismos. (Sarabia, P., 2025, p.49)

Para llevar a cabo este método se llevan a cabo distintas fases; en la pre-fase se busca recabar información sobre el alumno con una entrevista, en la cual se conocerá su información personal, antecedentes médicos, intereses, motivaciones y expectativas, a partir de eso se diseña un programa para el alumno donde se establezcan objetivos generales y específicos además de acordar los horarios, se menciona que las sesiones tienen duración de hora y media, 1 o 2 veces a la semana durante el tiempo determinante, conforme se avanza en el proceso cada inicio y fin de mes, docente y alumno se reúnen para explorar cómo está sintiendo su proceso el alumno, estado emocional, descubrimientos o sugerencias.

La fase 1 consiste en desarrollar la propiocepción del alumno que es, “la identificación y comprensión corporal-espacial con la ayuda de ejercicios básicos del movimiento humano mezclados con conceptos básicos de danza clásica y danza contemporánea.” (Sarabia, P., 2025, p. 47)

Sarabia (2025) describe que al inicio de esta fase se proporciona un espacio donde el alumno se sienta seguro y el docente, guía o entrenador pueda observar sus áreas de oportunidad, fortalezas y debilidades, así como también sus cualidades, siendo esto un tipo de evaluación para después poder explicar al alumno conceptos básicos como

especialidad, cambios de peso, niveles en el espacio, direcciones básicas, además de ofrecer clases teórico prácticas de anatomía básica para entender más a profundidad su cuerpo.

La fase 2 llamada “Introducción de la disciplina a conocer”, se menciona que para esta etapa el alumno ya tiene consciencia corporal, por lo que ahora se introducirán los movimientos técnicos de la danza de interés para el alumno; ya que en esta investigación hace énfasis en la danza contemporánea, siguiendo esta referencia, se puede ahondar en el contexto de la danza como el nombre de las técnicas, precursores de la danza contemporánea, aportaciones, y demás; agregando que en esta fase las clases empiezan a tener más intensidad física.

Por último, la fase 3: “Integración de todo lo aprendido”, el docente refuerza las estructuras y herramientas adquiridas con secuencias de movimiento para mejorar sus habilidades en la musicalidad, kinestésica y cuidado del cuerpo, lo que ayudará al alumno a ejecutar los pasos con más seguridad en sí mismo, culminando con su proceso. (Sarabia, P., 2025)

A pesar que se nos dice que este método es para grupos pequeños, es un método completo que podría implementarse en la educación formal, por ejemplo en el IA donde en el propedéutico se descartan a los alumnos aptos de los no aptos, en vez de descartar se podría implementar FCTH, para que entrando a la carrera en danza se tenga una mejor entendimiento del panorama dancístico, e incluso podría implementarse como clases extracurriculares o asesorías, donde al detectar a un alumno con bajo rendimiento en sus materias prácticas, asignarle un maestro o tutor para llevar a cabo este método y poderlo nivelar.

### **5.3 Métodos aplicados en Universidades Mexicanas**

#### ***Universidad Veracruzana Facultad de Danza***

En la Facultad de danza de la Universidad Veracruzana (UV) buscan formar bailarines con autonomía, capacidad de autogestionar, conocimiento de plasticidad y adaptación corporal, regeneración y autorregulación, esto lo logran con la educación somática.

## **Educación Somática**

Cuando se habla de educación somática, “soma” se refiere al cuerpo, por lo que en este método se habla de la expresión corporal y de las sensaciones; consiste en ampliar la consciencia de los estudiantes, comprendiendo su cuerpo viéndolo como un todo, es decir, un ser humano que piensa, siente y se mueve, con el objetivo de volverse experto en su soma, logrando un movimiento sano y eficiente, Bonilla, N., et al (2020) lo definen como la integración de varios elementos con justa medida y naturalidad en el equilibrio entre relajación y tensión. En este método se le da la misma importancia tanto a las señales físicas, por ejemplo, una contractura o lesión, como a las emocionales, el desinterés o la falta de entusiasmo al trabajar, incluso los maestros de técnica coinciden en prestar atención a las sensaciones y señales de alerta que transmiten los canales sensoriales del cuerpo al cerebro, sobre lo que está pasando en el sentir físico y emocional. Se menciona que para implementar esta educación, se introdujeron 7 experiencias educativas (EE's): Biomecánica funcional, Kinesiología, Experiencia Somática, integración o del aprendizaje somático, fundamentos de la educación somática, conciencia en el movimiento y educación somática, aún vigentes en el plan de estudios. (Universidad Veracruzana, 2018).

Con esta educación ya no se ve al alumno como una máquina que solo ejecuta, sino como un ser pensante responsable de su cuerpo, porque un movimiento consciente es un movimiento sano.

### ***Universidad de las Américas Puebla Licenciatura en Danza***

En 1995, se aprueba por la Secretaría de Educación Pública (SEP) la Licenciatura en Danza de la Universidad de las Américas Puebla (UDLAP), siendo la segunda licenciatura en esta disciplina en México. (Schwartz, E., 2020)

Esta licenciatura surge con el objetivo de formar bailarines multidisciplinarios, en enfoques como la interpretación, coreografía, docencia, investigación, crítica o gestión, por lo que en su programa se ofrecen diversas metodologías entre ellas, el pensamiento crítico, estudios somáticos, práctica de entrenamiento neuromuscular y

procesos creativos rigurosos y constantes, donde se promueva la curiosidad individual y la autodisciplina.

Se consideran tres ejes principales para su programa dancístico: Entrenamiento neuromuscular, practicas-contenidos creativos y teóricos, y diversidad en las aproximaciones pedagógicas.

El entrenamiento neuromuscular consiste en desarrollar habilidades para hacer consciente y comprender los principios teóricos de su movimiento, además de realizar prácticas de fuerza, flexibilidad y acondicionamiento para fomentar el desarrollo de ideas y visiones coreográficas propiciando la producción de investigación festiva de los alumnos. (Schwartz, E., 2020)

Para la investigación creativa incluyen contenidos como: la dramaturgia, la improvisación, la composición coreográfica, la investigación y los estudios del performance, además agregan otros contenidos como introducción a la música, ritmo, sonido y escenotécnica, lo que complementa su contexto multidisciplinario, así mismo para desarrollar la imaginación y un soporte lógico y fenomenológico para la investigación creativa, llevan a cabo prácticas biodinámica y somáticas.

Se hace mención sobre la diversidad y divergencias dentro de la pedagogía, es decir, que se toman en cuenta las distintas perspectivas de aprendizaje de los alumnos, donde sus principales objetivos son: la exposición, integración y comprensión de la danza como una práctica artística y social aplicada a la participación de la comunidad, el servicio social, la justicia y la comprensión colectiva e individual de ella misma en relación con construcciones y códigos sociales más amplios; se espera que el alumno sea capaz de analizar y sintetizar estos principios para adaptarlos a su identidad profesional personal.

### ***Centro de Investigación Coreográfica***

De acuerdo con Contreras, J., et al (2020) El Centro de Investigación Coreográfica (CICO) es una institución pública que pertenece al Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), donde el objetivo de su programa de estudios es el desarrollar una perspectiva

de la danza donde exista creatividad artística siguiendo como método la experimentación, la reflexión y la investigación.

Se menciona que en este programa algunas de sus mayores fortalezas son: reivindicar la actitud crítica como encuadre pedagógico, validar los recorridos artístico-vitales individuales y el encuadre pedagógico basado en la escucha y el sostenimiento, además de otros aspectos como la ampliación de su entrenamiento técnico y la experimentación conforme al diálogo con la incertidumbre, audacia del desplazamiento y validación de encuentro-desencuentro enriquecedor.

El encuadre pedagógico que maneja el CICO apunta a la autoestima del estudiante, volviendo al CICO una escuela con una comunidad amable y empática en el aprendizaje a través de la exploración personal y el cuestionamiento dancístico, en su pedagogía tienen presente el desarrollo de la voz propia artística y personal del alumno, aplicando el enfoque terapéutico, construyéndose a base del diálogo y de la experimentación Kinetica-Corporal, sus ejes fundamentales son:

- 1) La atención a los encuadres somáticos
- 2) La adopción de una noción ampliada de investigación escénico-dancística como base del aprendizaje de los saberes del enunciado artístico
- 3) La apertura a las experiencias artísticas más allá de la danza
- 4) La comprensión de los saberes del hacer y los saberes crítico-reflexivos.

En el CICO, como en las universidades vistas anteriormente se le da relevancia a las prácticas somáticas, debido a que estas han enriquecido los objetivos pedagógico-artísticos, apostando por la diversidad e inclusión en el desarrollo humano como propuesta en la formación del bailarín, ya que tienen el propósito de involucrar al alumno con todo su ser estableciendo puentes entre sus procesos mentales y corporales, teniendo como centro de creación el cuerpo en movimiento y los saberes de la danza. (Contreras, J., et al, 2020)

Al presentar estos métodos podemos observar la gran variedad de estrategias, dinámicas e investigaciones al respecto con la enseñanza en danza, dando paso a remplazar los métodos violentos por estas nuevas enseñanzas e incluso poderlas complementar entre sí.

