



# **UNIVERSIDAD DE LAS ARTES**

## **Escuela de Artes Escénicas**

Proyecto de investigación teórico

sobre danza, arte y cultura

### **Nombre del proyecto**

La consciencia corporal en el proceso de enseñanza/aprendizaje de la salsa: aportes desde elementos fundamentales de la danza contemporánea.

Previo a la obtención del Título de:

### **Licenciada/o en Danza**

Autor/a:

Rosa Atenea Soria Hernández

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2022

## **Declaración de autoría y cesión de derechos de publicación del trabajo de titulación**

Yo, Rosa Atenea Soria Hernández, declaro que el desarrollo de la presente obra es de mi exclusiva autoría y que ha sido elaborada para la obtención de la Licenciatura en Danza. Declaro además conocer que el Reglamento de Titulación de Grado de la Universidad de las Artes en su artículo 34 menciona como falta muy grave el plagio total o parcial de obras intelectuales y que su sanción se realizará acorde al Código de Ética de la Universidad de las Artes. De acuerdo con el art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad E Innovación\* cedo a la Universidad de las Artes los derechos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, para que la universidad la publique en su repositorio institucional, siempre y cuando su uso sea con fines académicos.



Firma del estudiante

\*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.

## **Miembros del Comité de defensa**

Elizabeth Medina  
Tutora del Proyecto

Vanessa Pérez  
Miembro del Comité de defensa

## **Agradecimientos:**

Le agradezco a Dios por permitirme llegar hasta donde estoy y cumplir con éxito esta meta. A mis padres por brindarme su ayuda, amor y confianza, por el apoyo incondicional en estos años de estudios. A mis hermanos por su apoyo incondicional. A todos los maestros que contribuyeron en mi formación y me ayudaron a ser un mejor ser humano. A mis compañeros de la universidad de las artes con los que viví momentos maravillosos y de los cuales me llevo grandes enseñanzas. A mi tutora por su acompañamiento durante este proceso. A la Universidad de las Artes por brindarme este espacio de formación.

Agradezco a quienes me permitieron adentrarme a investigar: a Katty Lima, Juan Daniel Alvarado y Manuel Nazareno. Al igual que a Khrystel Ortiz y Daniel Quiñonez.

También agradezco a todos quienes han formado parte de mi proceso universitario.

## **Dedicatoria:**

Esta tesis está dedicada:

A Dios, a mis padres Lourdes Hernández y Juan Soria por ser mi pilar fundamental durante todo mi proceso académico a pesar de los duros momentos que hemos atravesado por la enfermedad de cada uno. A mis dos hermanos, a mis sobrinos que llegaron a iluminar mi vida y también le dedico a mis abuelitos que desde el cielo han sido luz en cada paso que he dado y me han acompañado, quienes me inculcaron el arte y el amor por la Danza.

## **Resumen**

Este trabajo de investigación se enfoca en el estudio de la enseñanza de la salsa y el entrenamiento de los grupos de bailarines profesionales de Salsa que se encuentran en la Ciudad de Guayaquil. Así mismo se estudian metodologías de la danza contemporánea que puedan facilitar el desarrollo de la consciencia corporal mediante un vocabulario y estrategias de enseñanza para incorporarlos en los entrenamientos de los bailarines profesionales de salsa, logrando un mayor desarrollo de la consciencia corporal, que les permita entender aún más su corporalidad. La investigación se realizó por medio de entrevistas y observaciones en distintas Academias de salsa en la Ciudad de Guayaquil. Posteriormente se llevó a cabo el contraste de entrenamiento de bailarines profesionales dentro de distintas academias de salsa, evidenciando cuales son las debilidades y deficiencias que se percibe en estas escuelas, siendo ellas de nivel competitivo, lo cual busca en sus bailarines un nivel de alto rendimiento ya que la salsa es considerada como baile deportivo. Asimismo, se construyó un aporte de un documento guía de ejercicios de entrenamiento aplicando los fundamentos de la danza contemporánea.

Palabras Clave: salsa, metodología de enseñanza, entrenamiento, consciencia corporal.

## **Abstract**

This research work focuses on the study of the teaching of salsa and the training of groups of professional Salsa dancers who are in the City of Guayaquil. Likewise, methodologies of contemporary dance are studied that can facilitate the development of body awareness through vocabulary and teaching strategies to incorporate them into the training of professional salsa dancers, achieving a greater development of body awareness, which understands them to allow his body even more. The investigation was carried out through interviews and observations in different Salsa Academies in the City of Guayaquil. Subsequently, the contrast of training of professional dancers within salsa academies was carried out, evidencing what are the weaknesses and deficiencies that are perceived in these schools, being them of a competitive level, which seeks in different dancers a level of high performance already Salsa is considered as a sports dance. Likewise, a contribution of a guide document of exercises of application of the fundamentals of contemporary dance was constructed.

**Keywords:** salsa, teaching methodology, training, body awareness.

# Índice

Resumen	6
Índice	8
Introducción	9
1. Marco teórico	17
1.1 Planteamiento del tema	17
1.1.1 Objetivo General	18
1.1.2 Objetivos Específicos	19
1.2 Antecedentes	19
1.3 Metodología de enseñanza	30
1.4 Metodología de enseñanza en la danza	32
1.5 Entrenamiento	34
1.5.1 Flexibilidad	35
1.5.2 Tono muscular	36
1.5.3 Laxitud	37
1.6 La salsa como fenómeno - Conducto social	38
1.6.1 La corporalidad de la salsa	39
1.6.2 La kinésica en el ritmo de la salsa	39
1.6.3 “La Salsa”: Voz y Eco de la Cultura Latina	40
1.7 Consciencia Corporal	43
2. Metodología	48
2.1 Tipo de investigación	48
2.2 Diseño de la investigación	49
2.3 Trabajo de campo	51
2.4 Población y Muestra	51
2.4.1 Población	51
2.4.2 Muestra	52
2.5 Métodos, Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos	53
2.5.1 Métodos	53
2.5.2 Técnicas e instrumentos	53

2.5.3 Observación	55
2.5.4 Entrevistas	55
2.5.5 Cuestionario de Preguntas de Entrevistas	56
2.6 Técnicas de análisis e interpretación de los datos	56
2.7 Procedimientos de la investigación.	57
3. Desarrollo	58
3.1 Análisis de los Datos y Resultados	58
Capítulo 1: Metodologías de enseñanza en la danza	60
1.1 Metodología de enseñanza en la Salsa	60
1.2 Metodología de enseñanza en la danza contemporánea y beneficios que aportan la danza contemporánea a un bailarín de salsa.	66
1.3 Análisis de Entrenamiento de bailarines de salsa	73
Capítulo 2: Búsqueda de la Consciencia corporal	79
2.1 Consciencia Corporal	79
2.2 Desarrollo de la consciencia corporal en bailarines.	82
2.3 Estrategias metodológicas para desarrollar la Consciencia Corporal	85
Conclusiones	89
Recomendaciones	93
Bibliografía	94
Entrevistas	97
Anexos	98

## Introducción

Durante mi desarrollo de formación en mi carrera de Licenciatura en Danza, nació mi interés por abordar una investigación que se relaciona directamente con la consciencia corporal en el proceso de enseñanza- aprendizaje de la danza contemporánea en los entrenamientos de los bailarines profesionales de salsa en la Ciudad de Guayaquil, en base a las aportaciones conceptuales de elementos fundamentales se procede a desarrollar el estudio de la misma al precisar como este ritmo genera gran tendencia en un grupo de personas de una determinada comunidad.

En este caso, se parte de la interacción *in situ*, de la población de estudio en específico los bailarines profesionales de salsa, en las academias de baile donde realizan sus actividades artísticas dentro de la ciudad de Guayaquil con el objetivo de investigar, registrar e indagar directamente y conocer el nivel de acoplamiento de parte de los mismos, al estar conectados con su consciencia corporal durante los ensayos o entrenamientos diarios efectuados, para así observar las necesidades que se tienen en mejorar la ejecución de los movimientos de manera que pueda evitar lesiones que puedan afectar su desempeño artístico.

A pesar de ello, no se han realizado estudios acerca de la consciencia corporal como parte de la rutina diaria practicada por los bailarines profesionales de manera que puedan dinamizar los procesos de aprendizaje de la danza contemporánea en el estilo de la salsa, debido a la ejecución de movimientos poco adecuados para las presentaciones y competencias del mundo artístico.

Debido a ello no se alcanza un desenvolvimiento escénico que se diferencie con lo demás grupos de bailes, quienes solo dan prioridad a disfrutar del evento y no expresar sus capacidades corporales cuando realizan una coreografía en conjunto, es decir, que la interpretación que realizan suele ser muy mecanizada, lo que condiciona transmitir al público la correcta ejecución del paso y sintetizar el movimiento, debido a todo lo ensayado durante sus prácticas. Esto condiciona que los bailarines no vayan más allá del nivel obtenido en su formación profesional, por lo que muchos de ellos se quedan rezagados al participar únicamente en eventos locales y no en ser partícipes de eventos competitivos a nivel internacional.

Por lo tanto, la siguiente investigación busca despejar ciertas inquietudes que se tiene en el aprendizaje de entrenamiento de la salsa aplicando herramientas de la danza contemporánea para mejorar el nivel de preparación en su formación profesional ya que actualmente no cuentan con herramientas favorables para potenciar sus habilidades al no tener pleno conocimiento de una estructura corporal, y de las facilidades o limitaciones que tienen al ejecutar un movimiento, el cual requiere de un trabajo metodológico, pedagógico de parte de los docentes o instructores.

Se conoce que la danza en cualquiera de sus géneros también requiere del uso de una consciencia corporal con la relación de movimientos, espacio, tiempo, lo cual puede ser también una debilidad en algunos bailarines profesionales de salsa de competencia. A partir de estos temas relacionados al cuerpo se ha ido despertando mi curiosidad por su estudio, su enseñanza, y conocer de donde proviene cada movimiento y de qué forma se lo ejecuta, para así evitar lesiones que lastimen al cuerpo en distintas técnicas de danza,

poniendo un mayor interés en la técnica de la salsa, ya que actualmente se la visualiza a nivel competitivo, considerada en estos momentos un deporte.

Es así como nació mi interés en investigar el tema propuesto para esta tesis. Quería conocer qué debilidades y deficiencias se encuentran actualmente en el entrenamiento de bailarines profesionales de salsa en las academias de baile de la Ciudad de Guayaquil, ya que en función de mi experiencia si he observado debilidades en la enseñanza de la salsa desde mi formación como bailarina de salsa profesional, pues en esos momentos la enseñanza era muy mecanizada y sin los conceptos terminológicos necesarios para una mayor comprensión en el hacer de los entrenamientos acordes al nivel de competencia que se requería.

Fue a partir del 2016 cuando empecé mi entrenamiento de salsa en la academia Ritmo Latino en donde formé parte del elenco principal de baile y dentro de su metodología de entrenamiento el enfoque era el trabajo grupal para la creación de coreografías y secuencias en parejas. Lo curioso fue que la enseñanza era muy mecánica (es decir algo que se tiene que realizar tal como lo ejecuta el coreógrafo) y de tener retentiva sin obtener los fundamentos más específicos de los pasos que se enseñaba en la coreografía.

Los maestros de salsa nos preparaban para una competencia con el aprendizaje de una coreografía en donde cuidábamos la correcta realización y ejecución de los pasos, armándonos una coreografía atractiva para lograr la atención de los jueces y así hacernos merecedores de un reconocimiento. Sin embargo, conforme fui viajando a diferentes países como a Panamá, Colombia y Perú bailando salsa y conociendo un poco más el

mundo de la salsa, he podido notar, que en realidad la preparación de los instructores es totalmente diferente a lo que se maneja en nuestro medio, los maestros poseen un conocimiento amplio, tanto de vocabulario como de metodología, lo cual implica que la experiencia de entrenamiento que uno adquiere es totalmente diferente, esto asociado a mi experiencia personal como bailarina de salsa y estudiante de la carrera de danza de la universidad de las artes, donde he podido evidenciar la importancia que tiene el entrenamiento de danza contemporánea, con la finalidad de aumentar el desarrollo de la consciencia corporal en cada uno de los individuos que practican este tipo de danza. Es importante mencionar que no todos los bailarines tienen esta oportunidad de desarrollarse y por tal razón es mi interés en aportar una metodología de entrenamiento que permita el desarrollo de la consciencia corporal como proceso de enseñanza/aprendizaje en la salsa, siendo parte fundamental para el entrenamiento o preparación de un individuo en esta área.

Como estudiante de danza me he venido cuestionando ¿cómo debe ser el entrenamiento para bailarines profesionales de salsa, que se enfocan para una competencia? Es decir, más allá de una simple corporalidad nativa que nos lleva a darnos a conocer, sentir, percibir, presenciar y accionar cualidades que se dan mediante diversos movimientos corporales y formas en las que un cuerpo se va desarrollando, a partir de esto la idea es tratar de conocer que tipos de herramientas utiliza para dirigir el entrenamiento a bailarines profesionales de salsa, mediante un estudio investigación – acción y trabajo de campo (entrevistas, observación, análisis de resultados).

Por lo anteriormente expuesto, he podido detectar que la enseñanza de la salsa se ha vuelto inadecuada, ya que la preparación de una clase se determina por el contenido

que se brinda en el instante que se realiza la actividad física o el entrenamiento, esto se debe a que los docentes en la actualidad proporcionan sus conocimientos de la salsa de manera mecanizada, ocasionando que las clases se las realice de una manera empírica y sin los fundamentos y/o conocimientos respectivos, produciendo un déficit de coordinación, corporalidad, ritmos y musicalidad, elementos que son importantes para el desarrollo de este ritmo, generando falencias en los bailarines, las mismas que son transmitidas por los propios instructores debido a su falta de conocimiento y preparación, esto contrastado con el entrenamiento que realicé con un instructor extranjero (Jhoanna Palhua - Perú), que practica danza contemporánea y otras técnicas de danza, notando que la calidad de transmisión de la información es totalmente diferente a lo conocido en nuestro medio en Guayaquil, donde esa diferencia tiene mucho que ver con el lenguaje utilizado y, en general, con la pedagogía implementada, lo cual orientará a que los bailarines trabajen de una manera más consciente y que puedan descubrir que el cuerpo requiere que se mantenga atento a cada instante a través del movimiento.

Las razones que justificaron esta investigación están relacionadas con varios aspectos, el primero se relaciona con el hecho de que en Guayaquil se ha estudiado el estilo o baile de la salsa, desde lo social, pero poco se ha reflexionado desde el punto de vista de la preparación y entrenamiento de los bailarines profesionales en la ciudad de Guayaquil. El segundo aspecto tiene que ver con el hecho de que, el entrenamiento de salsa se debe estudiar y ejecutar desde los movimientos corporales como formas de comunicación y expresión para el mundo. A diferencia de lo que sucede en otros países, he observado que una de las debilidades o deficiencias detectadas durante mi proceso de aprendizaje en la salsa, es que el mayor interés radica en buscar la imitación en este estilo de danza, lo cual no permite que se desarrolle la consciencia corporal en el bailarín, ya

que siempre se busca ser el modelo exacto del maestro y no que el bailarín busque su propia corporalidad y que de esa forma pueda desarrollar sus propios movimientos, permitiéndole encontrar diferentes sensaciones al momento de entrenar o bailar la salsa. Otra deficiencia es la falta de atención al cuerpo, ocasionando que se encuentre expuesto a lesiones durante la ejecución de los movimientos inadecuados, lo que implica que se realice una ejecución técnica de baja calidad, de modo que esto afecta directamente en los entrenamientos y en la creación de las coreografías, ya que esta mala coordinación repercute en todo el cuerpo del bailarín, causando un riesgo enorme de lesión al momento de la ejecución de los pasos o secuencias en las presentaciones y/o competencias.

