



## TRABAJO DE FIN DE GRADO

Grado de Educación Primaria con Mención en Pedagogía Terapéutica

### PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

---

Danza para la inclusión de alumnado con hipoacusia en primaria

**Autora:** Diana Menéndez Bragado

**Curso:** 5º Educación Primaria

2018-2019

**Directora TFG:** Marta Lage

**Fecha de presentación:** 30/Abril/2019

## TRABAJO DE FIN DE GRADO

Grado de Educación Primaria con Mención en Pedagogía Terapéutica

Modalidad del trabajo de fin de grado: Propuesta de innovación

Elaborado para el curso de segundo de primaria

Autora: Diana Menéndez Bragado

Directora TFG: Marta Lage

Fecha de presentación: 30/Abril/2019

## RESUMEN Y PALABRAS CLAVES

### **Resumen.**

Este trabajo de fin de grado es una propuesta de intervención educativa. Propone desarrollar sesiones de danzaterapia con alumnos pertenecientes a la etapa de educación primaria y con hipoacusia. Todos los alumnos con dificultades auditivas llevan dos implantes cocleares que les facilitan la escucha. Para adaptar las actividades a estos alumnos se han incorporado ayudas técnicas como amplificadores de voz, y se han empleado sistemas aumentativos de la comunicación, concretamente el sistema bimodal y gestos de apoyo a la pronunciación de Monfort y Juárez.

El objetivo de realizar actividades basadas en la danzaterapia es innovar desarrollando las inteligencias múltiples en el aula de educación primaria, y ofrecer a los alumnos la oportunidad de expresarse a través del cuerpo, adquirir un mayor control de sus movimientos, ser creativos y sentirse libres.

A su vez, este trabajo recoge una gran cantidad de información acerca del arteterapia. Cómo comenzó, qué formación debe tener un terapeuta, las características del espacio donde se desarrolla la sesión, los beneficios que aporta... Y para finalizar desarrolla en profundidad tres disciplinas como son: la danzaterapia, la musicoterapia y el arteterapia.

**Palabras clave:** Innovación educativa, danza, inclusión, sordera y bienestar de la infancia.

### **Abstract.**

This final project is a proposal about intervention in education. It proposes to develop different dance therapy sessions with primary school students who are hard of hearing. All the students with hearing difficulties have two cochlear implants to aid them in hearing better. To adapt the activities to the hearing-impaired children, the teachers have included technical devices to support them, for example: a voice amplifiers (FM) and two communication systems. One of

them is the bimodal system and the other one consists of gestures to help with the pronunciation from Monfort and Juárez.

The objective of designing activities based on dance therapy is to offer the students the opportunity to express themselves through their bodies, to get a better control of their movements, and to become more creative people and to feel free.

Also, this paper contains a lot of information about art therapy, such as, how it began, the type of education art therapist should have, the characteristics of the place where the therapy takes place and finally the benefits of the art therapy. It focuses on three fields of art therapy: dance therapy, music therapy and art therapy.

**Key words:** Educational innovation, dance, inclusion, deafness and child welfare.

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| <b>Introducción y justificación del tema elegido</b> .....                    | 6  |
| <b>Objetivos</b> .....  | 8  |
| <b>Marco teórico</b> .....  | 9  |
| Arteterapia .....   | 9  |
| ¿Qué es el arteterapia? ¿Cómo comenzó? .....                                  | 9  |
| Las tendencias en arteterapia .....   | 10 |
| Objetivo del arteterapia .....  | 10 |
| Formación del arteterapeuta: .....  | 11 |
| Características de un arteterapeuta.....                                      | 14 |
| Características del espacio donde se desarrolla la sesión:.....               | 16 |
| Importancia que tiene en la actualidad en el ámbito educativo y clínico ..... | 18 |
| Tipos de actividades .....  | 23 |
| Beneficios del arteterapia .....  | 30 |
| Evaluación.....   | 31 |
| Tipos de Arteterapia.....   | 32 |
| Danzaterapia:.....  | 32 |
| Músicoterapia.....  | 43 |
| Arteterapia.....  | 51 |
| Inteligencias múltiples.....  | 57 |
| <b>Propuesta de innovación/intervención</b> .....                             | 61 |
| Presentación de la propuesta .....  | 61 |
| Objetivos concretos que persigue la propuesta .....                           | 62 |
| Contexto en el que se aplica o podría aplicarse la propuesta .....            | 62 |
| Metodología, recursos, etc. ....  | 65 |
| Actividades .....   | 66 |
| Sesión 1: Un dictado diferente .....  | 66 |

|  |           |
|--|-----------|
| Sesión 2: El robot bailarín .....        | 71        |
| Sesión 3: Siente la música.....          | 76        |
| Sesión 4: 2 arriba-2 abajo .....         | 78        |
| Sesión 5: Cuéntame tú historia .....     | 80        |
| Sesión 6: Emociones .....                | 81        |
| Sesión 7: Cetáceos .....                 | 82        |
| Sesión 8: Juega con los materiales ..... | 83        |
| Cronograma de aplicación .....           | 84        |
| Evaluación de la propuesta .....         | 85        |
| <b>Conclusiones</b> .....                | <b>87</b> |
| <b>Bibliografía</b> .....                | <b>90</b> |
| <b>Webgrafía</b> .....                   | <b>92</b> |
| <b>Anexos</b> .....                      | <b>95</b> |

## INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Este trabajo es un proyecto de innovación educativa. La temática sobre la que trata es la danza dentro del arteterapia como herramienta de innovación pedagógica para el aula de primaria.

A partir de mi experiencia como bailarina, descubrí una herramienta que me permitía llevar a cabo estrategias artísticas para superar diversas dificultades.

Consideramos importante abrir posibilidades pedagógicas para usar estas herramientas artísticas que permitan incluir a todo el alumnado, incluidos los alumnos que presentan necesidades educativas especiales en el aula de primaria.

Este trabajo supone un primer acercamiento para descubrir conocimientos y disciplinas para en un futuro saber cómo afrontar situaciones difíciles, tanto personales como profesionales en el ámbito educativo, en el aula con el alumnado como con familias y profesorado.

A partir de la experiencia de este último año en las prácticas profesionales, consideramos fundamental tener un mínimo de conocimiento sobre el arteterapia. Esta disciplina contribuye a mejorar la calidad de vida, sirve para expresar emociones, sentimientos, problemas, inseguridades, amores, objetivos, preocupaciones, etc. Esta actividad nos proporciona bienestar, imprescindible para el ser humano.

Este trabajo consta de un marco teórico, que engloba los aspectos básicos sobre qué es el arteterapia, cómo comenzó, los beneficios que aporta, qué tipo de formación reciben los terapeutas, de qué manera se lleva a cabo la evaluación, tanto del desarrollo de las sesiones como de los pacientes, etc.

A su vez, profundiza en tres ámbitos como son: la danzaterapia, la musicoterapia y el arteterapia. Se investigan profesionales que destacan en estas disciplinas, experiencias en las que se han llevado a cabo sesiones con personas que presentan alguna dificultad auditiva o algún tipo de parálisis, e incluso, se proponen actividades alternativas a las sesiones, para facilitar el acceso a todas las personas y no solo a las que presentan algún problema.

Se ha creado una propuesta de innovación basada en el desarrollo de ocho sesiones de danzaterapia, para alumnado de educación primaria con dificultades auditivas. Las ocho sesiones han sido diseñadas para dar respuesta a unas necesidades educativas que presenta un grupo de segundo de primaria de veintiséis alumnos, cuatro de ellos tienen implantes cocleares, dos niñas y dos niños. Tres de las ocho sesiones se han podido llevar a cabo, por lo que en el proyecto se recoge la información del profesorado que la desarrolló, así como el feedback que recibieron por parte del alumnado que participó.

Este trabajo ha permitido innovar en el aula a partir de la danza, incluyendo al alumnado con necesidades educativas especiales, con resultados satisfactorios.

Para finalizar, queríamos dar las gracias a todas las personas que han hecho posible la realización de este proyecto, como son Camille Hanson, Eva María Sierra y Marta Lage. Ellas han enriquecido este trabajo con sus amplios conocimientos en dichas disciplinas, y sus aportaciones han sido de gran ayuda para alcanzar un buen resultado final. Agradecer al centro educativo preferente auditivo la oportunidad de haber podido desarrollar las prácticas de educación primaria en un entorno de inclusión e integración.

## Objetivos

Este trabajo de investigación tiene como objetivo realizar un proyecto de innovación docente a partir de inteligencias múltiples en el aula de educación primaria inclusivo con alumnado hipoacúsico, a través de la danzaterapia. Para ello, se van a llevar a cabo distintos objetivos de investigación.

El objetivo principal es incluir la danza en las escuelas para desarrollar la inteligencia cinestésica, y los objetivos secundarios de investigación son:

- Desarrollar las distintas inteligencias en el alumnado.
- Conocer la diversidad funcional auditiva.
- Investigar sobre el arteterapia y las distintas técnicas que lo componen: musicoterapia, danzaterapia y arteterapia.
- Encuadrar la disciplina del arteterapia en el marco teórico correspondiente.
- Diseñar sesiones de danza para llevar a cabo en el aula con finalidad terapéutica.
- Evaluar el uso de esta herramienta en el aula de educación primaria.

## Marco teórico

### Arteterapia

¿Qué es el arteterapia? ¿Cómo comenzó?

La Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (2019), trata de regular una profesión tan novedosa como es la del arteterapeuta. Trabajan para garantizar una formación de calidad, así como, un desempeño de la labor profesional competente y adecuado. Dicha asociación ofrece la siguiente definición:

El Arteterapia es una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social, dentro de una relación terapéutica informada y asentida a aquellas personas y/o grupo de personas que así lo requieran. Se fundamenta en el potencial terapéutico de la creación artística dentro de un encuadre adecuado, con el objetivo de promover dinámicas de transformación sobre: la capacitación personal y social, el desarrollo expresivo y creativo, el cambio de posición subjetiva y en su caso, la elaboración sintomática.

El arte puesto al servicio de la cura. Podríamos así definir el término de arteterapia, empleado por primera vez en 1945 por el británico Adrian Hill, en su obra *Art versus illness*. Adrian Hill estuvo convaleciente debido a una tuberculosis. Mientras se encontraba en el sanatorio, pintó y dibujó los objetos que tenía cerca. En ese momento, fue cuando se dio cuenta de que el arte le había ayudado a recuperarse de la enfermedad y a partir de ahí, centró su trabajo en el arteterapia.

El arteterapia es la unión de dos campos, uno de ellos es la psicología y el otro es el arte. El arte no solo se refiere a las artes plásticas (pintura, escultura, dibujo...) sino que también incluye las artes visuales como pueden ser el teatro, la danza, la fotografía o la literatura. Durante el desarrollo de este trabajo vamos a profundizar en tres modalidades: la pintura, la danza y la música.

## Las tendencias en arteterapia

La raíz del arteterapia es la unión de la psicología y del arte.

Existen dos tipos de tendencias a la hora de desarrollar sesiones de arteterapia. Estas sesiones se enfocarán de forma diferente en función de las características del terapeuta. En educación pasa lo mismo, las clases se ven influenciadas por los gustos del maestro, si al maestro le gustan mucho las matemáticas, inconscientemente les dedicará más tiempo porque las domina más y disfruta enseñándolas.

Los dos tipos de corrientes de las que hablo son:

1. El terapeuta da mayor importancia al ámbito psicológico y utiliza el arte como modo de expresión, es decir, para favorecer la comunicación.
2. Prevalece la actividad artística, de esta forma no desaprovechan el alto valor que ofrece el proceso de creación.

## Objetivo del arteterapia

El principal objetivo del arteterapia, es mejorar la calidad de vida de los usuarios y disminuir su dolor o sufrimiento.

Lo más importante no va a ser nunca el resultado final, sino el proceso. Este resultado no consiste en hacer una creación armoniosa, estética o perfecta. Por eso, no se necesita tener una formación artística para poder recurrir a ello. Gracias a esto, cualquier persona puede realizar arteterapia: mujeres, niños y hombres de cualquier edad, con cualquier capacidad física e intelectual.

El proceso ayuda a desarrollar la creatividad, la expresividad, a resolver conflictos, aumenta la flexibilidad y la autoestima, el auto-concepto y promueve los cambios. Estimula la liberación de emociones contenidas y facilita la representación del mundo interno de la persona, haciéndolo tangible.

A través del arteterapia, las personas pueden revivir o explicar diferentes vivencias, permitiendo la reflexión y una mejor organización del caos mental.

El significado que le damos a las obras, depende de la percepción que tiene una persona sobre una imagen, a su vez, esta se ve influenciada por el contexto. Es importante tener una mente abierta y respetar las diferentes culturas que nos rodean.

Los usuarios que acuden a sesiones de arteterapia, deben inventarse o escoger un título para cada una de sus creaciones. El otorgarle un nombre a cada obra, hace que cobre valor y sea percibida como algo importante por los propios pacientes. El hecho de tener que pensar en un título, provoca la elaboración de una explicación, la cual, hará comprender mejor el sentido y el objetivo de cada una de las producciones artísticas.

En ocasiones no podemos verbalizar el significado de la obra debido a su complejidad, tanto de la creación como del proceso. No tenemos suficientes herramientas como para hacerlo, a esto se refería Schaverien (1989), cuando decía “ninguna pintura puede ser explicada totalmente a través de la palabra” (p.51).

El arte posee la cualidad de emocionar, esto es lo que le hace diferente de la palabra. Una pintura consigue emocionarnos, transportarnos a algo vivido, inspirarnos, etc. Por eso es tan importante el arte, porque consigue llegar donde la palabra no es capaz.

#### Formación del arteterapeuta:

A día de hoy, en España no existen grados universitarios especializados en danzaterapia, musicoterapia o arteterapia. Hay grados dedicados a la danza y a las artes visuales, bellas artes o musicología, entre otros. La formación específica para convertirse en danzaterapeutas, arteterapeutas o musicoterapeutas, se encuentra en forma de postgrado y master universitario. La Universidad Autónoma de Barcelona ofrece un master en danzaterapia. Está especialmente pensado para aquellas personas que cuentan con formación en el ámbito sanitario (psicología, medicina, o pedagogía), aún así, es accesible a todo el mundo, simplemente se tiene que superar un curso introductorio y una entrevista. La Universidad Complutense Madrid ofrece un máster

universitario en Arteterapia y Educación Artística para la inclusión social (conjunto con UAM y UVA), con el objetivo de formar profesionales con estrategias para a través del arte, garantizar una correcta intervención en distintos contextos para la inclusión social. La Universidad Europea Miguel de Cervantes, ofrece un máster universitario de musicoterapia con una duración de dos años (2019-2021). Aseguran que van a ayudar a labrar un futuro profesional como musicoterapeuta, además de conocer los diferentes contextos o ámbitos en los que se pueden desarrollar las sesiones (hospitales, escuelas, etc.).

También existen cursos a menor escala de doscientas horas aproximadamente, que incluso se pueden cursar *on line*, no son presenciales.

Para Sara Pain y Glady Jarreu (como se cita en López y Martínez, 2006 p. 42), especialistas en este campo, sostienen que un terapeuta especializado en este ámbito debe tener conocimientos en tres ámbitos diferentes. En primer lugar, tiene que conocer las técnicas artísticas. En segundo lugar, debe conocer el comportamiento humano, es decir, la psicología de la representación y de la expresión. Y en tercer lugar, necesita poseer conocimientos de arte, concretamente su significado y su historia.

### El campo de las técnicas artísticas

En el arteterapia, el arte juega el mismo papel que la lengua en el lenguaje. El lenguaje permite comunicarnos, y cuanto mayor sea el dominio de la lengua, mejor nos comunicaremos. En el arteterapia pasa lo mismo, cuantas más técnicas conozca el terapeuta, más recursos va a poder ofrecerles a sus pacientes y mejor van a poder plasmar sus sentimientos y opiniones. Además de proporcionarles herramientas para que puedan expresar lo que sienten de manera precisa, es necesario que el terapeuta posea amplios conocimientos para poder analizar las creaciones y comprender en qué situación se encuentran sus pacientes. Estos conocimientos van a permitirle proporcionar la ayuda necesaria a sus clientes.

## La psicología de la representación y la expresión

Los conocimientos teóricos sobre el comportamiento del ser humano son fundamentales para comprender las actuaciones de los pacientes, y los motivos que les llevan a comportarse de esa manera. A su vez, es importante identificar las razones por las cuales se producen los cambios, para que el terapeuta pueda intervenir desde la raíz del problema. Uno de los aspectos que influye en el cambio y que va a ayudar a los especialistas a comprender los diferentes comportamientos, es la edad.

No debemos olvidar lo que es una terapia. Terapia, según el diccionario de la RAE (2018), significa “tratamiento destinado a solucionar problemas psicológicos”. En este caso, al tratarse de arteterapia, el medio de expresión será el arte, pero eso no significa que el terapeuta solo deba observar las creaciones. Escuchar al paciente es importantísimo, pedirle que explique el significado de lo que ha dibujado, el motivo por el cual lo ha dibujado, cómo se sentía antes y cómo se siente después; en definitiva, facilitar la toma de conciencia a través de las preguntas.

Pain y Jarreau (como se cita en López y Martínez, 2006 p. 45), recomiendan que el futuro terapeuta haya experimentado lo que significa ir a terapia. Esta experiencia va a permitirle posicionarse con mayor facilidad en el lugar de sus pacientes, conocer los miedos, sentimientos y dudas que les puedan surgir durante el proceso. En definitiva, el objetivo es desarrollar la empatía del terapeuta, la cual, le facilitará comprender la situación por la que están pasando, y así poder ayudarles.

En la vida pasa constantemente. Cuando dos personas han vivido una situación parecida, se comprenden mejor y saben cómo ayudar a una persona que ahora mismo está pasando por lo que ellos pasaron.

Compartir experiencias y escuchar otros testimonios, permite aprender. Descubres cómo lograron superarlo, qué sentían, los motivos por los cuales llegaron a vivir esa situación, etc. Este tipo de enriquecimiento es bidireccional, ambas partes crecen con la experiencia del otro.

En definitiva, la comunicación con otras personas siempre enseña algo nuevo y sirve de inspiración.

## El significado y la historia del arte

El profesional descifra el mensaje que el paciente le está transmitiendo, y reconstruye el camino por el cual, el paciente ha encontrado la forma de expresarse.

Cuanto mayor sea el conocimiento artístico del terapeuta, más posibilidades hay de que la interpretación que haga, sea más próxima a la realidad.

El saber artístico es tan importante como el saber psicológico. El arteterapeuta tiene que ser una persona en constante formación, para poder así proporcionar el mayor número de técnicas posibles o diferentes materiales a sus pacientes.

El conocimiento del arte no solo debe ser técnico, debe ser también práctico. Entre las diferentes habilidades que el terapeuta debe tener destacan, saber en qué momento proporcionar ayuda, guiar o dejar que se expresen libremente. A sí como, saber qué tipo de material utilizar en cada momento, cómo presentárselo y cuándo.

## Características de un arteterapeuta

Según indica el diccionario de la RAE (2018), terapeuta es “una persona que se dedica a la terapéutica”. Esta, a su vez la define como un “conjunto de prácticas y conocimientos encaminados al tratamiento de dolencias”.

La profesión de terapeuta se centra en ayudar a otras personas. Hay otras muchas profesiones que también tienen como objetivo ayudar a los demás: médicos, enfermeras, maestros, psicólogos, etc.

Un terapeuta es igual que un maestro. Dedicar su vida a ayudar a personas que tienen algún problema, están constantemente aprendiendo para ofrecer lo mejor a sus pacientes. No solo es importante que tengan conocimientos sobre psicología o arte. Es necesario que estas personas sean generosas, tengan una sensibilidad especial, sepan escuchar y busquen siempre lo mejor para sus clientes.

El trabajo de ayudar es vocacional, pero a su vez es muy exigente. Cada persona es diferente, y tienen que encontrar la manera de acercarse a cada una de ellas y de ganarse su confianza. Si alguien se pregunta si merece la pena, la respuesta es, rotundamente sí. Por supuesto que merece la pena, es muy reconfortante el saber que, con tus acciones o tu trabajo, estás ayudando a alguien que no está pasando por un buen momento.

Para un maestro lo mejor de su profesión no es el sueldo a final de mes, ni los dos meses de vacaciones. Para los maestros lo mejor es enseñar a sus alumnos, inculcarles valores para que sean buenas personas, ayudarles en los problemas que puedan tener, etc. Es mucho mayor el placer de ayudar, de sentir que están haciendo las cosas bien y de que están aportando su granito de arena, que todo el dinero o los días de vacaciones que les puedan ofrecer.

Este sentimiento es difícil de comparar, pero se asemeja a los aplausos que reciben los artistas al finalizar un espectáculo. Los artistas sin aplausos no se sentirían triunfadores, los maestros sin sentir que están colaborando en la formación, desarrollo y madurez de un niño tampoco. Puede que los aplausos o la sensación de ayudar, sean el motor que les empuja a seguir y no tirar la toalla o la recompensa del trabajo bien hecho.

Case y Dalley en 1987 reivindican la formación artística, como parte fundamental de la formación del arteterapeuta (como se cita en López y Martínez, 2006 p. 49). Ellos mismos reconocen que un arteterapeuta puede sentir la necesidad solo de formarse en el campo de la psicología, porque se enfrentan a un sistema donde predomina el saber científico.

Esto se ve reflejado a día de hoy en las aulas y en la sociedad. Vivimos en una sociedad donde las carreras y los conocimientos de ciencias, se valoran más que el resto de las áreas. Tanto es así, que, en los centros educativos, se están planteando suprimir las asignaturas relacionadas con el ámbito artístico o reducir las horas de trabajo. Las asignaturas principalmente afectadas son música y plástica.

El principal problema al que nos enfrentamos al eliminar estas asignaturas, es que coartamos la libertad de expresión y de creación de los niños, aspecto fundamental para el desarrollo completo de una persona. Esto se debe al desconocimiento que existe por parte de la sociedad, sobre la importancia que tiene el arte en las personas.

Debido al desconocimiento que existe por parte de la sociedad sobre los trabajos que se desempeñan relacionados con el ámbito artístico, los profesionales tienen que estar demostrando constantemente lo importante que es la labor que desempeñan. Aun así, las personas que tienen la fortuna de experimentar sesiones de arteterapia, acaban corroborando lo positivo y beneficioso que les ha resultado.

Es importante saber, que todo arteterapeuta con formación en ambos ámbitos, va a aportar algo único y especial.

Características del espacio donde se desarrolla la sesión:

Antes de destacar las principales características donde se desarrollan las sesiones, quiero resaltar la importancia de la regularidad a la hora de llevarlas a cabo. Siempre se realizarán el mismo número de sesiones cada semana, a la misma hora, con la misma duración y en el mismo lugar. Es importante que los usuarios sientan que esa sesión está reservada para ellos, y que existe un compromiso por parte del terapeuta hacia ellos.