## **Capítulo 6: Propuesta que promueve el Respeto y la Dignidad hacia los estudiantes**

Con el fin de comprender a profundidad las dinámicas, estrategias y conceptos propuestos para una enseñanza respetuosa y generación de propuesta para desnormalizar y erradicar la violencia Primero se analizó de forma personal y profesional con respecto a mis experiencias como alumna en danza y después en mi experiencia como docente en la formación no formal, a partir de esa reflexión investigue acerca de la violencia y sus consecuencias, además de indagar en métodos que no violenten al alumno, permitiendo una formación digna y eficiente en la danza; de los cuales decidí apoyarme para aplicarlo a mis alumnos y como herramienta utilizar una bitácora que me permitiera observar detalladamente lo que se estaba realizando con mis alumnos y los resultados que se estaban presentando, además de pedir a mis alumnos llevar bitácoras propias, para comparar sus observaciones con las mías. Lo que dio como resultado los conceptos y estrategias que pueden ayudar al docente a abrir paso a estas nuevas formas de enseñanza, por ello el presente capítulo contempla y menciona como se llevaron a cabo estas clases, rasgos generales de mis alumnos, análisis de lo encontrado en las bitácoras del alumno y mía, conceptos y estrategias para una enseñanza respetuosa y una propuesta de herramienta para la identificación de violencia en la danza.

### **6.1 Programa de Clases de Contemporáneo**

La Academia L1L, es una academia de danza de educación no formal que imparte distintos estilos de baile, cuenta con 3 sucursales en Pachuca, cada una en Revolución, C. Doria y la Providencia, donde actualmente yo imparto clases de danza contemporánea a personas de distintos rangos de edades que van desde los 9 años hasta los 30, no se necesitan conocimientos previos, por lo que yo les enseño pasos básicos de la danza contemporánea, entrenamiento para fortalecer el cuerpo, ejercicios de flexibilidad, desarrollo de consciencia corporal, resistencia física y confianza en sí mismos por medio de secuencias o coreografías, además la academia te prepara para

el desarrollo escénico ya que cada fin de curso se hacen presentaciones y constantemente nos hace participar en competencias.

En Agosto de 2025 el director de la Academia L1L nos planteó la opción de participar en una competencia de danza llamada Xtreme Dance la cual se llevaría a cabo el 8 y 9 de Noviembre en Ixmiquilpan donde distintas academias, escuelas y grupos de baile compiten para ganar el primer lugar, yo primero lo hablé con mis alumnos ya que esta competencia requería compromiso, dinero y muchos ensayos por lo que siempre fui clara en esos aspectos, además uno de mis objetivos de llevarlos a esta competencia es que ellos puedan conocer otros grupos de baile con más experiencia bailando y de experimentar este medio competitivo, una vez que ellos aceptaron empecé con todo el proceso e hice esta planeación de trabajo, pues teníamos 2 meses para prepararnos lo que me pareció suficiente y cómo dice Martina Belloni (2025), cuando se trata de una competencia o presentación se debe hacer este tipo de planeación para evitar dejarlo todo a último momento y sobreexplotar a los alumnos donde muchos se llegan a lastimar o incluso tener crisis emocionales, por lo que a continuación se presentará la planeación ideada para el entrenamiento que se tendrá con el grupo de competencia de danza contemporánea aplicando los métodos propuestos, entre otras dinámicas que a mí me han funcionado.

## **6.2 Análisis bitácora**

El objetivo de aplicar estos métodos, es el de sustituir los métodos violentos por los métodos propuestos, dando herramientas al docente para implementarlos, por otro lado, la observación de mis métodos aplicados a mi clase para la competencia en las siguientes semanas se busca que mis alumnos mejoren dancísticamente con entrenamientos de resistencia, flexibilidad y técnica pero también guiarlos en sus experiencias emocionales, con la finalidad de que en su proceso de aprendizaje sean conscientes tanto de su cuerpo como de su mente.

Mis alumnos son un grupo muy diverso con 4 mujeres y 1 hombre, con edades de 9, 12, 16, 23 y 30 años, se les pidió que durante estas semanas escribieran una bitácora de cómo se iban sintiendo física y mentalmente en este proceso, lo que me ayudaría a

mi a relacionar lo que ellos percibían en la clase y lo que yo percibía, ya que yo también llevaría una bitácora aparte, diferente a la de ellos, donde escribiría los objetivos centrales y agregados, las situaciones problemáticas que se presentaron en este proceso y cómo aplique los métodos propuestos y la enseñanza respetuosa.

### **Análisis sistematizado**

A continuación, se presenta una tabla donde se presenta un análisis de la bitácora, misma que contempla 6 semanas de trabajo, cabe señalar que existió trabajo previo y posterior a esas fechas, sin embargo se consideró acortar el periodo para facilitar el análisis, este periodo comprende de finales de agosto a finales de septiembre, debido a que al iniciar con esta propuesta se podrían visualizar mejor los resultados, además de solo tener 2 meses para poder preparar a mis alumnos para la competencia. En este análisis se destacan los objetivos centrales agregados, problemáticas que surgieron durante las sesiones y cómo se resolvió con la enseñanza respetuosa, basándome en los métodos propuestos y enfoques de enseñanza.

Tabla 1. Análisis sistematizado

	Objetivo Central	Objetivos Agregados	Situaciones Problemáticas detectadas durante las sesiones	Enseñanza Respetuosa
Sesión 1	Diagnosticar como método FMS, debilidades y fortalezas	Identificar fortalezas y debilidades		
Semana 1	Trabajarlas debilidades arrojadas con método FMS	Trabajar tren superior. Ejercicios de coordinación. Ejercicios de confianza para los alumnos.	Tren superior débil. Inseguridad al ejecutar pasos.	Exigencia respetuosa y guianza emocional para evitar frustración, desarrollar conexión consigo mismos y su cuerpo, llevándolos a la motivación.
Semana 2	Realizar ejercicios para tren inferior para	Creación de una coreografía e	Falta de expresividad	Explicar a mis alumnos sobre la importancia de la

	desarrollar potencia en los saltos.	interpretarla. Ejercicios de coordinación de brazos.	Falta de tiempo en el horario de clase  Impuntualidad de los alumnos.	puntualidad.  Flexibilidad, respecto al inicio de la clase debido a que se consideran las actividades que tienen los alumnos antes de la mía.  Optimización de ejercicios adecuando el entrenamiento y la técnica en el calentamiento.
Semana 3	Integración de los nuevos alumnos a la clase.	Reforzar pasos básicos detectando nuevas sensaciones.  Exploración de emociones y sensaciones en la creación coreográfica.	Llegada de 2 alumnas nuevas  Incluir a las nuevas alumnas al trabajo de competencia, aunque no participarán.	Retomar los conceptos básicos, reforzará las sensaciones en el cuerpo de los alumnos que llevan más tiempo.  Integración de los alumnos nuevos en la coreografía.  No se trata de conseguir resultados rápidos, sino eficaces con consciencia y cuidado del cuerpo.
Semana 4	Trabajar elevación de la pelvis junto con el fortalecimiento del tren superior.	Revisión de la coreografía.	Suspensión de clases.  Rendimiento físico bajo debido a falta de clases.  Actitud perezosa e indisciplinada.	A pesar de no poder esta con mis alumnos en el salón darles la tarea de ensayar ellos mismos y corregirse entre ellos.  No sobrecargar a mis alumnos en el único día que tuvimos clases, ya que podrían

				<p>lesionarse.</p> <p>Dar un momento para hablar de manera clara e invitar a mis alumnos a reflexionar sobre sus actitudes, recordándoles sus objetivos en el trabajo de competencia.</p>
Semana 5	Incorporación y explicación de los nuevos pasos en la coreografía de competencia.	Trabajar elementos como espacialidad, fluidez, técnica, sensibilidad e interpretación.	<p>Inclusión de alumnos que no participarán en los ensayos de competencia.</p> <p>Seriedad, tensión y equivocación constante en los ensayos al hacer correcciones alzando la voz.</p> <p>Conflictos emocionales con relación a la música.</p>	<p>Uso imágenes mentales, entender pasos a ejecutar en la coreografía.</p> <p>Incluir a los alumnos que no participarán, observando a sus compañeros y dando un punto crítico y constructivo de la ejecución de sus compañeros.</p> <p>Al notar tensión y equivocaciones continuas, para un momento para preguntar qué pasa, dialogar sobre su sentir y reflexionar sobre las correcciones alzando la voz.</p> <p>Dinámica para relajar su cuerpo y calmar sus emociones, explicándoles en dirigir su sentir en sus movimientos.</p> <p>Reconocer su</p>

				trabajo y esfuerzo.
Semana 6	Explorar por medio de la música las distintas emociones que puede transmitir el cuerpo y cómo interpretarlas en la danza.		Durante la ejecución de la coreografía cantaban la canción, lo que evitaba que respiraran correctamente.	Mencione y explique que el cantar no es algo malo, pero en la danza en vez de cantar pueden respirar cada estrofa de la canción y enfocarlo a los movimientos.

### ***Hallazgos sobre la clase***

Procuró que en mis clases la comunicación siempre se mantenga abierta, preguntando constantemente el cómo se sienten, que necesitan y dando espacios para dialogar sobre cómo siente la dinámica de la clase, eso ha dado apertura a que mis alumnos puedan expresarse libremente cuando algo no les gusta, o cuando tienen duda de los ejercicios o secuencias. En ocasiones también llegan a expresar su pereza con respecto al día, la clase, o el esfuerzo del ejercicio, sin embargo, en vez de reprimir ese deseo, doy un momento para hacer una dinámica distinta o explicar el porqué es importante la realización de esa actividad, invitando a reflexionar y haciendo consciente el porqué de la actividad o ejercicio.

También suelo adaptarme a las necesidades del grupo, ya que exigir algo que no está a su nivel solo podría crear confusión y frustración.

Lo que más he utilizado son imágenes mentales, sensaciones y el método Mabel, ya que en mi experiencia como docente es lo que más me ha funcionado, incluso algunos alumnos comentan que las clases conmigo las sienten como un espacio seguro porque no utilizo violencia verbal como gritos, insultos o comentarios despectivos, sino que siempre trato de ser clara con lo que debe hacer y cómo ellos lo deben de sentir y aquí es cuando utilizo la educación somática, además de dar espacios a sus procesos de aprendizaje.