Por esta razón, el propósito de realizar esta investigación es mejorar el desempeño de los bailarines profesionales de Salsa, aportando estrategias de entrenamientos nuevas e integradoras, así como el desempeño de los involucrados, hacia una búsqueda de un mayor desarrollo de la consciencia corporal, partiendo de las necesidades que se observaron y los fundamentos o principios que nos brindan los entrenamientos en danza contemporánea.

Es así como, por medio de este trabajo de investigación se busca responder la siguiente pregunta ¿Qué metodología de entrenamiento en danza contemporánea, puede ser más efectiva para coadyuvar al desarrollo de la consciencia corporal de los bailarines profesionales de salsa en la ciudad de Guayaquil? El objetivo principal de la investigación es desarrollar una guía de entrenamiento para el mejoramiento de la consciencia corporal a través del estudio de la metodología de enseñanza y los entrenamientos de los bailarines en las academias de salsa en Guayaquil.

A su vez, se busca investigar los entrenamientos que realizan los bailarines de las academias de salsa en Guayaquil. Al mismo tiempo identificar las debilidades que hay en el desarrollo de la consciencia corporal en los bailarines de salsa profesional en la ciudad de Guayaquil. También lograr recopilar información sobre el entrenamiento que realizan los bailarines de danza contemporánea de la ciudad de Guayaquil para desarrollar una guía de entrenamiento para el desarrollo de la consciencia corporal y finalmente realizar una guía de propuesta de entrenamiento que mejore el desarrollo de la consciencia corporal para los bailarines de salsa de las academias en Guayaquil.

El resultado de la investigación es un documento guía que conlleva el análisis del entrenamiento de la salsa en los bailarines profesionales y cómo se puede incorporar el desarrollo de la consciencia corporal, donde la misma es el proceso dinámico e interactivo por el que se perciben los estados, procesos y acciones que suceden en el cuerpo, tanto a nivel interoceptivo, como propioceptivo y que pueden ser percibidos por uno mismo para lograr una mejor calidad de movimiento.

Por tal razón, este trabajo consta de 2 capítulos: en el primer capítulo se aborda la metodología de enseñanza en la danza, este es el contexto en el que se enmarca la investigación. En el segundo capítulo se indaga sobre la búsqueda de la consciencia corporal, para incluirla dentro de la rutina de entrenamiento de los bailarines profesionales de salsa y a través de este fundamento se pueda realizar un análisis de sus elementos y finalmente se efectúa el contraste entre ambas danzas. Y finalmente como recomendaciones se especifican los beneficios que se obtienen al desarrollar una consciencia corporal agregando calidad de movimiento y corporalidad para lograr un mejor desempeño.

En función de lo expuesto en los párrafos anteriores, he podido determinar que los estudios realizados en el campo de la danza son aún escasos a nivel local, sobre todo en el campo de la salsa y su pedagogía, por lo que se podría aportar directamente a la ampliación de este campo de investigación.

## **1. Marco teórico**

### **1.1 Planteamiento del tema**

El proyecto de investigación plantea el estudio de aplicar fundamentos de la danza contemporánea en el entrenamiento de la salsa para los bailarines profesionales en las academias de salsa en la ciudad de Guayaquil, por medio del análisis de metodologías de enseñanza y el entrenamiento que realicen cada uno los bailarines. Con ello se busca conocer las deficiencias y debilidades existentes en la metodología de enseñanza.

Hoy en día en el mundo de la danza existen maestros y bailarines que no concuerdan en que la salsa es una danza que requiere entrenamiento y una preparación adecuada para el desarrollo y desenvolvimiento escénico, consideran que solo es un baile social que se disfruta en salsotecas y eventos sociales. Por lo tanto, la danza social se enfoca solo en disfrutar en las fiestas sociales a diferencia del entrenamiento profesional de salsa, ya que allí es donde considero que se debe incorporar el trabajo de la consciencia corporal. Por esta razón considero que se debe crear programas para trabajar el cuerpo del bailarín bajo un entrenamiento riguroso y demandante, con el propósito de mejorar y potencializar las habilidades sin dejar de lado la interpretación artística.

A partir de mi experiencia, he sentido la necesidad de investigar las necesidades que requiere el entrenamiento de este ritmo, ya que mi inicio en la salsa se dio de manera empírica porque no conocía de su baile ni de la técnica, sin embargo tuve un acercamiento con bailarines que se especializaban en este ritmo y sin experiencia incursioné, me fui dejando llevar por la metodología de los instructores de salsa, lo cuales se manejaban de manera muy mecánica (imitación y repetición) solo se hablaba de los pasos y las

coreografías pero no se hablaba o explicaba de manera técnica o metodológica, logrando que se pueda entender el mecanismo del movimiento y la sincronización de los pasos.

Hace 4 años atrás había tomado clases de salsa, pero ahora que vuelvo a tomar clases con un instructor extranjero (Perú) encuentro algo diferente. Esa diferencia tiene mucho que ver con el lenguaje utilizado y, en general, con la pedagogía y la didáctica implementada, y es así como encuentro una similitud con elementos que he encontrado durante mi etapa de aprendizaje en la Uartes, ya que a lo largo de la carrera he podido familiarizarme con herramientas que me han permitido cuestionarme y trabajar de una manera consciente. Es por esta razón que he podido darme cuenta de que los elementos que se mencionan en la danza tales como: cuerpo, acción, espacio, tiempo, energía, etc., son muy importantes para la formación de un bailarín, porque me han permitido experimentar, expresar y crear un lenguaje corporal, cuyo objetivo es tomar consciencia de nuestro propio cuerpo y así se logre una progresiva sensibilización, se aprenda a utilizarlo de una manera correcta, tanto desde su motricidad como de su capacidad expresiva y creativa, para lograr exteriorizar las ideas y sentimientos y que el ser humano pueda desarrollar el lenguaje de su cuerpo.

### **1.1.1 Objetivo General**

Desarrollar una guía de entrenamiento para el mejoramiento de la consciencia corporal a través del estudio de la metodología de enseñanza y los entrenamientos de los bailarines en las academias de salsa en Guayaquil.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

- Investigar los entrenamientos que realizan los bailarines de las academias de salsa en Guayaquil.
- Identificar las debilidades que hay en el desarrollo de la consciencia corporal en los bailarines de salsa profesional en la ciudad de Guayaquil.
- Recopilar información sobre el entrenamiento que realizan los bailarines de danza contemporánea de la ciudad de Guayaquil para una guía de entrenamiento para el desarrollo de la consciencia corporal.
- Realizar una guía de propuesta de entrenamiento que mejore el desarrollo de la consciencia corporal para los bailarines de salsa de las academias en Guayaquil.

### 1.2 Antecedentes

Como primer antecedente la autora Talbot Chacón Tania en su tesis titulada “**La corporalidad en la salsa: factoría simbólica de impacto socio-cultural**” desarrolló su investigación teniendo como objetivo general a la necesidad de visibilizar a la Comunicación No Verbal, revalorando su aporte semiótico e interiorizando la esfera de su dinámica y el modo de su expresión a través del cuerpo bailador, siguiendo una metodología Etnográfica, entendiéndola como “el estudio descriptivo (graphos) de la cultura (etnos) de una comunidad” (Aguirre; 1997:3). Por tanto, su estrategia descriptiva, desarrollada a través de la observación participante, asegurará la comprensión del baile como un acontecimiento social y cultural y no, como un evento aislado y sin significancia.

Entre los resultados de su investigación expone que el presente trabajo pone a consideración un ensayo investigativo respecto de la corporalidad como un lenguaje eminentemente simbólico que recoge y recrea realidades sociales, culturales y artísticas para exteriorizarlas a través de uno de los móviles más cálidos de correspondencia corporal: el baile, y éste, en la Salsa. Donde el baile y el cuerpo bailador se alimentan

principalmente por los sentidos, son ellos la fuente de su energía. Los sentidos son el vehículo que transporta esa percepción de la realidad exterior hacia el pensamiento que la interioriza mediante procesos de simbolización participante hasta convertirlos en productos semantizados<sup>1</sup>.

De igual manera como segundo antecedente la autora Luz Carime Arredondo Galeano en su tesis titulada “**El baile de la salsa como medio de expresión e inclusión social**” desarrolló su investigación teniendo como objetivo general identificar y describir la influencia del baile de la salsa como medio de expresión en procesos de inclusión social en 2 escuelas de baile ubicadas en las comunas 12 y 16 de la ciudad de Santiago de Cali, siguiendo una metodología científica ejecutada bajo un enfoque cualitativo con diseño descriptivo y para la investigación se usó como técnica la entrevista semi – estructurada, la cual fue concertada con anterioridad con los directores de las escuelas abordadas en el estudio de manera escrita, en la que se contó con tres ejes principales de análisis, los cuales se presentaron como las “dimensiones de análisis” del trabajo. De esta manera, se buscó identificar, analizar y describir la influencia del baile de la salsa como medio de expresión en procesos de inclusión social.

Entre los resultados de su investigación menciona que el presente trabajo surge de la necesidad de reconocer por parte de la investigadora que el baile de la salsa influye en procesos de inclusión social, quien ha vivenciado y experimentado esta práctica no solo desde la mirada teórica sino como su estilo de vida, la cual le ha proporcionado bases para su desarrollo personal, profesional, artístico, académico y laboral, reconociendo que

---

<sup>1</sup> Talbot Tania, “La corporalidad en la salsa: factoría simbólica de impacto socio-cultural”, <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3190/1/T-UC-0009-265.pdf>, 2014

la inclusión se da siempre y cuando se pueda contar con las oportunidades que ofrece el medio<sup>2</sup>.

Las investigaciones citadas se vinculan con esta investigación con respecto al tema del baile de la salsa, mi posicionamiento es que ambos autores concuerdan en que el baile de la salsa influye en el estilo de vida de las personas y en su cotidianidad, incrementando la concienciación y participación activa de los bailarines, en las que puedan aportar desde sus perspectivas de una exploración a investigar con su corporalidad la necesidad manifestada por los bailarines de tener una formación profesional que les proporcione herramientas, bases pedagógicas y didácticas del baile de la salsa.

Otro antecedente importante es el que menciona la autora Jenny Milena Pulido Cardozo en su tesis titulada “**Metodología de la enseñanza de la danza**” donde desarrolló su investigación en la Universidad de La Salle, teniendo como objetivo fundamental ofrecer alternativas y posibilidades de subsistencia para las personas que se dedican a esta carrera y para las posibles generaciones de relevo. Además, realiza una descripción de la crisis actual de la danza moderna, estableciendo las causas y consecuencias, usando un diseño metodológico, que responde a las características de la investigación cualitativa, de tipo descriptivo- explicativo con el cual se buscó explorar y describir la metodología de enseñanza de la danza, a partir de las técnicas de recolección de la información seleccionadas: la encuesta y la entrevista semiestructurada, que permitieron obtener una amplia y variada información.

---

<sup>2</sup> Arredondo Luz, “El baile de la salsa como medio de expresión e inclusión social”, <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/7696/3410-0473495.pdf?sequence=1>, 2014

Entre los resultados de su investigación menciona que el presente trabajo se caracterizó la metodología de enseñanza de la danza en bachillerato en tres colegios Distritales de Bogotá, por lo tanto, lo más importante de caracterizar la metodología fue conocer cómo son las prácticas de enseñanza de la danza de diferentes docentes, cuáles son los conceptos bases sobre los que trabajan, los propósitos que orientan las clases de danza, sus narrativas, en que aspectos centran sus prácticas, cómo gestionan el conocimiento, la forma de evaluar, los recursos que utilizan y qué obstáculos consideran ellos se presentan en el devenir de su quehacer como maestros de danza; dado que esta caracterización brinda reconocimiento a las posibilidades que ofrece la danza en el contexto educativo, los diferentes elementos que la configuran y las condiciones en las que se implementa<sup>3</sup>.

De igual manera la autora Angela Constanza Gámez Morales en su tesis titulada **“Una mirada educativa hacia las metodologías de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional colombiana en pareja y su contacto en la distancia”** desarrolló su investigación teniendo como objetivo principal Analizar y sistematizar las metodologías de enseñanza – aprendizaje de comunidad docente representativa de Colombia, según cuatro de sus regiones naturales, que aporten a la educación en danza tradicional colombiana de pareja, siguiendo una metodología de enfoque cualitativo que responde a una lógica inductiva y tiene en cuenta que no hay una sino muchas realidades las cuales varían según los individuos y sus contextos. No busca comprobar una realidad, sino comprenderla e interpretarla con base en las experiencias de los participantes, y generar hipótesis que se transforman durante el proceso.

---

<sup>3</sup> Pulido Jenny, “Metodología de la enseñanza de la danza”, 2021, [https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1721&context=maest\\_docencia](https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1721&context=maest_docencia)

Entre los resultados de su investigación menciona que el presente trabajo busca reconocer que no existe una única metodología de enseñanza de la danza tradicional colombiana en pareja. Por el contrario, hay tantas metodologías como sujetos habitan el mundo, que surgen de las experiencias de vida, contextos e intereses de cada docente. Una de las herramientas encontradas para investigar y crear metodologías de enseñanza de la danza tradicional colombiana en pareja, propias de cada docente contemporáneo, es reconocer a nuestros maestros, maestras (generaciones pasadas) y estudiantes (nuevas generaciones) como sujetos creativos de contextos específicos, de quienes es posible aprender<sup>4</sup>.

Ambas investigaciones se vinculan con respecto a las metodologías de enseñanza, donde mi punto de vista considero que las metodologías de entrenamiento en la salsa para bailarines profesionales son escasas, ya que estas investigaciones se centran específicamente en la metodología de enseñanza de la danza en general, pero no enfocadas en el desarrollo de un bailarín de salsa. Lo que ratifica la necesidad de indagar al respecto. No obstante, los hallazgos en estos estudios corroboran las bondades que nos ofrece esta metodología, así como su importancia en el desarrollo de un ser integral.

Un antecedente primordial es el que menciona la autora Sandra Yolima Arboleda Lorenzana en su tesis titulada “Danza-Teatro: Un camino para desarrollar la consciencia corporal y la autoestima” donde desarrolló su investigación Universidad Distrital Francisco José de Caldas, teniendo como objetivo estimular los sentidos, reconocer las habilidades corporales a partir de la creación, integración, trabajo en equipo, la relación

---

<sup>4</sup> Gamez Angela, “Una mirada educativa hacia las metodologías de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional colombiana en pareja y su contacto en la distancia”, 2020, <http://inbadigital.bellasartes.gob.mx:8080/jspui/bitstream/11271/2684/1/382midtesmea01.pdf>

con la música y la exploración de los movimientos, usando un tipo de investigación cualitativa, ya que esto permitió analizar las diferentes percepciones que tuvieron los facilitadores acerca de la metodología que se les brindó y permitió orientar el desarrollo de los laboratorios creativos aplicados. Con respecto a la tipología de problema en investigación social, se consideró el estudio descriptivo, puesto que este busca detallar el desarrollo de ciertos fenómenos de interés.