Los pacientes son conscientes de que todo lo que ocurre durante la sesión es confidencial. Saber esto, les facilita expresarse libremente, sin miedo de que su información la vayan a conocer otras personas.

El terapeuta debe establecer unas normas concretas en la primera sesión, entre ellas destacan: respetar los materiales y creaciones que hay en la sala, acudir a la hora establecida a la sesión, cumplir con todo el tiempo pactado previamente, etc. Si a un paciente no le resulta fácil respetar las normas básicas que previamente ha establecido el terapeuta, este deberá trabajarlo durante las sesiones. Para favorecer el cumplimiento de las mismas, es recomendable colgar un cartel u otro formato artístico que recoja los ítems del acuerdo que se deben cumplir durante el desarrollo de las sesiones. El cartel será un recurso visual que atraerá su atención, y los usuarios podrán acudir a él siempre que lo necesiten. (Véase anexo 1).

Case y Dalley destacan la importancia de las cosas que suceden casi al finalizar la sesión. Puede surgir la tentación de terminar antes, porque parece que no va a suceder nada relevante en tan

poco tiempo; pero el terapeuta debe ser paciente y esperar a que emerjan los sentimientos que surgen al final (citado en López y Martínez, 2006, p. 56).

Pain y Jarreau recomiendan que las sesiones tengan distintas duraciones en función de las edades de los clientes. Se recomienda que los más pequeños trabajen durante 1 hora, los niños durante 2 horas y los adolescentes y adultos aproximadamente 2:30 horas (como se cita en López y Martínez, 2006, p. 56).

Las características de los espacios dependen mucho de las personalidades de los terapeutas, de la tendencia en la que basan su trabajo, la actitud a la que se enfrentan a un nuevo paciente...

Case y Dalley, enfatizan algunas de las características que deben cumplir los espacios en los que se desarrollan las sesiones. A continuación, mencionamos algunos de ellos.

El espacio es un elemento fundamental ya que influye mucho en el desarrollo de la sesión y en la relación que se establece entre el terapeuta y el paciente. El terapeuta tiene que cuidar y adaptar el entorno a la persona o grupo de personas con las que va a trabajar, debería enseñarles los materiales que pueden emplear y su utilidad (de lo contrario podría provocar ansiedad a los pacientes). (Como se cita en López y Martínez, 2006, p. 49).

Deben seleccionar el tipo de materiales con los que quieren trabajar, materiales de buena calidad u objetos más sofisticados o materiales con una calidad media y elementos cotidianos. Esto influirá en las creaciones de sus pacientes y en la percepción que tengan sobre las mismas, tanto el terapeuta como los propios pacientes.

Por último, es importante tener en cuenta a todo tipo de personas y las necesidades que estas puedan tener. Un espacio que está diseñado y creado para ayudar, tiene que estar preparado y adaptado para dar respuesta a personas con necesidades especiales o discapacidad. Por ello, será un espacio amplio, para que las personas con sillas de ruedas puedan desplazarse con facilidad; el mobiliario no se moverá, de esta forma las personas con diversidad funcional visual podrán desplazarse de manera autónoma, etc.

Las sesiones de arteterapia tienen una estructura concreta, independientemente de la disciplina que se vaya a desarrollar en ella.

Se dividen en tres fases: fase de calentamiento, fase de desarrollo y la fase final.

La fase de calentamiento se realiza al iniciar la sesión, no tendrá una duración mayor de 15 minutos. El terapeuta recibe al grupo, percibe el estado anímico de cada participante, la actitud con la que se enfrentan a la sesión, etc. Es muy importante que el terapeuta sea consciente del estado de los usuarios, ya que tendrá que hacer modificaciones en función de sus necesidades.

La fase de desarrollo es la más duradera, se dedicarán aproximadamente 60 minutos. En esta, se pretende trabajar todos los objetivos que se ha propuesto el terapeuta. A través del arte, la danza y la música se trabajarán las relaciones sociales, el auto-concepto, la autoestima, la expresión de los sentimientos, el bienestar personal de los participantes...

La fase final variará en función de las actividades que se hayan desarrollado previamente. Si se han realizado actividades hechas anteriormente, se le dedicará menos tiempo, sin embargo, si se han realizado actividades novedosas, se extenderá, con el objetivo de conocer la opinión de los usuarios. Normalmente suelen durar entre diez o quince minutos.

Este espacio está especialmente pensado para conocer la impresión de los usuarios sobre la sesión. Pueden compartir con el resto cómo se han sentido, qué les ha sorprendido, la actividad que más les ha gustado y la que menos, etc. Esta fase es muy importante ya que le sirve al terapeuta de feedback, además, le permite conocer la percepción de los participantes y tenerla en cuenta para futuras sesiones.

[Importancia que tiene en la actualidad en el ámbito educativo y clínico](#)

#### Ámbito educativo:

En los talleres de arteterapia, se inculcan valores a través del descubrimiento y del desarrollo personal. Con el objetivo de proporcionar una buena educación, se pretende desarrollar entre otras cosas: la capacidad de adaptación, el control de impulsos, el desarrollo de la creatividad, la resolución de problemas, la comunicación y el sentido de la responsabilidad, así como la adquisición de nuevos conocimientos.

El filósofo Herber Read mostró un gran interés por la educación artística. Defendió que la base que sustentase la educación, debía ser el arte. De esta forma, enseñaríamos a las personas a ser lo que ellas ya son; potenciaríamos las capacidades e intereses que dicha persona ya tiene. Y por otro lado, les enseñaríamos a ser las personas que no son, trabajaríamos con ellas todas aquellas disciplinas en las que no destacan o simplemente, no les suscitan interés (como se cita en López y Martínez, 2006 p 65.)

En algunos países están llevando a cabo distintos talleres de arteterapia en ámbitos educativos. Tanto en educación reglada como en educación no reglada. Estos países están dotando a los más jóvenes de una herramienta fortísima, el arteterapia.

Con la elaboración de estos talleres, les están ayudando a expresar sus emociones, miedos y pensamientos, les están permitiendo conocerse, ser creativos, sentirse libres, comunicarse y desarrollar habilidades sociales. Y lo que es aún más importante, les están proporcionando un camino en los años más cruciales de su vida.

En la adolescencia, este tipo de talleres funcionan muy bien, porque es una etapa en la que surgen muchas dudas e inseguridades. Dudas sobre su futuro, sobre quiénes son o qué quieren ser. Desconocen sus metas y objetivos. Tienen inseguridades respecto a su cuerpo, y al cuerpo del sexo opuesto, sufren una falta de confianza en ellos mismos y en sus posibilidades.

Este tipo de talleres permiten trabajar sobre temas que les preocupan y que quizás no se atreven a verbalizar. También los temas dramáticos despiertan su interés, y el arte es un medio de liberación para ellos. Debido a esto, existe la posibilidad de que cada semana el terapeuta junto con los pacientes, escojan una temática que les inquiete, sobre la que diseñará la sesión (la sexualidad, la violencia, etc.).

Los talleres de arteterapia en centros educativos especiales son de gran utilidad para las personas que tienen necesidades educativas especiales o las que presentan una diversidad funcional, dado que les ayuda a comunicarse. Gracias a las actividades que se desarrollan durante las sesiones, son capaces de expresar sus sentimientos y necesidades y les proporciona un bienestar físico y mental, así como un crecimiento personal.

Las sesiones siempre han de adaptarse a las necesidades y capacidades de los pacientes, más aún en este contexto.

Las personas que presenten una diversidad funcional visual, necesitarán experimentar con materiales manipulativos como la arcilla, ya que tendrían dificultades para ver los trazos que realizarían en un papel.

Las personas que tengan una diversidad funcional motriz, necesitarán que el espacio donde se desarrolle la sesión sea amplio, de esta forma, podrán desplazarse sin problemas de manera autónoma. A su vez, el terapeuta modificará aquellas herramientas de trabajo que limiten su participación. Si la actividad consiste en hacer un mural o pintar con tiza en el suelo, y la persona está sentada en una silla de ruedas, puede atar la tiza o el pincel a un palo largo y así llegaría al suelo.

Estos talleres benefician mucho a las personas que presentan discapacidad intelectual, ya que suelen tener dificultades para comunicarse y les cuesta compartir sus ideas y emociones. Cuando el terapeuta trabaje con este tipo de personas, debe tener en cuenta que las directrices deben de ser concretas y cortas, deberá desmenuzar mucho sus peticiones y asegurarse de que las han comprendido.

Independientemente del tipo de personas con las que trabaje, es importantísimo que el terapeuta respete el ritmo de cada paciente. La experiencia de cada uno en este tipo de talleres será diferente, el motivo y el objetivo por el cual están acudiendo también. El tiempo es algo subjetivo, no se puede medir ni prever cuánto tiempo exactamente necesita una persona para superar una experiencia traumática, para sentir que puede expresarse libremente, para ganar confianza en él mismo, etc.

Cuando se habla de realizar talleres de arteterapia en el ámbito educativo, rápidamente pensamos que están dirigidos a los alumnos. Pero no debería ser así, los maestros también forman parte de la comunidad educativa y también son beneficiosos para ellos. Cada vez son más los maestros que presentan algún tipo de problema de salud mental como ansiedad, depresión, etc. Esto se debe a los grandes problemas a los que se enfrentan diariamente: bullying en las

aulas, trastornos alimenticios (bulimia, anorexia), trastornos específicos de aprendizaje, niños con diversidad funcional, etc.

### Ámbito clínico

Ha aumentado el número de hospitales que incluyen en sus servicios talleres de arteterapia. Son muchos los beneficios que ofrecen a las personas que están ingresados durante un largo periodo de tiempo. Este tipo de talleres se realizan con personas que sufren diferentes enfermedades o trastornos, por ejemplo, cáncer, alzheimer, depresiones, trastornos alimenticios, etc. A todos ellos, estos talleres les ayudan a aceptar la nueva situación o a enfrentarse a la enfermedad, independientemente de la edad, pero más aún a los niños y a las personas mayores.

Estos talleres tienen como principal objetivo apoyar a los pacientes durante un largo y duro camino, como es la enfermedad. Pero también, son un recurso que ofrece la oportunidad de emplear parte del tiempo del ingreso en actividades diferentes, productivas y que mejoran su calidad de vida.

En los hospitales se pueden realizar sesiones en grupo o individuales. Generalmente en las sesiones en grupo se incluyen a las personas que pueden integrarse socialmente, las cuales, conocer e interactuar con otras personas que están pasando por una situación parecida, les puede servir para compartir experiencias y comprender mejor su situación.

Las sesiones individuales suelen desarrollarse con personas muy enfermas, tanto es así, que es el terapeuta el que tiene que entrar en la habitación del paciente porque este está muy limitado. En estas sesiones, tienen la oportunidad de abordar temas más íntimos y privados que preocupan al paciente.

A los pacientes que están muy afectados o enfermos, se les aconseja que escriban un diario. Pueden realizarlo a través de la expresión escrita, o incluyendo fotografías y dibujos. De esta forma, tienen una vía para expresar y liberar lo que sienten.

Gracias a estos talleres, los pacientes logran liberar sus miedos, deseos, angustias, etc. a través de las creaciones artísticas.

Los talleres de arteterapia a los niños, les ayudan a comprender mejor su enfermedad, tanto la información que reciben por parte de sus médicos, como las sensaciones y sentimientos que tienen ellos como enfermos y que no saben cómo exteriorizarlos.

Como hemos comentado anteriormente, las técnicas que se suelen emplear para la realización de creaciones artísticas son: el collage, el dibujo, la pintura, el modelado, etc. En los hospitales, tienen la oportunidad de trabajar con otro tipo de materiales, como radiografías, material para realizar curas o material hospitalario. Usar este tipo de objetos, les ayuda a los más pequeños a acostumbrarse a ellos y a percibirlos como cotidianos.

Los talleres de arteterapia en grupos de psicogeriatría, tienen como objetivo mantener todo lo posible sus capacidades cognitivas y motrices. Se hace muy duro levantarse por las mañanas y no tener un objetivo que alcanzar, proyectos que desarrollar o actividades que realizar; esto es lo que les suele pasar a las personas cuando llegan a la vejez. Además, a esto le tenemos que sumar las dificultades que tienen para llevarlas a cabo.

Poco a poco van perdiendo el interés por las cosas y les cuesta más mantener la concentración, esto provoca una falta de autonomía y crea en ellos una dependencia hacia otras personas, generalmente sus familiares.

Las personas mayores no solo se enfrentan a las enfermedades o los dolores, también les angustia el pensar que se están quedando sin tiempo e incluso cómo afrontar las pérdidas de las personas mayores que les rodean.

Participar en los talleres les permiten ver que no están solos, que hay más gente que está pasando por lo mismo que ellos, que sufren, que sienten dolor, que tienen miedo, y que también están enfermos. Estas sesiones les hacen sentirse comprendidos, y la expresión de todas sus preocupaciones hace que se sientan liberados.

## Tipos de actividades

Según López y Martínez (2006), las primeras sesiones pueden ser tensas, sobre todo si es la primera vez que el paciente se enfrenta a una experiencia así. A medida que avanzan, la confianza entre el terapeuta y el paciente aumentará, por lo que las sesiones serán mucho más fluidas. Por este motivo, los pacientes se sienten cohibidos cuando comienzan esta aventura. Poco a poco y con la ayuda del terapeuta, se irán sintiendo más cómodos y libres para expresar lo que sienten.

Como ya se ha mencionado anteriormente, no es necesario poseer conocimientos artísticos para poder recurrir al arteterapia como método de sanación. En las primeras sesiones, los pacientes pueden sentirse inseguros, porque creen que no dibujan lo suficientemente bien. Por este motivo, los terapeutas deberán proponerles actividades sencillas, para que el miedo vaya desapareciendo.

Es importante que los usuarios sepan que no se espera de ellos grandes obras de arte, solo que se sientan libres para expresarse.

Los artistas cuando realizan exposiciones y muestran sus obras, están decidiendo compartirlas y mostrarlas a los demás. En una sesión de arteterapia, podríamos pensar que los pacientes no tienen esta capacidad de decisión, ya que el terapeuta necesita evaluarla para obtener una conclusión. Pero al igual que un artista, el paciente puede decidir si mostrarle la obra al terapeuta o no, porque al realizarla, está experimentando los mismos sentimientos y miedos que un artista.

Las creaciones que se realizan en los talleres de arteterapia se pueden exponer y publicar con un propósito educativo. Es necesario que el terapeuta cuente con el permiso del paciente, al menos, los tres primeros años desde su creación. Una vez transcurrido este tiempo, el terapeuta no necesita autorización por parte del cliente. Un requisito fundamental, es la protección de datos, en ningún caso aparecerá el nombre real de la persona que ha realizado la obra, quien además, deberá firmar un consentimiento informado para su utilización con fines de investigación.

El terapeuta podrá diseñar distintas actividades en función del número de personas que tenga en la sesión. Las sesiones pueden ser individuales, o en grupo. Si la sesión se va a desarrollar en grupo, podrá realizar actividades con diferentes agrupaciones: en parejas, en pequeño grupo y

en gran grupo. Llevar a cabo diferentes agrupaciones, permitirá al terapeuta recabar información desde distintas perspectivas ya que las interacciones varían.

En función del número de alumnos con los que trabajemos, el terapeuta podrá enfocar la sesión hacia diferentes temáticas. Hay temáticas que suelen trabajarse en grandes grupos, como la resolución de conflictos, adicciones, trastornos alimenticios, violencia, etc.

No entendemos la violencia solo como un dolor físico, también se trabaja sobre la violencia psicológica. La violencia psíquica precede a la violencia física. Humillaciones, desprecio, amenazas o maltratos, son algunos detonantes de la violencia.

En el ámbito que nos concierne, la violencia desgraciadamente también está presente. Cada vez son más los casos de violencia o bullying que se dan en los centros escolares. Esta violencia va más allá de la agresión física o verbal, traspasa la frontera del ciberacoso.

Según la UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2019), entre las víctimas predomina el sexo femenino frente al masculino, además de todas aquellas personas que no se ajustan a los cánones de belleza o a las normas sociales.

La violencia es un tema muy complejo para el cual, la mayoría de los docentes no presentan formación y por lo tanto, no saben atajar el problema de manera adecuada. La mayoría de centros ya cuentan con un plan de actuación, en el caso de que se detecte un posible caso de acoso. La Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (AEPAE, 2015), ha diseñado un plan de prevención ante este tipo de situaciones. Esta asociación da mucha importancia a la prevención, detección e intervención, dotando tanto a los maestros, alumnos y familias del centro, de una gran cantidad de información sobre el tema que nos concierne. Es importante comenzar a sensibilizar lo antes posible a los alumnos, hacerles ver la gravedad del problema al que nos enfrentamos y enseñarles de qué manera ellos pueden ayudar al compañero que está siendo víctima de bullying.

Los docentes cuentan con otro hándicap, muchos alumnos no lo expresan, no comparten las situaciones que viven a diario, por ello, los maestros no son conscientes muchas veces de que en su clase hay un alumno que está sufriendo bullying por parte de sus compañeros. Una de las

tareas más importantes es observar y detectar si se ha producido algún cambio en la manera de actuar del alumno. Dicho cambio puede reflejarse en una alteración de la actitud a la hora de acudir a la escuela, la pérdida del control de esfínteres (en los cursos escolares más bajos), falta de concentración, dejadez a la hora de realizar sus tareas escolares, etc.

Fuera del ámbito escolar, es muy común que este tipo de actuaciones provengan de una pareja sentimental, aunque también puede darse en el trabajo (especialmente por parte de un jefe) o en el entorno familiar. El colectivo más vulnerable son las mujeres jóvenes. Esto provoca una falta de autoestima, depresiones e incluso el suicidio entre las víctimas. Las personas que viven este infierno necesitan ayuda durante el periodo que están siendo maltratadas, pero más aún, cuando este finaliza. El miedo es un sentimiento que comienza a vivir con ellas desde el primer día que son víctimas de la violencia, y es este mismo miedo, el que las limita. Tienen miedo a denunciar y a pedir ayuda, por las represalias que puedan sufrir por parte de sus acosadores.

Para prevenir este tipo de situaciones y reducir el índice de personas maltratadas, se podría trabajar sobre la violencia evitando su aparición. Se podrían llevar a cabo talleres de prevención, con el objetivo de ayudar a las personas a detectar este tipo de acciones, enseñarles a no permitirlos, ayudarlas a creer en ellas mismas y a que siempre que estén en una situación de este tipo, tiene que pedir ayuda.

En los talleres dedicados a la violencia podemos trabajar desde distintas perspectivas. Los términos dolor y violencia son diferentes. Una cosa es sentir dolor, y otra cosa ser maltratada y ser víctima de la violencia.

Dolor sentimos todos en algún momento de la vida. Es importante hacerles entender que el dolor es algo con lo que tienen que vivir y que hay diferentes etapas. Etapas donde el dolor es mayor y etapas donde el dolor disminuye. Pueden sentir dolor por la muerte de un ser querido, por el deterioro de una relación familiar o una amistad, porque el objetivo que se habían planteado profesionalmente no lo han alcanzado, etc. El dolor es algo que nos hace crecer como seres humanos, pero nadie quiere convivir con él, por lo tanto, en los talleres de arteterapia se puede reflexionar sobre qué podemos hacer para afrontarlo.

Pensar sobre cómo pueden enfrentarse a él, qué pueden hacer para superarlo, compartir verbalmente alguna situación en la que hayan experimentado o sentido dolor, o pensar de qué color es nuestro dolor y dibujarlo para que se convierta en algo tangible, son algunas de las actividades que se pueden llevar a cabo. El objetivo es liberarse de ese dolor que en ocasiones consigue hundir a las personas.

Como he comentado anteriormente, dolor y violencia no significan lo mismo, finísima es la línea que separa ambos conceptos. Con el dolor tenemos que aprender a convivir y la violencia es algo que no podemos permitir.

En los talleres en los que se trabaja con un gran número de personas, normalmente no suelen participar más de 15 y suele primar el desarrollo de actividades cooperativas, ya que requieren de una comunicación entre los participantes. Los talleres grupales suelen terminar con una fiesta, pueden ser populares, de carnaval, navideña, etc. Esta, simboliza un punto de inflexión entre el sufrimiento y el dolor que han experimentado antes de hacer el taller, y la mejoría que han alcanzado tras acabarlo. El terapeuta en esta última sesión dedicada a la fiesta, deberá asegurarse de que los usuarios terminan el taller alejados de los pensamientos y sentimientos negativos.

Temáticas como el auto-conocimiento, los sentidos, la falta de confianza o los sentimientos, son más dadas a trabajarse de manera individual.

El autoconcepto se puede trabajar a través de la memoria, utilizando un espejo, mirando fotografías o incluso, con el sentido del tacto. Una de las actividades que se suele hacer para trabajar este concepto, es la elaboración de autorretratos con diferentes materiales. Los usuarios pueden realizar collages, dibujos, representaciones a tamaño real, e incluso, crear una marioneta. Para realizar esta actividad, las personas deben de sentirse seguras, ya que van a mostrarse a los demás. Durante su desarrollo, describirán las características que más les representan, compartirán sus gustos, sus estudios, su profesión...

Los autorretratos no se realizarán siempre de uno mismo, sino que también deberán incluir a las familias. La familia es un pilar fundamental en la vida de cualquier ser humano, pero más aún, lo

es para los niños. Para la creación de esta actividad, podrían emplear materiales como: arcilla, fotos e incluso, podrían diseñar su propio árbol genealógico.

Compartir las experiencias que han vivido a lo largo de su vida, a través de una biografía, es otro recurso para trabajar este concepto. Tanto una línea del tiempo como un “Draw my life”, les permite recopilar experiencias, objetos, frases, canciones, libros, fotos, dibujos, y un sin fin de cosas más, que han sido significativas en sus vidas y reflexionar sobre cómo han podido influir en ellas.

Los usuarios estarán familiarizados con lo que es una línea del tiempo, pero se preguntarán qué es un “draw my life”. “Draw my life” significa dibujo mi vida. La actividad consiste exactamente en eso, en dibujar todas las vivencias o elementos que han sido importantes en su vida. Lo pueden dibujar en folios, o si prefieren, en una pizarra de veleda e ir borrando a medida que vayan avanzando en sus explicaciones.

Con los adultos que están pasando por momentos difíciles, podemos demostrarles a partir de esta actividad, que siempre hay algo positivo por lo que seguir adelante, además de ayudarles a recopilar buenos momentos que ahora están siendo nublados por la negatividad y la desesperanza.