### ***Hallazgos sobre el grupo***

Debido a que tengo edades muy alejadas entre sí en el grupo, procuro estandarizar mi clase de modo en que el de 9 años entienda igual que el de 20, considerando que su aprendizaje y el sentido que le den serán muy diferentes.

Retomando a mis 5 alumnos de la competencia tenemos distintas etapas de desarrollo, y aunque pareciera ser un obstáculo, a mí me permitió observar cómo mis clases impactan en estas distintas etapas.

Basándome en el libro de Papalia, et al (2012), en mi grupo encontramos: niñez media (6-11 años), adolescencia (11-20 años) y adultez temprana (20-40 años).

Karla, 9 años: Le gusta contemporáneo porque se ve más interesada por las acrobacias como la rodada hacia atrás, tijeras, parado en "L" sin embargo, aunque se siente bien con la clase menciona cansarse debido a la actividad física.

Alejandra, 12 años: Se sintió interesada al observar mis clases, además de mencionar que antes ella hacía ballet, pero por situaciones externas lo abandonó, y el contemporáneo se le parecía mucho, pero lo sentía más libre, menciona que lo que más le ha gustado en la clase es la forma de moverse, las acrobacias y las coreografías.

Fernanda, 16 años: Entró a la clase de contemporáneo debido a que su mamá inscribió a su hermana y tenían que estar las dos en la misma clase, también mencionó que su mamá no la dejaba salirse, aunque ella prefería los deportes, aun así, siente gusto por esta danza debido a que gracias a las clases ahora es más flexible.

Alan, 23 años: Se motivó a entrar a contemporáneo al ver a una amiga hacerlo y sentirse conmovido por su danza, lo que le gusta del contemporáneo son los movimientos amplios, haber desarrollado más movilidad en el cuerpo y mejorar su expresividad.

Cristina, 30 años: Al ver mi clase de contemporáneo se sintió conmovida y decidió intentarlo, lo que le gusta del contemporáneo es que iba a mejorar su flexibilidad y

actualmente dice haber sido así y además aprender nuevos pasos y tener más condición.

La gran mayoría se vio interesado de entrar a clases de contemporáneo al haberlo visto en alguien más, ya sea en una clase o alguna presentación, ellos comentan que se sintieron atraídos por los movimientos tan fluidos en el contemporáneo, y han permanecido debido a que han visto mejoras en su cuerpo como la flexibilidad y la condición física.

Con base en el libro “Desarrollo humano”, se habla que en la etapa de niñez media en cuanto al desarrollo físico existe una mayor capacidad por los deportes y un aumento en la fuerza, esto se observa con Karla y Alejandra quienes mencionan que los que más les gusta del contemporáneo son la acrobacias, además de ser las más flexibles de grupo, en lo cognoscitivo tienen una mejor retención de los pasos ya que puedo explicar la secuencia 2 veces y cambiarla, y ellas tienen la facilidad de adaptarse a esos cambios sin problemas. (Papalia, et al., 2012)

Fernanda al ser una adolescente también le es fácil realizar ejercicios de fuerza, sin embargo busca realizar pasos estilizados, preocupándose por su físico y cómo la ven los demás, también ha llegado a comentarme ciertos aspectos personales sobre sí misma y su búsqueda de identidad; en lo cognoscitivo al persistir la inmadurez, es la que comúnmente pone el desorden, sin embargo he aprendido a dejarla hacer unos cuantos chistes y que después retome su actividad, lo que ha funcionado ya que se divierte y también realiza un buen trabajo, llegando a notar que aunque no le guste del todo hacer danza contemporánea, ha avanzado mucho, además que ella en su personalidad es muy perfeccionista, por lo que al realizar algo necesita realizarlo excelente, es una energía que he intentado canalizar, ya que debido a eso también ha tenido situaciones extremas de estrés, por lo que me ha funcionado dialogar con ella y hacerle ver que si se equivoca o falla en algún paso, es algo humano y nadie la va a reprender por eso.

Alan y Cristina son mis alumnos de más edad en el grupo, con quienes tengo mayor facilidad para trabajar, ya que tienen claro su objetivo de lo que quieren lograr en mi

clase, por lo que al darles indicaciones simplemente las ejecutan; con respecto a lo emocional, cuando hago círculos de diálogo no tiene problema en hablar sobre su sentir, si algo no lo entienden lo expresan, pienso que al estar en una etapa estable en sus vidas, pueden tener más claridad en su aprendizaje y en su danza.

Aunque pareciera que mi clase debo adaptarla para todos estos tipos de etapas de desarrollo, la realidad es que yo imparto mi clase a todos por igual, con la diferencia de que en caso de observar que algún alumno se le dificulta algo en la clase, me acerco y explico considerando su edad, además de comunicar al inicio de la clase que si llegara haber dudas o alguna sensación extraña, me lo comenten inmediatamente.

He observado que a pesar de las distintas edades, todos se comportan de la misma forma, me refiero a que no he tenido problemas de comportamiento con los niños; la Psic. Islas me explica que probablemente esto se deba a un sentimiento de pertenencia, debido a que hay más adolescentes y adultos que niños, por lo que, al querer imitarlos, se comportan igual que ellos.

### ***Abordaje de la clase***

Algo que aplico en mi enseñanza es que a todos les explico cómo si fueran niños, ya que muchos entran sin ningún tipo de conocimiento en la danza, les explico paso a paso, desde cómo se llaman las partes de su cuerpo hasta cómo se llaman las distintas posiciones para realizar los movimientos, esto me facilita el trabajo con todas las edades porque todos entienden esta terminología tan sencilla, y una vez entendida puedo ir abarcando términos más complejos como *battemant*, *plié* o *relevé*, claramente habrá ocasiones donde cualquiera de mis alumnos tenga problemas de coordinación o de entendimiento en algún paso y cuando eso sucede, me acerco de manera individual y pido permiso para ayudar a corregir o pregunto si necesita ayuda.

Estas dinámicas han logrado que mis alumnos me tengan confianza, por lo que comúnmente ellos me buscan para corregirlos o explicarles nuevamente, en conclusión en cuanto a la educación no formal con estas distintas edades en la clase, aunque pareciera un trabajo complejo, si se trata a todos por igual, en cuanto a enseñanza

pero reconociendo su distintos contextos (etapa de desarrollo, estilo de aprendizaje, personalidad), es posible impartir clase a un grupo con niños, adolescentes y adultos juntos, ya que entre ellos mismos aprenden de los otros y yo aprendo de ellos.

### **6.3 Conceptos hacia la desnormalización de la violencia y la enseñanza respetuosa**

Los conceptos a continuación se construyeron a partir del análisis de la tabla 1, donde se establece una descripción sobre el significado de estos y se complementa con herramientas sugeridas para su mejor entendimiento y aplicación en la enseñanza respetuosa .

#### ***Evaluación diagnóstica***

Iniciar con una evaluación diagnóstica que te permita conocer el nivel o desarrollo físico que tiene el alumno, ayudará a tener un panorama más específico de lo que se puede trabajar para ayudarlo a mejorar, en este caso se utilizó la evaluación, propuesta por el método Mabel, evaluación FMS (*Functional Movement Screen*), el cual con la realización de 7 ejercicios específicos con una puntuación de 0 a 3 en cada ejercicio, arroja el resultado de las áreas con debilidad y con mayor fortaleza, siendo así una guía para poder planear mejor el trabajo físico y técnico a realizar.

Herramientas sugeridas en correspondencia con la evaluación diagnóstica:

FMS como herramienta para detectar fortalezas y debilidades en el cuerpo a nivel muscular, pequeña secuencia coreográfica para detectar retención y tipo de aprendizaje, realización de diagonales con algunos pasos básicos para detectar coordinación y fluidez.

#### ***Exigencia respetuosa***

Cuando se habla de exigencia respetuosa, en realidad se habla de comunicación clara, precisa, y del entendimiento de los alumnos, el docente tiene como responsabilidad identificar su estilo de aprendizaje, entender su etapa de desarrollo y su personalidad, conforme a esto nos ayuda a entender al alumno a cómo desenvolverse en la clase e inculcarle los valores propios de un bailarín como lo es : disciplina, compromiso, perseverancia, puntualidad; al entender esto cuando se le exige al alumno, el docente debe tener claro el objetivo de esa exigencia, es decir ¿Hacia dónde lo llevará esa exigencia?, por lo que utilizar el enfoque ejecutivo puede ayudarnos en estos temas,

donde se mantiene un control del grupo y el docente guía a sus alumnos hacia ese objetivo, en este proceso es importante realizar métodos que los ayuden a conocer su cuerpo y así mismo entenderlo para entrenarlo integrando elementos de flexibilidad, técnica, fuerza, acondicionamiento y coreografía.

Herramientas sugeridas en correspondencia con la exigencia respetuosa:

Diálogo horizontal complementando con valores propios de un bailarín, Método Mabel complementándolo con otros métodos o técnicas.

### ***Guianza del ser integral***

Consiste en reconocer al alumno como un ser integral, que piensa y siente; y es necesario identificar su estilo de aprendizaje, etapa de desarrollo y rasgos importantes sobre su personalidad, ayudará al docente a entender que procesos o percepciones tienen sobre sí mismos, y así poder realizar un abordaje para poder abordarlo y partir desde ahí, conociendo sus metas, algunas preocupaciones y tener presente la etapa de desarrollo en la vida, y situarse como acompañante y guía de su experiencia dancística.