Entre los resultados de esta investigación menciona que el presente trabajo permitió una reflexión de las habilidades y capacidades que tiene cada uno y así, se facilitó un ajuste o adaptación que permitió el intercambio de movimientos exigiéndose a sí mismo desde sus posibilidades. Este ejercicio parte de una necesidad de auto reconocimiento o trabajo en sí mismo para luego poder transmitir lo aprendido al otro, ya que esto permite la aplicación a la vida diaria. De allí la importancia de organizar una metodología que incluyera la participación de los facilitadores, quienes van a transmitir ese conocimiento a los participantes de sus talleres<sup>5</sup>.

En función de todo lo mencionado anteriormente y en base a mi experiencia puedo mencionar que los docentes en el estilo de la salsa se preparaban para una competencia con el aprendizaje de una coreografía en donde se cuidaba la correcta realización y ejecución de los pasos, desarrollando una coreografía atractiva para lograr la atención de los jueces y así hacernos merecedores de un reconocimiento.

---

<sup>5</sup> Arboleda Sandra, “Danza-Teatro: Un camino para desarrollar la consciencia corporal y la autoestima”, 2019, <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/16137/ArboledaLorenzanaSandraYolima2019.pdf?sequence=1>

Es así como en el 2017 se realizó una competencia internacional en el festival llamado “Panamá Salsa Fest”, donde se pudo evidenciar en los talleres y en la competencia, no existía mucha diferencia en la forma de transmitir y enseñar las rutinas y secuencias que brindaban los docentes en sus respectivos talleres, lo cual no se adaptaba al estilo que se había desarrollado.

Para el 2018 y con la experiencia obtenida anteriormente se realizó un viaje al Perú para competir en el festival llamado “Perú Latín Fest”, donde se evidencio ciertos cambios en la metodología de enseñanza de los docentes de danza contemporánea, quienes ya empezaban a mencionar la consciencia corporal como parte fundamental del movimiento. Es aquí donde la terminología se asocia con la enseñanza obtenida a lo largo de la formación en la carrera de danza, lo cual facilitó mucho el entendimiento de este nuevo mecanismo de enseñanza.

Hoy en día a nivel global, ya existen muchos docentes preparadores y con el conocimiento suficiente para impartir un entrenamiento profesional de alta calidad, el cual contiene vocabulario, fundamentos y elementos de la danza contemporánea, que enriquece la preparación de un bailarín, otorgándole herramientas para su desenvolvimiento y búsqueda corporal más consciente.

Uno de los factores que implica deficiencias en el bailarín a pesar de sus diferentes entrenamientos (Ballet, contemporáneo, jazz, flamenco, salsa o bachata) es que cada bailarín tiene un lenguaje corporal distinto y en este estilo de danza se necesita trabajar la fuerza en ciertos grupos musculares que le permita al bailarín tener éxito en su actividad, ya que cada bailarín está expuesto a un entrenamiento riguroso y exigente en donde se

buscara trabajar la fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad, concentración, resistencia y sobre todo disciplina. De esta manera el objetivo es lograr ayudar a reducir las posibilidades de lesiones, manteniendo una buena preparación al bailarín para las exigencias de la competencia que se requiere aplicar en un estilo de danza contemporánea (salsa) de alta precisión en los movimientos. Es por esta razón la propuesta se basa en mejorar ciertas deficiencias o debilidades a través de un estudio; bibliográfico, de acción de campo, descriptivo que pueda generar un aporte metodológico de entrenamiento para bailarines profesionales que se dedican al estilo de la salsa.

Es así como a continuación, se hará una breve descripción de varios autores que han aportado significativamente al desarrollo de este trabajo.

En relación a la experiencia artística y el nexos con la Metodología para el Desarrollo de Habilidades en bailarines, **Julia Angélica Olivella** afirma: su trabajo de tesis en función de desarrollar sus capacidades físicas y para ello el bailarín requiere de un entrenamiento especializado que lo faculte de esas habilidades y lo mantenga en un estado óptimo necesario para poder destacar como un bailarín de alto perfil no sólo competitivo sino también a nivel artístico y como objetivo principal “Crear un programa para maestros y entrenadores para el entrenamiento de bailarines de alto rendimiento dentro de un proceso planificado y complejo para el desarrollo de las capacidades fisiológicas y emocionales del bailarín” (OLIVELLA 2017)<sup>6</sup>.

Olivella plantea en esta investigación sobre la buena preparación que un bailarín debe tener para estar apto en sus presentaciones o competencias, para ello debe contar

---

<sup>6</sup> Olivella Julia Angélica, "Metodología para el desarrollo de habilidades en bailarines que participan en competencias de diversos géneros dancísticos", <http://up-rid.up.ac.pa/1623/1/julia%20olivella.pdf>, 2017

con herramientas para un acondicionamiento favorable y que esto les permita el desarrollo de las habilidades y capacidades del bailarín.

Además, en su tesis sobre “metodología para el desarrollo de habilidades en bailarines que participan en competencias de diversos géneros dancísticos”, plantea que se debería requerir una metodología de trabajo que le permita potencializar las habilidades del bailarín, desde luego evitando lesiones y lograr que el bailarín pueda elevar su calidad artística en cada una de sus competencias.

Ramos Argoti menciona en su investigación sobre la percepción del cuerpo en la salsa y como algunos elementos esenciales de la danza contemporánea pueden incorporarse a esta danza. Es por esto, que el conocimiento del cuerpo se puede lograr a través de una variedad de actividades realizadas durante la práctica de la danza, en las que se realizan una variedad de tareas hacia el conocimiento de diferentes estructuras corporales.

“En los gestos motrices ejecutados en la danza, el niño utiliza todos y cada uno de sus segmentos corporales, permitiéndole experimentar los tipos de movimiento que puede realizar con cada uno de ellos, el grado de amplitud de sus articulaciones y las facilidades o dificultades para ejecutarlos; todo esto le sirve de estímulo para desarrollar su consciencia corporal”. (Ramos Argoti Edison; 2015: 78).

La salsa es una construcción artística que transmite una misión cultural, que expresa no solo imágenes sonoras sino también lenguaje corporal a través de la salsa y el contraste con el bailarín.

“Bailar Salsa implica algo más que degustar el ritmo, involucra el desarrollo de un diálogo kinésico que va integrando secuencias simbólicas que nacen de la relacionalita y subjetividad de sus protagonistas y sus contextos. La Salsa se vuelve más comunicable y atrayente cuando logra socializar su mensaje de manera trascendente y colectiva. Nada se manifiesta fuera de la cultura, de la historia, de la vida y, por qué no decirlo también del ritmo”. (Talbot Chacón 2014)

Como expresa la autora de la tesis “*La corporalidad en la salsa: factoría simbólica de impacto socio-cultural*”, donde la corporalidad en la Salsa constituye la fuente principal de su expresión rítmica y el testigo protagónico de un imaginario social mega-diverso. Por esta razón, el trabajo se sumerge en un esfuerzo de observación y análisis tendientes a provocar un encuentro básico con la sustancia de ser lo que es la Salsa: su sensibilidad. El baile de la Salsa es un saber más intuitivo que teórico. Por ello, códigos de comunicación corporal son los protagonistas de dicho conocimiento sensorial.<sup>7</sup>

En base a todo lo expuesto considero que la Danza tiene un papel fundamental en mi educación rítmica, acompañando al movimiento como estímulo para la danza. El sonido lo puedo definir como las vibraciones reguladas y organizadas que puedo captarlas, receptorlas y procesarlas según mi voluntad. Es así como siempre tuve la necesidad de comunicarme con movimientos que expresaban mis sentimientos o mis estados de ánimos. Por lo general siempre danzaba en acontecimientos importantes para mí o para una fecha de carácter especial y de esta forma La Danza se convirtió en una

---

<sup>7</sup> Talbot Chacón Tania, “la corporalidad en la salsa: factoría simbólica de impacto socio-cultural”, <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3190/1/T-UCE-0009-265.pdf>, 2014

actividad importante para mí, ya que con ello mantengo mi propia forma de moverme y de crear mi arte.

Se ha realizado una búsqueda en el Repositorio de la Universidad Autónoma de Occidente para encontrar proyectos de investigaciones similares, encontrando algunos que también se enfocan en el baile de salsa como un elemento que influye en el desarrollo, como por ejemplo *“La incidencia de la corporalidad en la construcción de la subjetividad en bailadores caleños”*, donde se han logrado determinar que la corporalidad expresada por quienes bailan salsa es el resultado de una experiencia histórica que ha logrado construir una imagen de ciudad y una subjetividad en aquellos que practican esta actividad. Es por eso, que bailar salsa más que una práctica cotidiana de los bailadores es la representación material y simbólica de la relación inseparable e íntima entre la corporalidad y la subjetividad, porque son conscientes de su cuerpo, así el bailar crea una experiencia nueva en que se aprende del otro en función de sí mismo, organizando su propia consciencia.<sup>8</sup>

Para obtener una apreciación un poco más conceptualizada de las categorías de estudio del tema, esta investigación, se propone a continuación definir algunos conceptos relevantes de manera que pueda contrastar, aclarar el uso de términos asociados a la enseñanza de danza contemporánea, a la consciencia corporal mencionados en este proyecto de estudio.

---

<sup>8</sup> Benavides Juan, “La incidencia de la corporalidad en la construcción de la subjetividad en bailadores caleños”, <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/11824/T08997.pdf?sequence=5&isAllowed=y>, 2019

### 1.3 Metodología de enseñanza

Un método de enseñanza-aprendizaje es el camino, la vía que se utiliza para lograr el objetivo propuesto al desarrollar el contenido que se imparte (Addine, 1998). Para ello se requiere emplear los medios que resulten más convenientes con el propósito de que el aprendizaje sea más vívido para los estudiantes. De igual manera, la selección del método se relaciona con la forma en que ha de organizarse el proceso. Su uso repercute en el resultado que se obtiene, información que ofrece la evaluación, a través de sus diferentes modalidades<sup>9</sup>. La finalidad de una metodología de enseñanza implica tomar decisiones basadas sobre qué parte de los conocimientos de una actividad o un tema específico se enseña, y en que instante en el desarrollo del bailarín, es apropiado enseñar esa parte, ya que es la mejor manera de enseñar este contenido hasta que se aprenda.

Es importante que los docentes consideren cuán importante es que sus estudiantes o bailarines no solo puedan usar procesos de aprendizaje apropiados para profundizar su enseñanza, sino también asegurarse de que sean capaces de desarrollar formas de pensamiento y razonamiento relacionadas con el tema, es decir, los procedimientos mediante los cuales se generan nuevos aprendizajes en este campo del conocimiento.

Sumando, que el acondicionamiento físico es una parte importante para preparar al bailarín a desarrollar más su consciencia corporal, evitar lesiones, etc. y para ello es fundamental tomar en cuenta lo expuesto por el autor **Erick Franklin** en su libro “**Danza acondicionamiento físico**”, que como profesor o instructor de danza recomienda que se debe obtener una formación de acondicionamiento para la danza, específicamente para

---

<sup>9</sup> Hernández Infantes Rafael, “El método de enseñanza-aprendizaje de trabajo independiente en la clase encuentro: recomendaciones didácticas”, <https://www.redalyc.org/pdf/659/65950543011.pdf>, Revista de Pedagogía, vol. 37, No 101, 2016

las necesidades del bailarín como es el caso de la integración de imágenes (ideocinesis) que tiene como objetivo el utilizar ciertas imágenes para crear una mejor coordinación neuromuscular. La visualización ideocinética se diferencia de la que se emplea en ensayos mentales. En el ensayo mental deportivo uno imagina el movimiento actual que intenta realizar, acompañado por una representación realista del entorno, lo que se estaría viendo y oyendo. En la ideocinesis se visualizan los cambios deseados en el alineamiento y en los gradientes de tensión del propio cuerpo, utilizando sobre todo metáforas. Entre otras muchas aplicaciones, la ideocinesis ayuda al bailarín a mejorar el alineamiento y el equilibrio de la acción de los músculos que rodean las articulaciones. Y también considerar el acondicionamiento cuerpo-mente cualidad que desarrolla a un bailarín como atleta y artista, ejecutando un ejercicio mental donde la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la alineación y la visualización son esenciales para lograr el equilibrio completo. Obteniendo todo este entrenamiento se podrá realizar buenos movimientos y así reducir el riesgo de lesiones<sup>10</sup>.

De esta forma con todo lo mencionado en los párrafos anteriores se puede encontrar ciertas referencias a lo expuesto por Alicia Muñoz en su libro titulado “Cuerpos Amaestrados vs Cuerpos inteligentes”, donde la autora especifica textualmente: “¿Cómo transformar un movimiento mecánico en un movimiento consciente?”, es así que la autora lo redacta explicando su experiencia y dando un análisis de su percepción donde indica que con el correr de los años, fue indagando en diferentes técnicas de trabajo corporal y

---

<sup>10</sup> Eric Franklin, “Danza Acondicionamiento físico”, <https://1library.co/document/q5n3oo7q-eric-franklin-danza-acondicionamiento-fisico-bookos-org.html>, 2006 – Edición digital

todas ellas demostraron que la mejor manera para concientizar los movimientos es a través del fluir de la energía, que puede fácilmente reemplazar a la fuerza muscular<sup>11</sup>.

#### **1.4 Metodología de enseñanza en la danza**

Bajo los planteamientos que expresan los autores Georgina Sotelo Ríos y Martha Patricia Domínguez Chenge en su investigación “Metodologías para la enseñanza del arte: Una reflexión inconclusa”, ellos aseguran que, como educadores, aquellos que nos dedicamos a socializar el conocimiento entre las jóvenes generaciones, tenemos una gran oportunidad: la de correlacionar la estética con la educación y religar aquellos conocimientos que en apariencia están separados. De ahí que podamos aspirar a constituirnos como una comunidad capaz de complejizar los diferentes tipos de conocimiento, detonando inteligencias múltiples y despertando la creatividad de los estudiantes. La educación debiera fortalecerse con otros tipos de saberes más allá de los teóricos o técnicos, que sean “más incluyentes, complejos y con una consciencia planetaria y mostrar así el vínculo entre la unidad y la diversidad de todo lo que es humano” (Morin, 2001, p.19). El docente deberá ser un facilitador de experiencias educativas significativas y tener el interés de poder mediar entre la tecnología, el conocimiento e incluso el recreo. Y es que la creatividad puede usarse al servicio no solo de la escuela, sino de la vida misma.