Los sentidos es algo que podemos trabajar de manera individual. Los objetos los podemos percibir a través de los cinco sentidos: el tacto, la vista, el oído, el olfato y el gusto.

Una actividad que se puede realizar para trabajar los sentidos sería la siguiente:

En primer lugar, trabajarán el sentido del tacto. Los usuarios tocarían el objeto con los ojos cerrados, de esta forma, podrán percibir las diferentes características de los objetos, texturas, etc. En este caso sobre el objeto que están trabajando es una botella.

En segundo lugar, dibujarían el objeto que creen que tienen entre sus manos, una botella. A continuación, lo dibujarían en un folio manteniendo los ojos cerrados, y terminarían de completarlo utilizando el sentido de la vista.

En tercer lugar, trabajarían el sentido del oído. Con el objeto, los pacientes experimentarían todas las posibilidades de acción, jugando con él, golpeándolo, raspándolo, etc. El objetivo es crear sonido a partir del objeto.

En cuarto lugar, trabajarán el sentido del olfato. Simplemente se acercarán la botella a la nariz, e intentarían averiguar qué líquido contenía la botella.

En quinto lugar, y para corroborar si el olor que han percibido corresponde al sabor del líquido que ellos pensaban, probarán el contenido de la botella. Esto nos permitiría trabajar el sentido del gusto. Es importante tener en cuenta las alergias que tienen los usuarios a la hora de diseñar la sesión.

Con esta actividad trabajaríamos los cinco sentidos, partiendo de una botella. La actividad no termina aquí, una vez hemos experimentado con la botella toca jugar con ella.

Algunas de las actividades que se pueden realizar serían: llenarla de comida, arena, piedras, líquido... creando así una maraca. También podríamos introducir un mensaje en su interior, este mensaje puede ser algo que quieran compartir, pero les de vergüenza o no se atrevan a hacerlo. Lo harían de forma anónima y entre todos, buscaríamos una solución o una manera de ayudarle. Otra actividad que se podría llevar a cabo, sería la creación de una historia en la que tengan que incluir el objeto sobre el cual estamos trabajando.

Una vez hayamos acabado de experimentar y jugar con el objeto, realizaríamos una reflexión. Las reflexiones siempre concluyen las actividades. En ellas, los alumnos deben compartir como se han sentido, qué es lo que más les ha gustado y qué es lo que menos, etc. Esta actividad final, permite al terapeuta conocer cómo se ha desarrollado la sesión desde el punto de vista de los usuarios, reflexionar sobre cómo podría mejorarla y qué cambiaría la próxima vez que la volviese a realizar.

La creación de mandalas es una actividad que se llevaría a cabo de forma individual, concretamente con personas que están experimentando una experiencia hospitalaria.

El terapeuta le dará un círculo en blanco a cada usuario, estos tendrán que llenarlo representando todas las emociones que sienten o han sentido durante su estancia en el hospital.

Para facilitar la selección de emociones a los más pequeños, pueden crear conjuntamente una lista de ocho estados de ánimo. Cada estado de ánimo lo representarán con un color diferente en el mandala, para que le sea más fácil percibir cada uno de ellos.

La confianza es un tema muy recurrente para trabajar en sesiones individuales. Cada vez son más las personas que sufren una falta de confianza en ellas mismas. Esto se debe a la imagen idealizada que tiene la sociedad sobre el ser humano, concretamente de la mujer. Las consecuencias de esta percepción son: constantes comparaciones, sentimiento de inferioridad, falta de motivación, etc.

Una actividad sencilla que se podría realizar en un taller de arteterapia sería la representación personal. A partir de la representación del esquema corporal, se les pedirá a los alumnos que incluyan el aspecto que más les gusta sobre ellos y el que menos. Trabajarán tanto aspectos físicos como características personales.

Trabajar los sentimientos que invaden nuestro cuerpo es muy importante, porque son muy complejos y difíciles de manejar. El primer paso para poder trabajar sobre ellos es reconocerlos, pero para poder hacerlo, necesitan tener conciencia sobre ellos. Necesitan saber que existen y qué es lo que provoca cada uno de ellos en nosotros. Para que resulte más fácil trabajar sobre ellos, se dividirán en dos listas: positivos o negativos.

Una vez hayan diseñado las dos listas, incluyendo cada sentimiento en la lista correspondiente, reflexionarán sobre una situación en la que puede aflorar cada sentimiento en concreto. Un ejemplo sería: el miedo. En primer lugar, se situaría en la lista adecuada, en este caso de sentimientos negativos. En segundo lugar, se pensaría una situación en la cual podría llegar a sentir miedo, un ejemplo sería si me pierdo en un bosque de noche. En tercer lugar, se buscaría una manera para hacer desaparecer el miedo, ya que es un sentimiento negativo.

El objetivo principal de estas actividades es, que en un futuro ellos puedan reconocer de manera autónoma sus propios sentimientos y tengan las herramientas suficientes como para saber manejarlos.

Según López y Martínez (2006), las sesiones pueden ser libres o dirigidas. Las sesiones dirigidas son especialmente útiles para aquellas personas que, de forma natural, son creativas y dan rienda suelta a su imaginación. Sin embargo, las sesiones libres están indicadas para trabajar con niños, sobre todo al principio, hasta que sean capaces de mantener la atención. Desarrollará también actividades libres, con niños que están gravemente afectados, concretamente con aquellos cuya dificultad esté relacionada con el área cognitiva.

### Beneficios del arteterapia

Las sesiones de danzaterapia, arteterapia y musicoterapia, generan multitud de beneficios en las personas que participan en ellas, Sánchez (s.f.) recoge algunos de ellos:

Estas sesiones son un recurso que les facilita la expresión de sentimientos, emociones e ideas, las cuáles, no son capaces de verbalizar; bien por miedo a las reacciones de su entorno o por no saber cómo hacerlo. En ellas, se potencia la creatividad e imaginación de los usuarios.

Experimentan un aumento en la autoestima, se sienten más capaces y se enfrentan a los retos o a las situaciones difíciles con una actitud más abierta y positiva. El auto-concepto es mayor y la percepción de ellos mismos cambia positivamente.

Muchas veces, el motivo que los lleva a las personas a participar en este tipo de sesiones, son problemas de salud. Está comprobado que estos talleres mejoran la salud de los usuarios, y por lo tanto, consiguen una mejor calidad de vida. Reducen el estrés y la ansiedad, ya que consiguen llegar a un estado de calma a través de actividades de relajación.

No debemos olvidar que las habilidades sociales también se trabajan. En estas sesiones tienen la oportunidad de conocer a gente nueva con la que compartir nuevas experiencias. Si conseguimos crear un ambiente en el que se sientan seguros, mayor será la posibilidad de que las personas tímidas o con dificultades a la hora de socializar lo superen y logren establecer una vía de comunicación con los demás.

En las sesiones de danzaterapia principalmente, conseguimos que los participantes adquieran un control corporal y del movimiento. Mejoran la coordinación y derriban barreras y miedos.

En definitiva, estas sesiones consiguen que todas las personas experimenten un crecimiento personal, despiertan el interés y la curiosidad por la danza, la música y el arte, mientras incrementan sus conocimientos en estos ámbitos artísticos.

### Evaluación

La evaluación es imprescindible en los talleres de arteterapia. El terapeuta debe tomar nota sobre lo acontecido en cada sesión, estas anotaciones las tomará durante la sesión o al finalizar. Cada terapeuta escogerá la manera que considere más adecuada para hacer el seguimiento.

Las anotaciones que vaya registrando sobre los cambios que experimentan los usuarios, han de tener continuidad y ser lo más exactas posibles. De esta manera, siempre que lo necesite, va a poder acudir a ellas para analizarlas y compararlas. Esto le llevará a reflexionar sobre la progresión y avances que han conseguido sus pacientes.

La valoración que realice sobre el sujeto será subjetiva, pero puede emplear técnicas de evaluación como las rúbricas, para lograr evaluar de una manera más objetiva. Las rúbricas partirán de una misma base, pero el terapeuta las modificará en función del comportamiento del usuario en las sesiones. Con la realización de este trabajo, hemos diseñado una, en la que hemos incluido los aspectos más importantes a tener en cuenta en una sesión de arteterapia. (Véase anexo 2).

Es importante que los usuarios evalúen cómo se ha desarrollado la sesión desde su punto de vista, y expresen cómo se han sentido. Esto va a ofrecerle al terapeuta información desde otro punto de vista que no podría obtener sin la colaboración y la participación de los pacientes. El objetivo de estos talleres es mejorar su situación actual y sería un error si no se tuviera en cuenta su opinión. Hemos realizado una rúbrica de evaluación rápida y sencilla con los ítems que hemos considerados más importantes. (Véase anexo 3).

No solo es importante evaluar al paciente, también lo es que el terapeuta reflexione sobre el desempeño de su trabajo. Para crecer como profesional él tiene que autoevaluarse, utilizar la

experiencia como fuente de aprendizaje, identificar qué errores ha cometido para no repetirlos, anotar estrategias que le han funcionado, etc.

## Tipos de Arteterapia

### Danzaterapia:

La danzaterapia surge en Estados Unidos en los años cuarenta, como resultado de unir dos ámbitos: la psicología y la danza. La danzaterapia también se entiende como una conexión entre emoción y movimiento.

La Asociación Americana de Danza Terapia (2013) la define como:

El uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social del individuo.

Se podría definir como una disciplina que utiliza la danza y la expresión corporal como medio de comunicación, con el objetivo de alcanzar el bienestar personal del propio individuo. Al igual que ocurre en el arteterapia, no es necesario poseer conocimientos de danza para utilizarla como terapia.

Isadora Duncan y Mary Wigman cambiaron la manera de percibir la danza en el siglo XX. Ya no solo se percibía desde un punto de vista meramente estético, sino que también, comenzó a valorarse como un nuevo lenguaje. Esta nueva perspectiva, se oponía a la rigidez que caracterizaba a la danza clásica. Ambas ayudaron a crear una base sólida fundada en la libertad y espontaneidad, sobre la que trabajarían futuras danzaterapeutas.

**Ángela Isadora Duncan**, conocida como Isadora Duncan nació en San Francisco. Desde bien pequeña encontró en la playa y en el mar un lugar donde crecer, sentir y crear, por eso se podría decir, que es una bailarina nacida de las olas. El sonido del mar y el movimiento de las olas le permitían imaginar movimientos con sus manos, pies, brazos, etc. Ella misma reconoció con estas palabras, “el mar impregnó mi alma y edificó mi personalidad”, lo que supuso el mar en su vida. Isadora era una niña tímida, pero encontró en la danza un medio de expresión (Raulvz, 2017).

Fue una bailarina diferente, tuvo la capacidad de crear una danza moderna, una danza que se bailaba descalza, carente de maquillaje y en la que vestían túnicas translúcidas, las cuales dejaban entre ver su esbelto cuerpo de bailarina.

La danza le permitía fundir su alma y su corazón. Ella daba a su cuerpo la libertad que necesitaba, no realizaba movimientos predeterminados anteriormente y no seguía reglas, simplemente se dejaba llevar. Esto favorecía la creación de nuevas piezas, nunca las repetía, cada espectáculo era único e irrepetible, porque la esencia que radicaba en ellos, eran los sentimientos y la expresión de los mismos.

En su autobiografía *Mi vida*, compartió una frase que define muy bien el inicio de lo que posteriormente fue su vida. “Nací a la orilla del mar. Mi primera idea del movimiento y de la danza me ha venido seguramente del ritmo de las olas” (Duncan, 1927, p.26).

Finalmente, Isadora falleció a los 50 años, a causa de un fatídico accidente de tráfico.

**Rudolf Von Laban**, fue un coreógrafo innovador que incluso implantó una nueva metodología de movimiento, denominada Notación Laban. Según Vera, esta metodología se basa en el movimiento natural de la fisiología del ser humano, es decir, deja atrás las posturas antinaturales del ballet clásico, como el “en dehors” (rotación de la cadera hacia el exterior), para dar cabida al movimiento original (s.f.). Esta metodología también implica la representación gráfica de los movimientos sobre un papel, con el objetivo de memorizarlos. Alguien podría pensar en utilizar otro tipo de herramienta para recordar los movimientos, un ejemplo sería el video. Sin embargo, este no podría sustituir la notación, ya que una vez alguien representa un movimiento para ser grabado, está incluyendo su esencia personal en él.

Esta nueva manera de concebir la danza, influyó posteriormente en bailarines que se dedicaron a emplear la danza como una nueva forma de expresión, una de ellas fue Mary Wigman, como acabamos de mencionar.

La Fundación Telefónica (s.f.) reconoce a **Mary Wigman** como una bailarina alemana revolucionaria. La danza expresionista, es un estilo de danza creado por ella misma. Este estilo busca expresar sentimientos y emociones a través del movimiento corporal.

Durante la guerra, los artistas utilizaron el arte como medio de expresión, compartían los sentimientos más devastadores que pueden florecer en una persona: la soledad, el miedo, la tristeza... Una vez concluyó la guerra, lo que necesitaban era rescatar la esencia más pura del ser humano, necesitaban dar rienda suelta a la libertad que llevaba tiempo reprimida.

Mary Wigman utilizó la danza para expresar todos estos sentimientos que menciono. Ella se desplazaba arrastrándose por el suelo, llevaba a cabo movimientos muy bruscos, daba pasos muy fuertes... en estos movimientos, se reflejaban sus sentimientos de forma libre.

Las máscaras fueron un elemento que incorporó en algunas de sus danzas. El objetivo de incluirlas, era ofrecer misterio y oscuridad a la pieza. Tomó como inspiración un tipo de teatro japonés denominado Noh. Según Martínez, este teatro solo incluye las máscaras cuando tienen que representar algún personaje sobrenatural, una mujer (dado que no participan mujeres en este teatro), o caras de personas que muestran sufrimiento (s.f.).

Una de los aspectos más innovadores que incluyó Mary Wigman en su danza fue, la eliminación de la música como acompañamiento de la danza, o la sustitución de piezas musicales por instrumentos de percusión.

Según Fernández, el psicólogo **Carl Gustav Jung** fue el creador de la psicología analítica (2013). Esta es una teoría en principio centrada en el ámbito terapéutico, en la que, intentaba entender el psiquismo de la gente, por lo que se centró en el estudio del inconsciente.

Jung, afirmó la existencia de una conexión entre la mente y el cuerpo, es decir, cómo el subconsciente es capaz de expresarse a través del cuerpo. En al ámbito de la danzaterapia, las emociones, el dolor o el sufrimiento se reflejan en los movimientos corporales.

En esta teoría que nos traslada Boeree, Jung desarrolla la existencia de dos inconscientes que florecen en el individuo de forma natural. El individual es aquel que tiene que ver con las experiencias personales y emocionales propias de la persona y que por lo tanto no son compartidas, mientras que el inconsciente colectivo proviene de una herencia pasada, por lo que es compartida. Esto hace que haya ciertos conocimientos que influyen en nuestros comportamientos y experiencias (1997).

El terapeuta puede extraer una gran cantidad de información de ellas, fijándose en los gestos, posturas, necesidades, etc. Y así comprender mejor la situación por la que está pasando el usuario

En el ámbito de la terapia, según Santamaria, Carl Jung defendía la idea de que el paciente encontraría la sanación, cuando se produjese un encuentro entre su inconsciente y él mismo (2018).

Además, dentro de la teoría Junguiana, desarrolló otros conceptos y principios que son importantes a la hora de entender el contexto de la danzaterapia; como es el principio de los opuestos.

Tal y como recoge Boeree, los opuestos generan equilibrio y se atraen mutuamente. Ej.: El bien y el mal. Para saber qué es lo que está bien, ha de estar presente lo que está mal. Por este motivo, ambos van a ocupar nuestra psique a la vez. (1997).

Según Rodríguez, **Marian Chace** fue discípula de Carl Gustav Jung. Ella defendió también que entre el cuerpo y la mente existía una relación (2011). Pionera en el ámbito de la danzaterapia, destacó por el trabajo que hizo con pacientes que presentaban distintas enfermedades en diversos hospitales.

Previamente, había tenido un grupo de jóvenes a los que les había estado enseñado danza, y ellos mismos, reconocieron el beneficio que esta les había aportado. Unos doctores locales se hicieron eco de la noticia, y empezaron a enviar a sus pacientes a las clases de danza. Una vez se

percataron de la mejoría que estos obtenían, solicitaron el desarrollo de sesiones de danza en los propios hospitales.

Creó programas de formación para futuros danzaterapeutas, basados en su experiencia como bailarina y profesora de danza.

Por último, mencionar que fue la fundadora y primera presidenta de la asociación americana: American Dance Therapy Association.

Según la Asociación Aragonesa de Danzaterapia (s.f.), **María Ana Fux** es bailarina, coreógrafa y danzaterapeuta argentina reconocida mundialmente. Comenzó a bailar a los cinco años, pero no fue hasta los 13, cuando comenzó a tomar clases de danza clásica. A los 15 años leyó el libro *Mi vida*, un relato autobiográfico de la también bailarina, Isadora Duncan. La lectura de este libro, despertó en María una nueva forma de entender la danza.

Llevó su danza a diferentes países de Latinoamérica. En ella no se percibía belleza, perfección ni técnica, sino que reflejaba la esencia del ser humano, es decir, se percibían enfados, alegrías, tristeza, rabia, etc.

Desde 1968, ofrece conferencias y seminarios en los que habla de la danza cómo una terapia y de las experiencias que ha vivido gracias a ella. Habla de cómo todas y cada una de las personas que han pasado por su escuela y han vivenciado la danzaterapia, han experimentado una mejoría.

María ha empleado esta nueva forma de expresión con personas que presentan diversas discapacidades. A continuación, se recogen algunas de estas experiencias, las cuales han sido contadas por la propia María Fux en su libro “Danza experiencia de vida” (Fux, 1981).

*Experiencias de danzaterapia por María Fux.*

### Danzaterpia para sordos

La sordera o la diversidad funcional auditiva es una falta o pérdida de audición en algún lugar del aparato auditivo. La sordera puede ser completa (cofosis) o parcial (hipoacusia).

La primera experiencia que tuvo María, que se podría catalogar como danzaterapia fue con una niña sorda.

Cuando llegó a su estudio, María comenzó a trabajar con ella de manera individual. Según relata María, al principio le costó mucho que la niña se interesase por la danza y participase en las clases. Estuvo varios meses intentando establecer un canal de comunicación con ella, y adentrarla en el mundo de la danza. Finalmente, consiguió involucrarla y la niña comenzó a bailar.

María empezó a utilizar los ritmos del propio cuerpo (latido del corazón, la respiración, etc.) como melodía para las danzas. Posteriormente, lo hizo a través de elementos como el agua (el goteo, la fluidez...).

Cuando la niña sorda ya se sentía segura en las clases de danza, se mostraba participativa y la danza se convirtió en una nueva forma de expresión para ella. María decidió unirla a un grupo de oyentes de los que también era profesora. Todos tenían la misma edad y María pensó que podría ser positivo para la niña que no tenía audición, relacionarse con personas oyentes. El encuentro con el grupo no fue bien, al principio la niña sorda rechazaba la idea de trabajar en grupo, no le gustaba que la comunicación que ella había establecido con María, la hubiesen establecido otras personas también. Esta nueva realidad, supuso un retroceso para la niña sorda. Dejó de participar en las clases, solo se sentaba y miraba como el resto bailaba. Poco a poco y con la colaboración de todos los integrantes del grupo, consiguieron involucrarla de nuevo y finalmente se reconcilió con la danza.

María de esta experiencia aprendió que no es positivo para los niños sordos trabajar primero de manera individual y luego integrarles en un grupo de oyentes. Desde entonces, ha trabajado desde el primer momento con grupo heterogéneos, compuestos por personas oyentes y no oyentes.

Bailar sin música que acompañe al movimiento parece imposible, no se concibe la danza sin la melodía. Pero cuando se carece de audición, es necesario encontrar otra manera de sentir y de percibir. Por eso María, en busca de distintas estrategias, consigue hacer el ritmo visible, utilizando su cuerpo como única herramienta. A través de pasos, golpes, pitos, palmas... va creando el ritmo con el que se van a dejar llevar para la creación de nuevas danzas. Tanto las

personas oyentes como las no oyentes, realizarán sus movimientos en base a su ritmo interno. Es importante hacerles entender a los oyentes, que cuando ellos estén bailando al ritmo de la percusión del propio cuerpo o de las vibraciones, es necesario que lo hagan tangible y visible. Es normal que al principio les cueste porque ellos escuchan perfectamente los sonidos, pero poco a poco, se irán acostumbrando hasta que lo realicen de forma automática. Los movimientos pueden ser ligeros-pesados, rápidos-lentos, fuertes-suaves, etc. Todas estas características de los movimientos, pueden ser transmitidas mediante la expresión corporal.

Esta experiencia es muy enriquecedora también para las personas oyentes, porque son capaces de ponerse en el lugar de una persona sorda y comprender mejor las limitaciones con las que lidian cada día. En segundo lugar, desarrollarán la empatía y el trabajo en equipo. Además, les va a permitir encontrar una nueva forma de expresarse.

Con esta actividad, María consigue integrar a las personas sordas en la sociedad. Uno de los aspectos más positivos de esta experiencia, es que todos parten en igualdad de condiciones, dado que las personas oyentes no reciben estímulos auditivos, sino que simplemente cuentan con el ritmo del cuerpo.

Con esta experiencia, han demostrado que carecer de audición no limita la capacidad de expresión. Todos, independientemente de la dificultad que tengamos, necesitamos expresarnos y tenemos algo que expresar.

La integración es muy importante, pero no podemos olvidar formarles y concienciarles sobre la dificultad que presentan sus compañeros. Es necesario informarles de las características de las personas sordas, de esta manera, van a poder comprender mejor la situación a la que se enfrentan sus compañeros, las posibilidades y limitaciones que tienen.

En definitiva, con esta experiencia se ha demostrado que las personas sordas pueden percibir y comprender el ritmo, pueden integrarse de manera adecuada en la sociedad y que la vivencia de este tipo de experiencias, les aporta seguridad y confianza en ellos mismos y en sus posibilidades de acción. Por último, reconocer la danza como una forma de comunicación y expresión libre.

## Danzaterapia para personas con parálisis

María Fux también acercó la danza a personas que sufrían parálisis. Ella misma en el libro titulado: Danza experiencia de vida, explica cómo vivió uno de estos encuentros.

La parálisis es una afectación muscular que conlleva la pérdida o disminución de la capacidad de movimiento, de una o varias partes del cuerpo.

Un día, le propusieron ir a un hospital en el que vivían personas que sufrían parálisis para compartir una experiencia de danzaterapia.