Herramientas sugeridas en correspondencia con guianza del ser integral:

Recuperar el enfoque Terapéutico a partir de la propuesta de formas de enseñanza, aplicación de método FCTH.

### ***Flexibilidad***

Reevaluar las condiciones y el contexto que se está presentando en la clase que pudiera estar obstaculizando el aprendizaje y aprovechamiento de la clase, por lo que se buscan ajustes razonables que se define como “las acciones educativas de inclusión para que los centros educativos y los docentes usen mejores herramientas para la flexibilización curricular en estudiantes que tengan dificultades de aprendizaje”(Figueroa et al., 2019, p. 8), y la diversificación de estrategias para resolver aquellos inconvenientes que intervengan en el aprendizaje del alumno.

Herramientas sugeridas en correspondencia con flexibilidad:

Ajuste técnica-calentamiento, puntualidad por realización de otras actividades.

### ***Autonomía y Autorreflexión***

Dar libertad al alumno en descubrimientos personales, creatividad, sensaciones; sembrar valores éticos de su profesión y con lo aprendido darle responsabilidad para aplicarlo en su danza o enseñarlo a otros alumnos, perpetuando la enseñanza respetuosa.

Herramientas sugeridas en correspondencia con Autonomía y autorreflexión:

Proponer movimientos creativos hacia la coreografía, pedir al alumno que de el calentamiento a sus compañeros, dejarlo a cargo del grupo de ensayo, asumir responsabilidades, tomar rol de líder.

### ***Sensibilización de la experiencia escénica***

Enseñar al alumno como sus emociones y sentimientos puede transmitirlo por medio de sus movimientos y darles un significado en la interpretación para el momento de presentarse en escena.

Herramientas sugeridas en correspondencia con sensibilización de la experiencia escénica:

Establecer tiempo fuera para conectar con otro gesto, transformar emociones en movimientos, resignificar acciones como cantar en movimiento interpretativo.

Se presentan estos conceptos para poder entender el cómo mediante el análisis de mi bitácora y los métodos propuestos dan como resultado estrategias y dinámicas que ayudarán al docente a surtir los métodos violentos, por métodos eficaces que no dañan la integridad del alumno, es por ello que se describen estos conceptos y se sugieren herramientas para facilitar su implementación, llevándonos a una enseñanza digna y respetuosa.

#### **6.4 Propuesta de violentómetro para la identificación de la violencia en la danza**

En relación con todo lo abordado, y gracias a los distintos testimonios, se pudo recabar la suficiente información para realizar una herramienta que ayude a alumnos y docentes a la visualización e identificación de la violencia de manera consciente, por lo se elaboró un violentómetro específico para el área de la danza como propuesta de esta herramienta que tiene como objetivo dejar de normalizar la violencia, poniendo en orden de menor a mayor gravedad los tipos de violencia que se pueden manifestar en esta área.

# Violentómetro en la danza

- Abuso o acoso sexual
- Se te insinúa
- Te golpea (con su cuerpo u objeto)
- Te nalguea
- Te pellizca

**DENÚNCIALO!**

- Te forza o se trepa para un estiramiento
- Te toca indebidamente o sin tu consentimiento
- Te grita
- Te insulta

**TEN CUIDADO!**  
Esto no es  
entrenamiento

- Te humilla frente a los demás
- Avienta o patear cosas en el salón
- Te prohíbe bailar en otros lugares o con otros maestros
- Te obliga a gastar dinero ( vestuario, talleres, clases extra, material, etc)
- Se queja de tu físico

**TEN CUIDADO!**  
No te dejes

- Te ignora o evita darles clase
- Te chantajea
- Te excluye
- Bromas hirientes
- Comentarios sarcásticos o pasivo-agresivos

**TEN CUIDADO!**  
La violencia va a  
aumentar

Creado por Aylin Islas, como propuesta para la identificación eficaz de la violencia en la danza. (2025)

## Conclusiones

El propósito de esta investigación fue el de señalar las conductas violentas que se ven en el salón de clases, saber cómo éstas perjudican a los alumnos de distintas formas y proponer distintos métodos y estrategias para guiar hacia una enseñanza respetuosa.

Las formas violentas que utilizan los docentes para enseñar al alumno las justifican como formas de trabajo en la danza, que con el paso del tiempo se normalizaron volviéndose violencia simbólica y sistemática, perpetuando esta violencia generación tras generación; todo lo visto en este trabajo, demostró con testimonios de distintas fuentes, artículos, tesis y reportajes que la violencia en la enseñanza de la danza sigue sucediendo, incluso los mismos alumnos adoptándola como una forma de aprender danza; se espera que con las definiciones de violencia, los diversos testimonios y la propuesta de violentómetro para la danza, le sea más fácil a los alumnos y docentes identificar cuando se estén cometiendo actos de violencia hacia ellos mismos o hacia su aprendizaje, se entiende que romper este ciclo de violencia es complejo, ya que se encuentra presente la forma en cómo se refuerzan estos métodos con incentivos no tangibles como ganar una competencia, obtener un protagónico, ser aceptado en alguna audición etc.; por lo que se podría estudiar a profundidad esta dinámica de abuso cíclico, debido a que este trabajo se enfocó más en visibilizar la violencia en general y los tipos de violencia más comunes en el salón de clases, sin embargo también podría estudiarse las demás violencias que pueden existir en la educación formal y la no formal, ya que en esta investigación solo se detallaron las que más se denuncian, sin embargo existen otros tipos como la violencia económica o la violencia entre los mismos compañeros incentivadas por los docentes o por el medio.

Los distintos métodos propuestos fueron investigados a partir de una experiencia cercana que tuve con el método Mabel, esta experiencia me hizo entender que podrían existir más métodos que además de respetar el proceso y cuerpo del bailarín también le permitiera psicológicamente prepararse en este ámbito profesional.

A partir de mis reflexiones y trabajo de investigación, logré identificar algunas formas violentas que apliqué con mis estudiantes y que empecé a cuestionar por la

incomodidad que me generaba, esto me permitió reflexionar sobre el rol docente y mirar mi propia práctica, lo que me llevó a buscar una enseñanza donde no existieran estas conductas violentas.

Con este conocimiento, complementándolo con los enfoques de enseñanza y estos nuevos métodos, me permitieron mejorar mi experiencia en la enseñanza, considerando la importancia de la bitácora, pues esta es una herramienta fundamental para propiciar la autorreflexión y mejorar mi técnica para enseñar, esto se observa en mis bitácoras donde a veces parecía que por cada gran objetivo que quería lograr con mis alumnos, se presentaban más obstáculos que oportunidades, lo que me empezó a causar frustración, así que para resolver, decidí ser flexible con estos inconvenientes; adaptarme y plantear nuevas estrategias. Considero que lo más importante de enseñar es la comunicación con los alumnos, porque el dialogar constantemente con ellos me permite saber hacia qué dirección vamos. La importancia de la comunicación asertiva es fundamental para mantener un equilibrio donde exista firmeza, pero no violencia, erradicando la violencia pasiva o pasivo agresiva, para respetar al alumno, pero sin “consentirlo”; la exigencia, la disciplina y el compromiso son cualidades que debemos enseñar a los alumnos, pero con violencia no es la forma, en una clase de danza no violenta deben existir reglas, y si estas reglas son quebrantadas existirá una consecuencia, no un castigo. La firmeza y la comunicación clara permiten orientar al estudiante hacia los objetivos del aprendizaje, esta comunicación puede ser con voz fuerte y firme, pero sin agredir e insultar.

Es evidente que seguir investigando sobre violencia en la danza es fundamental para disminuirla por lo que para futuras líneas de investigación sería interesante profundizar a nivel psicológico como es que la violencia se refuerza en el bailarín con objetivos deseados, retomando la dinámica de violencia cíclica. Además de investigar en los campos de la pedagogía y la enseñanza ámbitos como la neurodivergencia en los procesos de aprendizaje en la danza o en la educación no formal cuando se trabaja con grupos mixtos de distintas edades, qué sucede a nivel social en cada uno de ellos.

La gran mayoría de maestros le han dado poca o nula importancia a la parte mental en la danza, creyendo que solo lo físico es lo que importa, pero somos seres integrales, nuestro cuerpo, mente y emociones son una misma cosa y dividirlo es sumamente perjudicial en la carrera de un bailarín. Por ello proponer métodos no violentos y la enseñanza respetuosa permite formar bailarines conscientes, confiados de sí mismo y de lo que hacen, estos métodos nos abren camino a una enseñanza eficaz y respetuosa donde no se necesita violencia para crear buenos bailarines, solo se necesita conocer más sobre los propios alumnos y recordar que somos personas con sentimientos y emociones, que usados a favor crearán mejores bailarines.

Los métodos actuales y las constantes investigaciones en la enseñanza de la danza nos demuestran que ya no se necesitan de métodos invasivos y violentos, como forzar, golpear, pellizcar para formar buenos bailarines, por lo que concluyó que sería mejor inculcar valores a los estudiantes como compromiso, constancia, perseverancia, además de dar herramientas para su proceso psicológico y físico dentro de la danza; como docentes debemos recordar que los alumnos son personas que sienten.

La violencia no tiene justificación en la enseñanza de la danza, si el alumno no está aprendiendo correctamente es mejor preguntarnos cómo docentes ¿Qué podemos hacer?, y no simplemente culpar al alumno, claramente el alumno también tendrá responsabilidad en su aprendizaje, pero nosotros como docentes tenemos más al ser una guía para ellos: porque los docentes deben ser los primeros en brindar un espacio seguro donde la mente y el cuerpo pueden moverse libremente.