De tal forma, debido a aseveraciones como estas es que la educación artística en ocasiones cae en la indiferencia, improvisación y espontaneidad. Por si fuera poco, en algunos países la burocracia que impera en sus instituciones educativas tiende a

---

<sup>11</sup> Muñoz Alicia, “Cuerpos Amaestrados vs Cuerpos inteligentes”, [https://books.google.com.ec/books?id=txsJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&redir\\_esc=y#v=onepage&q=nesis&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=txsJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q=nesis&f=false), 2014 – libro digital

desparecer programas relacionados con la enseñanza de las artes por ser esta “no enseñable” y en ocasiones se deja esta responsabilidad a profesores poco preparados, empíricos quizá, quienes no tienen las herramientas didácticas para obtener mejores resultados en sus aulas. De no tomar consciencia de la importancia social que tiene el desarrollo humano a través del arte en la vida de cada individuo, seguiremos replicando las erradas afirmaciones sobre la relación del alumno/maestro en un sentido lineal y con los resultados predecibles de causa/efecto. La educación – creemos – se centra en el ser humano (alumno) y su relación con el otro (maestro) y quien lo educa en el arte tiene el respaldo de un múltiple, variado y extenso conocimiento de cómo hacerlo, pues consideramos a la educación y todos sus componentes como un proceso constante y evolutivo.<sup>12</sup>

De esta forma se enfoca de manera eficaz el desarrollo de una metodología de enseñanza, basada en el entrenamiento con docentes especializados, que contenga las bases y las estructuras claras para el correcto desarrollo de una clase de salsa, siendo esto como primer paso el conocimiento de cómo diferenciar a los bailarines según el nivel que cada uno de ellos tengan, y posterior a ello organizar de manera diferenciada las clases que obtendrá cada bailarín, ya que dependiendo del nivel que se posea las sesiones de entrenamiento de trabajo serán de mayor o menor intensidad. Es importante que el docente pueda identificar la capacidad de cada integrante del grupo, ya que de ello dependerá como se abordará al individuo, porque cada uno tendrá una manera o forma diferente de entender o aprender los mecanismos o secuencias que imparta el docente, utilizando los recursos necesarios para transmitir la información de la manera más correcta. Una vez que se tenga clara toda esta información, se procederá con la integración

---

<sup>12</sup> Soltelo Ríos Georgina, “Metodologías para la enseñanza del arte: Una reflexión inconclusa”, <https://www.uv.mx/iiesca/files/2017/10/02CA201701.pdf>, 2017

del trabajo de la consciencia corporal dentro del entrenamiento, para con ello poder ejecutar los movimientos de manera más consciente y así evitar malos movimientos que conlleven a una lesión temporal o permanente del bailarín. Por tal razón se considera importante trabajar con fundamentos principales de la danza contemporánea que propicien un mayor desarrollo de la consciencia corporal en los bailarines profesionales de salsa, donde lo principal sea brindarles y facilitarles estas herramientas para que cada uno de ellos pueda trabajar a partir de su propia corporalidad y se sume a un entrenamiento riguroso de alto rendimiento. De esta manera se hace referencia a los autores relacionados con la metodología de enseñanza y metodología de enseñanza en la danza porque se considera importante la comunicación y el intercambio de conocimientos hacia un grupo de varios bailarines que puedan desarrollar sus habilidades a través de una técnica diferente tal como lo es la danza contemporánea y compartir con ellos sobre el cuidado que debe tener un bailarín con su cuerpo en el entrenamiento y preparación para futuras competencias y así evitar lesiones.

## **1.5 Entrenamiento**

En base a la teoría que especifica el autor de la tesis “Entrenamiento funcional de bailarinas: el desafío del equilibrio entre tono muscular y flexibilidad”, el entrenamiento es lo que ayuda a los alumnos en su proceso de aprendizaje de la técnica y forma parte del día a día. Este se entiende como aquello que genera un cambio de estado físico, motor, cognitivo y afectivo, que afecta entonces al individuo permitiéndole mejorar (como se cita en Weineck, 2005).<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Castelli Alvaro, “Entrenamiento funcional de bailarinas: el desafío del equilibrio entre tono muscular y flexibilidad”, [http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/166/TFG\\_2017\\_Castelli\\_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/166/TFG_2017_Castelli_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y), 2018

En función de lo que menciona el autor en el párrafo anterior, para poder realizar los elementos técnicos que pide la danza se requiere del trabajo de las capacidades tanto coordinativas como condicionales, lo cual haremos foco en la movilidad articular y tono muscular. Por ende, se logrará que el entrenamiento sea más claro y entendible, evitando un esfuerzo excesivo que cause lesiones o impedimentos que obstaculice el desempeño del bailarín, causando efectos negativos, los mismos que se verán reflejados al momento de realizar las rutinas de preparación y/o entrenamiento.

Se puede atribuir que la preparación inadecuada es causa principal de las lesiones parciales o totales de los individuos que realizan la práctica, lo cual demuestra que el entrenamiento debe ser estructurado y focalizado, acciones que permitirán que se obtenga un rendimiento óptimo. Es así como a continuación se mencionarán cualidades que permitirán que el proceso de entrenamiento sea el correcto y el adecuado, como son el caso de la Flexibilidad, el tono muscular, la laxitud y la consciencia corporal.

### **1.5.1 Flexibilidad**

La flexibilidad es considerada como amplitud de movimiento de una articulación, es la capacidad de una articulación para moverse en amplitud total, en todo su espectro de movimiento. Esta capacidad permite realizar movimientos con gran amplitud de recorrido, se compone de la elasticidad muscular, que es la capacidad que tienen los músculos de recuperar su forma luego de haberse deformado, de la movilidad articular, que refiere a la amplitud de movimiento que pueden generar cada una de estas, que son distinta amplitud según la articulación (Gil, 2005).

Hay factores que influyen en la flexibilidad como lo son la edad, sexo, temperatura y hora del día, tipo de actividades cotidianas, trabajo o el estado emocional. La capacidad de flexibilidad en los gestos técnicos de la danza es fundamental. Depende del conjunto musculotendinoso, hallándose limitada por las estructuras musculares, la condición y el tono de los grupos musculares. La flexibilidad suele estar desconectada con los trabajos de fuerza, o muchas veces son tomadas como opuestas, hay actividades como el Yoga y el Pilates que tratan de fomentar o incorporar la flexibilidad de los segmentos, controlando los gestos, la respiración, a través de la mente y el cuerpo, pero se debe atender en los deportes a movimientos que permitan generar rangos de movimiento, pero que también incrementen la fuerza (Nelson y Kokkonen, 2007).

La flexibilidad tiene beneficios positivos en los músculos y articulaciones, previene lesiones y minimiza molestias musculares, mejora de forma eficiente todo tipo de actividad física, aparte de la calidad de vida que proporciona un rango amplio para la ejecución de movimientos articulares, facilitando los movimientos a ejecutar y pudiendo con otros que conllevan cierto grado de dificultad (Nelson y Kokkonen, 2007).

### **1.5.2 Tono muscular**

El tono muscular implica estar en un estado permanente de ligera contracción, sirviendo para que los músculos estén activos en actividades motrices y posturales, no solo actúa como intensidad constante, sino que tiene fluctuaciones y variaciones en cada musculo de forma estática y dinámica en todo el individuo.

Este tono muscular necesario para la realización de movimiento está regulado por el sistema nervioso, requiere de aprendizaje para adaptarse a los gestos, va a depender de

la actividad a realizar y las distintas manipulaciones que se realicen, incide en la construcción del esquema corporal, la consciencia del cuerpo y el control de este depende de un correcto funcionamiento y dominio del tono muscular (Stamback, 1979).

El tono y la capacidad de relajación cumplen un rol fundamental. El tono muscular por encima del adecuado y tener poca capacidad para relajar los músculos puede tender a que se genere una contracción innecesaria muscular y por tanto contribuir a la limitación en la movilidad (Weineck, 2005).

### **1.5.3 Laxitud**

La laxitud articular es una alteración caracterizada por una mayor distención de las articulaciones, tanto en movimientos pasivos como activos, en general las mujeres son más laxas que los hombres. La hiperlaxitud puede ser influida por la genética familiar, pero el tono muscular tiene mucha implicancia ya que las articulaciones están influidas por toda la superficie articular que implica piel, tendones, músculo y cápsula articular. En el entrenamiento el grado de movilidad articular aumenta progresivamente con el calentamiento, se mantiene durante la actividad y luego decae, existiendo una relación entre laxitud articular y lesión deportiva. La presencia de lesiones ligamentosas también supera en número a mujeres que, en hombres, lesionándose con mayor frecuencia las personas que tienen a ser laxas y no mantienen esos niveles de flexibilidad y tono muscular equilibrados (Bulbena, González y Drobic, 2008).

De la misma manera el autor de la tesis “Ejercicios físicos para desarrollar la fuerza del centro motor en bailarines de danza contemporánea”, donde indica que en los últimos años las exigencias que rondan en torno al trabajo corporal han evolucionado, así

como las formas de mejorar las cualidades físicas de bailarines de danza contemporánea ya no se ven limitadas a tomar una clase de algunas de las técnicas de danza, En la actualidad, hay nuevas formas de complementar la actividad diaria del bailarín, con métodos en los cuales el fortalecimiento muscular, la resistencia aeróbica, la flexibilidad, la fuerza y el control postural son la base para el desarrollo tanto físico como técnico del bailarín contemporáneo. Siendo el deporte y el profesional de educación física pilares fundamentales, en crear un paradigma en el cual el maestro de danza se apoye y crear un trabajo en conjunto que coadyuve a formar mejores bailarines de danza contemporánea en esta ciudad.<sup>14</sup>

En este punto se explica los principales aspectos del entrenamiento que tienen una influencia importante en los bailarines ya que son como lo mencionan ambos autores, los aspectos físicos son lo que determinan la movilidad que se puede tener, las técnicas que se pueden abarcar, la fuerza con la cual se pueden realizar o no ciertas actividades, la delicadeza, sutileza en los gestos y el control que se puede tener de éstos, evitando lesiones y sobrecargas indebidas en los bailarines profesionales de salsa.

## **1.6 La salsa como fenómeno - Conducto social**

Es un fenómeno artístico contemporáneo que nace de lo cotidiano, de las vivencias colectivas que se fusiona con el ritmo musical que hace recordar las tradiciones, la transparencia e identidades de grupos migratorios que acceden a comunicarse a través de procesos simbólicos y referentes en la vida social. (Sandoval Luna 2021)<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Boza Denniss, “Ejercicios físicos para desarrollar la fuerza del centro motor en bailarines de danza contemporánea”, <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/27270/1/Boza%20Rodriguez%20Denniss%20Juliana%200007-2018.pdf>, 2018

<sup>15</sup> Sandoval Luna, Alejandra del Rocío

En el contexto mundial actual cumple un rol jerárquico en la cotidianidad del individuo en relación con la forma en que las ciudades brindan espacios y tiempos de calidad a sus ciudadanos. Lo público se transforma en un ámbito de acción continua y permanente donde se tejen realidades y paisajes que determinan las características de la sociedad.

### **1.6.1 La corporalidad de la salsa**

Es un lenguaje no verbal que expresa imágenes concretas que corresponden a matices culturales, étnicas, socio económicas entre otras que manifiestan un mensaje social que percibe el receptor en un sentido de pertinencia comunicacional, donde no solo se muestra la personalidad sino que está en contacto con todo lo exterior donde el cuerpo es un objeto de representación a las necesidades contextuales, es decir se adapta a diferentes situaciones en diversos ámbitos como laboral, deportivo, social y entre otros. En virtud de la estructura lingüística interactiva, equivalente a la expresión no verbal donde se distingue elementos visuales tales como, el ritmo, la voz, los movimientos se construye un andamiaje de experiencia corporal y el comportamiento de este.

### **1.6.2 La kinésica en el ritmo de la salsa**

Es un sistema que estudia los movimientos del cuerpo y su comportamiento al momento de ilustrar su mensaje. Ray Birdwhistell, antropólogo y pionero del estudio de la kinesis señala que este sistema “tiene la capacidad de efectuar comunicación mediante

gestos u otros movimientos corporales; incluyendo la expresión facial, el movimiento ocular y la postura, entre otros. (Talbot Chacón 2014)<sup>16</sup>

### **1.6.3 “La Salsa”: Voz y Eco de la Cultura Latina**

Hablar de Salsa, el ritmo musical representante de la riqueza cultural y artística en América Latina y el Caribe, implica reconocerlo más allá de un objeto musical, como aquel fenómeno que nace de las interacciones sociales y culturales que establecieron migrantes latinoamericanos, al interior de los procesos de modernidad y globalización. Por ello, en los años setenta, el patrimonio artístico de la Salsa atrajo a las grandes industrias musicales convirtiéndola en una etiqueta comercial de gran valor económico e impuesta a la música afro-caribeña. Este fenómeno musical y social, tiene un gran sentido de pertenencia en la identidad de los pueblos latinoamericanos. En esta relación innegable, verificada en su expresión musical, se articulan sonoridades africanas que se conforman como la unidad simbólica principal en el desarrollo de su manufactura. (Talbot Chacón 2014)<sup>17</sup>

Es así que tomando como referencia lo que mencionan los autores Sandoval Luna y Talbot Chacon donde ambos definen que la salsa es un fenómeno social y que a través de este ritmo se puede establecer una comunicación mediante gestos u otros movimientos corporales, concuerdo con lo que ellos expresan acerca de la salsa, ya que la salsa se originó como un género musical y con el transcurrir del tiempo se fue desarrollando como un estilo de danza, lo cual hoy en día tiene mucho auge en diferentes países del mundo,

---

<sup>16</sup> Talbot Chacón Tania, “la corporalidad en la salsa: factoría simbólica de impacto socio-cultural”, <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3190/1/T-UCE-0009-265.pdf>, 2014

<sup>17</sup> Talbot Chacón Tania, “la corporalidad en la salsa: factoría simbólica de impacto socio-cultural”, <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3190/1/T-UCE-0009-265.pdf>, 2014

hasta tal punto que se lo considera como un estilo de danza competitivo a nivel mundial. Es así como en la actualidad en nuestro medio la salsa ya es considerada un deporte de alto rendimiento por la Federación Ecuatoriana de Baile Deportivo. Por tal razón considero que la salsa es una técnica de expresión en la danza, porque no solamente es una danza popular sino que está tomada como una danza de competencia y que tiene muchas características en su esencia de esa salsa que nació a finales de la década de los años 60 y sus orígenes son el resultado de la fusión de ritmos musicales afrocubanos diferentes y foráneos.

Para esta investigación se tomará en cuenta la siguiente definición sobre metodologías de entrenamiento en danza contemporánea para bailarines de salsa, como bailarines nos encontramos viviendo en un entorno lleno de tarimas, espejos, música, vestuarios, etc. Desde luego el entorno que nos identifica es nuestro propio cuerpo, sin embargo, es posible que no seamos del todo consciente de qué manera explorarlo. Para esto puedo mencionar que la anatomía explica cómo funcionan los músculos, qué grupos musculares colaboran para crear diversos movimientos coordinados de la danza y así conocer cómo las diferentes estructuras del cuerpo pueden aportar control y libertad al movimiento como tal. Para ello es importante comprender ciertos principios tales como la alineación, que ayudaría a contribuir a la elegancia del bailarín permitiéndole al cuerpo trabajar con mayor facilidad y a minimizar las lesiones, otros de los principios que aportaría en el entrenamiento sería el aprendizaje motor que nos ayudaría a comprender cómo ciertas partes del cuerpo podrían ser el inicio del movimiento permitiéndole al bailarín trabajar desde la memoria y en el desarrollo corporal en donde se permita trabajar y proponer ciertos elementos de la danza contemporánea tales como: el movimiento, el espacio el estilo, el ritmo, la expresión corporal, etc.