Uno de los aspectos que más le preocupaba a María, era que ella siempre integraba a las personas a las que les iba a enseñar su espectáculo, en él. Pero concretamente, con este grupo de personas, era imposible. La mayoría solo eran capaces de mover los ojos, no tenían ningún tipo de movimiento corporal, con lo cual, su participación era muy limitada. A pesar de esto, María buscó la forma de hacerlo.

Hasta ese momento, ella siempre les había integrado a través de la danza, pero ante esta situación, se le ocurrió integrales mediante la voz. Mientras que María bailaba, ellos iban acompañándola con sus voces, emitían sonidos y cantaban. Al mismo tiempo, ella les explicaba qué sentía cuando se movía, y que sensaciones era capaz de transmitir cuando bailaba.

Esta experiencia la impactó muchísimo, tanto es así, que la misma noche de su actuación, María soñó que estaba paralizada en una cama, sin poder moverse ni bailar. Se despertó exaltada y comenzó a mover poco a poco su cuerpo, para cerciorarse de que no había perdido su movimiento y que solo había sido un mal sueño. Al día siguiente, lo comentó con la psicóloga que trabajaba en el hospital, y sorprendentemente, las personas que sufría parálisis y que habían compartido con ella esa experiencia, soñaron que no estaban paralizados y que podrían moverse libremente, tal y como María les había explicado.

Con los relatos que María comparte con nosotros, se puede percibir el poder de la danza y la capacidad que tiene de sanar a las personas. Por supuesto que la danzaterapia no va a devolverles el movimiento a las personas que tienen parálisis, pero María consiguió que sintiesen el movimiento en su propio cuerpo. Si María ha conseguido ella sola ayudar a tantas personas a

través de la danza, ¿qué podrían hacer un conjunto de profesionales formados en los campos necesarios para trabajar con personas que presentan alguna dificultad en algún ámbito de la vida?

### *Aplicaciones de la danzaterpia*

No solo las personas que presentan algún problema de salud, tanto físico como mental, y que acuden a sesiones de danzaterpia, son las que tienen acceso a esta técnica.

Existen academias y estudios de danza, que ofrecen un servicio parecido a la danzaterapia, a todos los ciudadanos, independientemente de la edad, de los conocimientos previos que tengan sobre danza, etc.

El servicio que ofrecen tiene como peculiaridad el tipo de clases que imparten. No imparten clases de danza al uso, sino que desarrollan y trabajan sobre la técnica improvisación. Esta técnica actuará como medio de comunicación, el cual, les permite expresarse libremente.

Como hemos mencionado anteriormente, Isadora Duncan fue pionera en la danza improvisación. Otro bailarín conocido y también pionero en la técnica improvisación, fue Steve Paxton.

Steve Paxton creó la técnica danza contact improvisación. Esta, surgió de la necesidad de encontrar nuevas formas de comunicación a través del cuerpo, empleando el tacto y los espacios. La primera vez que se estrenó una obra basada en esta técnica, fue en el año 1972, se titulaba Magnesium. El protagonista y el director fue el propio Steve Paxton.

Los talleres que se imparten se pueden llevar a cabo de manera individual, por parejas o en grupos. La característica principal como su propio nombre indica, es bailar improvisando, es decir, las coreografías que se obtienen como resultado, no han sido preparadas ni ensayadas previamente. Esto provoca que cada pieza sea irreplicable y única.

La técnica improvisación y la técnica danza contact improvisación no es lo mismo. Ambas se basan en la improvisación y en la creación del movimiento en base a lo que el bailarín siente en ese momento.

La danza contact improvisación tiene como requisito estar en contacto con algo o alguien, dos personas pueden mantener un contacto corporal o visual. Esta técnica se puede llevar a cabo de manera individual también, el bailarín puede mantener un contacto con el suelo o con un objeto (pelota, pañuelo, etc). Sin embargo, la técnica de la improvisación no precisa de un contacto.

En Madrid hay dos centros que se dedican a impartir formación basada en estas dos técnicas, Estudio3 (Estudio3, s.f.) y Bambú Danza (Bambú Danza centro de arte y movimiento, s.f.). Ambos ofrecen clases a lo largo de todo el curso escolar, también proponen talleres intensivos de fin de semana e incluso, nos brindan la oportunidad de acudir a un festival internacional.

Hemos tenido la oportunidad de contactar con dos personas vinculadas a Estudio3, una de ellas es coreógrafa y la otra ha sido alumna durante más de diez años. Ambas han accedido a hacerles una entrevista y así, poder conocer mejor el vínculo que comparten con la danza improvisación y cómo se ha ido adaptando a sus vidas.

Camille Hanson, licenciada en Danza Contemporánea y Bellas Artes, cuenta con un máster en coreografía y performance. Es una bailarina y coreógrafa que destaca por su gran compromiso social y ecológico con nuestro planeta.

Este compromiso se ve reflejado en sus trabajos. El sacrificio de los gigantes es una pieza coreográfica que reivindica la libertad de los cetáceos, concretamente de los delfines y las orcas. Esta representación no se basa en imitar el movimiento del delfín, sino en transmitir la falta de libertad de estos animales cuando viven en cautividad. Sus creaciones tienen como objetivo sensibilizar y concienciar a la sociedad de la importancia de cuidar nuestro entorno.

Desde 2008, Camille trabaja mano a mano con Juan Carlos Arévalo, fusionando así danza y fotografía.

Durante la entrevista, Camille nos narró cómo empezó a bailar y qué le ha aportado la danza a su vida. Qué motivo le ha llevado a utilizar la danza como altavoz de reivindicación social, qué avances ha percibido, cómo prepara cada pieza coreográfica y hasta sus próximos proyectos. (La entrevista completa pueden encontrarla en el anexo 4).

Eva María Sierra, diplomada en Educación Física, forma parte del equipo docente del Colegio Tres Olivos desde el año 2004. Tiene formación en sistemas aumentativos del lenguaje (Marc Monfort y Adoración Juárez). Cuenta con una amplia formación en distintos tipos de danza y actividades relacionadas con el movimiento y la expresión artística. Ha trabajado con grandes bailarines, entre ellos destacan: Natsu Nakajima Ankoku Butoh, Camille Hanson, Antonio del Olmo, Cristiane Boullosa.

Eva nos ha contado su experiencia con la danza, concretamente como descubrió la técnica de danza contact y qué le ha aportado personal y profesionalmente. Al ser maestra y diplomada en educación física, queríamos saber de qué manera introduce la danza, el movimiento y la expresión corporal en sus clases. (La entrevista completa está en el anexo 5).

Moreno, nos propone como alternativa los descansos activos a la hora de introducir la danzaterapia en las escuelas (2018).

Los descansos activos es una técnica que consiste en interrumpir la actividad que se está llevando a cabo dentro del aula durante unos instantes, se introducirían entre materias estáticas que no permiten la distensión del alumnado durante su desarrollo. Durante este intervalo, se propone introducir una actividad que conlleve una activación física, por ejemplo, un baile.

El descanso lo realizan todos los alumnos, pero los pasos de baile los realizan de manera individual, no requieren de dos o más personas para llevarlos a cabo. Este tipo de actividades permiten a los niños tener un control de los movimientos que realizan y conocer mejor su cuerpo, además de conectar con ellos mismos, con sus emociones y sentimientos.

El objetivo de realizar estos descansos es permitirles desconectar, motivarles y también intentar cambiar su estado de ánimo o la actitud con la que se enfrentarán a los nuevos desafíos. Este tipo de actividades, favorecen la mejora del rendimiento escolar y consiguen que los alumnos vuelvan a focalizar la atención en los contenidos que se están trabajando en clase.

Existen páginas web (GoNoodle, 2019) o canales de Youtube (Just dance, 2019), que se dedican a crear contenido de forma gratuita en formato video. En estos videos, recogen distintas

coreografías formadas por pasos sencillos, con la intención de que sean accesibles para todos los niños. Los alumnos imitarán los pasos de los bailarines y también podrán cantar las canciones si se las saben.

## Musicoterapia

La Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia (2011), recoge una actualización de la definición realizada en 1996 por la Federación Mundial de Musicoterapia. Esta actualización la define de la siguiente forma:

La musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. La investigación, la práctica, la educación y el entrenamiento clínico en musicoterapia están basados en estándares profesionales acordes a contextos culturales, sociales y políticos.

Tenemos constancia de que el primer artículo publicado sobre musicoterapia consta del año 1789, fue realizado por la revista “Columbian Magazine” perteneciente a la Universidad de Columbia. Posteriormente en el año 1891, Frederick Kill Harford fundó un grupo llamado St Cecilia. El grupo estaba formado por tres vocalistas (un soprano, un contralto y un barítono) y tres músicos (dos violinistas y un arpa), acudían a diversos hospitales de la capital londinense para compartir su música con los pacientes y ayudarles en su recuperación.

Palacios, nos recuerda que la creación del fonógrafo, permitió introducir la música en los hospitales de manera continuada, con el objetivo de liberar la tensión previa a una intervención quirúrgica o distraer al paciente durante dicha operación (2001).

El interés por esta disciplina continuó a principios del siglo XX. Debido a esto, se crearon multitud de asociaciones con el objetivo de visibilizar y concienciar a la sociedad sobre la labor de los musicoterapeutas. Algunas de las asociaciones más relevantes fueron: “National Society of Musical Therapeutics” fundada por Eva Augusta Vescelius, “National Association for Music in

Hospitals” creada por Isa Maud Ilsen y “National Foundation of Music Therapy” fundada por Harriet Ayer Seymour. A pesar de todo su esfuerzo, no fueron capaces de asentar la profesión de musicoterapeuta en la sociedad.

**Isa Maud Ilsen**, fue una de las primeras personas en emplear la música con soldados de guerra afectados tanto física como psicológicamente (como se cita en Palacios, 2001). Es a partir de la segunda Guerra Mundial, cuando el trabajo de los musicoterapeutas es considerado una profesión, debido al impacto tan positivo que tuvo en ellos.

Multitud de músicos, tanto profesionales como aficionados, acudieron a los hospitales. Fue tanta la mejoría que presentaron, que hasta el personal médico que se encargaba de sus cuidados, solicitaron la contratación de músicos en los hospitales.

En 1944, se ofreció el primer grado universitario de musicoterapia en la universidad de Michigan State University (Estados Unidos). Años más tarde, otras universidades del país siguieron sus pasos y comenzaron a incluir estudios relacionados con la musicoterapia en sus programas educativos.

A día de hoy, “The American Music Therapy Association (AMTA, 2019) es la asociación más grande del mundo. Su misión es informar a la sociedad sobre los beneficios de esta disciplina, y asegurarse de que todos los ciudadanos tienen acceso a un servicio de calidad.

Logroño destaca que, para realizar sesiones de musicoterapia, es necesario disponer de un espacio grande, en el cual, los participantes y el terapeuta tengan la posibilidad de realizar diferentes actividades. A su vez, los instrumentos van a formar parte de las sesiones, por lo tanto, es necesario disponer de algunos de ellos (triángulo, tambor, metalófono, flauta, armónica, cascabeles, crócalos, etc.) En estas sesiones se necesita también un reproductor de música y altavoces, ya que no siempre el sonido lo vamos a crear nosotros con instrumentos o a través del cuerpo (1996).

Es conveniente que la sala esté construida con materiales que permitan percibir las vibraciones del sonido, ya que no sabemos con qué tipo de personas vamos a trabajar y cuáles van a ser sus dificultades.

El objetivo principal de esta disciplina, es conseguir que las personas que acudan sean capaces de mejorar su calidad de vida. Las personas que están enfermas y participan, les puede ayudar a aliviar el dolor o reducir el estrés y la ansiedad. Aquellas que quieren desarrollarse personalmente, podrán aumentar su autoestima o conocerse mejor.

A su vez, la participación en estos talleres ayuda a las personas a adquirir habilidades sociales, les proporciona recursos para afrontar situaciones difíciles o conflictos y les permite expresarse sin necesidad de utilizar la palabra.

Estas sesiones les van a dar la oportunidad de vivir experiencias nuevas, hacer cosas que nunca antes habían hecho y conocer gente.

Es importantísimo tener en cuenta el estado físico y anímico de las personas con las que vamos a trabajar, al igual que la actitud que demuestran cada día. Si en algún momento alguno de los participantes no se siente seguro y prefiere no realizar la actividad, el terapeuta no le presionará.

Siempre que pueda, el terapeuta diseñará las sesiones en función de los intereses de los usuarios, esto les motivará a participar, se sentirán escuchados e integrados en el grupo. Tendrá en cuenta sus gustos musicales, sus opiniones, con qué actividades disfrutaban más y cuáles son las que menos les atraen, etc.

Existen dos tipos de metodologías según Salamanca: musicoterapia activa y musicoterapia pasiva. La diferencia entre ambas, es que la metodología activa permite al individuo participar en la sesión, sin embargo, la metodología pasiva solamente deja crear al terapeuta (2003).

Las sesiones cuya metodología es la activa, la participación de los usuarios se basa en la creación musical. Tienen la libertad de expresarse, cantar, tocar instrumentos, etc. La música la crearán con todo tipo de elementos, desde su propio cuerpo, hasta con los objetos que puedan encontrar por la sala. La improvisación forma parte de este tipo de talleres. Improvisar es crear algo en el momento, no conlleva una preparación previa. El papel del terapeuta, en las actividades cuyos

protagonistas son los participantes y sus creaciones, es el de acompañar y guiar. La metodología pasiva limita la intervención de los pacientes, ya que se limitarán a escuchar la pieza musical que el terapeuta haya escogido para trabajar.

Desarrollar ambas metodologías es necesario para la consecución de objetivos y lograr un desarrollo completo del sujeto. Somos conscientes de que cada persona se siente más agusto trabajando con una metodología en concreto, por ello mismo, utilizar las dos es positivo. Ellos son conscientes de que en algunos talleres tendrán que salir de su zona de confort y esforzarse más, pero también habrá sesiones que se adapten a su personalidad y forma de trabajar. Por ello, empleando las dos nos aseguramos de que todos se esmeran, pero también se sienten a gusto.

A continuación, Gómez presenta algunas actividades que se pueden llevar a cabo en una sesión de musicoterapia (2004).

Como hemos mencionado anteriormente, crear música es una actividad sencilla e imprescindible en el desarrollo de estos talleres. Pueden crear sonidos a través del cuerpo o utilizando instrumentos, pueden componer canciones e inventarse la letra, etc.

Otras podrían ser: identificar qué emociones florecen en cada individuo en función del tipo de música que está escuchando, seguir un ritmo propuesto por el terapeuta o por uno de los integrantes del grupo, jugar con la intensidad de la voz, etc.

Un juego conocidísimo y divertidísimo es “director de orquesta”. Una persona sale de la sala unos segundos, mientras tanto, el resto hace un círculo y eligen a una persona para que sea el director de orquesta. La función del director es hacer diferentes sonidos con el cuerpo (dar palmas, chasquear los dedos, golpearse en las piernas, etc.) y el resto tendrán que imitarle. Finalmente, el individuo que estaba fuera de la sala entrará y tendrá que adivinar qué persona es el director de la orquesta.

Otro ejercicio muy interesante y que nos permitiría conocer un poco más a los demás compañeros, consistiría en que cada uno escoge una canción y tiene que explicar el motivo por el cual la ha escogido, si le recuerda a alguien, etc.

### Musicoterapia para personas con deficiencias auditivas

La musicoterapia está al alcance de todas las personas, independientemente de su edad, de su sexo, de sus capacidades o limitaciones. En este caso, una de las modalidades que se tiene que trabajar de manera diferente con las personas que presentan una diversidad funcional auditiva, es la música. Así nos lo hace saber Otero (2015).

Entendemos la música como un conjunto de sonidos, en los cuales se recoge el ritmo, la melodía y la armonía. Pueden incorporar voces también, y tiene como objetivo transmitir y causar sensación en la persona que la recibe.

En primer lugar, deberíamos preguntarnos de qué manera queremos hacerles llegar esta disciplina. Muchas veces, se cae en el error de hacerles llegar la música como la entienden las personas oyentes, pero el objetivo no es que la sientan igual. El objetivo es adaptarla para que puedan disfrutarla sin necesidad de utilizar audífonos o implantes cocleares.

Este tipo de personas necesitan adaptaciones para percibir la música, como el uso de instrumentos agudos y graves, o una tarima vibratoria. Estos recursos les permite sentir las vibraciones, de esta manera, podrán sentir y seguir el ritmo. Normalmente nos sentimos identificados con el mensaje que transmiten las letras de las canciones, por ello la música emociona. Este mensaje se puede transmitir a la persona con dificultades auditivas, a través de una intérprete, utilizando la lengua de signos.

La sociedad debe concienciarse de que no hay una única manera de comprender, percibir o sentir la música. Cada oyente lo hace de una manera distinta, aunque todos tengamos las mismas capacidades. Por lo tanto, que una persona sorda, perciba la música de una forma distinta no significa que esté mal.

Lo más importante a la hora de llevar a cabo un taller de música con personas sordas, es conseguir que disfruten de ella, y que se sientan libres de querer o no participar en él. Si tienen este poder de decisión, significa que la actividad está adaptada a sus necesidades.

En definitiva, esta disciplina favorece la inclusión social de personas sordas, en contextos donde tradicionalmente solo tenían cabida las personas oyentes.

La experiencia que se va a describir a continuación, la ha llevado a cabo Valeska Sigren en el centro de Audición y Lenguaje Comunica (2003). Han participado niños con diversidad funcional auditiva de entre cuatro y siete años.

Las deficiencias auditivas que presentaban eran muy diversas. Había niños que solo estaban afectados unilateralmente (un oído) y otros bilateralmente (los dos). A su vez, el grado de audición variaba. Participaron niños con menos dificultades auditivas (hipoacusia leve o moderada), niños con graves problemas auditivos (hipoacusia severa y profunda) e incluso sordos, los cuales no contaban con ningún tipo de audición.

Para identificar el tipo de sordera que presenta cada uno, han tenido en cuenta cuatro parámetros: la sensibilidad, la discriminación, el reconocimiento y la comprensión.

Valeska Sigren es musicoterapeuta en el centro y ha participado en la experiencia que está siendo narrada. Ella ha compartido la visión que tiene respecto a la relación que existe entre las personas con diversidad auditiva y el sonido. Afirma que hasta las personas sordas o con hipoacusia profunda, son capaces de sentir las vibraciones del sonido, la música y los instrumentos. Es cierto que cuanto menos capacidad auditiva presentan los niños, menor competencia demuestran para discriminar sonidos.

Los instrumentos más utilizados por parte de los alumnos en las sesiones son los de percusión. Hay varias razones que les llevan a utilizarlos. En primer lugar, no necesitan estar afinados para emitir un sonido bonito; en segundo lugar, el niño se siente seguro porque el sonido siempre va a ser correcto; en tercer lugar, son instrumentos fáciles de sostener y de tocar, ya que no requieren de una técnica precisa.

Una vez concluyó la realización de estas sesiones, se pudo comprobar que todos los niños fueron capaces de seguir el ritmo, y la gran mayoría, escuchaban el sonido del piano.

Estas sesiones trabajaban diferentes aspectos de la música, a través de juegos musicales. Gracias a ellas, muchos niños tuvieron la oportunidad de recibir instrucciones acerca de la música “el sonido que vamos a escuchar va a ser fuerte o suave, el sonido va a ser largo o corto...” Los niños prestan atención y siguen las pautas dadas por los adultos.

Con todos los juegos que se han llevado a cabo durante las sesiones, han conseguido trabajar la discriminación de sonidos, y gracias a esto han presentado una mejoría en todas las áreas anteriormente nombradas.

Valeska Sigren, nos ha trasladado la evolución que han experimentado algunos niños que han participado. Al comienzo de las sesiones había algunos niños que no se sentían seguros porque no habían sido expuestos a estímulos musicales anteriormente. Se mostraban tímidos, miedosos y dependían en todo momento de un familiar de referencia. Poco a poco, según se iban incorporando en las actividades, los niños sentían una gran curiosidad por la música. Al finalizar, se mostraban alegres y seguros, además demostraban lo mucho que disfrutaban.

En base a esta experiencia han podido afirmar que, todas las personas independientemente del grado de sordera, son capaces de disfrutar de la música y de experiencias que la incluyen. Además, es un nuevo recurso que estos niños pueden utilizar para comunicar ideas o expresar sentimientos.

#### *Aplicaciones de la musicoterapia*

La música acompaña al ser humano desde siempre, ha estado presente desde las primeras civilizaciones que conocemos. A día de hoy, nos sigue acompañando en mayor o menor medida.

La música es un lugar donde refugiarse. Las letras hacen que nos sintamos comprendidos. Representan situaciones que la mayoría de las personas hemos experimentado alguna vez en nuestra vida; desde estar enamorado, hasta sentimientos de alegría, tristeza, soledad, lucha... Esta conexión se produce gracias a que los compositores las crean a partir de sus propias experiencias y sentimientos.

Hoy en día existen muchísimos géneros musicales (flamenco, jazz, rock, pop, tango, música clásica, etc.), esto favorece a que todas las personas conecten con ella. Todos tenemos canciones que consideramos especiales, ya sea porque nos recuerden a alguien o nos hagan revivir buenos momentos.

Nuestro estado de ánimo influye en la elección de las melodías de cada momento. Si una persona se siente feliz, lo normal es que escuche canciones alegres y con mucho ritmo. Por el contrario, si tiene un mal día o está un poco deprimida, escuchará canciones lentas.

Sin duda lo más bonito de la música es que tiene el poder de unir a personas. Tener gustos musicales parecidos, hace que compartan experiencias; como ir a un concierto. La música nos brinda la oportunidad de poner banda sonora a nuestra vida.

La música en la escuela tradicionalmente se ha impartido como una asignatura teórica, en la que se enseñaban distintos tipos de instrumentos e incluso aprendíamos a tocar alguno de ellos (xilófono, metalófono, flauta...). Aprendíamos aspectos teóricos como qué era un pentagrama o las distintas notas musicales. Posteriormente, nos enseñaban a representar las notas en un pentagrama, a identificarlas según su grafía, su duración o el ritmo. Según nuestra experiencia, en la asignatura de música no tenía cabida el disfrute de la misma.

Afortunadamente la escuela que conocemos hoy en día ha conseguido cambiar esta perspectiva, gracias a la implementación de recursos tecnológicos en el aula. Contar con materiales como una pizarra digital, un ordenador y un proyector, hace que la música esté a nuestro alcance.

Ahora se utiliza la música como una herramienta motivadora para los alumnos. Las maestras incluyen canciones para facilitar el aprendizaje de sus alumnos, aprenden contenidos como los números, el abecedario, los cinco sentidos o las tablas de multiplicar.