Finalmente puede pensarse que al erradicar métodos violentos implicaría ya no exigirle al alumno pensando en ser pasivos o dándole un trato especial, lo cual me parece igual de grave que violentar al alumno, pues puede también caer en la negligencia donde hagamos creer al alumno que los extremos en la enseñanza son correctos, cuando la docencia es más que solo violento o pasivo, es considerar diferentes contextos. Sin embargo, lo que en realidad se pide es llevar un proceso de enseñanza-aprendizaje con respeto y dignidad, rompiendo con la creencia que estudiar danza es sufrir, sacrificar y vivir atormentado por un estereotipo europeo, dándole el verdadero

significado de lo que es la disciplina, el compromiso y el esfuerzo. Volviendo a nuestros inicios y volviendo a sentir lo que verdaderamente es hacer danza.

## Referencias

Capítulo 1:

Calderone, M. (2004). Sobre violencia simbólica en Pierre Bourdieu. *La Trama de la Comunicación*, 9, 59-65. <https://doi.org/10.35305/lt.v9i0.172>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (s.f.). Tipos de Violencia según la LGAMVLV. [https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/6\\_MonitoreoLegislacion/6.4/D/D.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/6_MonitoreoLegislacion/6.4/D/D.pdf)

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2022). TyM\_VG\_mujeres. [https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/doc/Promocion/Publicaciones/TyM\\_VG\\_mujeres.pdf](https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/doc/Promocion/Publicaciones/TyM_VG_mujeres.pdf)

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2022, diciembre). Violencia de género contra las mujeres. [https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/doc/Promocion/Publicaciones/TyM\\_VG\\_mujeres.pdf](https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/doc/Promocion/Publicaciones/TyM_VG_mujeres.pdf)

CNN en Español. (2025, 11 de septiembre). *Así fue el atentado del 11 de septiembre de 2001: qué pasó y las víctimas que dejó*. CNN en Español. <https://cnnespanol.cnn.com/2025/09/11/eeuu/atentado-11-septiembre-2001-que-paso-victimas-trax>

Fernández Fernández, J. M. (2005). La noción de violencia simbólica en la obra de Pierre Bourdieu: una aproximación crítica. *Cuadernos de Trabajo Social*, 18(1), 7-31. [https://doi.org/10.5209/rev\\_CUTS.2005.v18.n1.10255](https://doi.org/10.5209/rev_CUTS.2005.v18.n1.10255)

García, A. y García, L. (2021). Acerca de la violencia y su conceptualización. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/PAPIIT Acatlán-UNAM. [https://repositorio-uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2853/mod\\_resource/content/1/UA\\_PA-Acerca-Violencia-Conceptualizacion/index.html](https://repositorio-uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2853/mod_resource/content/1/UA_PA-Acerca-Violencia-Conceptualizacion/index.html)

Martínez Pérez, A. M., & Cabezas Fernández, M. (2022). Violencia sistémica y género: disidencias y resistencias. *Methaodos. Revista de Ciencias Sociales*, 10(1), 6-9.  
<https://doi.org/10.17502/mrcs.v10i1.554>

National Institute of Mental Health. (2017). Trastorno de pánico: Cuando el miedo agobia (NIH Publication No. SQF 16-4679). <https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Prevención de la violencia.  
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>

Sanmartín Esplugues, J. (2007). ¿Qué es violencia? Una aproximación al concepto y a la clasificación de la violencia. *Daimon Revista Internacional de Filosofía*, (42), 9–21. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/daimon/article/view/95881>

Secretaría de Bienestar. (s.f.). Prevención de la violencia.  
<https://www.bienestar.gob.mx/sibien/index.php/proteccion/15-proteccion/13prevencion-de-la-violencia>

Torrens, D. (2022). ¿Por qué hay guerras? ¿Somos una especie violenta por naturaleza? THE CONVERSATION. <https://doi.org/10.64628/aaovj9pswcfa>

## Capítulo 2:

Davini, M. C. (2008). Métodos de enseñanza: didáctica general para maestros y profesores. Recuperado a partir de [https://isfd112-bue.infed.edu.ar/sitio/upload/Davini\\_Metodos-de-ensenanza.pdf](https://isfd112-bue.infed.edu.ar/sitio/upload/Davini_Metodos-de-ensenanza.pdf)

Fenstermacher, G. & Soltis, J. (1998). Enfoques de la enseñanza. Amorrortu Editores. Recuperado a partir de [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/profesorado/sitios\\_catedras/902\\_didactica\\_general/material/biblioteca\\_digital/fenstermachersoltis\\_2\\_unidad\\_1.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/profesorado/sitios_catedras/902_didactica_general/material/biblioteca_digital/fenstermachersoltis_2_unidad_1.pdf)

Freire, P. (2004). *Pedagogía de la autonomía*. Paz e Terra.

Pérez, C. M. R., & Cuadrado, A. M. M. (2015). ESTUDIO DE CONVERGENCIA ENTRE PERSPECTIVAS DE ENSEÑANZA Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN LA DANZA

Ponce, A. (2005). Educación y lucha de clases. Ediciones Akal. Recuperado a partir de <https://omegalfa.es/downloadfile.php?file=libros/educacion-y-lucha-declases.pdf>

Reyes-Ánimas, M. J. (2023). Educación formal y no formal en México. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 2(3), 29-34.

Universidad Internacional de La Rioja Ecuador. (2023, 4 de abril). Educación formal, no formal e informal, ¿en qué consisten? UNIR Ecuador. <https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/educacion-formal-no-formal-e-informal/>

### Capítulo 3:

Alonso Fernández, Z. (2012). La retórica del cuerpo: Influencias clásicas en Domenico da Piacenza. En *Retórica, humanismo y Renacimiento II*. *Revista Estudios Clásicos*.

Ballet de cour. (s. f.). En *Merriam-Webster Dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/ballet%20de%20cour>

Betancourt Rojas, J. A. (2009). La técnica Graham como base de entrenamiento (Trabajo de grado, Facultad de Artes–ASAB, Universidad Distrital Francisco José de Caldas).

Bustos Rodríguez, A. A. (2017). Entre el arte y la diversión: los bailes populares y las danzas cortesanías en la Edad Moderna (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga. <https://hdl.handle.net/10630/16712>

Fernando, G. R. D. (2024, 29 julio). *La conformación del espectáculo francés en el XVII: la comedia-ballet de Molière hacia la ópera francesa*. Repositorio Institucional Séneca. <https://repositorio.uniandes.edu.co/entities/publication/ee7ef141-3ddc-4a5d-b77c-39f3a2a13d2f>

Ferreiro Pérez, A. (2023). La expresión corporal y la danza educativa en México. Un recorrido histórico. *Aula : Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 29, 115-130. <https://doi.org/10.14201/aula202329115130>

Jacques, B. (1987). El libro de la danza moderna. Ediciones Paidós Ibérica.

Pi Hernández, D. (2021). Enfoque metodológico en la enseñanza del Ballet para la Licenciatura en Artes Escénicas de la F.B.A-U.A.Q. HArtes, 2(3), 48-61. <https://revistas.uaq.mx/index.php/hartes/article/view/374>

Real Academia Española. (s.f.). Expresionismo. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 25 de noviembre de 2025, de <https://dle.rae.es/expresionismo>

Sierra Zamorano, M. Á. (2000). La Expresión Corporal desde la perspectiva del alumnado de Educación Física. Tesis Doctoral, Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Trejo O'Reilly, M. E. (1997). La pedagogía en la danza: para que hable el cuerpo (Tesis de Licenciatura en Pedagogía). Universidad Nacional Autónoma de México, México. Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/411048>

Universidad Nacional Autónoma de México. (2017). Guía cuaderno de trabajo académico: Danza contemporánea (Ma. T. V. Castillero Ponce de León, Coord.; C. Cortés Zepeda, J. M. Estrada Gómez, L. E. Moranchel Rosas Landa, M. T. V. Castillero Ponce de León, M. Vázquez Quezada y R. Barroso Pérez, Autores). Escuela Nacional Preparatoria, Colegio de Danza.

Urtiaga de Vivar Gurumeta, J. (2017). Evolución de la danza y su lugar de representación a lo largo de la historia: Desde la prehistoria hasta las vanguardias de la modernidad. A x A: Una revista de Arte y Arquitectura, 9.

#### Capítulo 4:

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®) (5.ª ed.). Arlington, VA: Asociación Americana de Psiquiatría.

Avelar Rodríguez, C. (2025). Danza Institucionalizada. La enseñanza académica universitaria y sus violencias. MAGOTZI Boletín Científico De Artes Del IA, 13(26), 36–44. <https://doi.org/10.29057/ia.v13i26.14850>

Bados, A., & García-Grau, E. (2011). Técnicas operantes. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad de

Barcelona. Recuperado de [link Operantes -1 TCNICAS OPERANTES20160723-23201-3tt3g0.pdf](#)

Bress, S. (2023, 18 mayo). How Depression Affects Dancers and When to Seek Help. Dance Magazine. <https://dancemagazine.com/dancing-with-depression/#gsc.tab=0>

Díaz de Blas, C. (2020). Perfil psicológico de bailarines de ballet: Una revisión narrativa. Universidad Pontificia Comillas.

Cambridge University Press. (s. f.). Body shaming. En Cambridge English Dictionary. Recuperado el 23 de noviembre de 2025, de <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/body-shaming>

Carreras Hernández, I. (2013). Violencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza en la Escuela Nacional de Arte de Cuba. Tercio Creciente 3, págs. 29 - 36, <http://www.terciocreciente.com>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2015). Discriminación: Cartilla de derechos humanos (Cartilla núm. 43). <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/43-discriminacion-dh.pdf>

Coronado-Angulo, C. (2025). Violencia y legitimidad: análisis crítico sobre “violencia sistémica” en Theodor Adorno y Max Horkheimer. Civitas: Revista de Ciências Sociais, 25(1), e44138. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2025.1.44138>

Díaz de Blas, C. (2020). Perfil psicológico de bailarines de ballet: Una revisión narrativa. Universidad Pontificia Comillas.