Es cierto que hay muchas formas de entrenamiento y sobre todo de bailar, y también es cierto que ningún método funciona igual para todos. Lo que sí es verdad es que algunas actividades pueden mejorar la velocidad de aprendizaje y reducir el riesgo de lesiones. Estas actividades incluyen lograr un eficiente y eficaz acondicionamiento físico general; calentar bien antes de cada ejercicio; tomarse un tiempo libre entre ensayos, y comenzar en un ambiente de apoyo donde los directores y maestros brinden una capacitación adecuada tanto a nivel técnico como motivacional. Un bailarín o el individuo que hace el entrenamiento además requiere una instrucción suficientemente variada de movimientos. Se le debería enseñar cómo de ver un desplazamiento, debe describírselo con palabras e imágenes, y ayudarlo a sentir y visualizar el desplazamiento que está ejecutando. Es así como en función de lo mencionado por el autor Eric Franklin donde expresa el uso de la ideocinesis, para el cual sería ideal utilizar estrategias de exploración sensorial, que no es otra cosa que el desarrollo del potencial del movimiento del bailarín; a través de la consciencia de sí mismo. Experimentar con movimientos generales y aislados del cuerpo, la postura a partir de estímulos auditivos, visuales, táctiles y perceptivos en general, logrando niveles de flexibilidad, resistencia, coordinación y fuerza. Ya que por medio de este componente se puede tratar de identificar el eje corporal; ubicando la anatomía y kinesiológica de huesos, articulaciones y músculos en relación con el movimiento que se ejecute. Es primordial ejercitar los patrones de coordinación; aplicando diversas técnicas de respiración, relajación, meditación y conectividad con su interioridad y el entorno.

Para continuar con el estudio de las bases teóricas estaré proponiendo algunos conceptos sobre consciencia corporal como parte de la segunda categoría de estudio preestablecida en esta investigación.

## **1.7 Consciencia Corporal**

Uno de los términos relevantes en este trabajo es la consciencia corporal, la cual, según Soler (2016) es el conocimiento que se tiene del cuerpo cuando está en movimiento o cuando está en estado de quietud y la relación de cada una de sus partes con el mundo exterior, que, además, debido a las múltiples tareas a las cuales se ve enfrentado, las personas van desarrollando habilidades para la ejecución de esta.

Es importante mencionar que el autor Joaquín Benito Vallejo en su libro “Cuerpo en armonía” destaca que debemos aprender a sentir y conocer el cuerpo en todas sus manifestaciones, en la inmovilidad y en el movimiento, es el camino para llegar a tener el grado de tensión justa en cada momento o situación y aprender a utilizarla. En cada postura y en cada movimiento hemos de desarrollar la percepción y la consciencia de la imagen del conjunto del cuerpo. Cuanta más atención se ponga en captar las informaciones sensoriales más fino y armónico se ira haciendo el movimiento. La toma de consciencia del cuerpo es un proceso continuo e interminable, que vamos a tratar de mostrar a continuación con un cierto orden, para que cada uno pueda desarrollarlo en el trabajo corporal. En síntesis, se trata de sentir, percibir y conocer lo que está ocurriendo en cada una de las partes del cuerpo y su conjunto, en cada momento y situación, en relación con el suelo, el espacio, los objetos y los demás. En primer lugar: mantener presentes en nuestra mente todas y cada una de las partes del cuerpo, concentrando la atención en sentir su posición, tamaño, forma o volumen; sentir la relación espacial que

hay entre ellas; la estructura ósea, el tejido muscular, la piel; las funciones internas como la respiración y la circulación. En un segundo momento: percibir y tomar consciencia de la relación que tiene el cuerpo con el suelo, precisando cuales y como son sus apoyos. En el caso en que estemos sentados, apoyados contra la pared, o con un objeto, sentir como son esos contactos. En tercer lugar: captar la sensación que tenemos del espacio que nos envuelve y las relaciones que mantenemos con él y con las personas que en él están presentes, de manera que, tras la observación de esos puntos, permanezca siempre presente la consciencia de esa realidad unitaria formada por el cuerpo, el suelo y el espacio.<sup>18</sup>

Uno de los textos que guarda relación directa con las definiciones de consciencia corporal, concepciones de cuerpo y la importancia de la educación corporal, anteriormente mencionadas es la necesidad del arte en el desarrollo humano en donde se referencia: Se evidencia la necesidad de protagonismo, de un cuerpo que ha guardado la memoria histórica, en su memoria emotiva; la cual al ser “escuchada”, logra liberar su pasado, enfrentándolo y creando nuevas propuestas de futuro, de una forma consecuente y viable (Contreras, 2017 p.42).

Asimismo, el cuerpo está rodeado por sus componentes y las funciones que realiza, ya que como está en constante interacción con el mundo, se puede definir sobre la consciencia corporal que una acción es la de despertar la memoria emotiva para así trabajarla y poder liberar emociones que en ocasiones pueden causar problemas con la autoestima. Lo anterior, teniendo en cuenta que por el cuerpo transitan diferentes

---

<sup>18</sup> Vallejo Joaquín, “Cuerpo en armonía”, <https://books.google.com.pe/books?id=WtVMnmWfKC4C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>, Revista Digital, Agosto - 2001

situaciones a lo largo de la vida, así como experiencias que se tienen con algunas partes de éste, por tal motivo se hace necesaria la revisión de esas emociones para confrontarlas y posterior a ellos lograr gestionarlas.

Para comprender la relación que se establece entre lo corporal y lo emocional en la actualidad se retoman los textos “El cuerpo. Una visión a través del arte” (Arranz, 2016) y los efectos de un programa motor basado en la biodanza (Abad, Castillo y Orizia, 2013) en donde a partir de la revisión histórica de la noción de cuerpo se logra comprender que lo emocional influye en el auto concepto y que, en la actualidad, el pensamiento que prevalece en muchas personas es inseguridad por cómo se ve su cuerpo. Es por esto por lo que se hizo necesario ahondar en cada una de estas emociones, pensamientos y sensaciones, ya que son las causantes de muchos conflictos, logrando así una valoración distinta del cuerpo.

El autor Vivian Johana Rodríguez Gómez explica que la consciencia corporal sirve para modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de “retroalimentación” porque el movimiento consciente incrementa la consciencia corporal y la relajación. Una práctica en la que de modo privilegiado se expresa el cuerpo en el movimiento, es el deporte, pues su principal eje de trabajo es precisamente el cuerpo, sin importar la elección y como se desarrolle el mismo. Para los deportistas es supremamente importante tener bien desarrollados los patrones básicos de movimiento y las capacidades coordinativas y condicionales, pues independientemente del deporte, el deportista debe saber desplazarse en diferentes direcciones, hacer cambios de velocidad, saber atrapar, lanzar, caminar, correr, saltar, entre otras. Si hablamos de habilidades motrices, según el trabajo para obtener la

titulación en Licenciada en Fisioterapia de Vaca (2015) la competencia de un sujeto frente a un objeto generará frente a ese objeto respuestas motoras y el movimiento por ende desempeñará un papel primordial e insustituible (p. 34). Otros factores condicionantes que interesan a este trabajo por su unión con consciencia corporal hacen referencia a todas las vivencias que ocurran después de su nacimiento, ya que son consecuencia de su experiencia y aprendizaje.<sup>19</sup>

El autor Francisco Martínez Pintor explica que para desarrollar una consciencia corporal que les permita alterar y regular las respuestas motoras y emocionales durante las reacciones normales, deben ser conscientes de sus propios movimientos e interactuar con el entorno de una manera que no sea solo mecánica. Es así como los principios básicos de la consciencia corporal, el descubrimiento y la autoconsciencia son:

- a. Conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.
- b. Elementos principales de cada una de las partes su cuerpo en sí mismo y en el otro.
- c. Movilidad-inmovilidad.
- d. Cambios posturales. (Tumbado, de pie, de rodillas, sentado)
- e. Desplazamientos, saltos, giros. (De unas posturas a otras.)
- f. Agilidad y coordinación global.
- g. Noción y movilización del eje corporal.
- h. Equilibrio estático y dinámico.
- i. Lateralidad.
- j. Respiración.
- k. Identificación y autonomía.

---

<sup>19</sup> Rodríguez Vivian, “Consciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás”, Revista Digital, Abril - 2015

- l. Control de la motricidad fina.
- m. Movimiento de las manos y los dedos.
- n. Coordinación óculo manual.
- o. Expresión y creatividad.
- p. Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones.

De esta manera bajo mi percepción considero que todos los autores concuerdan en que la consciencia corporal es parte fundamental de un proceso de entrenamiento que servirá para orientar e identificar problemas potenciales que contiene cada bailarín profesional de salsa que se prepara exclusivamente para competencias. Es importante mencionar que el entrenar la consciencia corporal no significa que el bailarín vaya a tener un buen desempeño escénico, ya que esto, es solo el inicio de una parte de un entrenamiento y preparación que contenga ejercicios que permita al bailarín alcanzar o mejorar su lenguaje corporal a través de un trabajo de mejoramiento de la consciencia corporal mediante la potenciación de la sensopercepción.

Después de conocer el marco teórico que estructura esta investigación es necesario poder definir las etapas que comprenden el proceso de investigación. Esta metodología será abordada en el siguiente apartado.

## **2. Metodología**

El objetivo de esta investigación es estudiar la metodología de enseñanza en los entrenamientos de los bailarines en las academias de salsa en Guayaquil, para descubrir qué necesidades específicas tienen para poder desarrollar una mejor consciencia corporal. A su vez busca investigar qué entrenamientos realizan los bailarines de las academias de salsa en Guayaquil y al mismo tiempo recopilar información sobre el entrenamiento que realizan los bailarines de danza contemporánea de la ciudad de Guayaquil para el desarrollo de la consciencia corporal.

También lograr identificar qué debilidades hay en el desarrollo de la consciencia corporal en los bailarines de salsa profesional en la ciudad de Guayaquil y finalmente realizar una propuesta de entrenamiento que mejore el desarrollo de la consciencia corporal para los bailarines de salsa de las academias en Guayaquil.

### **2.1 Tipo de investigación**

El presente trabajo será diseñado bajo el planteamiento metodológico del enfoque cualitativo, puesto que este es el que mejor se adapta a las características y necesidades de la investigación. El enfoque cualitativo en sentido amplio puede definirse como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup> Garrido Carlos, “Introducción a la metodología de investigación cualitativa”, <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>, 2003 – Revista Digital

Del enfoque cualitativo se centrará en el descubrimiento de constructos y proposiciones a partir de una base de datos o fuentes de evidencia (observación, entrevista, documentos escritos). A partir de los datos, que se ordenan y clasifican, se generan constructos y categorías, buscando la transferibilidad, no la generalización científica<sup>21</sup>. A partir de lo que menciona (Walker, 1983), en donde se tomara la técnica de entrevista y observación para describir la percepción de directores y bailarines de tres academias de salsa de la ciudad de Guayaquil, así como la opinión de docentes de danza contemporánea de la universidad de las artes.

## **2.2 Diseño de la investigación**

Dado que el objetivo del estudio será analizar las diferentes enseñanzas de los entrenamientos a bailarines de salsa profesional en tres escuelas de la ciudad de Guayaquil, utilizando un diseño de investigación acción y teoría fundamentada. En cuanto a la investigación acción el autor Jhon Elliot. (2000), expresa que la investigación-acción se relaciona directamente con los problemas prácticos cotidianos que tienen los profesores, durante su enseñanza al no definir una estrategia pedagógica que brinde resultados en el aprendizaje de sus estudiantes al desglosar el conocimiento en el entorno de una disciplina del saber. El cual puede ser desarrollada por los mismos profesores o por alguien quien ellos se los encargue. Por ende, la investigación-acción interpreta "lo que ocurre" desde el punto de vista de quienes actúan e interactúan en la situación problema, por ejemplo, profesores y alumnos, profesores y director. Los hechos se interpretan como acciones y transacciones humanas, en vez de como procesos naturales sujetos a las leyes de la ciencia natural. (Elliot 2000)<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Lecanda Rosario, "Introducción a la metodología de investigación cualitativa", <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>, 2003 – Revista Digital

Basado en lo que dice el autor Jhon Elliot esta investigación indagó en los procesos pedagógicos y metodológicos de la salsa, los cuales se analizaran e interpretaran donde se estarán interpretando los hechos de este método de investigación acción se realizaran la visitas correspondientes al grupo escogido en la investigación para poder descubrir y observar ciertos inconvenientes que existen en la ejecución de movimientos durante los entrenamientos preparatorios para una coreografía en el método enseñanza- aprendizaje de la salsa, de manera que pueda aplicar mecanismos orientados a la mejora de la misma, considerando aspectos que van desde la participación directa de los bailarines profesionales de las distintas academias de salsa de la Ciudad de Guayaquil, al momento de realizar sus ensayos en el ritmo de la salsa, siguiendo las fases correspondientes a través de la aplicación de técnicas y herramientas que transformen la pedagogía del docente en el área de la salsa.

De la misma forma la investigación se basa en la teoría fundamentada, en cuanto a ellos Barney Glaser y Anselm Strauss quienes propusieron en 1967 la TF como una estrategia metodológica de investigación, se han establecido distintas perspectivas en torno a cómo debe desarrollarse un proceso de investigación desde la misma. Esto ha permitido el posicionamiento de diversos autores que han desarrollado sus propuestas, de manera que se ha generado un debate actual respecto al abordaje de la TF. Por consiguiente, se puede afirmar que las propuestas actuales de la TF se diferencian en cuatro aspectos: a) los supuestos epistemológicos; b) las orientaciones metodológicas; c) la definición de teoría, y d) las direcciones conceptuales.

---

<sup>22</sup> Jhon Elliot, La investigación-acción en educación.  
<https://www.terras.edu.ar/biblioteca/37/37ELLIOT-Jhon-Cap-1-y-5.pdf>

De acuerdo con lo que mencionan los autores Glaser y Straus, esta investigación estará realizando interpretaciones para definir y crear teorías basadas en un trabajo de campo que a continuación se especificaran.

### **2.3 Trabajo de campo**

Según el autor (Cotan 2020) <sup>23</sup> “Un trabajo de campo se concibe como una metodología que abarca más que una serie de técnicas de recogida de datos que puedan describirse o usarse con facilidad”. Debido a que requiere una indagación precisa del tema para exponer diversas estrategias pedagógicas que permitan un mejor manejo corporal en los estudiantes bailarines.

### **2.4 Población y Muestra**

#### **2.4.1 Población**

El concepto de población en estadística va más allá de lo que comúnmente se conoce como tal. Una población se precisa como un conjunto finito o infinito de personas u objetos que presentan características comunes. La población se define como “un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones”<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> Cotan, Almudena, El método etnográfico como construcción de conocimiento: un análisis descriptivo sobre su uso y conceptualización en ciencias sociales. 2020  
<file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-ElMetodoEtnograficoComoConstruccionDeConocimiento-7246053.pdf>

<sup>24</sup> Taípe Pablo, “Estadística descriptiva”, <http://estadiscadescriptivapat.blogspot.com/2015/07/poblacion-y-muestra.html>, 2015 – Edición Digital

La población está conformada por tres directores de las Academias de Salsa, tres docentes especializados en la escuela de artes escénicas, y cuatro estudiantes que se han formado como bailarines profesionales en el estilo de la salsa:

INVOLUCRADOS	POBLACIÓN	AREA DESEMPEÑO	INSTITUCIÓN
Directores	Manuel Nazareno Katty Lima Juan Daniel Alvarado	Salsa	Ritmo Latino KL Estudio de Danza Latin House
Docentes	Jenny Carvajal Cindy Cantos Tamia Sanchez	Salsa y Danza Contemporánea	Raymond Mauge Thoniel Universidad de las Artes
Bailarines	Byron Carrión Jahaira Cruz Luis Valverde Coraima Castro Krhystel Ortiz Daniel Quiñonez Jhoana Palhua	Salsa y Danza Contemporánea	Katarsis Dance Studio Ritmo Latino Passion Dance JP Dance Company (Perú)

**Tabla: 2.4.1 Distribución de Población**

#### 2.4.2 Muestra

Con toda esta información recopilada se analizará la información pedagógica a través de entrevistas realizadas a varios directores del área de danza, quienes enseñan el estilo de la salsa, sumado a la entrevista a los bailarines profesionales de salsa y a los docentes especializados en la ejecución de movimientos y demás entrenamientos de danza contemporánea para así encontrar herramientas metodológicas que puedan facilitar el maximizar la consciencia corporal adecuada a los ritmos y coreografías y según sus necesidades

Las muestras de estas entrevistas fueron seleccionadas en base criterio personal y se seleccionaron expertos con amplia experiencia en cada una de las danzas evaluadas,

incluyendo 13 informantes claves. Los bailarines profesionales son expertos en salsa y danza contemporánea.