Siempre se ha dicho que las maestras son personas de recursos, tanto es así, que incluso son capaces de inventarse canciones incluyendo el contenido que quieren que sus alumnos aprendan o recuerden. Durante mis cinco años de prácticas he escuchado canciones inventadas por ellas, para que los alumnos recogiesen el material, se pusieran en fila o se abrochasen los abrigos.

Puede parecer un recurso atractivo solamente para la etapa de educación infantil, pero no es así. Hoy en día, los alumnos que tenemos pertenecen al curso de segundo de primaria, y para que se acuerden de abrocharse el abrigo, todos los días cantamos una canción utilizando el ritmo de “We Will rock you” un himno archiconocido compuesto por Queen.

Esta dinámica llevada a cabo por las profesoras, se traslada de forma inconsciente a los niños. Esta semana en el patio del comedor, se nos acercaron algunos alumnos y nos cantaron una canción que se habían inventado sobre los animales vertebrados y sus características. No es una coincidencia que días antes, estos mismos niños hubiesen hecho una prueba sobre los animales vertebrados e invertebrados. Esta actividad fue una iniciativa llevada a cabo por ellos de forma autónoma para aprenderse la materia, ya que no era algo que les hubiésemos pedido que hicieran.

Esta experiencia nos ha hecho darnos cuenta, de que además de estar empleando la música como una herramienta lúdica y educativa, les estamos proporcionando un recurso que ellos podrán emplear en un futuro.

### Arteterapia

Margaret Naumburg es considerada una de las fundadoras del arteterapia en Estados Unidos, junto con Edith Kramer y Merie Petrie.

**Margaret Naumburg** destaca la importancia de respetar el ritmo de cada paciente, de saber escuchar, detectar los pequeños detalles que pueden marcar la diferencia y de observar.

Ella misma hace referencia a través del psicoanálisis, de que el ser humano es capaz de expresar sus ideas y los sentimientos más profundos, a través de creaciones artísticas e imágenes.

Polo, pone como ejemplo todas las representaciones que se han realizado sobre holocaustos en campos de concentración, realizado tanto por artistas como por personas que no se dedicaban a ello profesionalmente (2000). En estas representaciones se puede percibir el dolor, el sufrimiento y el miedo de los que lo vivieron de primera mano. Situaciones que no han sido capaces de verbalizar debido a la dureza de las mismas, las han compartido a través del arte.

Otra artista reconocida mundialmente, cuyos cuadros recogen todo el dolor sufrido a lo largo de su vida, es Frida Kahlo. El arte en la vida de Frida apareció cuando ella tuvo un accidente de autobús y desde ese día, el arte siempre estuvo presente. Recurrió al arte cuando su marido Diego Rivera, comenzó a mantener relaciones con otras mujeres, tras sufrir dos abortos, al morir su madre, etc.

En definitiva, el arte para Frida Kahlo era un refugio. Ella misma lo definió como “para mí pintar lo que me ocurría, era la forma de dejar atrás mi sufrimiento para poder seguir viviendo y celebrando la vida” (Hesse, 2016, p.75).

Philip Sandblom fue un doctor que investigó acerca de cómo el dolor se escondía en numerosas obras de arte. La pasión de los artistas por crear una obra original y única, es capaz de vencer a la enfermedad más grave (Sandblom, 1995).

La austriaca **Edith Kramer** fue pionera en el ámbito del arteterapia. Estudió artes plásticas, esto le permitió trabajar en una escuela situada en la ciudad de Nueva York, en la que estaban escolarizados niños que presentaban diversas enfermedades mentales. Con ellos, empleaba el arte como medio de comunicación.

El dibujo y la pintura nos permiten comunicarnos, pero esto no significa que esté implícito el lenguaje oral, todo lo contrario, la esencia que esconde el arte es que nos brinda la oportunidad de comunicarnos de la manera más pura que existe, la comunicación no verbal.

Kramer no se centra tanto en la interpretación de las creaciones artísticas, sino en la activación de los procesos psíquicos durante la creación.

Naumburg y Kramer mencionan en sus estudios, la relación que existe entre las creaciones artísticas y los cambios en el carácter.

**Sigmund Freud** revolucionó el pensamiento del siglo XX. Descubrió que las experiencias y emociones que los seres humanos esconden en el subconsciente, florecen durante las horas de sueño. Esto nos permite rememorar recuerdos que teníamos olvidados.

Según Freud, los sueños representan los deseos de las personas, tanto los sueños positivos, como los negativos. En los positivos, se percibe claramente lo que se desea, sin embargo, los sueños negativos o las pesadillas, reflejan la impotencia por el no cumplimiento de un deseo.

Freud defendía la idea de que todos los sueños pueden ser interpretados y extraer una conclusión sobre ellos. Independientemente de cómo se haya desarrollado el sueño y de si posee un hilo conductor. Este se analizará por partes y posteriormente se hará una reflexión final.

A partir de las publicaciones de Freud, muchos psiquiatras comenzaron a utilizar la pintura como medio de comunicación con pacientes que sufrían trastornos psicológicos. Entre ellos destacan: Cesare Lombroso o Hans Prinzhorn. Cesare Lombroso defendía que las producciones de este tipo de personas, reflejaban características de las pinturas más primitivas, mientras que Hans Prinzhorn, valoraba la creatividad y las obras artísticas hechas por personas marginadas o que sufrían algún problema mental. (Citado en Martínez y López, 2004, p. 14).

Según D'Agostino (2012), el psiquiatra **Hans Prinzhorn**, realizó diversos estudios con enfermos mentales. En 1920 comenzó a recolectar obras de enfermos de distintos países. En dos años logró juntar más de 4500 obras de 350 pacientes. El arte está presente de diversas formas: pinturas, esculturas, fotografías, collage, etc. Empleaban materiales muy diversos, tela, arcilla, pintura. En definitiva, el arte para estas personas era un recurso de apoyo a su relato oral.

Gran parte de su carrera se dedicó a analizarlas y a compararlas con obras de artistas que no padecían ningún tipo de trastorno. Sacó como conclusión, que todos tenemos la necesidad de expresarnos desde la creatividad.

Posteriormente en su libro "Bildnerei der Geisteskranken. Ein Beitrag zur Psychologie und Psychopathologie der Gestaltun", dedicó una sección para narrar la biografía de diez pacientes.

En cada una de ellas narraba, su historia, las obras que había realizado, el entorno en el que vivían, etc.

Gracias a su trabajo, muchos expertos han llegado a comprender mejor las características de pacientes psiquiátricos, así como aspectos propios de la enfermedad como la estructuración mental.

Cada vez son más las personas que se interesan, desean practicarlo y descubren que esconde el arteterapia. En España aún no suscita mucha curiosidad, aunque poco a poco se va conociendo más esta técnica y ya hay universidades que ofrecen cursos de formación. Aun así, ya se han realizado talleres en el ámbito de la salud, concretamente en el Hospital Niño Jesús de Madrid. Los pacientes han sido niños enfermos de larga duración, que presentan diversas enfermedades.

Estados Unidos, Gran Bretaña o Francia, son países que han hecho un mayor esfuerzo para implantar el arteterapia en la sociedad. En Gran Bretaña desde el año 1999, el arteterapia forma parte del servicio de sanidad británico.

#### *Experiencias de Arteterapia*

Al igual que con el resto de disciplinas, en este espacio se iba a incluir una experiencia de arteterapia llevada a cabo con personas que presentasen diversidad funcional auditiva. Ha sido difícil encontrar un testimonio de un profesional que haya llevado a cabo este tipo de sesiones, aun así, se ha encontrado información acerca de un proyecto que une el arteterapia con personas con problemas auditivos. A continuación, se recoge la información.

La Asociación de Sordos de Madrid y la Asociación Española de Arteterapia Gestáltica Humanista, colaboran desde enero de 2018 a través de un proyecto llamado Signo-arte, con el que pretenden acercar el arte a las personas sordas más desfavorecidas pertenecientes a dicha asociación. Cada arteterapeuta trabajará con un máximo de tres usuarios, dichos usuarios serán derivados a este proyecto por una trabajadora social.

### *Aplicaciones del arteterapia*

El arte es la técnica más conocida y practicada del arteterapia. Practicarla es sencillo, tan solo se necesita un lapicero y una hoja.

Pintar nos traslada a la infancia, nos permite conectar con el niño que tenemos en nuestro interior.

En la escuela es común ver dibujos, pinturas o collages realizados por los alumnos y expuestos en los pasillos. Generalmente este tipo de actividades no tienen como objetivo descansar, relajarse o desconectar de las tareas escolares, al contrario, este tipo de técnicas acompañan las actividades escolares, con el objetivo de hacerlas más amenas, visuales y elaboradas. La función que hasta ahora se le está dando no está mal, pero podríamos plantearnos emplear estas técnicas con un objetivo terapéutico. Ayudar a los alumnos a crear, imaginar y soñar con mundos diferentes, despertar su creatividad, expresar emociones o preocupaciones, compartir vivencias, jugar...

Otro aspecto que no queremos dejar de mencionar, es la poca cabida que tiene el dibujo libre en los centros educativos. Se tiende a pensar que en la etapa de educación infantil es muy común y a medida que avanzan los cursos en educación primaria, se le va dedicando menos tiempo. Cada vez son menos las horas que se dedican al desarrollo de esta actividad y las maestras que lo siguen introduciendo en su programación, independientemente de la etapa educativa.

La creación de mandalas es una actividad que pueden realizar los adultos para adentrarse en la técnica del arteterapia. Según recoge el diccionario de la RAE (2018), mandala es “en el hinduismo y en el budismo, un dibujo complejo, generalmente circular, que representa las fuerzas que regulan el universo y que sirve como apoyo de la meditación”. La peculiaridad de la actividad que proponemos es la creación personal de un mandala. Para comenzar, haremos un círculo, normalmente empezaríamos el diseño desde el interior hacia el exterior, pero recordemos que en el arteterapia no hay nada correcto o incorrecto, por lo que no es obligatorio. A partir de este momento, la creatividad juega un papel fundamental. Hay personas que tienen más facilidad y otras que encuentran más dificultades a la hora de completar el círculo, es importante no agobiarse. Para alcanzar la inspiración, podemos utilizar diferentes técnicas, entre

ellas destacamos: escuchar música de fondo, recordar momentos vividos, ver fotos antiguas, basarnos en experiencias vividas, leer libros, dar un paseo y fijarnos en todo lo que nos rodea, etc.

Para analizar el mandala que hemos creado, nos fijaremos en los colores que hemos empleado, los relacionaremos con emociones o sensaciones que nos transmiten, describiremos qué es lo que hemos querido plasmar, etc. También es importante que el usuario reflexione sobre el objetivo que perseguía cuando ha decidido llevar a cabo este recurso, hacer un balance sobre los logros que ha alcanzado, valorar cómo se ha sentido, etc.

La creación de mandalas no solo se puede llevar a cabo en un papel, se pueden realizar mandalas empleando distintos materiales. Pueden dibujarlo en una piedra, utilizar verduras, las hojas de los árboles que se caen en otoño o incluso flores, esto les permite mantener un contacto directo con la naturaleza. También pueden emplear gomaeva o incluso realizarlo de ganchillo, potenciando así la manipulación. Cualquier material es válido, el único objetivo es realizar una creación armoniosa, manteniendo el equilibrio.

El principal objetivo que buscan las personas cuando elaboran o diseñan mandalas, es encontrar paz y tranquilidad en la realización de los mismos. Carl Jung consideraba los círculos, figuras planas que evocaban paz y tranquilidad en las personas. Esta actividad provoca una sensación de relajación, al igual que potencia la concentración. Predomina el sentimiento de libertad durante todo su desarrollo ya que los usuarios no tienen que seguir ningún patrón predeterminado, además, no tienen presión ni sienten preocupación por el resultado final, son conscientes de que el objetivo no es realizar una creación bella estéticamente.

El mensaje que logramos transmitir con esta actividad es que en el arte todo vale, y no existe lo correcto o lo erróneo, lo bonito o lo feo. Es totalmente subjetivo, y si tuviésemos que medirlo de alguna forma, simplemente sería la manera en la que conecta con el público.

Por las características que identifican a este pasatiempo, es especialmente recomendable para personas que presentan un trastorno de ansiedad o ataques de pánico de manera reiterada.

## Inteligencias múltiples

Howard Gardner es profesor en la Universidad de Harvard. Conocido por ser pionero en considerar que el ser humano posee más de una inteligencia, en 1983 describió por primera vez la teoría de las inteligencias múltiples (2005).

Esta teoría defiende que existen ocho tipos de inteligencias, cada una de ellas hace referencia a una capacidad diferente y todos las poseemos en mayor o menor medida. Dichas inteligencias son: Lingüístico-verbal, Lógico- matemática, Viso-espacial, Corporal-cinestésica, Musical, Naturalista, Interpersonal e Intrapersonal.

El desarrollo de las inteligencias, está influenciado por las experiencias que hemos tenido la oportunidad de vivir, los estímulos, el entorno, etc.

Cada persona destaca en unas inteligencias y flojea en otras, es importante detectar cuáles son las que predominan y de cuáles carece, para así poder trabajarlas de manera adecuada. Aquellas inteligencias en las que el alumno presente una gran capacidad, se trabajarán con el objetivo de potenciarlas, sin embargo, las inteligencias en las que no destaque, se trabajarán con el objetivo de reforzarlas e intentar conseguir un equilibrio entre las ocho.

Para detectar cuáles son en las que destaca cada participante, emplearemos la observación. Además de esto, cada inteligencia se define por unos indicadores en los cuales nos basaremos para identificar el grado de desarrollo en el que se encuentran.

### Inteligencia cinestésica

La inteligencia cinestésica se trabajará principalmente en las sesiones de danzaterapia, debido a que esta inteligencia se basa en el desarrollo corporal. La Universidad Internacional de Valencia, recoge la inteligencia cinestésica como la capacidad que tiene un individuo de controlar su cuerpo y los movimientos que realiza a través de este (2018).

Esta inteligencia es sumamente importante para mejorar la calidad de vida. La actividad física es de gran ayuda para aquellas personas que sufren algún tipo de enfermedad mental. En el año

2014 el Instituto Karolinska (La Vanguardia, 2015), demostró que mientras realizamos ejercicio, nuestro cuerpo produce una enzima llamada “Ácido quinurénico”, capaz de eliminar las toxinas de nuestro cuerpo, conocidas como “Quinurerina”. Este proceso, influye en el estado anímico de las personas, por lo tanto, disminuye el estrés, el dolor, o trastornos como la ansiedad, la depresión, etc.

Para prevenir enfermedades o mejorar nuestro bienestar, es conveniente realizar deporte de forma continuada. La danzaterapia no solo nos proporciona los beneficios que la actividad física produce en nuestro cuerpo, sino que también, nos da la oportunidad de expresarnos y liberar lo que sentimos.

Aldeas Infantiles SOS España, señala que las personas que tienen especialmente desarrollada esta inteligencia, son personas a las que les gusta realizar actividades físicas, son capaces de mantener el equilibrio y tienen una buena coordinación de movimiento (2017). Poseen habilidades para controlar sus movimientos, son especialmente buenas en la imitación de gestos y les resulta sencillo comunicarse corporalmente. Además, también destacan en aquellas actividades que requieren de una buena motricidad fina.

Este tipo de personas tienen la necesidad de emplear su cuerpo para realizar las actividades que se le proponen, les resulta difícil permanecer sentados durante un largo periodo de tiempo y suelen presentar una gran activación motriz la mayor parte del tiempo.

Esta inteligencia se puede trabajar utilizando diversos recursos, no solo a través de piezas de danza. La dramatización y la representación de obras teatrales ayudan a este tipo de personas a expresarse no solo corporalmente sino también emocionalmente.

### Inteligencia musical

La inteligencia musical abarca todos los aspectos relacionados con la música: sonido, ritmo, instrumentos musicales, melodía, las letras de las canciones, etc. Esta inteligencia se potenciará principalmente en las sesiones de musicoterapia, el principal objetivo es que todos los participantes disfruten con la música y les facilite la comunicación entre ellos mismos.

Las personas que destacan en esta inteligencia suelen tener facilidad para recordar, identificar y seguir los distintos ritmos y melodías. A su vez, son capaces de clasificar los distintos tipos de instrumentos en función de cómo se produce el sonido (cuerda, viento o percusión) y conocen la técnica para tocarlos. Componen la letra, el ritmo y la melodía de canciones y espontáneamente cantan o tararean aquellas que ya conocen.

En definitiva, la música está presente de diversas formas en la vida de las personas cuya fortaleza es la inteligencia musical.

### Inteligencia viso-espacial

En las sesiones de arteterapia la inteligencia viso-espacial es la más trabajada, dado que esta hace referencia a la capacidad de identificar y analizar toda la información referente a las artes plásticas (texturas, colores, tamaños...). El conocimiento del espacio también está recogido en esta inteligencia.

Las personas que sobresalen en esta inteligencia son personas a las que les suele gustar expresarse a través de las artes plásticas (esculturas, dibujos, collage, entre otras técnicas), suelen tener una buena memoria fotográfica o les resulta más fácil recordar una imagen que un texto. Son capaces de percibir pequeños detalles de obras artísticas y valorarlas. También muestran facilidad en las construcciones, puzles, rompecabezas, etc.

### Otras inteligencias

En este tipo de sesiones, también se trabajarán las inteligencias: intrapersonal e interpersonal (en las sesiones en grupo).

La inteligencia intrapersonal hace referencia al conocimiento personal que tenemos de nosotros mismos. Conocer cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, tener la capacidad de tomar

decisiones, mantener actitudes como el respeto o la constancia, etc. Son aspectos que nos definen.

Este tipo de conocimientos, suele ser uno de los motivos por los cuales hay personas que deciden acudir a sesiones de arteterapia. Existen momentos en la vida de cada individuo en los que nos sentimos perdidos, tener este tipo de información acerca de nosotros o lograr descubrirla, nos ayudará a tomar decisiones y escoger qué camino continuar.

La inteligencia interpersonal solo se podrá potenciar en las sesiones grupales, dado que se necesita estar en contacto e interactuar con otras personas.

Empatizar y ponerse en el lugar del otro, comprender los sentimientos que tienen las personas que nos rodean, integrarse en la sociedad de manera adecuada, ser capaces de expresar las ideas, independientemente de que no sean las mismas, disfrutar de la compañía de los demás, etc. Son indicadores que nos permiten detectar si una persona tiene desarrollada esta inteligencia o no.

Las inteligencias: lingüística, naturalista y lógico matemática se trabajan indirectamente en algunas sesiones. En la sesión “El robot bailarín” o “cuéntame tú historia” se desarrollará la inteligencia lingüística. Trabajar sobre los cetáceos permite potenciar la inteligencia naturalista. Las diversas agrupaciones o los conceptos arriba-abajo, vertical-horizontal permiten trabajar la inteligencia lógico-matemática.

## Propuesta de innovación/intervención

### Presentación de la propuesta

La propuesta de innovación pedagógica docente se ha podido llevar a cabo en un centro educativo preferente auditivo de la Comunidad de Madrid, dentro del marco de la realización de las prácticas profesionales del quinto curso del doble grado de Educación Infantil y Educación Primaria.

Este proyecto surge de la necesidad de dar respuesta a algunos conflictos percibidos en el aula. La edad de los alumnos está comprendida entre siete y ocho años, por lo que al curso que va dirigido es segundo de primaria. Contamos con un total de veintiséis alumnos, cuatro de ellos presentan deficiencias auditivas. Dichos alumnos tienen dos implantes cocleares que les facilita la escucha y el seguimiento de las sesiones.

El proyecto de innovación propone un total de ocho sesiones de danza, todas ellas están diseñadas y adaptadas para desarrollarse con alumnos con diversidad funcional auditiva. La fecha seleccionada para desarrollar el proyecto es el tercer trimestre del curso 2018-2019. Por lo tanto, dicho proyecto comenzaría el 25 de abril y finalizaría el 20 de junio.

Hemos tenido la oportunidad de llevar a cabo tres de las ocho sesiones. En todas ellas ha estado presente la tutora y profesora de educación física del grupo. Gracias a sus conocimientos y consejos, hemos podido modificar aspectos de las sesiones para un mejor desarrollo.

Este proyecto se ha ido labrando poco a poco y de manera espontánea. Eva Sierra, la tutora de la clase, ha realizado danza improvisación durante muchos años. Por este motivo, ella misma en algunas ocasiones ha realizado con sus alumnos actividades relacionadas con la danza. Ha compartido con nosotros diversas experiencias que ha vivido, y hemos podido volver a desarrollarlas de manera conjunta, pero realizando algunas modificaciones. Gracias a ella pude contactar con Camille Hanson, bailarina y coreógrafa de danza improvisación. Tuvimos la oportunidad de reunirnos con ella y pudimos conversar sobre su trayectoria profesional y explicarle la propuesta de innovación que estábamos diseñando. Nuestra propuesta le gustó

mucho e incluso, nos dio pautas de cómo podríamos mejorar la sesión de los cetáceos ya que ella ha creado una pieza basada en ellos.

### Objetivos concretos que persigue la propuesta

Todas las sesiones de danza que hemos diseñado para este proyecto de innovación, tienen como objetivo abordar algún conflicto que ha surgido previamente en este grupo.

El aspecto principal que queremos trabajar a través de la danza es mejorar el clima del aula. Este objetivo lo trabajaremos a partir de los siguientes items:

- Trabajar con personas diferentes a las que lo hacen normalmente.
- Aumentar la confianza entre los integrantes del grupo.
- Potenciar la participación y seguridad de los alumnos que no suelen ser líderes.
- Expresar sus emociones y sentimientos a través del movimiento corporal.
- Integrar a todo el alumnado, independientemente de las características que presente.

### Contexto en el que se aplica o podría aplicarse la propuesta

El centro ideal para llevar a cabo este proyecto de innovación sería un centro preferente auditivo. Este tipo de colegios cuenta con recursos suficientes, tanto materiales como personales, para dar respuesta a las necesidades que presentan los alumnos con una diversidad funcional auditiva.

El centro en el que se han podido desarrollar algunas sesiones es preferente auditivo, con lo cual, cuenta con recursos materiales que facilitan la ejecución.

Cuatro de los veintiséis alumnos que han participado presentan hipoacusia. Dicho término hace referencia a una disminución en la capacidad auditiva causado por un daño parcial en el oído interno, concretamente la cóclea.

Todos están afectados bilateralmente, es decir, tienen un implante coclear para cada oído. Un implante coclear es un dispositivo diseñado para aumentar la capacidad auditiva de las personas que presentan suficiente audición funcional (Ver figura 1).

La cirugía la cubre la seguridad social si consideran que es imprescindible para el desarrollo del niño. Si la salud pública no lo considera necesario o está gravemente dañado el oído interno, la familia puede acudir a la sanidad privada para implantárselos.



Figura 1: implante coclear.