Diccionario de Danza. (s. f.). <https://www.bilaketa.es/ciberumafy/mod/glossary/view.php?id=14&mode&hook=ALL&sortkey&sortorder&fullsearch=0&page=-1>

Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea. (2022). El cuerpo humano ideal para la danza clásica o ballet (Ciclo escolar 2022-2023). [https://sgeia.inba.gob.mx/archivos/escuelas/danza/2022/endcc\\_cuerpo-ballet\\_2022.pdf](https://sgeia.inba.gob.mx/archivos/escuelas/danza/2022/endcc_cuerpo-ballet_2022.pdf)

García Ramírez, G. (2022, 24 septiembre). Cuerpos colonizados: cuando la danza discrimina. Universidad Nacional Autónoma de México — Unidad de Información de la UNAM

Cultura, revista Corriente Alterna. Recuperado de <https://corrientealterna.unam.mx/podcast/discriminacion-en-la-danza/>

Gómez González, B., & Escobar Izquierdo, A. (2002). Neuroanatomía del estrés. Revista Mexicana de Neurociencia, 3(5), 273-282.

Hernández-Gasteasoro, I. D., Castro-Miranda, R., & Pinos-Rodríguez, C. I. (2020). Un acercamiento a la violencia simbólica en la interacción profesorado-estudiantado: lo que parece invisible. Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa, 3(5), 3–13. <https://www.eduscientia.com/index.php/journal/article/view/63>

Hernández Trejo, K., Moreno López, A. A., González Fragoso, C. M., Morán León, J., & Huerta Martínez, A. O. (2025). Influencia de la autoestima en la imagen corporal en bailarines del Instituto de Artes de la UAEH. Dialéctica Escénica, 2(3), 65-79. <https://doi.org/10.29105/de.v2i3.23>

Instituto Politécnico Nacional, Centro de Estudios y de Género (CIEG). (2009). Violentómetro.IPN. <https://www.ipn.mx/assets/files/cieg/docs/violentometro.pdf>

Juárez Ortiz, G. I. (2022). Violencia institucional en México. Elementos para su análisis. INACIPE • Revista Mexicana de Ciencias Penales, 17, 119-132. <https://revistacienciasinacipe.fgr.org.mx/index.php/02/article/download/515/476>

León González, M., & Fornés Vives, J. (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética: revisión sistemática. Enfermería Global, 14(38), 276-300. <https://doi.org/10.6018/eglobal.14.2.194551>

Licenciatura en Danza UAEH. (2023) Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://uaeh.edu.mx/ida/licenciatura/danza>

Lozano, S., & Vargas, A. (2010). El En Dehors en la danza clásica: mecanismos de producción de lesiones. Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa, 3, 4-8. [http://www.flamencoinvestigacion.es/articulos/030301-2010/3\(3\)-Art1-Dehors](http://www.flamencoinvestigacion.es/articulos/030301-2010/3(3)-Art1-Dehors)  
RevistaCIFT2010.html

- Martínez, O., Montalván, O., & Betancourt, Y. (2019). Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales. *Revista Médica Electrónica*, 41. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2019/me192o.pdf>
- Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2013). *Anatomía con orientación clínica* (7.<sup>a</sup> ed.). Wolters Kluwer – Lippincott Williams & Wilkins.
- Ocampo Otálvaro, Luz E. (2015). Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja. *Psicología desde el Caribe*, 32(1), 145-168. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.1.5204>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). Constitución. Recuperado de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Pacheco Cabello, E. (2007). *Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea en la Escuela de Iniciación Artística no.2 : la voz de los alumnos Tesis de maestría en desarrollo educativo*. Universidad Pedagógica Nacional, México, DF. Recuperado a partir de <http://200.23.113.51/pdf/24614.pdf>
- Paris, C. (2023, 8 de septiembre). La disciplina y la danza. Salida de Emergencia. <https://sdemergencia.com/2023/09/08/la-disciplina-y-la-danza/>
- Quispe Rojas, V. M. (2017). *La autoestima* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/22594>
- Reynolds, C. (2024). How mental health can affect dancers' performance. <https://www.ewmotiontherapy.com/blog/mental-health-affect-dancers-performance>
- Schmid, G. (s.f.). The art of power: How Louis XIV ruled France ... with ballet. *Mental Floss*. Retrieved October 30, 2025, from <https://www.mentalfloss.com/article/93297/art-power-how-louis-xiv-ruled-france-ballet>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.
- Tineo Carrillo, C. N. (2020). *El uso de la herramienta del tacto en la relación docente-alumno dentro de la enseñanza de la danza contemporánea* (Tesis de grado, Pontificia

Universidad Católica del Perú. Repositorio PUCP.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/22277>

Toro Merlo, Judith J. (2013). Violencia sexual. Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela, 73(4), 217-220. Recuperado de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S004877322013000400001&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S004877322013000400001&lng=es&tlng=es).

Universidad Autónoma de Baja California. (2025, 10 septiembre). ¿Qué es un examen colegiado?. Facultad de Ingeniería UABC. Recuperado de [https://ingenieria.mx1.uabc.mx/tc\\_fim/examen-colegiado](https://ingenieria.mx1.uabc.mx/tc_fim/examen-colegiado) proposito/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20un%20examen%20colegiado,la%20misma%20%C3%A1rea%20de%20conocimiento.

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (2025). Excelencia Académica. <https://www.uaeh.edu.mx/excelencia/>

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (2025). Licenciatura en Danza. <https://uaeh.edu.mx/campus/ida/licenciatura/danza/>

## Capítulo 5:

Belloni, M. (2025). Método Mabel. Método Mabel. Recuperado 25 de agosto de 2025, de <https://metodomabel.com/>

Danzaballet. (2022, 26 septiembre). Diccionario de Danza Clásica de Danza Ballet® – Letras A y E. Parte I. Danza Ballet. <https://www.danzaballet.com/diccionario-de-ballet-2/>

Eisenberg Wieder, R., & Joly, Y. (2011). Desafíos de la Investigación y la Práctica del Cuerpo Vivido: Un Punto de Vista desde el Método Feldenkrais® de Educación Somática. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 9(2), 145-162.

El Método Feldenkrais® (2021, 27 enero). El Método Feldenkrais Mexico. Recuperado de: <https://www.feldenkraismexico.org/definicion-y-campos-de-aplicacion/#:~:text=Una%20mejor%20funci%C3%B3n%20es%20evocada,y%20la%20Integraci%C3%B3n%20Funcional%C2%AE>.

Hidalgo Callejas, E. (1967). Facilitación neuromuscular propioceptiva. Universidad de Chile.  
<https://doi.org/10.34720/ggnd-qn58>.

Luna Urdaibay, R. del C., Olalde Ramos, M. T., & Cárdenas Tapia, M. A. (Eds.). (2020). Una pedagogía para la danza contemporánea desde la propia corporalidad. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. ISBN 978 607 542 144 5

Morán Rodríguez, L. (2025, 1 de septiembre). ¿Todos somos neurodiversos? Ciencia UNAM-DGDC. <https://ciencia.unam.mx/leer/1612/-todos-somos-neurodiversos->

PasoClave. (2022, 21 de enero). Test de movilidad articular y funcional para escalada: FMS. Ciencia de la Escalada. Recuperado de <https://www.pasoclave.com/test-movilidad-articular-funcional-escalada-fms/>

Reyes, L., Céspedes, G., Molina, J. (2017). Tipos de aprendizaje y tendencia según modelo VAK. TIA, 5(2), pp. 237-242.

Taylor, A. (2024, agosto 12). Common classroom management styles and how to use them in your teaching. Explain Everything. <https://explaineverything.com/blog/inspiring-educators/common-classroom-management-styles-and-how-to-use-them-in-your-teaching/>

Sarabia Licona, P. (2025). From Cero to Hero. Una propuesta metodológica para los procesos de enseñanza-aprendizaje en la danza desde la performatividad. MAGOTZI: Boletín Científico de Artes del Instituto de Artes de la UAEH, 13(26), 45-55.  
<https://doi.org/10.29057/ia.v13i26.14910>

Strauch, R. (s. f.). An overview of the Feldenkrais Method. Recuperado de <https://www.somatic.com/articles/feldenkrais-overview.pdf>

Técnica Alexander.(2025, 4 agosto). Qué es la Técnica Alexander | Beneficios y aplicaciones prácticas. <https://www.tecnica-alexander.eu/language/es/que-es-la-tecnica-alexander/>

Universidad Autónoma de Aguascalientes. (s.f.). Materiales de apoyo – Alumnos. Recuperado el 25 de noviembre de 2025, de <https://www.uaa.mx/portal/alumnos/materiales-de-apoyo-alumnos/>

Capítulo 6:

Figuroa Zapata, L. A., Ospina García, M. S., & Tuberquia Tabera, J. (2019). Prácticas pedagógicas inclusivas desde el diseño universal de aprendizaje y plan individual de ajuste razonable. *Inclusión Y Desarrollo*, 6(2), 4-14.  
<https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.6.2.2019.4-14>

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13ª ed.). McGraw-Hill Education. ISBN: 978-1456269111

## Anexos

### Anexo 1. Planeación Septiembre Xtreme Dance

<b>Macro ciclo:</b> Competencia Xtreme Dance	
<b>Duración</b>	2 meses
<b>Objetivo General</b> Presentar la coreografía de competencia con técnica, interpretación, fluidez, presencia escénica, seguridad y evitando lesiones.	