## **2.5 Métodos, Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos**

### **2.5.1 Métodos**

Para efectuar una investigación se necesita tener una guía, un camino, una forma de aproximación al conocimiento. A criterio de Ballen, Pulido y Zúñiga (2007), los métodos ayudan a una mejor utilización de los medios para obtener el conocimiento<sup>25</sup>.

Ander-Egg (2003) indica que cuando se trata de procesos de investigación, la tarea de recogida de datos se hace de manera que tenga en cuenta las exigencias del método científico. La recolección de datos debe ser sistemática y organizada, expresada en un conjunto de operaciones cuyo propósito es obtener la información que se estime sea necesaria escoger. Debiendo estar claro los propósitos de la información, la cual necesariamente debe ser confiable y válida<sup>26</sup>.

### **2.5.2 Técnicas e instrumentos**

En opinión de Zagal Sánchez (2021) “Las técnicas e instrumentos de recolección de información son mecanismos que se utilizan para reunir y medir todos aquellos datos de forma organizada y con un objetivo específico”. De acuerdo con el autor estas técnicas son medios, que permiten la adquisición información adecuada y detallada que la

---

<sup>25</sup> Ballén, M., Pulido, R., & Zúñiga, F. (2007). Abordaje hermenéutico de la investigación cualitativa. Teorías, procesos, técnicas. Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia.

<sup>26</sup> Ander-Egg, “Aprender a investigar”, <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2017/05/Aprender-a-investigar-nociones-basicas-Ander-Egg-Ezequiel-2011.pdf>, 2011 – Libro Digital

investigación del proyecto amerita; la decisión al momento de usar una técnica o instrumento depende únicamente del investigador<sup>27</sup>.

Para realizar una recolección de datos existen muchos métodos y técnicas diferentes para recopilar datos que pueden ser útiles para el desarrollo de esta investigación y como especifica el autor Zagal Sánchez en el párrafo anterior, la elección de la técnica dependerá del investigador y de la estrategia, el tipo de variable, la precisión requerida, el punto de recolección y la habilidad del entrevistador.

En esta investigación como técnicas de recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructurada y la observación, ya que estos son los procedimientos y actividades que me dieron acceso como investigadora a obtener la información necesaria para dar cumplimiento al objetivo de mi investigación. Es importante tener en cuenta que como investigadora se debe tener en cuenta que la selección y el desarrollo de estas técnicas y/o herramientas son fundamentales para la fase de recopilación de información del proceso de la investigación; porque constituye un medio para encontrar la información necesaria que dará respuesta al problema planteado.

Es así que las entrevistas semiestructuradas se realizaron en base a una guía de preguntas específicas y que fueron sujetas exclusivamente al campo de acción del entrevistado. De esta forma me sentí con la libertad de efectuar preguntas de interés para el desarrollo final de la investigación, obtener más información sobre los temas investigados, y fundamentar la teoría a través de los hallazgos. Por tal motivo cuando se

---

<sup>27</sup> Zagal Sanchez, “La danza folclórica ecuatoriana en el desarrollo de la expresión corporal en niños de 5 a 6 años”, <http://www.dspace.uce.edu.ec:8080/bitstream/25000/26365/1/UCE-FIL-CEI-ZAGAL%20KARLA.pdf>, 2021

trata de entrevistas semi abiertas, se aplica una guía general de contenido y el investigador debe estar altamente capacitado para el arte de entrevistar.

### **2.5.3 Observación**

Para la realización del análisis en la investigación se trabaja con el grupo objetivo; en este caso la observación de los entrenamientos de los bailarines profesionales de salsa de las academias de salsa de la ciudad de Guayaquil especificadas en la población, la observación de clases con el grupo de docentes del área de danza contemporánea y egresados en danza contemporánea de la Universidad de las Artes.

### **2.5.4 Entrevistas**

Una entrevista es una conversación enfocada y dirigida usando el formato de preguntas y respuestas. De esta forma la finalidad es crear un diálogo, pero un diálogo específico en el que una de las partes busca recoger información y la otra se nos presenta como fuente de información. Una entrevista es una conversación en la que una persona (el entrevistador), generalmente un periodista, le hace a otra persona (el entrevistado) una serie de preguntas, para comprender mejor sus pensamientos, sentimientos, comportamientos y sus movimientos.

Para realizar este trabajo de investigación se realizó acercamiento con cada uno los directores y bailarines de salsa en las academias de salsa en el Ciudad de Guayaquil, así como a los docentes del área de la danza contemporánea dentro de la escuela de artes escénicas, donde se plantearon una seria de preguntas sobre el origen de su camino artístico, su formación, su modo de entrenamiento y los resultados obtenidos durante la

etapa de aprendizaje por la que tuvieron que pasar para obtener los conocimientos que poseen actualmente.

Para la obtención de los datos se utilizó un cuestionario de preguntas para la entrevista semiestructurada a los directivos y entrevistas dirigidas para los docentes de danza contemporánea y bailarines profesionales en el estilo de la salsa. Para obtener una apreciación directa del tema de investigación e implementar estrategias metodológicas que mejoren la movilidad y ejecución de coreografías durante los ensayos. De igual manera se utilizó una ficha o matriz de observación para los bailarines profesionales de los cuales permiten la construcción de preguntas asociadas al tema y conceptualizadas en la interpretación.

### **2.5.5 Cuestionario de Preguntas de Entrevistas**

Las preguntas se elaboraron basadas en las categorías preconcebidas de manera semiestructurada para permitir que pudiese surgir suficiente información importante para la investigación tomando en cuenta la metodología y procesos pedagógicos en la salsa y la danza contemporánea, el entrenamiento en la salsa y la danza contemporánea, así como también sobre las debilidades que pueden presentarse en estos temas. Así mismo, los intereses que existen o no para el mejoramiento de estos procesos.

### **2.6 Técnicas de análisis e interpretación de los datos**

Los datos procesados son incalculables. De ello depende que se puedan abordar las preguntas planteadas originalmente por el investigador. Sin embargo, esta información por sí sola no significa nada, y bajo ese esquema no se puede dar la respuesta deseada mientras no se haya realizado un trabajo analítico e interpretativo al respecto.

En este análisis se tuvieron en cuenta dos elementos para la recolección de datos dentro de la investigación de campo; la observación y las entrevistas semi estructuradas durante los meses de julio hasta agosto del presente año, para ellos se utilizó la técnica manual, cada uno de los participantes respondieron los cuestionarios individualmente, a partir de este proceso se recopilaron 13 entrevistas, 3 resueltas por directores, 7 por bailarines profesionales de salsa y 3 por docentes de Danza Contemporánea.

Una vez recolectada la información, se procede al análisis de los datos. El paso siguiente es elaborar un diagnóstico a partir de la información obtenida, que es presentado para validar la información y confirmar hallazgos durante las visitas realizadas a las academias de salsa en la ciudad de Guayaquil, donde se expresan los siguientes resultados.

## **2.7 Procedimientos de la investigación.**

Resumen de Procedimientos metodológicos de esta investigación:

1.- Diseño de los instrumentos de la recolección de datos: matriz de observación y preguntas para las entrevistas según cada tipo de población.

2.-Establecimiento de encuentros y citas para los procesos de observación como para las entrevistas.

3.- Transcripción de las entrevistas realizadas.

4.- Codificación de los datos obtenidos.

5.- Análisis de los datos para la creación de categorías y subcategorías de la investigación.

6.-Guía de propuesta de complementaria al entrenamiento de los bailarines de salsa de las academias propuestas en la población de estudio.

### 3. Desarrollo

#### 3.1 Análisis de los Datos y Resultados

Para el análisis e interpretación de los datos cualitativos se escogieron diferentes Categorías atendiendo los Dos temas principales planteados en la investigación: Metodología de Enseñanza en la Danza (MED), y Búsqueda de la Consciencia Corporal (BCC). En cada capítulo se dividieron una serie de subcapítulos respondiendo a indicadores aportados por los distintos informantes y vinculados directamente con los temas principales seleccionados de antemano, tal como se detallan en la Tabla 3.2, lo cual nos permitió hacer manejable la suma de información recogida durante la investigación y presentar los resultados en función de los objetivos propuestos.

**Categoría y subcategoría**

<b>Capítulos</b>	<b>Código</b>	<b>Subcapítulos</b>
<b>1. Metodología de enseñanza en la danza</b>	<b>MED</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Metodología de enseñanza en la salsa.</li><li>- Metodología de enseñanza en la danza contemporánea y beneficios que aporta la danza contemporánea a un bailarín de salsa.</li><li>- Análisis de Entrenamiento de bailarines de salsa.</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollo de la consciencia corporal en bailarines.</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>2. Búsqueda de la consciencia corporal</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>BCC</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consciencia corporal.</li> <li>- Estrategias metodológicas para desarrollar la consciencia corporal.</li> </ul>
--	---	--

**Tabla: 3.1 Sistema de categorías y subcategorías**

En lo que respecta a la presentación de los resultados e interpretación de las entrevistas y las observaciones realizadas de los entrenamientos, haremos el análisis desde la perspectiva de las diferentes categorías adentrándonos en las respectivas subcategorías definidas tal como se especifican a continuación.

A partir de estos análisis de categorías y subcategorías quedaron definidos los siguientes capítulos.

## Capítulo 1: Metodologías de enseñanza en la danza

### 1.1 Metodología de enseñanza en la Salsa

Para iniciar con este capítulo, estaremos exponiendo lo que nos dicen algunas personas de la población entrevistada sobre este tema.

Manuel Nazareno expone sobre metodología de enseñanza en la salsa lo siguiente:

Para nosotros montar una coreografía primero los alumnos deben tener una base sólida, deben tener una base bien establecida para poder ligar con otro tipo de figura u otro tipo de secuencia o trucos, no se puede como que viene una persona externa y directamente vienen a la coreografía, no, porque en si la salsa, si se tiene una técnica y esa técnica a nivel grupal tienen todos que hablar el mismo idioma, uno no puedo ir con una técnica totalmente diferente, por eso al momento de realizar el tema de las coreografías lo primordial es que todos tengan clara su base, para en si ya todo lo que va desencadenando poco a poco todo el proceso, va a medida de cómo se va desarrollando directamente cada bailarín, así que eso es un aspecto muy importante.<sup>28</sup>

En cambio, Katty Lima nos afirma que:

Bueno en cuanto a lo que respecta a la enseñanza a mis alumnos yo trato siempre de desmenuzarlo, de desglosar el paso para que se pueda entender

---

<sup>28</sup> Entrevista el 09 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria, director de la academia Ritmo Latino, Manuel Nazareno.

claramente, de donde sale, de donde parte, como quiero que se vea, como quiero que ellos sientan al momento de hacer el paso para que luego lo puedan entender claramente y refiriéndome a las coreografías, me gusta trabajar en partes, monto toda la coreografía y una vez que ya está hecho todo el montaje comienzo a pulirlo por partes y como te había mencionado antes que a mí me gusta expresarlo como quiero que se vea y como quiero que ellos sientan cuando realizan el movimiento.<sup>29</sup>

En base a ello uno de los entrevistados Juan Daniel Alvarado nos comparte que:

Bueno, en realidad el proceso depende también mucho del bailarín. Si yo tengo un alumno que es bastante diestro o ágil, es mucho más rápido. Mi proceso de enseñar es iniciar indicando las partes del cuerpo que tengo que movilizar y que en la salsa se resalta mucho, luego empiezo por darles a conocer la técnica es decir empiezo dándoles la base y el conteo, que en la salsa se lo conoce como 1,2,3.5,6,7 y luego teniendo el conocimiento del conteo, procedo por trabajar la disociación del cuerpo, y por ultimo trabajar la agilidad del alumno para que finalmente esté el paso y así poder complementar todo, y que salga bien en los ensayos al momento de armar combinaciones de ejercicios. [...] <sup>30</sup>

Luego de exponer lo que nos dicen los entrevistados en cuanto a metodologías de enseñanza, procedo a reflexionar sobre cada uno de ellos:

---

<sup>29</sup> Entrevista el 10 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria, director de la academia KL studio de danza, Katty Lima.

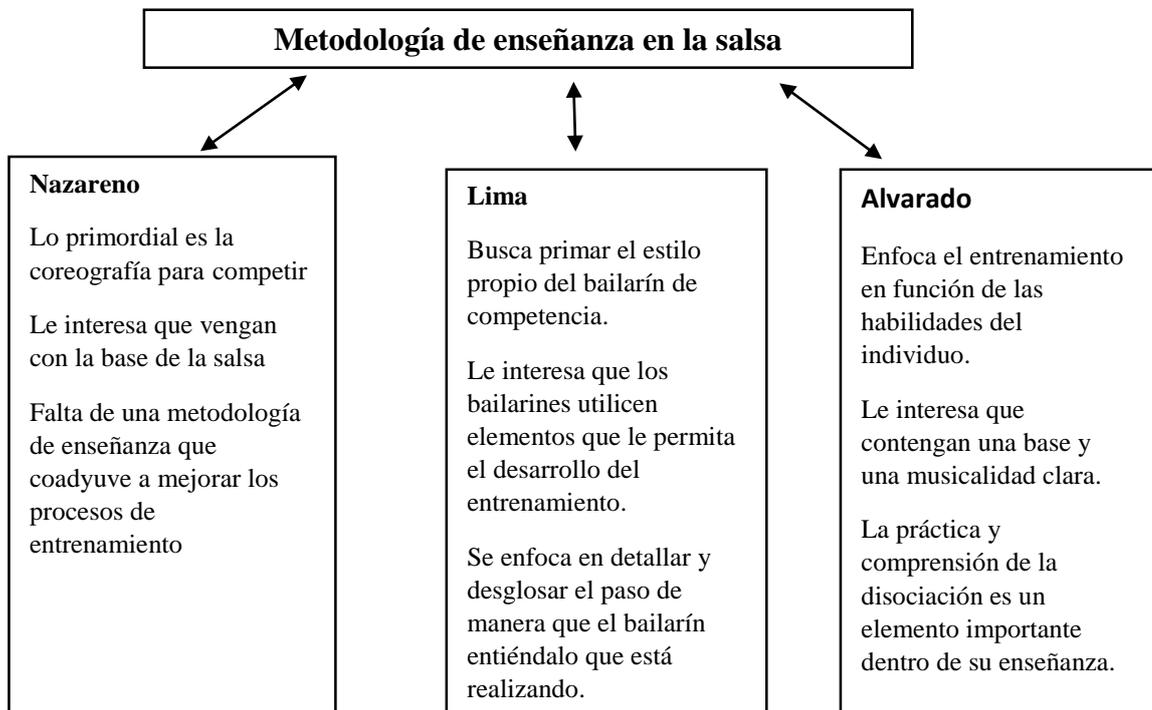
<sup>30</sup> Entrevista el 11 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria, director de la academia Latin House, Juan Daniel Alvarado.