Fuente: Álava, A. (7 agosto, 2014). Discapacidad auditiva-implantes cocleares. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://logopediaenespecial.blogspot.com/2014/08/discapacidad-auditiva-implantes.html>

Algunas de las adaptaciones que se han llevado a cabo, ha sido la utilización por parte del profesorado que las ha dirigido, el uso de sistemas aumentativos de la comunicación, concretamente el sistema bimodal y gestos de apoyo; para facilitar así la comprensión e integración de los alumnos con dificultades auditivas.

El sistema bimodal consiste en la utilización simultanea del lenguaje oral y los gestos de la lengua de signos. Este método utiliza gestos para apoyar el mensaje oral, y brinda a los alumnos la oportunidad de establecer dos canales de comunicación, para así facilitar la comprensión.

Los gestos de apoyo que empleamos son los gestos de apoyo a la pronunciación de Marc Monfort y Adoración Juárez (ver figura 2). Esta técnica consiste en realizar pequeños movimientos asociados a fonemas, para que a los alumnos les sea más fácil identificar el mensaje que les queremos transmitir.

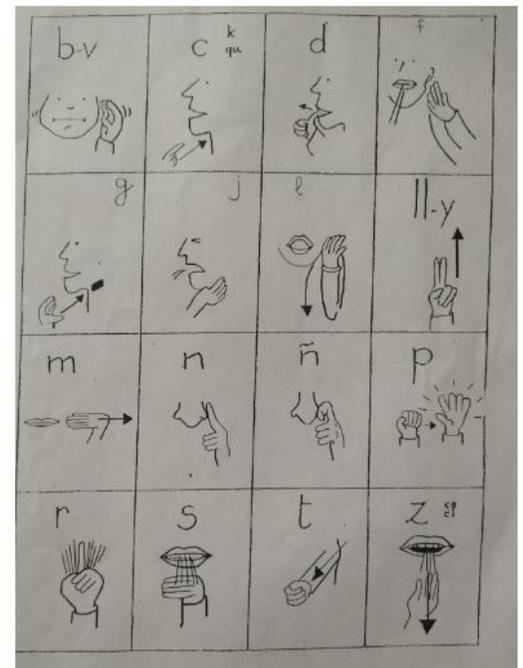


Figura 2: gestos de pronunciación Monfort y Juárez.

Fuente: elaboración propia.

También se han empleado adaptaciones de acceso individual, como un equipo FM. El FM es un amplificador de voz que se coloca la profesora (ver figura 3). Este amplificador permite a la profesora desplazarse por todo el espacio y que los alumnos con deficiencias reciban el sonido limpio, es decir, sin ruido ambiental. El amplificador está conectado con el audífono de cada niño a través de un receptor, denominado comúnmente “pincho” (ver figura 4 y 5). El amplificador y el receptor se deben de conectar cada vez que se va a utilizar y el FM puede ser conectado a dispositivos electrónicos: ordenadores, reproductores de música, teléfonos móviles, etc.



Figura 3: colocación del FM.

Fuente: Asociación de familias de personas con discapacidad auditiva. (febrero, 2017). Equipos de frecuencia modulada [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://apanahelda.blogspot.com/p/familias.html>

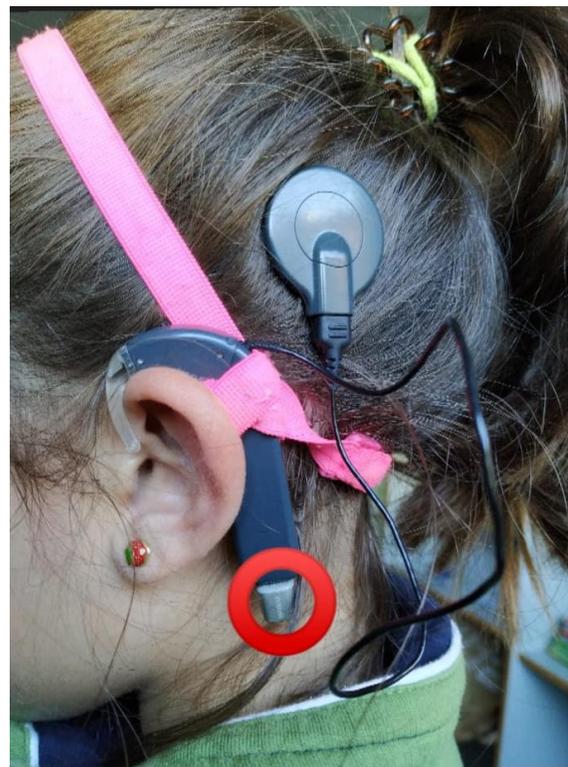


Figura 4: receptor conectado al audífono.

Fuente: elaboración propia.



Figura 5: FM y receptor.

Fuente: elaboración propia.

Metodología, recursos, etc.

Metodología:

La metodología que se va a llevar a cabo es una metodología activa. Consideramos que la participación activa del alumnado en las sesiones es fundamental para un correcto desarrollo. El objetivo fundamental por las cuales las estamos diseñando, es por su propio beneficio y para ofrecerles un recurso nuevo, quizás desconocido para ellos, con el que se puedan expresar libremente. Esta comunicación se realiza mediante el lenguaje no verbal.

Sus ideas y opiniones nos serán muy útiles para mejorar las actividades o la estructura de las mismas en un futuro. Partir de sus intereses y necesidades hace que las actividades sean más enriquecedoras y beneficiosas para ellos.

No podemos olvidar que estamos trabajando con personas, concretamente con niños. Como seres humanos que son, no podemos pretender que todos los días estén bien y se enfrenten con la misma actitud a las sesiones. Es por este motivo, que la situación en la que se encuentre el grupo en cada sesión del proyecto, será crucial para decidir cómo hacerla y determinar si es necesario incluir modificaciones o no.

Las sesiones se llevarán a cabo en grupo, formado por veintiséis alumnos. Independientemente de esto, se han incluido actividades que permiten la participación de manera individual, para facilitar la conexión con el cuerpo y con uno mismo; juegos en los que se necesita trabajar en parejas para poder jugar, e incluso queremos que trabajen en grupos más reducidos (seis personas).

Para finalizar, destacar la característica más importante de nuestras sesiones, la improvisación. El proyecto tiene como objetivo trabajar aspectos que no se potencian en la escuela como son: la creatividad, la capacidad de elección, la experimentación, el descubrimiento... Son fundamentales para un desarrollo íntegro del ser humano, y en la etapa en la que se encuentran nuestros participantes, es aún más crucial, porque tienen una capacidad de aprendizaje mayor que el resto.

### Recursos humanos, materiales y espaciales:

- Humanos: Contamos con la participación de docentes expertos en educación física y con conocimiento en sistemas aumentativos de la comunicación, concretamente del método bimodal y de gestos de apoyos.
- Materiales: emplearemos materiales propios de actividades físicas como: pelotas, aros, cuerdas, pañuelos, etc. También utilizaremos un reproductor de música y un amplificador de voz (FM).
- Espaciales: para el desarrollo de este proyecto se necesitan espacios de gran amplitud, para que los alumnos puedan moverse y desplazarse sin problemas. Contamos con un gimnasio, en el que realizaremos la gran mayoría de las sesiones y también con parte del patio del centro escolar.

### Actividades

#### Sesión 1: Un dictado diferente

Al ser la primera sesión que vamos a desarrollar, esta va a ser muy pautada. Nuestra intención es introducir una nueva forma de trabajo con los niños, queremos transmitirles la libertad que tienen para hacer y expresarse como quieran.

Nuestra propuesta es hacer un dictado. Este dictado difiere mucho del tipo de dictado que todo el mundo piensa nada más escuchar nuestra idea. Partimos de la esencia del dictado tradicional, es decir, las profesoras señalarán exactamente qué es lo que los alumnos tienen que representar. En primer lugar, la gran mayoría serán imágenes en vez de palabras, aunque se añadirá alguna letra concreta. La actividad se dividirá en tres partes; en ningún momento los alumnos necesitarán papel ni bolígrafo ya que en la primera los alumnos dibujarán en el aire, a continuación, dibujarán en la espalda del compañero y por último, en el patio con tiza blanca.

Durante toda la actividad las maestras emplearán el método bimodal como apoyo al mensaje oral. Las imágenes han sido seleccionadas en función de varios criterios: el primero, es que son objetos cercanos a los niños, en segundo lugar, son sencillos y no requieren de un gran conocimiento artístico y en tercer lugar, el signo es fácil de reproducir. Algunos de los objetos

que se han representado han sido: una casa, una flor, una pera, un arco iris, un sol, un caracol, un círculo, etc.

Utilizaremos una música relajante de fondo para ayudar a los alumnos a estar en un estado de calma y relajación.

Para la primera parte de la actividad, concretamente la representación en el aire, los alumnos pueden emplear todo el espacio que quieran. En ocasiones las profesoras les señalarán el tamaño del dibujo, pero la gran mayoría de veces pueden escoger ellos mismos.

La segunda parte de la actividad es la correspondiente a la representación en la espalda de un compañero. En este momento decidimos hacer dos grupos compuesto por trece alumnos cada uno de ellos. Nos aseguramos de que todos los alumnos con implante estuviesen en el mismo, para así poder estar cerca de ellos y que todos pudiesen ver bien los signos. Durante esta actividad, los alumnos se sentaron en círculo, pero en vez de estar mirándose de frente, se colocaron de lado para tener así la espalda del compañero delante y que les resultase más cómodo.

Para la tercera fase, mantuvimos los grupos para así trabajar de manera más ordenada en el patio y no molestar al resto de alumnos que estaban en clase. En el momento que uno de ellos tenía claro qué quería dibujar, se le dejaba una tiza y se ponía a ello. Poco a poco fueron saliendo todos los niños, el resto se mantenían sentados esperando a que todos acabasen para finalizar la sesión.

Una vez se hayan llevado a cabo las tres fases, dedicaremos unos minutos a conocer las opiniones de los alumnos sobre esta actividad. En este caso se realizará una asamblea. Todos los alumnos se sentarán en círculo junto a las profesoras, e irán compartiendo sus opiniones de manera ordenada y respetando los turnos de palabra.

#### Experiencia:

Percibimos que en la primera parte los alumnos estaban un poco dispersos, la gran mayoría seguían nuestras indicaciones, pero otros no se mostraban muy interesados en la actividad. Para intentar reconducir a los alumnos que estaban más distraídos cambiamos rápidamente a la

segunda actividad, esta nos permitía tener a todos sentados, asegurándonos la participación de todos ellos. La segunda parte se alargó más de lo esperado, ya que para la tercera requeríamos del patio del colegio y estaban los alumnos de la ESO en el recreo. Justo ese día el recreo se alargó entre cinco y diez minutos, lo que provocó una descompensación en la distribución de los tiempos.

Dado que la segunda parte se estaba alargando más de lo previsto, para intentar mantener la atención de los alumnos, dejamos que ellos mismos decidiesen de uno en uno, qué objeto dibujar. Como había dos equipos, cada vez elegía el miembro de uno de ellos y el resto de compañeros lo representaban en la espalda.

Finalmente pudimos salir al patio para dibujar en el suelo. En esta parte de la actividad, decidimos que los alumnos escogiesen el dibujo que más les había gustado de todos los que habíamos representado hasta el momento, y lo plasmasen con tiza en el suelo del colegio.

A continuación, encontrarán algunas imágenes de las creaciones que se llevaron a cabo con tiza en el patio del colegio.

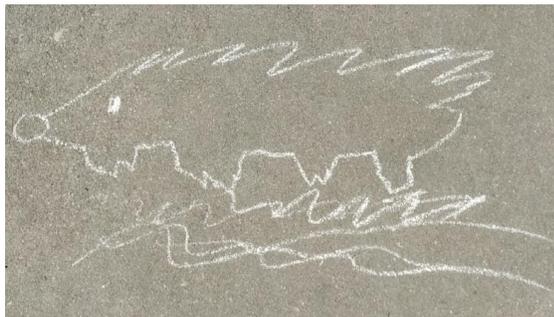


Figura 6: resultado de la sesión número uno.  
Fuente: elaboración propia.



Figura 7: resultado de la sesión número uno.  
Fuente: elaboración propia.



Figura 8: resultado de la sesión número uno.

Fuente: elaboración propia.

#### Feedback de los alumnos:

Todos los alumnos coincidieron en que la parte de la sesión que más les había gustado fue la última. Afortunadamente, el centro educativo no tuvo problema en que los alumnos pintasen en el suelo y ellos disfrutaron mucho haciéndolo.

En contraposición, lo que menos les gustó fue la fase dos, dibujar en la espalda de un compañero. Hubo alumnos que no se esforzaron en dibujar bien los objetos que se le pedían, y por ello el resultado de las creaciones no estuvo equilibrado.

También nos comentaron que les hubiese gustado que la primera fase hubiese durado más, cosa que no percibimos, de hecho, cambiamos a la segunda fase antes de tiempo porque pensábamos que no les estaba gustando porque se mostraban alguno de ellos muy distraídos. Y nos reconocieron que les había resultado muy original la parte en la que pintan en el aire y que nunca habían tenido la oportunidad de haber hecho nada parecido.

### Feedbak de la tutora:

Los comentarios de la tutora fueron positivos, aun así, hizo hincapié en el control de los tiempos. La fase dos se alargó mucho, más de lo que habíamos planeado por motivos ajenos; esto provocó una disminución de tiempo de la fase tres. Finalmente, los alumnos no tuvieron tanto tiempo para dibujar con tiza y es una actividad diferente que es más difícil que la vuelvan a repetir.

Destacó el resultado de la fase tres, nos comentó que el patio había quedado muy bonito y que había sido una actividad muy creativa.

### Reflexión personal:

Todas las experiencias nos aportan un aprendizaje que hace que la próxima vez realicemos las cosas de manera diferente, esto es lo que ha significado para nosotras esta sesión. Después de haberla llevado a cabo, nos hemos dado cuenta de que hay bastantes cosas que mejorar.

En primer lugar, debemos supervisar la ejecución de las imágenes en la segunda fase. Todos los alumnos deben esforzarse de la misma manera y debemos hacerles ver, que al igual que a ellos les gusta que les hagan los dibujos bien, a los demás también, y deben esforzarse por sus compañeros.

En segundo lugar, hubo mucho descontrol en la primera fase. Teníamos la sensación de que algunos alumnos no estaban interesados en la actividad. La próxima vez podemos integrar a este tipo de niños, dándoles la oportunidad de escoger el dibujo que quieren representar. Esta modificación se llevó a cabo en la segunda fase, pero como la queremos acortar, no hará falta que los alumnos propongan ideas.

La idea de juntar a todos los alumnos con implantes cocleares en un mismo grupo, sobre todo en la segunda fase creemos que fue acertada. Es importante no descuidar al alumnado que presenta estas características, porque pueden llegar a desconectar de la actividad.

Por último, creemos que otro espacio donde los alumnos hubiesen disfrutado mucho y habrían podido continuar con la actividad, hubiese sido el arenero. La próxima vez, en vez de alargar la

segunda fase, podríamos incluir una cuarta, que se desarrollaría en el arenero. Los alumnos dibujarían objetos en la tierra con ayuda de un palo o con sus propios dedos.

## Sesión 2: El robot bailarín

Con esta actividad pretendemos guiar a los alumnos a través de una historia, a la vez que les facilitamos la improvisación y la libertad de movimiento.

Esta pequeña historia ha sido inventada por nosotras íntegramente. Buscábamos motivar al alumnado, al mismo tiempo que trabajábamos valores como la generosidad, el trabajo en equipo y la ayuda. Las músicas también han sido seleccionadas por nosotras, era un aspecto fundamental porque queríamos un tipo de música concreto para cada momento. Los dos primeros ejercicios, nos permitían utilizar músicas con mucho ritmo y que facilitasen el movimiento, concretamente escogimos *“La cintura”* de Álvaro Soler, porque a los niños les gustaba mucho e iban a poder cantarla. La música para trabajar los movimientos de cuello y cabeza tenía que ser lenta para evitar que se hiciesen daño, por eso escogimos *“Shallow”* de Lady Gaga y Bradley Cooper. Por último, en la parte de improvisación queríamos escoger una canción que incluyese distintos ritmos, para que los alumnos al seguir la música, pudiesen expresarse de diferentes maneras. Finalmente escogimos *“Sound of Mia & Sebastian”*, banda sonora de la película *La La Land*.

Esta sesión tuvimos la oportunidad de llevarla a cabo en el centro educativo. A continuación, encontrarán la historia de *“El robot bailarín”*. Queremos detallar el hecho de que no leímos exactamente el cuento, sino que lo fuimos contando de memoria y fuimos interactuando con los alumnos en el momento que ellos nos daban pie a hacerlo, con lo cual, es una historia espontánea y cambiante cada vez que se narra.

### **EL ROBOT BAILARÍN**

Érase una vez, un grupo de niños que de mayores querían ser deportistas. Este grupo de deportistas era muy especial, ya que todos eran muy jóvenes, tenían entre siete y ocho años.

Un día, al entrar a clase, se encontraron un juguete, era un robot. Todos entusiasmados se acercaron a él, cuando de repente, vieron que en su brazo derecho tenía escrito una nota que ponía: de mayor quiero ser bailarín, pero no voy a poder serlo.

Cuando los niños leyeron la nota, no podían creerlo, ¿Cómo no iba a ser capaz?

Los niños se dieron cuenta de que el robot estaba muy triste, normal -pensaron-. Todos los días en el colegio, ellos podían practicar muchos deportes, atletismo, fútbol, baloncesto... Y eso les hacía muy felices.

Entre todos quisieron ayudarlo, así que, decidieron enseñarle distintos movimientos y pasos de baile.

Rápidamente, se dieron cuenta de que el robot solo podía mover los brazos hacia arriba y hacia abajo, pero no podía moverlos hacia los lados, sus piernas no se doblaban, siempre estaban estiradas y tampoco podía mover la cabeza en círculos.

Los niños se quedaron asombrados, ¿Qué podían hacer para ayudarlo?

Entre todos, pensaron y pensaron... Finalmente decidieron trabajar poco a poco. Primero trabajarían con los brazos, luego con las piernas y lo último sería la cabeza.

Los niños tuvieron una gran idea, para que fuese más divertido, acompañarían los ejercicios con música.

El primer juego que hicieron fue el juego del espejo.

- ¿Sabéis jugar al juego del espejo?

- No os preocupéis, ¡os lo voy a explicar!

Para jugar se necesitan hacer parejas, así que el robot se puso con uno de los niños. El niño comenzó a realizar movimientos y el robot le empezó a imitar. Acordaos de

que solo podían mover los brazos, así que, si el niño levantaba el brazo derecho, el robot levantaba el mismo brazo, si el niño movía ambos brazos hacia delante, el robot movía los brazos hacia delante también, y así sucesivamente.

Para este juego, decidieron utilizar la canción de *"Shake It off"* de Taylor Swift. Esta canción es una canción muy rápida y movida, por lo que los niños podían realizar una gran cantidad de movimientos.

El segundo juego se llama Muñeca de trapo, con esta actividad decidieron trabajar la movilidad de las piernas.

También trabajarían por parejas, pero en este caso uno se tumbaría en el suelo y el compañero cogería sus piernas para trabajar con ellas. La persona que está en el suelo tenía que imitar a una muñeca de trapo, por lo que no podía hacer ningún movimiento de forma voluntaria. La persona encargada de dirigir a la muñeca de trapo, podía hacer los movimientos que quisiera, podía doblar las rodillas, mover los pies en círculos...

En este juego, decidieron usar la canción de Álvaro Soler, titulada *"La cintura"*. Esta canción todos los niños la conocían, por lo tanto, podían acompañar los movimientos mientras la cantaban.

En el tercer juego, decidieron trabajar la cabeza. En este caso utilizaron también el juego del espejo, pero con la particularidad de realizar el movimiento contrario. Si un niño movía la cabeza hacia la derecha, su pareja tenía que moverla hacia la izquierda, si subía la cabeza como una jirafa, el otro tenía que bajarla como una tortuga, etc.

La música que emplearon en este ejercicio era lenta. Los niños, que eran muy inteligentes, sabían que, si utilizaban una música rápida, podrían hacerse daño en el cuello, por eso, decidieron utilizar *"Shallow"* de Lady Gaga y Bradley Cooper.

Poco a poco el robot fue mejorando, fue capaz de realizar movimientos fluidos, hasta podía correr y saltar. Antes de que los niños le ayudasen, era impensable. El robot estaba muy contento y agradecido por todo lo que le estaban ayudando, pero no sabía qué podía hacer para agradecerse.

- ¿Se os ocurre algo?

De pronto, se le ocurrió una gran idea. Dado que entre todos le habían convertido en un gran bailarín, pensó que les haría ilusión verle actuar en el teatro por primera vez, así que les invitó. Además, seguro que me dan buena suerte y todo sale perfecto -pensó-.

El robot siguió ensayando muy duro, aunque ya no contaba con la ayuda de los niños.

De repente, un día recibió una carta en la que ponía: “Nos complace informarle de que ha sido seleccionado para participar en un certamen de danza internacional que se realizará en Madrid el día 22 de marzo del 2019”. El robot se puso tan contento, que comenzó a saltar y a gritar.

Rápidamente, llamó a todos los niños que le habían ayudado a convertirse en un gran bailarín, para informarles de la buena noticia. Los niños también estaban muy felices y le dijeron que allí estarían.

Y llegó el día, todos los niños fueron al teatro donde se iba a representar la función, ocuparon las butacas y esperaron a que comenzase el espectáculo. Llegó el turno del robot. El robot no había preparado ninguna coreografía, porque quería realizar una improvisación y plasmar en sus movimientos los sentimientos y emociones que sintiese mientras bailaba en el escenario. Comenzó a sonar la música, concretamente la canción “*Sound of Mia & Sebastian*”, perteneciente a la banda sonora de la película de La La Land. Cuando acabó, todo el público se puso de pie y comenzaron a aplaudir. Los niños estaban orgullosísimos de él.

Al terminar, los niños se acercaron al robot para felicitarle por lo bien que había bailado y darle las gracias por haberles invitado.

#### Experiencia:

Una vez fue llevada a cabo, queremos compartir las sensaciones que tuvimos y el feedback que recibimos, tanto de los alumnos como de la tutora.

En primer lugar, facilitó mucho el uso del amplificador de voz para los alumnos con deficiencias auditivas. En este caso, no contábamos con un conocimiento tan extenso del método bimodal como para estar apoyando el mensaje oral constantemente en signos. Afortunadamente, los niños no tuvieron ningún problema en seguir el cuento y se mostraron en todo momento interesados por el mismo.

#### Feedback de los alumnos:

El feedback fue muy positivo, todos los alumnos coincidieron en que la parte que más les había gustado había sido la de la improvisación y el primer ejercicio del espejo. El ejercicio que menos les gustó fue en el que tenían que trabajar el cuello y la cabeza.