<b>Mesociclo:</b> Septiembre	
<b>Duración</b>	25 Agosto -29 Septiembre
<b>Objetivo:</b> Fortalecer la condición física como fuerza, flexibilidad y coordinación, enfocarse en la técnica como alineación, saltos y rotación, completar una parte de la coreografía y fortalecer la seguridad escénica y la gestión emocional frente a la lesión de presentarse en público.	

<b>Microciclo:</b> Semana 1	
<b>Duración</b>	25 Agosto -29 Agosto
<b>Objetivo:</b> Diagnóstico físico y técnico, fortalecimiento de áreas débiles, propuesta de canciones para aumentar participación e inclusión.	

<b>Microciclo:</b> Semana 2	
<b>Duración</b>	1 Septiembre - 5 Septiembre

**Objetivo:** Potenciar y maximizar puntos fuertes de acuerdo a FMS desarrollando estabilidad, saltos y transiciones fluidas, seguir fortaleciendo áreas débiles y consolidar la confianza en ellos mismos y su cuerpo.

**Microciclo: Semana 3**

**Duración** 8 Septiembre - 12 Septiembre

**Objetivo:** Desarrollar mayor extensión, amplitud y fluidez en los movimientos, fortaleciendo la seguridad y confianza escénica de los alumnos, para que ejecuten frases coreográficas largas sin perder técnica ni expresividad.

**Microciclo: Semana 4**

**Duración** 17 Septiembre - 19 Septiembre

**Objetivo:** Estimular la conciencia corporal a través de la elevación y control de la pelvis, fortalecer el tren superior para mejorar estabilidad en los brazos y dar solidez a la coreografía de competencia mediante repaso y fortalecer la sensibilidad para la interpretación.

**Microciclo: Semana 5**

**Duración** 22 Septiembre - 26 Septiembre

**Objetivo:** Desarrollar la conciencia espacial y el dominio del movimiento mediante la incorporación de nuevos pasos y secuencias, potenciar la calidad de los saltos y fortalecer la interpretación artística en la ejecución coreográfica.

**Microciclo: Semana 6**

<b>Duración</b>	29 Septiembre - 3 Octubre
<b>Objetivo:</b> Impulsar la conexión entre música y emociones para que el alumno pueda desarrollar interpretación expresiva en sus movimientos y gesticulaciones.	

## **Anexo 2. Bitácora**

### **Semana 1**

Objetivos:

- Diagnosticar con evaluación FMS para conocimiento de áreas fuertes y fortalecimiento de áreas débiles.
- Durante la clase se busca fortalecer el tren superior y abdomen, realizar ejercicios de coordinación junto con una dinámica para explorar la confianza que tiene el alumno en sí mismo.
- Aplicar los ejercicios vistos en la semana en una pequeña secuencia coreográfica.

En la primera semana evalué a mis alumnos con la evaluación FMS (Functional Movement Screen) la gran mayoría salió con un puntaje mayor a 14, recordando que menor a 14 en la evaluación indica que son propensos a sufrir una lesión, sin embargo para una persona normal mayor a 14 significa que hay una gran movilidad en el cuerpo, aunque a nosotros lo que nos interesa es saber que parte fortalecer, por lo que al concluir las evaluaciones la gran mayoría tenía una baja puntuación en el tren superior del cuerpo, es decir que era necesario entrenar brazos, pecho, hombros y abdomen, al comentarles estos resultados a mis alumnos fueron capaces de entender donde debían prestar más atención a la hora de hacer los ejercicios, por lo que las siguientes clases me enfoqué en un entrenamiento de brazo y core, además

agregando secuencias con port de bra y pequeñas coreografías con respecto a lo que se ha trabajado, también con la intención de evitar la fatiga mental y física.

Mis alumnos en sus bitácoras refieren que en la primera semana se sentían muy cansados, fatigados y débiles con los nuevos ejercicios, sin embargo empezaron a ser conscientes de lo que requerían para mejorar, de esta forma empiezan ellos mismos a hacer un trabajo introspectivo y consciente en sus cuerpos, respecto a lo emocional algunos comentaban que se sentían inseguros o que no sentían confianza en ellos mismos, esto yo lo pude notar ya que al realizar diagonales les puse un ejercicio de coordinación con los brazos donde varios podían hacerlo a la perfección pero cuando les pedí que se miraran en el espejo, se equivocaban constantemente o no podían mantenerse la mirada incluso a sí mismos, fue algo interesante de ver y fueron esas personas quienes en sus bitácoras anotaron que tenían problemas de confianza, a pesar de todas estas experiencias en la primera semana también refieren que a pesar de aquellos momentos complejos, se sentían bien en la clase, les divertían algunas dinámicas y aunque existían momentos incómodos como el entrenamiento de fuerza donde se fatigaban y el ejercicio de verse al espejo donde se intimidaban, ellos decían que al final de estas dinámicas sentían haber superado un miedo e incluso conforme transcurría la semana y el entrenamiento continuaba, lo empezaban a sentir menos pesado, sinceramente me impresionó mucho ya que esta primera semana solo fueron tres días en donde los mentalice, los guíé y los entrene y en tan solo tres días pienso que hubo resultados significados, al ellos decir que sentían menos pesados los ejercicios, más confianza e incluso expresaban que cuando realizábamos las pequeñas coreografías o secuencias se sentían liberadoras, lo que yo podría concluir en esta primera semana es que a pesar del esfuerzo físico, la exigencia respetuosa junto con la guianza emocional evitó que las clases se sintieran pesadas y esto evitó que mis alumnos se sintieran frustrados, lo que hizo que ellos conectaran con su cuerpo, sus emociones y a la vez todo esto los motivará.

## **Semana 2**

### Objetivos:

- Entrenar parte inferior desarrollando más fuerza en las piernas y glúteos para dar estabilidad a los saltos.
- Desarrollar potencia explosiva en piernas para aplicarla a los saltos.
- Potenciar la creatividad y autonomía de los alumnos a través de la composición de una frase coreográfica.

El método Mabel nos habla de la importancia de la aplicación de la evaluación FMS para evaluar fortalezas y debilidades, así que de acuerdo a la prueba mis alumnos tenían debilidad en el tren superior pero tenían fuerte el tren inferior, por lo que nos dice el método Mabel que las áreas débiles deben de trabajarse y las áreas fuertes explotarlas, aunque algunos alumnos también tenían debilidad en la parte inferior, por lo que esta semana estaremos entrenando la parte inferior con algunos ejercicios de tren superior, además en esta semana se vieron muchos saltos por lo que primero se les dieron los principios básicos para realizar un buen salto, iniciamos con técnica de piernas donde se empezó con ejercicios de plié, relevé, battements y trabajo de pies como flex y punta, que aunque lo hacemos en todos los calentamientos, hacerlo consciente hizo una diferencia a la hora de ejecutarlo, me di cuenta que este ejercicio no era consciente porque al hacer coreografías o ejercicios que requerían puntar los pies no lo aplicaban, así que explique la forma en cómo nuestro cuerpo debía acomodarse para realizar los distintos ejercicios y como estos nos ayudaban en nuestra danza y además nos ayudaban a evitar lesiones, esta explicación funcionó ya que en sus bitácoras mis alumnos comentaban que ahora entendían mejor su cuerpo y podían ser más conscientes de lo que trabajaban así como también uno de mis alumnos comentaba la gran diferencia de puntar y de no puntar el pie, también comentaban mis alumnos que a pesar de que el

entrenamiento era pesado se sentían muy bien y los motivaba a mejorar, por lo que también empezaban a sentir más confianza en sí mismos, y eso se notaba porque en esta segunda semana les puse el mismo ejercicio de coordinación de brazos y lo hicieron mucho mejor, aunque también noté que al estar concentrados en ejecutar todo lo visto, su cara pasaba a ser neutral, por lo que cuando les pedí que crearan una secuencia con cualquiera de las canciones elegidas para la competencia, además de notar pena por presentarla, cuando la realizaban su cara se mantenía neutral, es decir que no expresaba nada por lo que estaban más preocupados por los pasos o por ejecutar correctamente que se olvidaban de sentir, también fue en esta segunda semana cuando empecé a ver cómo inconveniente el horario para lo que quería trabajar, ya que una hora se me pasaba muy rápido y no terminaba de concluir lo que quería trabajar en la clase, debido a que realmente los 60 min de clase no se aprovechaban del todo, a pesar que yo les insistía a mis alumnos sobre la importancia de la puntualidad ellos me comentaban que al realizar otras actividades antes de mi clase, les era complicado llegar a tiempo, por lo que la clase casi siempre iniciaba 5:10, incluso a veces 5:15, por lo que opté por realizar un calentamiento que incluyera el entrenamiento ya visto junto con algunos ejercicios de técnica, esto haría que pudiera tener más tiempo para hacer secuencias, diagonales, dinámicas de exploración, etc.

### **Semana 3**

Objetivos:

- Integrar a los nuevos alumnos, reforzar pasos básicos y la técnica ya dada.
- Trabajar la movilidad y fuerza para lograr mayores rangos de movimiento dándole fluidez y usando la respiración como guía.
- Exploración de creación coreográfica aplicando elementos vistos en clases pasadas.