Con respecto a lo que dice Nazareno, el enfoque de su trabajo es directamente de una coreografía, más que de un proceso de construcción pedagógica, lo cual nos indica que aún está muy presente que el interés primordial es la de competir, sin tomar en cuenta la importancia de una metodología de entrenamiento que pueda permitir mejorar el desarrollo de la consciencia corporal y con ello seguramente tendrán un mejor desempeño en su coreografía. Aunque nos comenta de una base necesaria, en este aspecto si estoy de acuerdo con el aprendizaje que menciona ya que es importante tener presente la base, la cual parte desde el entendimiento del conteo musical ligado con la marcación y el movimiento de los pies y brazos, sin embargo, no se percibe una herramienta distinta o de qué manera lleva sus clases ya sea a través en la que el bailarín pueda entender.

A diferencia de Nazareno, Katty Lima nos explica sobre el proceso de enseñar a sus bailarines y cómo quiere que se vaya desarrollando desde su perspectiva y la de los bailarines una coreografía de competencia, pues, hace hincapié en su interés por desarrollar un estilo propio, puliendo imperfecciones, corrigiendo postura y malas prácticas corporales, pues, de lo contrario, podría ocasionar que el bailarín no despliegue de buena manera la ejecución de los movimientos. La entrevistada centra su entrenamiento en el ejercicio corporal, ya que considera que el poder controlar cada parte del cuerpo le otorga al bailarín herramientas para mostrar una mejor calidad de movimiento al momento de realizar una presentación. En los aspectos antes mencionados concuerdo totalmente con lo que expresa Katty Lima ya que el entrenar el cuerpo desde su propio entendimiento corporal, ayudará a desplegar de mejor forma los movimientos, teniendo como resultado movimientos más orgánicos, más reales y en mejores condiciones para desarrollarse en la coreografía de competencia.

En contraste a lo que menciona Manuel Nazareno y Katty Lima, Juan Daniel Alvarado nos indica que su método de enseñanza dependerá de las capacidades y/o habilidades que pueda tener el bailarín que se está preparando, ya que esto es fundamental para el avance en el entrenamiento de un individuo, iniciando por conceptos básicos de la técnica que se emplea en la salsa, mencionándoles la base y el conteo, que son herramientas primordiales en la salsa y luego procede con el trabajo de la disociación del cuerpo, para finalmente trabajar la agilidad del bailarín. En esta entrevista Juan Daniel menciona algo que me pareció muy importante, lo cual trata en enfocar el entrenamiento en función de las habilidades del individuo e incorporando la disociación, ya que partiendo de esto el proceso metodológico será más ágil y rápido para lograr resultados más óptimos.

Tomando en cuenta lo anteriormente expuesto podemos decir que la Metodología de enseñanza de la salsa de competencia ha sido efectuada de una manera no tan estructurada, aunque se puede interpretar que hay un interés en que los procesos sean provechoso para el desempeño coreográfico. Su interés real se centra en el desempeño coreográfico para lo cual se requiere una base rítmica, donde se esperan resultados que deben ir acompañados de la calidad del movimiento. Por tal razón actualmente la preparación de bailarines que compiten no se encuentra estandarizada, por lo cual podemos deducir que, aunque los resultados sean visibles, los métodos no siguen una misma línea de entrenamiento, ocasionando que no todos los bailarines tengan el mismo proceso y/o carga de entrenamiento, lo cual influye en su desenvolvimiento escénico al momento de realizar o desplegar una rutina además de una mejor oportunidad de formación profesional en su campo artístico deportivo.



**Tabla 1.1 Metodologías de Enseñanza**

La metodología de enseñanza en la salsa es muy escasa académicamente hablando, debido a que en nuestro país faltan programas y guías metodológicas para que un entrenador o especialista en salsa pueda apoyarse para el entrenamiento y así potencializar el trabajo técnico del bailarín de manera sistemática y científica, para optimizar los resultados y no de forma empírica como se ha abordado el tema en los últimos años al no contar con la adecuada información o han carecido absolutamente de ella.

Para finalizar con el tema de metodología de enseñanza, el autor Julia Olivella menciona:

Realidad hoy día que no ha variado mucho de lo que era enseñar danza desde sus inicios pero hoy si existe una consciencia al trabajar la metodología de la Danza como una actividad cultural y curricular en la que el docente toma la esencia de la metodología de enseñanza en la danza a través de procesos demostrativos y repetitivos que sin perder su objetivo le brinda disciplina sin perder de vista su lenguaje artístico y creativo sirviendo como vehículo para dotar a los bailarines de hoy de un mejor dominio corporal.<sup>31</sup>

Todo lo mencionado en este subcapítulo tiene como finalidad la de afirmar la importancia de las estrategias metodológicas de enseñanza en los bailarines profesionales de salsa, lo cual permita tener una mejor comprensión de los contenidos de enseñanza corporal e inclusive llegar a un nivel conceptual para que el entendimiento de esta metodología sea más directa y clara, todo esto aplicando ejercicios que contribuyan al desarrollo de docentes preparados y con el conocimiento suficiente para impartir un entrenamiento profesional de alta calidad, el cual contenga un vocabulario claro, con fundamentos y elementos de la danza contemporánea que enriquezcan la preparación del bailarín y favorezca de manera óptima su propio desenvolvimiento.

Es totalmente cierto que cada entrevistado establece su propia estructura de entrenamiento, la cual ellos consideran óptimas para sus rutinas, lo que tendrá como resultado final cual de todas ellas fue la más consistente y esto lo determinara los resultados de las competencias en las que hayan participado cada uno de los bailarines entrenados. Desde mi percepción creería ideal establecer una misma metodología, un mismo mecanismo que contenga el uso de la ideokinesis, lo cual plantea el uso de

---

<sup>31</sup> Olivella Julia Angélica, "Metodología para el desarrollo de habilidades en bailarines que participan en competencias de diversos géneros dancísticos", <http://up-rid.up.ac.pa/1623/1/julia%20olivella.pdf>, 2017

estrategias de exploración sensorial, que como conocemos no es otra cosa que el desarrollo del potencial del movimiento del bailarín; a través de la consciencia de sí mismo. Esto con la finalidad de poder experimentar con movimientos generales y aislados del cuerpo, la postura que adopta nuestro cuerpo en función de estímulos auditivos, visuales, táctiles y perceptivos, logrando niveles de flexibilidad, resistencia, coordinación y fuerza.

## **1.2 Metodología de enseñanza en la danza contemporánea y beneficios que aportan la danza contemporánea a un bailarín de salsa.**

Para dar continuidad con este subcapítulo y tomando en cuenta todo lo mencionado sobre la metodología de enseñanza en salsa, a continuación, expondremos lo que nos dicen algunas personas sobre este tema.

El autor Ruiz Gabriela nos expresa sobre la metodología de enseñanza en la danza contemporánea lo siguiente:

Podemos mencionar que sería importante incorporar elementos de la danza contemporánea que contribuyan al mejoramiento del entrenamiento, donde podemos concluir que la metodología en la Danza contemporánea se refiere a la enseñanza de la técnica en función de la experiencia del movimiento. La enseñanza de esta danza debe ser un proceso sistematizado, con una planeación lógica y secuenciada que se enlace con los conocimientos previos, para integrar las partes del movimiento y desarrollar complejidades mediante la práctica y repetición para alcanzar el perfeccionamiento. Aun cuando las clases técnicas tienen carácter práctico se deben establecer las bases teóricas

que fundamentan los movimientos y tenerlo presente durante la acción, logrando de esta forma el trabajo mental y consciente. Tanto los docentes en su rol de guías y los estudiantes como sujetos conscientes de su trabajo se deben ocupar de sus responsabilidades individuales para después poder contribuir colectivamente y aportar al éxito general. Además, es de suma importancia que el docente se exprese claramente para que los estudiantes logren la comprensión en lo que se quiere decir<sup>32</sup>.

A partir de mi criterio creería que integrar la técnica del baile contemporáneo dentro del marco académico podría ser una posibilidad ideal para conseguir el desarrollo del cuerpo. En este sentido, pensaría que las capacidades adquiridas por medio de un entrenamiento técnico, se pueda desarrollar actividades o rangos de desplazamiento más complejos y tal cual poder utilizarlos a voluntad para las múltiples pretensiones que se tengan y así tener la posibilidad de incorporarlos en la construcción artística. Es así como estas consideraciones se relacionarían con la percepción del entrenamiento técnico del cuerpo como una vivencia personal. De esta forma, podríamos establecer que la técnica es una forma de entendimiento que da oportunidades de aprendizaje a partir del cuerpo humano.

De tal forma Khrystel Ortiz expone sobre metodología de enseñanza en la danza contemporánea lo siguiente:

---

<sup>32</sup> Ruiz Gabriela, “Danza contemporánea académica: técnica y disciplina”, [https://www.researchgate.net/publication/343449353\\_Danza\\_contemporanea\\_academica\\_tecnica\\_y\\_disciplina\\_Contemporary\\_academic\\_dance\\_technique\\_and\\_discipline](https://www.researchgate.net/publication/343449353_Danza_contemporanea_academica_tecnica_y_disciplina_Contemporary_academic_dance_technique_and_discipline), 2020 – Edición Digital

Un estudiante de danza contemporánea está pendiente de la consciencia del cuerpo. La posición anatómica del movimiento cambia al momento de prepararte para competir, ya que es muy importante toda esta consciencia que se reúne, el que estudia desde lo contemporáneo el movimiento. No, porque personalmente, como profesora, como bailarín y ahora como coreógrafa, yo me valgo mucho de los conceptos contemporáneos para poder desarrollarme dentro de los ritmos tropicales, que a pesar que son para muchos, son como que muy opuestos. Siento, entiendo y comprendo que necesito no de la consciencia del cuerpo de forma anatómica. De la consciencia del cuerpo de forma muscular del entendimiento, del cuidar mi cuerpo para no lesionarme, para no lastimarlo, para conservarlo durante mucho más tiempo. Porque de otro modo, si solo lo llevo desde que se vea algo bonito sin tener un cuidado, pues seguramente no voy a tener mucho tiempo para poder seguir haciendo eso que estoy desarrollando en ese momento. Entonces, a pesar de tener enfoques diferentes, creo que los principios de cada uno, tanto como el bailarín contemporáneo, como el bailarín de ritmo tropical, de salsa, en este caso deben partir de lo mismo, desde la consciencia también del cuerpo, desde el cuidado que se debe tener con el cuerpo para poder seguir desarrollando con mucho más tiempo el arte. El arte en cuanto a lo tropical y lo contemporáneo.<sup>33</sup>

Sin embargo Katty Lima que nos menciona lo siguiente:

---

<sup>33</sup> Entrevista 12 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria a la bailarina con experiencia de Salsa y Danza Contemporánea, Khrystel Ortiz.

Bueno, para mí en realidad el contemporáneo va muy ligado a lo que trabajamos aquí, lo que yo trabajo con mis bailarines que es una correcta disociación, porque para mí el contemporáneo es poder transmitir lo que tú haces mediante tu cuerpo, mediante los movimientos, entonces de hecho eso es algo que todavía quiero seguir trabajando con mis alumnos, que si me gustaría entrenar un poco, es que ellos bailen con intención, como lo que estábamos mencionando antes de que no haga un paso por hacer sino que sientan al momento de realizarlo, cosa que una vez que ya puedan hacer eso, ya el público el jurado, va a sentir lo que nosotros queremos transmitir.<sup>34</sup>

Y Jahaira Cruz nos comparte que:

Yo he tomado clases de danza contemporánea y puedo decir que la danza contemporánea tiene esta versatilidad del movimiento en el que todas las técnicas que tenga tu cuerpo son válidas y te permiten experimentar nuevos movimientos en cuanto a la exploración del movimiento. Yo sí creo que en cuanto a la danza contemporánea el trabajar improvisaciones que tenga que ver con el liberar cada parte del cuerpo o encontrar tonos, cualidades o rangos articulares de cada parte del cuerpo me va a permitir como soltar más el cuerpo y dejar que mi cuerpo fluya, y que al momento de bailar sea diferente y yo creo que incluso no solo en la salsa, la danza contemporánea puede ayudar como a encontrar estos nuevos caminos sino que distintas otras técnicas que existan siento que el explorar la improvisación en cuanto

---

<sup>34</sup> Entrevista 10 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria a la directora de la academia KL Studio de danza, Katty Lima.

improvisaciones que son parte de la danza contemporánea ayuden a darle otro lenguaje al cuerpo o a concientizar mejor los movimientos del cuerpo.<sup>35</sup>

Luego de exponer lo que nos dicen cada uno de los entrevistados en cuanto a metodologías de enseñanza en la danza contemporánea, procedo a analizar sobre lo que expone cada uno de ellos:

Con respecto a lo que nos dice Khrystel Ortiz, ella considera que el entrenamiento de un bailarín de salsa cambia drásticamente si se incorpora dentro de su preparación una metodología de enseñanza en danza contemporánea, porque en este punto no solo se encuentra la retentiva o la agilidad para aprenderse una coreografía, sino que vamos más allá de lo establecido, donde la entrevistada incorpora una estrategia metodológica de danza contemporánea en la que se incluya la consciencia corporal, obteniendo como resultado un bailarín mucho más consciente de su cuerpo, así como de sus movimientos, ganando una naturalidad que permita al bailarín verse más orgánico.

A diferencia de Khrystel Ortiz, Katty Lima nos hace énfasis que su metodología de enseñanza tiene sus bases sobre el contemporáneo, ya que una de las técnicas que utiliza para la preparación de sus bailarines es la disociación, lo que le permitirá al bailarín expresar con su cuerpo movimientos más naturales, logrando que su performance sea más natural. Y al igual que Ortiz, considera que sería importante incorporar más herramientas de la danza contemporánea que ayuden a formar de mejor manera la preparación de bailarines profesionales de salsa, con la intención de que cada uno de ellos logre conectarse con su cuerpo y sacar el mayor provecho para obtener un bailarín versátil.