#### Feedback de la tutora:

Nos comentó que le había gustado mucho porque habíamos estado muy naturales y habíamos narrado el cuento de manera muy dulce. Otro aspecto positivo que destacó, fue el hecho de que no dábamos posibilidad al descontrol de la actividad, es decir, estaba muy cerrada y en el momento que nos percatábamos de algún problema, lo reconducíamos.

Un aspecto que nos recomendó mejorar para un futuro fue la apertura de espacios en la segunda actividad, muñeca de trapo. Los niños se acercaban a nosotras para poder escuchar la historia

después de cada ejercicio, con lo cual, tenemos que tener en cuenta y recordarles que tienen que separarse y ocupar todo el espacio ya que si no se pueden golpear unos con otros.

### Reflexión personal:

Como hemos comentado anteriormente, el uso del FM fue fundamental para poder desarrollar esta sesión. También podemos utilizar un micrófono, de esta forma, los alumnos no tendrán que acercarse al profesor para poder escuchar la historia. Para la próxima vez, nos gustaría señalar de manera visual quién es el robot en cada momento. Nos fue complicado detectar quién era el robot que imitaba los movimientos y quién el creador (concretamente en las actividades del espejo). Para ello proponemos la realización de una medalla con la imagen de un robot, así identificaríamos rápidamente quién es el robot porque llevaría colgada la medalla. Otra opción sería colocar a cada miembro de la pareja una pegatina de un color, así podríamos decir qué alumnos son robots en cada ejercicio y los encontraríamos más fácilmente.

### Sesión 3: Siente la música

Esta sesión se creó en base a la anterior. Al recibir el feedback de los alumnos, nos dimos cuenta de que realmente lo que más les había gustado era la parte libre donde habían podido improvisar y expresar libremente lo que sentían. Ellos mismos nos pidieron más tiempo para bailar, por lo que pensamos que sería bueno diseñar una sesión en base a sus intereses.

Esta actividad consiste en reproducir una canción y que los alumnos tengan la libertad de bailar y moverse como ellos quieran. Las canciones han sido elegidas por nosotras, creemos que es muy importante disponer de una gran variedad de música para que esta actividad sea aún más enriquecedora. También cabe la posibilidad de incluir canciones que propongan los propios alumnos, de esta manera, participan de manera activa. A continuación, proponemos nueve canciones que pueden ser utilizadas en el desarrollo de esta sesión:

En primer lugar, hemos seleccionado *“Circle of Life”*. Esta es una canción que compone la banda sonora de la película del rey león y creemos que es cercana a los niños y que van a ser capaces

de reconocerla. La peculiaridad de esta canción y uno de los motivos por los cuales hemos decidido incluirla es que incorpora música tradicional africana, ya que contó con la colaboración de un compositor africano, Lebo M en su elaboración.

La segunda canción escogida es de Queen, concretamente *"We Will Rock you"*. Este grupo de alumnos ya conocía la canción, por lo que nos aseguramos de que les va a gustar. El motivo de la elección, es porque da pie a interactuar con nuestro propio cuerpo, es decir, invita a realizar sonidos con las manos, golpeándonos las piernas, etc. Creemos que es otra forma de expresarse y que los alumnos van a disfrutar mucho siendo capaces de crear ellos mismos diferentes sonidos.

La tercera canción es *"Como Te Atreves"* de Morat. Este grupo de música es muy conocido entre los alumnos. Creemos que es importante que los niños se identifiquen y disfruten con canciones que conocen. En este caso, además de expresarse corporalmente, seguramente también se expresen verbalmente y acompañen sus movimientos cantando la canción.

La cuarta es de un compositor surcoreano llamado Yiruma. La canción con la que vamos a trabajar se llama *"River Flows in you"*. La característica principal de esta canción, y el motivo por el cual la hemos escogido es porque la pieza está íntegramente tocada a piano. Nos suscita interés ver cómo los niños se expresan y desenvuelven en una canción que carece de letra.

La quinta es muy especial, la cantan Macaco, los niños oncológicos ingresados y el personal sanitario del hospital Catalán Sant Joan de Déu. Esta canción se titula *"Seguiremos"*, al ser en español los niños pueden entender su significado, el ritmo invita a bailar y es muy alegre. Hemos querido incluir esta canción porque el objetivo era recaudar fondos para investigar y luchar contra el cáncer infantil. Todos los niños de este grupo han desarrollado una sensibilidad especial debido a que comparten clase con cuatro compañeros que presentan dificultades, en este caso auditivas. Esta canción puede servirles para darse cuenta de lo afortunados que son por estar sanos y de que hay otros niños que no tienen la misma suerte. Concretamente este videoclip podríamos enseñárselo, además incluye una coreografía bailada por todos los niños y sanitarios en la que los alumnos pueden basarse.

La sexta canción es *"Como el Agua"* de Paco de Lucía y Camarón de la isla. Esta canción pertenece a un género musical español, llamado flamenco. Creemos que representa la calidez y el arte de

nuestro país, concretamente del sur. Quizás no todos los niños han escuchado este estilo de música anteriormente, por lo que vemos interesante incluirla.

La séptima es *“What a feeling”* de Irene Cara. Esta canción es muy conocida porque formó parte de la película Flashdance. La hemos seleccionado porque creemos que el ritmo no es ni muy lento ni muy rápido y puede dar mucho juego a los estudiantes. Al ser en inglés, los alumnos no la comprenderán en su totalidad y no se dejarán llevar por el mensaje que está transmitiendo.

*“Je Veux”* de Zaz es la octava canción que proponemos. La peculiaridad de esta canción es que es en francés. El ritmo es muy dinámico y da lugar a que los alumnos realicen una gran cantidad de movimientos a gran velocidad.

Como representación del género latino, hemos seleccionado *“Mi tierra”* de Gloria Estefan. Esta canción es muyailable porque es salsa y los niños sentirán la necesidad de moverse y desplazarse por todo el espacio.

Una vez se llevase a cabo la actividad, repartiríamos la rúbrica de evaluación que se encuentra en el anexo 3, con el objetivo de conocer las diferentes sensaciones que han experimentado los alumnos en función de la música que escuchaban.

#### Sesión 4: 2 arriba-2 abajo

La actividad que se va a explicar a continuación, ya la había realizado anteriormente Eva, su tutora. Conversando con ella, se nos ocurrió que podíamos introducir variaciones que podrían enriquecer el resultado final.

Agrupamos a los alumnos de seis en seis, dentro de estos grupos se formará una pareja y un cuarteto. El juego consiste en jugar con los niveles (horizontal, suelo y vertical, de pie). Mientras que la pareja está realizando movimientos por abajo (agachados, arrastrándose...), el cuarteto se está moviendo por arriba (de pie, saltando, corriendo, etc.) Hay una persona dentro del cuarteto y otra dentro de la pareja que deciden que movimientos hacer (a estas personas les denominamos *“mamás”*) y el resto tienen que imitarles. Las *“mamas”* tienen que estar muy pendiente la una de la otra, porque no pueden estar las dos desplazándose en el mismo espacio,

es decir, si una está realizando movimientos horizontales y decide cambiar y moverse verticalmente, la “mamá” que está vertical tiene que bajar inmediatamente y comenzar a desplazarse por el suelo.

Las “mamás” irán cambiando a medida que vaya avanzando el ejercicio y serán elegidas por las profesoras. Esta actividad, nos da la oportunidad de escoger a los alumnos que no suelen ser líderes o que tienen más dificultades a la hora de tomar decisiones, para desempeñar este rol.

Con este juego los alumnos tienen que estar muy pendientes de los compañeros, para hacer el cambio de nivel (arriba o abajo). No se puede emplear la comunicación verbal, simplemente se expresarán y se comunicarán mediante la comunicación no verbal.

El principio de la sesión se empleará para que los alumnos practiquen y se familiaricen con la actividad, y posteriormente, cada grupo hará una exhibición para el resto de sus compañeros, así tienen la oportunidad de verlos y aprender cosas nuevas.

El feedback en esta sesión lo recibiremos a través de una asamblea. La asamblea es una actividad que permite a las profesoras conocer información detallada sobre el ejercicio. En este caso, nos interesa saber cómo se han sentido los alumnos que han sido “mamás” y han tenido que liderar un grupo. Además, los propios alumnos pueden valorar el trabajo de los compañeros y decir qué es lo que más les ha gustado.

#### Experiencia:

Llevamos a cabo esta actividad introduciendo variaciones. Siempre la habíamos hecho utilizando una canción perteneciente a la banda sonora de la película Pina, concretamente con “*Lillies Of The Valley*” de Jun Miyake. Dado que nosotras estábamos profundizando en la disciplina de danza y estábamos descubriendo multitud de bailarines, famosos por ser pioneros en improvisar o introducir variaciones en sus bailes, se nos ocurrió que podríamos hacer lo mismo que hacía Mary Wigman, bailar sin música.

Al plantearles a los alumnos esta idea, se quedaron sorprendidos. Rápidamente aceptaron el reto y se pusieron a practicar. Al cabo de un rato, de repente vimos a un grupo de alumnos crear música con su propio cuerpo o golpeando el suelo. Nos pareció una buena idea e invitamos a todos los grupos a que probaran y buscaran otras formas de producir sonido.

Otra de las variaciones que introdujimos fue la velocidad de los movimientos. Les planteamos realizar movimientos a cámara lenta y a cámara rápida. Esto provocó que se crease un equilibrio entre la pareja y el cuarteto, ya que unos realizaban movimientos muy calmados y transmitían mucha paz y mientras tanto, los otros se desplazaban muy rápido y daba lugar a la realización de gestos muy dinámicos.

Una vez los alumnos comenzaron a realizar la actividad delante de sus compañeros, nos dimos cuenta de que la gran mayoría se desplazaban en círculos. Planteamos a los siguientes grupos que rompiesen el círculo y probasen nuevas formas de desplazarse por el espacio. Tras esta petición, hubo un grupo, concretamente un cuarteto, que comenzó a mantener contacto corporal entre ellos. Comenzaron a pasar unos encima de otros, se fueron amontonando de manera espontánea hasta llegar a hacer una montaña con sus cuerpos, etc.

Para finalizar, destacar la oportunidad que tuvimos las dos profesoras de participar en la exhibición con uno de los grupos. Nos convertimos en un niño más y comenzamos a seguir a la “madre” correspondiente. Tras haber vivido la experiencia desde el otro lado, no solo desde la creación sino desde la ejecución, podemos destacar lo creativo que resulta, la atención constante que tienes que prestar para seguir al grupo y lo divertido que es. Al finalizar, el comentario que una maestra le hizo a otra fue: ojalá hubiese tenido la oportunidad de hacer algo como esto de pequeña.

#### Sesión 5: Cuéntame tú historia

Esta actividad está diseñada para que los alumnos sean los creadores y protagonistas de sus propias historias. Haremos cuatro grupos de seis personas cada uno, cada integrante del grupo tendrá que escoger una situación especial vivida y la tendrá que compartir con el resto de sus compañeros. Los otros cinco integrantes del grupo harán lo mismo. Cuando hayan escuchado las

seis historias escogerán una y tendrán que ponerse de acuerdo para representarla. Durante la representación no se puede hablar ni emitir ningún tipo de sonido. Si en la situación interviene más de una persona, tendrán que representarla también. Una vez hayan dividido los roles y tengan claro el papel que desarrollará cada uno, tendrán que exponerlo al resto de la clase. Los demás compañeros tienen que intentar adivinar qué situación están representando y qué personas están interviniendo en ella. Finalmente, el protagonista de la historia la compartirá con todos y así podrán comprobar si se acercaba la idea que tenían a la realidad.

### Sesión 6: Emociones

Dado que la expresión corporal está vinculada a las emociones, y estas son las que determinan la manera de expresarnos, hemos creado esta propuesta para dar cabida a todas ellas.

Cinco han sido las emociones seleccionadas para ser trabajadas en esta sesión. La actividad es sencilla, las profesoras dirán a los alumnos una emoción y estos tendrán que representarla. Las emociones escogidas son: la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado y el amor. A cada emoción se le dedicarán diez minutos, para que la actividad dure aproximadamente cincuenta, y se reservarán los últimos diez minutos para conocer las sensaciones de los alumnos y obtener un feedback.

Para facilitar la representación de las emociones, las profesoras utilizarán canciones infantiles pertenecen a películas de Disney, facilitando así la creación de un contexto. Estas canciones se han seleccionado para que los niños las reconozcan y las asocien a la emoción correspondiente, además, todas son en español para que puedan entenderlas mejor.

Para la alegría, se ha seleccionado una canción de El libro de la selva, titulada *“Busca lo más vital”*; para representar la tristeza la canción escogida es *“Recuérdame”* de Coco. El miedo lo representarán con *“Esto es Halloween”* de Pesadilla antes de navidad; para el enfado, se utilizará *“Asalto al castillo”* de La bella y la bestia; y por último el amor, se representará acompañado por la canción *“En mi corazón vivirás”* de Tarzán.

Una vez se hayan trabajado las cinco emociones, se llevará a cabo una asamblea. En ella, se pretende conocer la opinión de los alumnos; no solo saber cómo se han sentido, sino también saber si las canciones han sido las adecuadas y si les han ayudado a sentir la emoción correspondiente.

### Sesión 7: Cetáceos

Dado que tuvimos la suerte de poder reunirnos con Camille Hanson y conocer su trabajo de cerca, quisimos introducir una sesión inspirada en su pieza “El sacrificio de los gigantes”. Antes de reunirnos con ella, visionamos el documental “Blackfish”, con el objetivo de conocer en profundidad la vida de los cetáceos en cautividad y de donde partió su inspiración.

Nosotras queríamos representar la limitación y las actividades tan pautadas que se llevan a cabo en los parques marinos y en contraposición, la libertad que experimentan las orcas y los delfines en libertad.

La estructuración y el diseño de la sesión la teníamos antes de conocer a Camille, con el objetivo de compartir nuestra idea con ella, que nos pudiese dar su opinión y tenerla en cuenta para introducir modificaciones.

Al representar la vida en cautividad, las profesoras desempeñarían el papel de entrenadores, tienen el poder de decidir los ejercicios que los alumnos van realizar, los grupos de trabajo según su deseo y el espacio por el que se pueden desplazar.

Sin embargo, para representar la vida en libertad, las profesoras no tienen ningún tipo de poder de decisión. Los alumnos elegirían qué movimientos hacer, con quién interactuar, el espacio por el que desplazarse, etc.

Una vez se han representado los dos tipos de vida, conversaríamos con los alumnos para saber cómo se han sentido; si se han agobiado cuando estaban vivenciando la vida de estos animales en cautividad, qué parte les ha gustado más, qué es lo que menos les ha gustado, etc.

Los consejos que nos dio Camille y que hemos querido introducir en la sesión son los siguientes: en primer lugar, nos recomendó incluir la repetición de los movimientos en la sección de cautividad. Y segundo, nos recomendó trabajar los movimientos de estos mamíferos, ya que no son tan sencillos como podría ser el de un perro, que su fisiología es más parecida a la de los seres humanos.

Ha sido un placer contar con la participación de Camille, haber podido aprender de su experiencia y enriquecernos con sus conocimientos sobre la expresión corporal y la técnica improvisación.

### Sesión 8: Juega con los materiales

Echábamos en falta introducir en nuestras sesiones diversos materiales. Nos suscitaba interés ver como los alumnos se expresaban no solo con su cuerpo, sino con otros elementos. Los elementos propuestos para llevar a cabo esta actividad son: aros, pelotas, cuerdas y pañuelos. Creemos que los cuatro son fáciles de manejar y tienen un tamaño adecuado para los niños. La actividad la dividiríamos en cinco partes. En las cuatro primeras los niños tendrán la oportunidad de jugar, probar y experimentar movimientos con los materiales. Cada parte está destinada a un material en concreto, y en la quinta, los alumnos tendrán la oportunidad de escoger en cada momento el material con el que quieren trabajar. Todos los materiales estarán a su disposición y podrán cambiar en el momento que ellos quieran.

El motivo de estructurar tanto las cuatro primeras fases y señalar con que objeto han de trabajar, es para asegurarnos de que todos trabajan con los cuatro materiales propuestos.

En esta actividad trabajaremos con música. Escogeremos canciones con diferentes ritmos, para que tengan la oportunidad de expresarse de diversas formas.

Dentro de la selección realizada, hemos escogido dos canciones con mucho ritmo como son: *“One Kiss”* de Dua Lipa y Calvin Harris y *“Uptown Funk”* de Bruno Mars y Mark Ronson; estas canciones invitan al movimiento y a pasárselo bien. Las canciones: *“Say Something”* de Christina Aguilera y A Great Big World y *“Chasing Pavements”* de Adele, han sido seleccionadas por tener una base melódica mucho más lenta. Este tipo de canciones permiten conectar más con uno mismo y

compartir sentimientos más profundos. Para finalizar la actividad, la canción escogida ha sido *“This is War”* de Thrity Seconds To Mars. Esta canción comienza con un ritmo lento y va aumentando a medida que pasa la canción.

Esta variedad, da lugar a que los alumnos se sientan representados en todo momento con la melodía y tengan la oportunidad de expresarse corporalmente en el momento que ellos elijan, sin estar condicionados por el tipo de música que está acompañando sus movimientos. Esta última canción está especialmente pensada para la quinta parte, en la que los alumnos tienen la oportunidad de trabajar con el material que ellos prefieran.

Una vez haya finalizado la actividad, pediremos a los alumnos que rellenen la rúbrica que se encuentra en el anexo 3, para saber: cómo se han sentido expresándose a través de los materiales, cuál les ha resultado más fácil, cuál es más difícil de manejar, etc.

### Cronograma de aplicación

Este proyecto, nos gustaría llevarlo a cabo en el tercer trimestre del curso escolar 2018-2019. El trimestre comienza el martes 23 de abril y finaliza el viernes 21 de junio. Las sesiones se llevarán a cabo un día a la semana, concretamente los jueves y tendrán una hora de duración. Este trimestre consta de nueve semanas, a pesar de ello, únicamente hemos diseñado ocho sesiones ya que el jueves 2 de mayo es fiesta. A continuación, encontrarán un cronograma que recoge el día exacto en el que se va a llevar a cabo cada sesión.

|                       | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves                   | Viernes |
|-----------------------|-------|--------|-----------|--------------------------|---------|
| Sesión 1:<br>25/04/19 |       |        |           | Un dictado diferente     |         |
| 2 de mayo             |       |        |           | Fiesta                   |         |
| Sesión 2:<br>9/05/19  |       |        |           | El robot bailarín        |         |
| Sesión 3:<br>16/05/19 |       |        |           | Siente la música         |         |
| Sesión 4:<br>23/05/19 |       |        |           | 2 arriba-2 abajo         |         |
| Sesión 5:<br>30/05/19 |       |        |           | Cuéntame tú historia     |         |
| Sesión 6:<br>6/06/19  |       |        |           | Emociones                |         |
| Sesión 7:<br>13/06/19 |       |        |           | Cetáceos                 |         |
| Sesión 8:<br>20/06/19 |       |        |           | Juega con los materiales |         |

### Evaluación de la propuesta

Estamos muy contentas por cómo se ha ido desarrollando el proyecto y por haber tenido la oportunidad de llevar a cabo tres de las ocho sesiones programadas. Creo que hemos sido capaces de adaptarnos a los recursos con los que contábamos y sacarles provecho. Así mismo, hemos tenido en cuenta el tipo de contexto en el cuál íbamos a desarrollar la propuesta y hemos diseñado distintas actividades para que todos los alumnos disfrutasen de las sesiones y se sintiesen integrados, especialmente los alumnos que presentaban deficiencias auditivas.

El feedback de los alumnos ha sido muy positivo, tanto es así, que cada semana nos preguntaban si habíamos preparado alguna actividad diferente. A su vez, han sido críticos y han compartido aquellos aspectos que menos les han gustado. En la estructura de la sesión, nosotras queríamos dedicar unos minutos a conocer sus opiniones, para así poder realizar modificaciones y mejorar de cara al futuro.

Las actividades están pensadas para que todos los alumnos trabajen con todos los compañeros. En algunas ocasiones tendrán la oportunidad de elegir con qué compañero quieren trabajar, y en

otras ocasiones, serán las profesoras las que elegirán los grupos de trabajo. Las agrupaciones también variarán, hay actividades diseñadas para trabajar individualmente, otras por parejas, en grupos de seis e incluso hasta de trece personas.

Hemos de agradecer la confianza que ha depositado mi tutora de prácticas en nosotras y la oportunidad que nos ha dado de poder desarrollar una parte de nuestro proyecto. Para nosotras era muy importante que ella nos viese dar clase en un entorno donde se trabajase la expresión corporal y el movimiento, ya que nunca antes habíamos tenido la oportunidad de ver ninguna clase de educación física. Esta experiencia nos sirvió mucho para ver cómo funcionaban las sesiones que estábamos diseñando, modificarlas y para que nos diese su opinión como especialista en educación física. El feedback fue muy positivo, especialmente de la segunda sesión, en la que contamos la historia titulada “El robot bailarín”.

Para finalizar, destacar lo mucho que hemos disfrutado elaborando, creando y desarrollando esta propuesta. El aprendizaje que hemos adquirido, no solo durante su elaboración, sino también cuando ha sido llevada a la práctica. Sentimos una enorme satisfacción por habernos sabido adaptar y haber podido atender las necesidades de todos los alumnos. Nos sentimos afortunadas de haber tenido la oportunidad de aprender sistemas aumentativos de la comunicación, ya que ha supuesto un reto para nosotras, al igual que conocer el manejo del amplificador de voz.

Sin ninguna duda, lo mejor ha sido la respuesta tan positiva que hemos recibido por parte de los alumnos, ya que es la mejor recompensa a todo el trabajo. A su vez, sentimos tranquilidad por habernos esforzado y por haber cuidado pequeños detalles para que todos se sintiesen agusto e integrados.

## Conclusiones

Este trabajo de investigación ha consistido en realizar el proyecto de innovación docente propuesto a partir de las inteligencias múltiples en el aula de segundo de educación primaria con cuatro estudiantes con sordera, a través de la danza.

Efectivamente, hemos incluido la danza en el aula como herramienta pedagógica para desarrollar la inteligencia cinestésica.

De las ocho inteligencias que propone Gardner, se han trabajado directamente cinco de ellas: la cinestésica, la viso-espacial, la musical la interpersonal y la intrapersonal. Pensamos que las tres restantes: la lingüística, la naturalista y la lógico-matemática se trabajan de manera directa pero no en todas las sesiones de danza. Aunque revisando las propuestas y cambiando la metodología, se podrían llegar a incluir todas en cada una de ellas.