En esta semana entraron dos niñas nuevas por lo que sinceramente yo lo vi como un problema en este proceso, ya que pensé en que no podía avanzar con mis alumnos, sino que debía de retroceder para enseñarles a las nuevas los pasos e incluso mencione en mi bitácora sobre poner más atención a mis alumnos que a las nuevas, sin embargo después de reflexionar sobre este nuevo suceso, pensé en que regresar al básico siempre será algo bueno, ya que podemos aprender nuevas cosas, tal vez tener otra sensación, así que aunque volví a explicar los pasos y principios básicos a mis alumnos que ya había explicado esto pedí que fueran más conscientes de lo que estaban haciendo y verdaderamente así lo sintieron, mis alumnos expresaban mirar en ellos cambios y además sentir el trabajo muscular, por lo que en definitiva el hecho de que entrarán nuevas alumnas no fue algo malo simplemente fue parte de este proceso, más en una academia donde se aplica la enseñanza no formal y debemos estar preparados para estas situaciones, más cuando se tratan de preparar una presentación o una competencia donde no todos van a entrar y que también para mí fue un inconveniente no sabía que hacer con los alumnos que no participarían, como realizar ensayos sin excluirlos así que decidí integrarlos, aunque no participaran harían la coreografía como los del grupo de competencia, en este proceso de creación coreográfica les pedí a mis alumnos que en vez de ejecutar fueran más conscientes de las sensaciones de cómo se sentía su cuerpo y cómo lo conectaban a una emoción de lo que les provocaba la canción, este ejercicio les justó mucho y también les ayudó a darse cuenta en lo que han mejorado y en lo que les falta por mejorar, una de mis alumnas decía estar orgullosa de sí misma por cómo se ha sentido estas clases, sin embargo me impacienté un poco porque quería ver resultados físicos más rápidos pero revisando nuevamente el método Mabel, Martina Belloni (2025) nos recuerda que “no se trata de conseguir resultados rápidos sino eficaces con consciencia y cuidado del cuerpo” y es algo que está pasando evidentemente.

#### **Semana 4**

## Objetivos:

- Trabajar con la elevación de la pelvis junto con el fortalecimiento del tren superior para aplicarlo a la coreografía de la competencia.
- Revisión de coreografía para competencia, evaluando tiempos, velocidad, lugares y redefiniendo algunas secuencias.

En esta semana tuve algunos percances primero porque no se aprovechó bien la semana del todo primero porque el Lunes 15 de Septiembre no hubo clases y después el Viernes 19 de septiembre el director me pidió cubrir otra clase urgentemente por lo que ese día ya no pude llegar la hora completa con ellos, afortunadamente como habíamos quedado que los viernes era de ensayo de la coreografía para la competencia, le pedí a una de mis colegas que diera el calentamiento y a mis alumnos les pedí que repasarán la coreografía, además de que entre ellos mismo pudieran corregirse, pienso que esta semana fue poco productiva e incluso pesada porque mis alumnos ya llevaban un ritmo, incluso ellos lo comentan en sus bitácoras que esta semana fue cansada, sin embargo lo poco que pude trabajar con ellos fue que les enseñé a como levantar su pelvis y cómo está la pueden utilizar para realizar movimientos sin sentirse tan pesados, aunque como ya llevaban varios días sin entrenar si noté que se cansaron más de lo habitual, a pesar de todo esto no quiero sobrecargar a mis alumnos ya que esto puede provocar lesiones o frustraciones, y no solo eso su actitud igual cambio ya que se mostraban más perezosos, esto pasó cuando les pedí que ensayaran solos ya que a pesar de que lo estaban haciendo, igual se ponían a jugar por lo que decidí parar todo y hablar en un tono serio con ellos recordándoles que ellos en un principio dijeron que se comprometerían con la competencia y que esas actitudes no eran de alguien que se quería comprometer, una vez que di esta platica la actitud cambio, no solo ese día sino para los demás ensayos, pero debo

recalcar que nunca les grite, ni los insulte, ni los agredi verbalmente solo le hable claro y ante eso ellos reflexionaron.

## Semana 5

### Objetivos:

- Explorar movimientos repentinos, ondulantes y caídas controladas junto con el desarrollo de la conciencia de la especialidad.
- Enfatizar en el trabajo de abdomen, de potencia en las piernas y de elevación de pelvis para aplicarlos a la coreografía.
- Coerciones generales de la coreografía agregando más secuencias, transiciones y explicar cada uno de los nuevos pasos.

A diferencia de la semana pasada, en esta pudimos trabajar muchos elementos como la espacialidad, la técnica, la fluidez, la sensibilidad, la interpretación, además ellos y yo notamos muchos cambios porque ya no se cansan con los entrenamientos, los ejecutan sin sentirse cansados y ellos mismos dicen sentirse más fuertes y conscientes, incluso uno de mis alumnos comenta que al principio sentía que tenía más habilidad con una pierna que con otra, pero ahora se siente muy hábil con ambas piernas, respecto a la estabilidad y condición también ha habido mejoría, aunque cuando llegó a incluir nuevos ejercicios para entrenar esos sí los cansa pero que a pesar de eso se motivan para también dominarlos, el concientizar los ejercicios para ponerlos en práctica en los pasos de contemporáneo ha funcionado ya que sus movimientos han mejorado demasiado, junto con los ejercicios de sensaciones les permite entender cómo ejecutarán los pasos y esto es algo que también dice Belloni (2025) “ Una sensación incorrecta marcará la diferencia en la calidad de la interpretación”, por lo que he tratado de prestar mucha atención a eso, respecto a los ensayos de competencia trato de dar un pequeño repaso al final

de la clase ya que ahora no puedo incluir a los que no participarán para evitar confusiones de lugar, sin embargo mi forma de incluirlos es ponerlos a observar la coreografía de sus compañeros y que les den una crítica constructiva, también existió una mejor actitud con respecto a tomarse en serio los ensayos, aún existen risas pero en lo personal tampoco les quiero impedir que se diviertan porque eso puede generar un ambiente hostil, ellos saben que existe tiempo para todo y justo así pasó el día del ensayo, en ocasiones alzaba la voz para corregir pero no como regaño sino porque no me escuchaba por la música pero mis alumnos lo interpretaron como regaño y empecé a notar seriedad en sus caras, tensión y además se empezaron a equivocar constantemente, por lo que decidí parar y explicarles que el alzarles la voz no siempre es regaño, sino para que me escuchen y sigan bailando además noté que la música les empezaba a crear conflictos emocionales, ya que eligieron canciones tristes que a cualquiera harían llorar y el estarlas escuchando constantemente podría estarlos afectando anímicamente, por lo que también para todo hice una dinámica donde pudieran relajar su cara, cuando estaban más relajados les expliqué que esas emociones debían expresarlas en sus movimientos y no guardarlas, les dije que si les daba sentimiento o algo parecido lo demostraran en el movimiento que estuvieran realizando, además de eso los felicité por el gran trabajo que habían hecho hasta ahora, porque también es importante reconocerles sus logros, eso los motiva a seguirlo intentando y evita que se frustren.

## **Semana 6**

Objetivos:

- Explorar por medio de la música las distintas emociones que puede transmitir y cómo interpretarla en la danza.
- Explorar emociones con el movimiento y gesticulaciones para darle interpretación a su coreografía.

La realización de bitácoras decidí extenderla a la semana 6 debido a las cosas interesantes que estaban experimentando mis alumnos a la hora de pasar lo emocional a sus movimientos, ya que ellos solo se habían enfocado en ejecutar y hacerlo bien, pero yo no quería solo eso, yo quería que mis alumnos sintieran y disfrutaran su coreografía, así que en esta semana existieron muchas dinámicas sobre emociones y movimientos, además es importante mencionar que mis alumnos dicen sentirse más ágiles y con confianza, solo hace falta el poder expresar, ya que también noté que algunos de mis alumnos durante la coreografía cantaban la canción lo que evitaba respirara y enfocarse en su danza, así que hablé con ellos y les mencioné que no está mal cantar sin embargo en la danza es mejor expresar los sentimientos con los movimientos, y si tenían ganas de cantar que mejor lo hicieran dedicando esa energía y respiración a lo que estaba realizando en ese momento, por lo que una de las dinámicas fue ponerlos frente al espejo y que hicieran expresiones con su cara dependiendo el sentimiento que les transmitía la música, después les puse la música para la competencia y que hicieran exactamente lo mismo, pero solo moviendo la cara, a algunos les ayudó a conocerse mejor en este ámbito y poderse desenvolver mejor incluso uno de mis alumnos comenta sentirse más libre a la hora de realizar la coreografía, también están motivados a seguir mejorando en lo interpretativo para conectar con ellos mismo y con el público.

Aún hay mucho por trabajar, todavía nos queda un mes de trabajo, sin embargo leyendo estas bitácoras me doy cuenta de lo mucho que se ha trabajado y es importante recalcar que no he tenido la necesidad de faltarle el respeto a alguno de mis alumnos, porque siempre me he dirigido hacia ellos con respeto, y sé que ellos confían en mí porque cuando estoy en mi clase en ningún momento existen momentos de tensión, además lo que más me confirma que mis alumnos confían en mí, es la facilidad que tiene de acercarse y preguntarme por la realización de algunos pasos o incluso pedir que les corrija, ya que yo no forzó su cuerpo, al contrario todo el tiempo pregunto a mis alumnos cómo se van sintiendo y así es cómo debería ser una clase

de danza, con respeto, comunicación y confianza, porque aunque el método Mabel me esté dando las herramientas mis valores éticos y morales como profesora, bailarina y persona siempre van a estar presentes.

### Anexo 3. Evidencia fotográfica



Primer día de realización de bitácoras personales



Trabajo de confianza y percepción de emociones por medio de gestos





Integración de nuevos alumnos, incorporándose en la coreografía



Día de la  
competencia,  
donde me  
encuentro con  
mis alumnos

Mis alumnos presentándose en la competencia