Respecto al conocimiento adquirido sobre la diversidad funcional auditiva, ha sido determinante el entorno en el que se han desarrollado las prácticas desde varios puntos de vista. En primer lugar, conocer los sistemas aumentativos de la comunicación (sistema bimodal y gestos de apoyo a la pronunciación) que utiliza el centro educativo. En segundo lugar, el trabajo con las profesionales y las personas especialistas con las que se ha podido contactar a través de ellas para esta investigación. Finalmente, la oportunidad de trabajar con este tipo de alumnado y aprender a partir de las experiencias en el aula.

Se han abordado distintas disciplinas artísticas enfocadas a la terapia. Ha permitido encuadrar teóricamente estas materias, descubrir especialistas de estos ámbitos, cómo trabajan y experiencias que han tenido la oportunidad de vivir. Conocer la formación requerida para ser una profesional de estas disciplinas, el poco reconocimiento de esta profesión incipiente en nuestro país y la enorme repercusión que puede tener en la educación.

Debido a los antecedentes, la danzaterapia ha sido la más desarrollada. De la experiencia de cuatro años de danza clásica, se llega a la conclusión de que el baile siempre va a proporcionar libertad, independientemente del estilo. Puede parecer difícil que el ballet, que requiere de

mucha precisión y perfección pueda aportar sensaciones de libertad a un bailarín. Aun así, se puede lograr gracias a que se interpreta desde la emoción.

El ballet clásico y la danza improvisación son totalmente opuestas. El ballet clásico es una disciplina muy estricta donde todo está muy pautado. A diferencia de la danza improvisación, que da lugar a crear y a repentizar o a improvisar con rapidez. Esto provoca unos beneficios pedagógicos en el alumnado difíciles de alcanzar a través de otras estrategias.

No se descarta en un futuro la posibilidad de cursar el postgrado especializado, para poder conocer en profundidad esta disciplina y diseñar sesiones para distintos ámbitos, no solo el educativo.

Destacar de la musicoterapia la gran variedad de posibilidades que ofrece, permitiendo así la ejecución de actividades que se pueden llevar al aula.

Descubrir que dentro del campo de la medicina, psiquiatría y psicología han dedicado estudios para analizar y reflexionar acerca de las creaciones artísticas de enfermos mentales y de los beneficios que estas les reportan.

Respecto al proyecto de innovación propiamente dicho, se han diseñado ocho sesiones de danza, de las cuales, se han podido desarrollar tres en el aula con objetivo terapéutico. Gracias a la ejecución, se han podido detectar pequeños inconvenientes susceptibles de mejora.

En la evaluación del uso de esta herramienta en el aula de educación primaria con alumnado hipoacúsico, podemos decir que las fortalezas de la propuesta han sido: el uso del FM, agrupar al alumnado con implantes para poder ofrecerles un apoyo visual mediante gestos, buena planificación de la actividad respecto a la música y a las pautas, lo que facilitaba la concentración del alumnado, el desarrollo de las distintas inteligencias, la libertad creativa, el disfrute y lo lúdico de la propuesta.

Las debilidades de la propuesta serían: la falta de tiempo por causas ajenas, una mala identificación del alumnado que representaba al robot, el desequilibrio y falta de compromiso en la realización de las creaciones en el cuerpo y la dificultad para contar el cuento con fluidez sin cortar los movimientos del alumnado, lo que se podría resolver usando un micrófono.

En definitiva, esta investigación ha supuesto un importante crecimiento personal y profesional, gracias al conocimiento de sistemas aumentativos de la comunicación (sistema bimodal y gestos de apoyo a la pronunciación), aspectos teóricos sobre los implantes cocleares, e incluso emplear ayudas técnicas para facilitar la escucha como el FM.

## Bibliografía

- # Duncan, I. (1998). *Isadora Duncan. Mi vida*. Madrid, España, Debate.
- # Fernández, E. (2013). El cuerpo en la psicología analítica. *Katharsis*, 16, 81-95.
- # Fux, M. (1981). *Danza experiencia de vida*. Buenos Aires, Argentina, Paidós.
- # Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica* (1ª edición). Barcelona. Surcos.
- # Gómez, C. (2004). Un primer contacto con la musicoterapia. *Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 10, pp. 131-140.
- # Harford, F. (1891). The Guild of ST. Cecilia. *The British Medical Journal*, 2, pp. 714.
- # Hesse, M., (2016). *Frida Kahlo una biografía*. Barcelona, España, Lumen.
- # Logroño, A. (1996). Esquizofrenia y Musicoterapia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26, pp. 91-102.
- # López, M, Martínez, N. (2006). *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid, España, Tutor.
- # López, M, Martínez, N. (2004). *Arteterapia y educación*. Madrid. España.
- # Mountain scholar. (1789). Music Physically Considered. *Columbian Magazine*, 111, pp. 90-93.
- # Otero, L. (2015). La sordera: una oportunidad para descubrir la música. *Revista Española de Discapacidad*, 3 (2), 133-137.
- # Palacio, J. (2001). El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista interuniversitaria de Formación del profesorado*, 42, pp. 19-31.
- # Polo, L. (2000). Tres aproximaciones al Arte Terapia. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, pp. 311-319.
- # Rodríguez, R. (2011). Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia. *Danzararte*, 7, 4-11.
- # Sáez, C. (23 marzo, 2015). Los científicos descubren cómo la actividad física protege del estrés. *La Vanguardia*.
- # Sigren, V. (2003). Musicoterapia y el niño sordo. *Elsevier*, 14(1).
- # Salamanca, D. (2003). Musicoterapia en Educación Especial. *Pulso*, 26, pp. 129-141.

✚ Sandblom, P. (1995). *Enfermedad y creación: cómo influye la enfermedad en la literatura, la pintura y la música*. Fondo de Cultura Económica de España.

## Webgrafía

- ✚ Álava, A. (7 agosto, 2014). Discapacidad auditiva-implantes cocleares [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://logopediaenespecial.blogspot.com/2014/08/discapacidad-auditiva-implantes.html>
- ✚ Aldeas Infantiles SOS España. (2017). *Inteligencia Corporal-Kinestésica*. Recuperado de <https://www.lasinteligenciasmultiples.com/corporal-kinestesica/>
- ✚ American Music Therapy Association. (2019). *History of Music Therapy*. Recuperado de <https://www.musictherapy.org/about/history/>
- ✚ Asociación Aragonesa de Danzaterapia. (s.f.). *¿Quién es María Fux?.* Recuperado de <https://www.danzaterapiaragon.com/la-danzaterapia/maria-fux/>
- ✚ Asociación de familias de personas con discapacidad auditiva. (febrero, 2017). Equipos de frecuencia modulada [Descripción de la forma]. Recuperado de <http://apanahelda.blogspot.com/p/familias.html>
- ✚ Asociación de Sordos de Madrid. (2015). *Proyecto SIGNO-ARTE*. Recuperado de <http://www.asormadrid.org/index.php/79-noticias/172-convenio-de-colaboracion-asociacion-esp%C3%B1ola-de-arteterapia-gest%C3%A1ltica-humanista-artegeh-y-asociaci%C3%B3n-de-sordos-de-madrid-asm.html>
- ✚ Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar. (2015). *Plan Nacional para la Prevención del Acoso Escolar*. Recuperado de <http://aepae.es/plan-nacional>
- ✚ Bambú Danza centro de arte y movimiento. (s.f.) Recuperado de <http://www.bambudanza.com/>
- ✚ Boeree, G. (1997). *Teorías de la personalidad*. Recuperado de <https://webpace.ship.edu/cgboer/jungesp.html>
- ✚ D'Agostino, v. (2012). *Hans Prinzhorn*. Recuperado de <http://apuntesarteterapia.blogspot.com/2012/04/hans-prinzhorn.html>
- ✚ Estudio3. (s.f.) Recuperado de <http://estudio3.org/>
- ✚ Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia. (2011) *¿Qué es la musicoterapia?* Recuperado de <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/>

- ✚ Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia. (2019). *¿Qué entendemos por Arteterapia?* Recuperado de <http://feapa.es/que-entendemos-por-arteterapia/>
- ✚ Fundación Telefónica. (s.f.). *La bailarina del futuro. De Isadora Duncan a Joséphine Baker.* Recuperado de [https://espacio.fundaciontelefonica.com/wp-content/uploads/2018/04/guia\\_bailarina\\_del\\_futuro.pdf](https://espacio.fundaciontelefonica.com/wp-content/uploads/2018/04/guia_bailarina_del_futuro.pdf)
- ✚ GoNoodle | Get Moving. (2019, febrero 14). *I Use A Comma - Blazer Fresh | GoNoodle* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KeA5anW2BTQ>
- ✚ Just dance. (2019, marzo 20). *Just Dance Unlimited: Lush life by Zara Larsson | Official Track Gameplay [US]* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=fmOMD\\_cQIn4](https://www.youtube.com/watch?v=fmOMD_cQIn4)
- ✚ Mandala. (2018). *Real Academia Española diccionario online* (23.ª ed). Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=O9Pcbki>
- ✚ Martínez, M. (s.f.). *Géneros del Teatro Japonés.* Recuperado de <https://www.japonartescenicas.org/teatro/generos/noh/mascaras.html>
- ✚ Moreno, M. (2018). *¡Introduce los descansos activos en clase y mejora el rendimiento!* Recuperado de <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/descansos-activos-en-clase/96366.html>
- ✚ Pacheco, M. (2015, diciembre 17). *Jung y la psicología analítica* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PVEhE2Gx-IU>
- ✚ Preceden. (2019). *Music Therapy.* Recuperado de <https://www.preceden.com/timelines/46467-music-therapy>
- ✚ Raulvz. (2017, marzo 11). *ISADORA DUNCAN (Año 1877). Pasajes de la historia (La rosa de los vientos)* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=DMHWPq9zGjA>
- ✚ Sáez, C. (2015, marzo y 23). *Los científicos descubren cómo la actividad física protege del estrés. La Vanguardia.* Recuperado 23 abril 2019, <https://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20150323/54429174573/deporte-estres-depresion.html>

- ✚ Sánchez, M. (s.f.). *8 Beneficios de la Arteterapia para la Salud Mental y Física*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/arteterapia/>
- ✚ Santamaria, J. (2018). *Psicología profunda*. Recuperado de <https://terapiadeparejajaweb.com/psicologia-profunda-analitica>
- ✚ Terapeuta. (2018). *Real Academia Española diccionario online* (23.ª ed). Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=ZWeCTFaa>
- ✚ Terapéutica. (2018). *Real Academia Española diccionario online* (23.ª ed). Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=ZWhoL5nn>
- ✚ Terapia. (2018). *Real Academia Española diccionario online* (23.ª ed). Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=ZWmeaFcc>
- ✚ Traker V. (2018, noviembre 10). *Black Fish Documental completo en español* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Oroflo9QyZ4>
- ✚ UNESCO. (2019). *Acoso y violencia escolar*. Recuperado de <https://es.unesco.org/themes/acoso-violencia-escolar>
- ✚ Universidad Autónoma de Barcelona. (2019). *Máster en Danza Movimiento Terapia*. Recuperado de [https://www.uab.cat/web/postgrado/master-en-danza-movimiento-terapia/plan-de-estudios-1206597472096.html/param1-1614\\_es/param2-2010/](https://www.uab.cat/web/postgrado/master-en-danza-movimiento-terapia/plan-de-estudios-1206597472096.html/param1-1614_es/param2-2010/)
- ✚ Universidad Complutense Madrid. (s.f.). *Máster Universitario en Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*. Recuperado de <https://www.ucm.es/masterarteterapia>
- ✚ Universidad Europea Miguel de Cervantes. (2019). *Máster en Musicoterapia*. Recuperado de [https://www.uemc.es/titulos\\_propios/master-en-musicoterapia-infantil](https://www.uemc.es/titulos_propios/master-en-musicoterapia-infantil)
- ✚ Universidad Internacional de Valencia. (2018). *Características de la inteligencia Kinestésica*. Recuperado de <https://www.universidadviu.es/caracteristicas-de-la-inteligencia-kinestesica/>
- ✚ Vera, D. (s.f.). *Aproximación a la utilidad de la notación coreográfica: Sistema Laban*. Recuperado de <file:///C:/Users/diana/Desktop/laband.pdf>

## **NORMAS BÁSICAS DE LA SESIÓN**

1. CONFIDENCIALIDAD: La información que se comparte no puede salir de la sala.
2. Cuidar y hacer un buen uso de los materiales.
3. Respetar al terapeuta y a todas las personas que participan en el taller.
4. Respetar las creaciones propias y las de los demás.
5. Respetar el turno de palabra.
6. Acudir a las sesiones los días establecidos.
7. Puntualidad

Anexo 2: Rúbrica de evaluación (terapeuta)

|  | SI | No | Observaciones |
|--|----|----|---------------|
| Tiene una actitud positiva durante la sesión                     |    |    |               |
| Escucha las indicaciones del terapeuta                           |    |    |               |
| Respeto sus propias creaciones                                   |    |    |               |
| Respeto el material empleado en las sesiones                     |    |    |               |
| Es capaz de expresarse a través del arte                         |    |    |               |
| Verbaliza sus preocupaciones o sentimientos                      |    |    |               |
| Es capaz de mantener la atención en la tarea que está realizando |    |    |               |
| Muestra algún rechazo a trabajar con algún material              |    |    |               |
| Se siente seguro en la sala donde se realiza el taller           |    |    |               |
| Muestra ansiedad durante el desarrollo de la sesión              |    |    |               |
| Tres palabras con las que el paciente describe la sesión de hoy  |    |    |               |
| Tres palabras con las que el terapeuta describe la sesión de hoy |    |    |               |

Anexo 3: Rúbrica de evaluación (paciente)

|  | Si  | Regular   | No  |
|--|---|---|---|
| ¿Te lo has pasado bien, has disfrutado del taller? |    |    |    |
| ¿Qué es lo que más te ha gustado?                  |   |   |   |
| ¿Qué es lo que menos te ha gustado?                |   |   |   |
|  | Si  | No  |   |
| ¿Has hecho algo nuevo hoy?                         |   |    |   |
| ¿Qué has hecho?                                    |   |   |   |
|  | Brillante   | Buena   | Horrible  |
| Define la clase de hoy                             |  |  |  |

#### *Anexo 4: Entrevista a Camille Hanson*

##### 1. ¿Cuándo comenzaste a bailar? ¿Por qué?

Cuando era pequeña, tenía problemas para expresarme a través del lenguaje oral, ya que no articulaba bien las palabras. Descubrí la danza con cinco o seis años, pero no fue hasta los catorce cuando realmente me interesé por ella.

La danza me ayudaba a expresarme y a que los demás me entendiesen, siempre recibí un feedback muy positivo, y creo que esto hizo que amase la danza.

##### 2. ¿Te hubiese gustado tener una asignatura dedicada a la danza en la escuela?

En Estados Unidos sí que hay clases relacionadas con la danza, sobre todo después del colegio. En el instituto hay clases que forman parte del sistema educativo, concretamente de teatro y de danza.

No hay que olvidar la importancia del lenguaje no verbal en los niños más pequeños, porque nos aporta mucha información a los adultos y les ayuda a comunicarse.

##### 3. ¿Qué experiencia relacionada con la danza improvisación te ha parecido más impactante?

Con dieciséis años me admitieron en una compañía de improvisación en Estados Unidos. En aquel momento yo no sabía que era la improvisación, simplemente bailaba e intentaba imitar movimientos. Allí recibí una formación muy profesional sobre qué es la técnica de la improvisación.

Para mí fue un sueño bailar en una compañía neoyorquina, porque en los años 80 Nueva York era el corazón de la danza.

##### 4. Sé que has trabajado con niños, ¿podrías contarme como fue la experiencia?

Tengo experiencia con niños, tanto en Estados Unidos como aquí en España.

En Estados Unidos trabajé en campamentos de verano durante varios años. Las clases que yo impartía eran de creatividad y de expresión corporal.

En España he trabajado en un colegio que se llama British school, situado en las Rozas. Allí vinculábamos el inglés y la danza. Aplicaba la técnica improvisación en las clases y la verdad, disfruté mucho.

5. ¿Qué crees que te ha aportado la danza, concretamente la técnica improvisación, en el ámbito personal, como bailarina y como coreógrafa?

Es una pregunta difícil. Para mí hay dos formas de trabajar.

Una de ellas es la improvisación. En ella, las personas nos dejamos llevar por los impulsos, dejamos que nuestro cuerpo investigue, descubra, explore; en definitiva, hay lugar para la espontaneidad y creatividad. Este tipo de danza deja que tu subconsciente te vaya guiando, es muy auténtico y puro. A su vez, da pie al caos, a la magia, a los accidentes, etc.

Y la otra es, que tú cuerpo se convierte en mente y te basas en seguir unas pautas coreográficas.

6. ¿Qué motivo te llevó a utilizar la danza como un altavoz de reivindicación social?

Mi musa a nivel artístico es el mundo natural, los animales, el océano, los bosques...

En el 2014, me invitaron a participar en una representación de protesta en el zoo acuario de Madrid. A partir de ahí, he creado piezas como "El sacrificio de los gigantes" con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de cuidar el medio natural.

Desde entonces no he parado de defender el mundo natural a través de la danza y los medios audiovisuales.

Recientemente he colaborado con Green Peace, representando el consumismo sostenible en la Plaza de Callao, junto a cincuenta bailarines más.

Los movimientos que hacíamos eran a cámara lenta, sosteníamos bolsas con el fondo hueco para transmitir la idea de que el consumo es un acto vacío y la verdad es que el público se quedó impactado.

7. ¿De dónde surge la idea de crear “El sacrificio de los gigantes”?

La misma representación que llevamos a cabo en el zoo acuario de Madrid, la realizamos en el centro Conde Duque. La directora de artes escénicas, la vio y me ofreció una especie de residencia artística para desarrollar el proyecto.

Gracias a eso, tuve la oportunidad de producir una obra. En ese momento, comenzó el proceso creativo basado en investigar, crear, editar, limpiar, etc.

8. ¿Qué avances has percibido desde que comenzaste a representarla en el año 2014 hasta hoy? ¿Qué te gustaría conseguir en el futuro?

Realmente sí que veo avances y estamos consiguiendo concienciar a la población. Tanto es así, que en Barcelona ya han prohibido los espectáculos de delfines y en Estados Unidos ya no pueden reproducir orcas en cautiverio. Así que, realmente vemos el fin del uso del animal como entretenimiento.

Espero el fin de la explotación animal, no solo animales acuáticos, sino todo tipo de animales.

9. ¿Qué deseas transmitir al público exactamente cuando estén viendo “El sacrificio de los gigantes”?

Concienciación. La pieza está basada en hechos reales y creo que el público se queda impactado por la belleza que existe en la naturaleza. En el cautiverio el comportamiento de los animales no es natural, por lo tanto, quiero educar al público para que sepan identificar qué tipo de comportamientos son naturales y cuáles artificiales.

Los documentales “The Cove” y “Blackfish” (Traker V, 2018), revelan la realidad. Ambos han formado parte de mi proceso de investigación e incluso contacté con los mismos científicos biólogos que formaron parte de los documentales.

10. ¿Cómo diseñarías o realizarías “El sacrificio de los gigantes” con niños?

Empezaría introduciéndoles el gusto y el placer de estar en un entorno de agua.

Investigaría como sería la relación con el agua, el mar, la profundidad, las olas, el cuerpo sin gravedad, en general el entorno del cetáceo. El cetáceo es un animal difícil de traducir, porque no tiene patas no tiene brazos, etc.

Trabajaría acciones repetitivas, ya que es lo que ocurre con los cetáceos que viven en cautiverio. Los delfines suelen hacer el mismo show varias veces al día, todos los días del mes, todos los meses del año, todos los años de su vida... Con lo cual, los niños vivenciarían el aburrimiento y el agobio que los cetáceos suelen experimentar.

11. ¿Podrías hablarme de cuáles son tus próximos proyectos?

Empecé a trabajar en un proyecto llamado “We earth” el año pasado, en México. Y a principios de junio, en la plaza del Museo Reina Sofía mostraremos un extracto de la pieza.

*Anexo 5: Entrevista a Eva María Sierra*

1. ¿Cuándo empezaste a bailar? ¿Por qué?

Después de terminar la carrera inicié distintos tipos de danzas flamenco, danza oriental, improvisación, contemporáneo, butoh... que resonaban con el por qué empecé a bailar. La necesidad de autoexpresión, para mi es la forma más auténtica y natural de comunicarme.

2. ¿Cómo conociste la técnica de la improvisación?

Participé en un curso de voz durante un año con Patricia Kraus e iniciamos secuencias de improvisación uniendo la voz y el movimiento.

Ambas tienen mucha relación.

Justamente en ese mismo estudio, Estudio 3, impartían danza contact.

Hice una clase de prueba y he estado investigando en esta técnica durante 10 años.

3. ¿Qué te impulsó a practicarla?

Las sensaciones de libertad, plenitud, alegría, sorpresa.... y sentirla como una vía para el autodescubrimiento y también de los otros...del mundo.

4. Describe alguna experiencia que hayas vivido relacionada con la técnica Contact improvisación.

Como docente observo que los elementos que se trabajan en esta técnica son muy naturales en los niños. Pienso que como adultos hemos perdido la frescura en la mirada y olvidamos otras formas de comunicación que son efectivas y complementarias al lenguaje oral.

Los niños manejan mejor el lenguaje corporal y me asombro con la capacidad que tienen de expresarse. Sobre todo, con alumnos que apuntan notas bajas en expresión escrita o en

lectura y sorprendentemente tiene una riqueza expresiva que pasa inadvertida en contextos académicos.

5. ¿Qué crees que te ha aportado esta técnica, tanto en tu vida personal como profesional?

La habilidad de mirar, de ver los estados de ser-estar en uno mismo y también en los otros. También en relación con el espacio, los espacios, el tiempo de cada acción, el tiempo de la música, el silencio... La técnica improvisación te enseña a aprovechar estos elementos y a integrarlos en una creación.

Esto ha tenido una repercusión importante en mi trabajo con los niños. Me ha dado herramientas para observar de una forma diferente, más empática.

6. ¿Qué motivo te llevó a dejar de practicarla?

El embarazo, crianza y trabajo...mucho trabajo.

7. ¿Crees que lo retomarás en algún momento?

Espero que muy pronto.

8. ¿Por qué crees que es importante que las personas practiquen Contact improvisación?

Es importante porque es un ejercicio de escucha interna, de escucha de los otros, del mundo. Pienso que esto tiene una influencia positiva en el ámbito educativo porque dota de herramientas que permiten conocerse y entender mejor a las demás personas. Ya que el foco está en cómo responde nuestro cuerpo y mente. Ofrece un marco más amplio donde las palabras complementan la información que llega a través de otras vías.