---

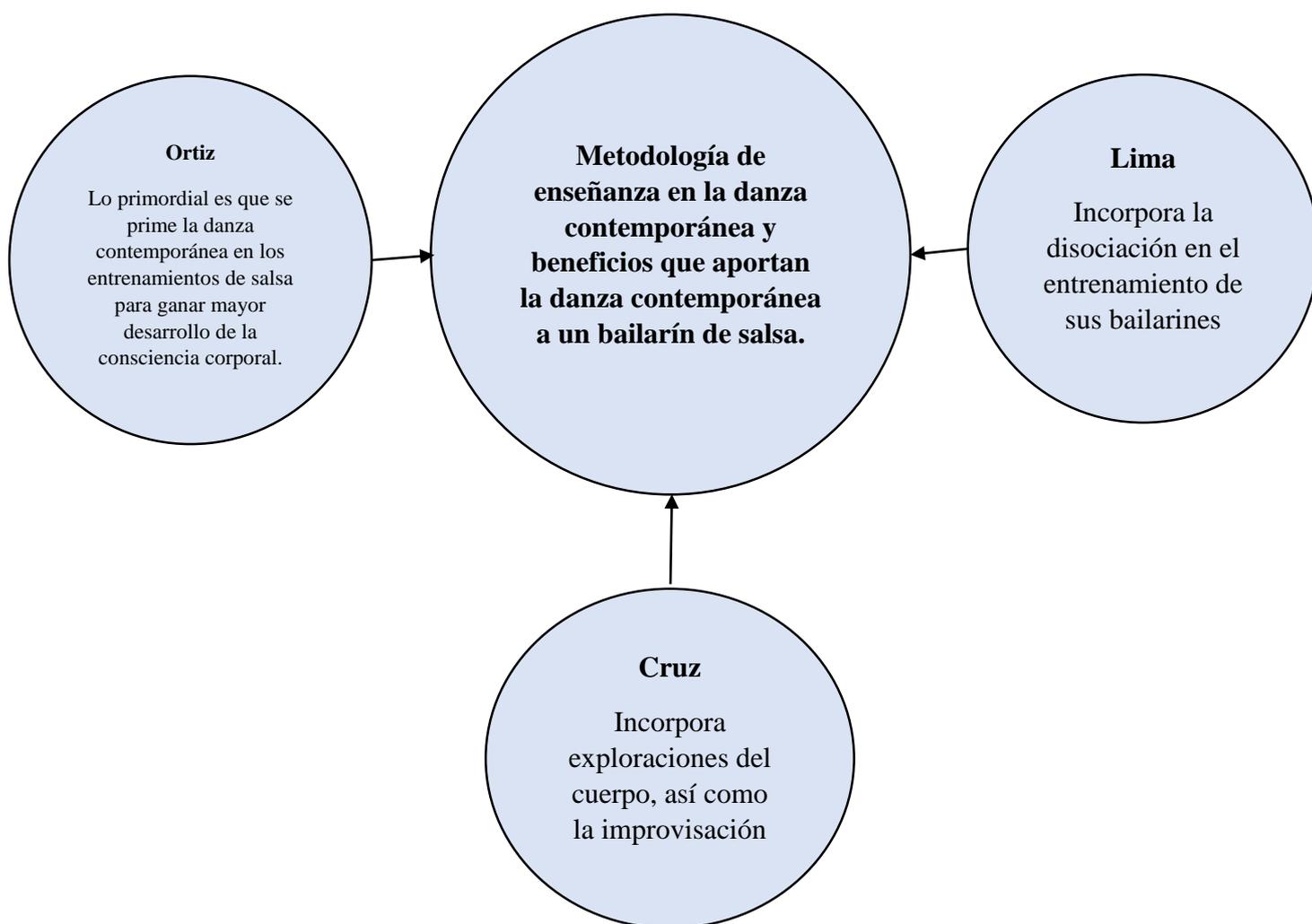
<sup>35</sup> Entrevista el 11 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria, bailarina de la academia Latin House, Jahaira Cruz.

En el mismo sentido sobre este tema, Jahaira Cruz nos indica que por su experiencia en la danza contemporánea cree pertinente que incorporar herramientas en la metodología de enseñanza en los bailarines profesionales de salsa, ayudará de manera exponencial a desarrollar las capacidades de los bailarines, esto asociado a que los mismos ejecuten exploraciones de su cuerpo así como la improvisación, lo cual les brindará más herramientas para su mejor desempeño, logrando una calidad de movimiento óptima para el despliegue de sus capacidades dancísticas.

Tomando en cuenta las entrevistas, se puede decir que los métodos de enseñanza de la danza contemporánea pueden hacer un aporte fundamental al desarrollo académico de los bailarines, al mismo tiempo que brindan oportunidades para el desarrollo físico de los bailarines de salsa. En este sentido, se cree que las habilidades adquiridas durante el entrenamiento técnico permiten realizar movimientos o rangos de movimientos más complejos y a su vez poder utilizarlos a su voluntad para diferentes deseos que pueden ser incorporados en coreografías de competencias, y estas consideraciones contrasten con la percepción del entrenamiento de la técnica corporal como una experiencia personal y que a su vez permita mejorar la calidad de sus movimientos.

Es fundamental considerar a la metodología de enseñanza de danza contemporánea como una experiencia de movimiento, ya que este esquema recomienda una enseñanza basada en el conocimiento objetivo del entrenamiento que se esté efectuando, como son los conocimientos de anatomía, fisiología, psicología, etc.; y de esta forma proyectar que la enseñanza debe ser un proceso sistemático con un plan lógico y secuencial vinculado a los conocimientos previos adquiridos y en esta ocasión

integrando las diferentes partes del movimiento, desarrollando la complejidad a través de la práctica y la repetición hasta lograr una perfección de lo que estamos realizando. Cabe destacar que la base teórica detrás del movimiento debe establecerse y tenerse en cuenta en el entrenamiento consistente y constante para así poder involucrar a la consciencia como un factor primordial dentro del entrenamiento de bailarines profesionales de salsa.



**Tabla 1.2 Metodologías de Enseñanza en Danza Contemporánea**

### 1.3 Análisis de Entrenamiento de bailarines de salsa

Hoy en día a nivel global, ya existen muchos maestros preparados y con el conocimiento suficiente para impartir un entrenamiento profesional de alta calidad, el cual contiene vocabulario, fundamentos y elementos de la danza contemporánea, que enriquece la preparación de un bailarín, otorgándole herramientas para su desenvolvimiento y búsqueda corporal más consciente.

De esta manera Manuel Nazareno expone sobre el entrenamiento lo siguiente:

Bueno nosotros tenemos un horario, bueno tenemos en si algunos grupos, porque tenemos el elenco uno (1) y el elenco dos (2) que se prepara entre tres (3) y cuatro (4) veces a la semana, tienen un horario entre tres (3) horas entre cada día, pero más o menos ese es el lapso que se le tiene que dar a toda una coreografía para que se pule y para que se esté bien vista a nivel de los jurados. ¿Cómo nos preparamos? cuestiones físicas, profesores de otras ramas como clásico, afro, la preparación equivale a que cada bailarín debe tener impregnado cada uno de los ritmos que nosotros ofrecemos, para que al momento de desarrollar una coreografía ellos puedan captar ese tipo de información. [...] <sup>36</sup>

Sin embargo, Katty Lima nos menciona lo siguiente:

---

<sup>36</sup> Entrevista 09 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria, director de la academia de danza Ritmo Latino, Manuel Nazareno.

Bueno, nosotros no esperamos a que exista una competencia para recién prepararnos, sino que ya desde antes siempre estamos como en constante entrenamiento preparando nuestro cuerpo para lo que se viene, no solamente en clases sino en lo que es entrenamiento físico para ganar resistencia porque hay veces que competimos afuera como en quito y para que no nos coja la altura<sup>37</sup>.

Y Juan Daniel Alvarado nos explica que:

Bueno, para mi entrenar a los bailarines yo uso un (1) millón de cosas, uso un poco el tema del CrossFit para trabajar su físico, de ahí viene un poco el tema de la acrobacia, que no es parte fundamental del entrenamiento pero que ayuda a mejorar la performance del bailarín. Para formar las coreografías, la técnica de jazz, la técnica de ballet, que son las que más uso y los fusiono con la salsa y la bachata para así crear un bailarín completo. Y de esa manera el proceso será mucho más efectivo y con excelencia. Y obviamente es un proceso mucho más largo, pero cuando llega el momento es lo mejor. Bueno, el entrenamiento también, o la preparación antes de una competencia tiene que ver un poco de todo. [...] <sup>38</sup>.

Luego de exponer lo que dicen cada uno de los entrevistados sobre el entrenamiento, procedo a analizar este tema:

---

<sup>37</sup> Entrevista 10 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria, directora de la academia KL estudio, Katty Lima.

<sup>38</sup> Entrevista 11 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria, director de la academia Latin House, Juan Daniel Alvarado.

Con respecto a lo que nos menciona Manuel Nazareno, él considera que el entrenamiento debe enfocarse principalmente en el aspecto físico, ya que esto permite que el bailarín tenga un mejor desempeño y mejor resistencia al momento de realizar una rutina. Es también importante mencionar que para él la preparación física debe ser el pilar principal en el entrenamiento, porque es aquí donde se demostrara la condición física para mantenerse al nivel en una competencia. Posterior al aspecto físico, se debe ir de la mano con el entrenamiento en otras ramas de la danza como clásico, afro, etc.; lo cual permita obtener al bailarín una versatilidad en sus condiciones o habilidades. Él toma muy en cuenta un horario de 3 a 4 veces por semana, lo que nos dice que piensa en que la cantidad de dedicación horaria es importante para obtener mejores resultados, sólo que este horario lo toma más en cuenta a partir del inicio de la composición coreográfica y no como parte de un entrenamiento continuo. Y es aquí donde podemos denotar que a pesar de tomar en cuenta otras técnicas corporales como el clásico y el afro, no posee dentro de su entrenamiento fundamentos de la danza contemporánea.

A diferencia de Manuel Nazareno, Katty Lima enfatiza en que el proceso de entrenamiento debe ser constante y no solo tomarlo en cuenta cuando se acerca una competencia. La constancia es pilar fundamental para llegar al éxito, es por tal razón que la entrevistada dentro de su metodología de entrenamiento incorpora rutinas de preparación física, con la finalidad de ganar resistencia y lograr un mejor performance del bailarín que desarrolle la coreografía.

Desde la perspectiva de Juan Daniel Alvarado, nos indica que mezclar y utilizar todos los recursos posibles como el CrossFit, acrobacias, jazz, ballet y contemporáneo, logrará una preparación y rendimiento del bailarín, ya que esta fusión le permitirá obtener

resultados más óptimos, quizás no a corto plazo, pero lo importante e ideal es que el producto final para el espectador sea un bailarín de calidad, un bailarín completo, mucho más efectivo y con excelencia.

Tomando en cuenta cada entrevista puedo definir que uno de los factores que implica deficiencias en el bailarín a pesar de sus diferentes entrenamientos (Ballet, contemporáneo, jazz, flamenco, salsa o bachata) es que cada bailarín tiene un lenguaje corporal distinto y en este estilo de danza se necesita trabajar la fuerza en ciertos grupos musculares que le permita al bailarín tener éxito en su actividad, ya que cada bailarín está expuesto a un entrenamiento riguroso y exigente en donde se buscará trabajar la fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad, concentración, resistencia y sobre todo disciplina. De esta manera el objetivo es lograr ayudar a reducir las posibilidades de lesiones, manteniendo una buena preparación al bailarín para las exigencias que se requiere en este estilo de danza (salsa).

Para finalizar con el tema Entrenamiento, la autora Julia Olivella como uno de los antecedentes de esta investigación nos menciona:

Por eso considero a los bailarines artistas y atletas de alto rendimiento ya que son capaces de llevar a cabo rutinas artísticas muy complejas que requieren de una elevada habilidad y exigencia física por lo que se requiere para ello aplicar una metodología técnica de entrenamiento de alto impacto y rendimiento físico ya que para su preparación artística se requiere de su total entrega y esto se da aún más en los bailarines ante un circuito de competencia

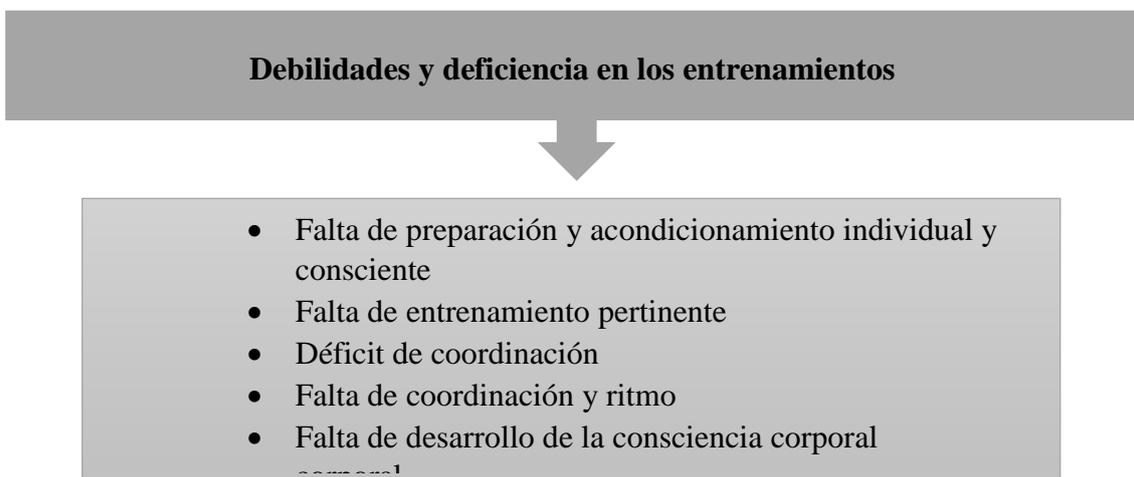
porque no solo es una participación artística sino que también compite en varias categorías y géneros de danza.

De acuerdo a lo expuesto por los entrevistados y Olivella en este capítulo, y tomando en cuenta que la salsa de competencia está catalogada como un deporte, también es cierto que tiene un componente artístico, y por ello es importante que pueda complementarse con otros tipos de entrenamientos desde prácticas corporales de las ramas artísticas como el ballet, el jazz y otros tipos de géneros de la danza, sin embargo, al haber un sinnúmero de preparación dentro de su entrenamiento sin una lógica metodológica, entonces estos no llegan a ser sólidos en el trabajo que requieren los bailarines profesionales de salsa, estoy de acuerdo que utilicen varias técnicas y herramientas para enriquecer su entrenamiento, más no para enriquecer el ego del bailarín teniendo un aprendizaje de varias técnicas por tenerlo, sino que sean usadas para un buen manejo corporal y ser consciente del trabajo que se realiza en esta técnica, que es la salsa reconocida como un deporte de alto rendimiento.

De esta forma pienso y considero que al instante del bailarín asistir a sus entrenamientos, lo primordial que los bailarines deben desarrollar de manera inmediata es su resistencia física, porque es lógico que no se trata solo de la perfección técnica de su estilo o el tipo de baile, el mismo que se basa en movimientos repetitivos, sino en un entrenamiento riguroso que incluya no solo el aspecto estético y físico, sino también la nutrición y el cuidado corporal y a esto poder sumar la importancia de un acondicionamiento físico personal consciente y consistente con las necesidades del entrenamiento posterior a realizar, ya que debido a ello se evidencian ciertas deficiencias

o debilidades en cuanto a cómo debería un bailarín entrenar para conseguir una mejor preparación física y técnica, lo cual impacta en el desempeño escénico y/o coreográfico.

De acuerdo a lo que observé en cada una de las visitas que realicé en las academias de salsa, es que no realizan un calentamiento previo dedicándole el tiempo necesario para el desarrollo de su entrenamiento, lo cual deja abierta la posibilidad de lesiones, otra cosa que pude observar fue la falta de coordinación en las mayoría de los bailarines y a su vez no lograban entender el tiempo musical y por último la falta de consciencia corporal lo que implicaba que no se vea una coreografía sincronizada y a tiempo musical.



**Tabla 1.3 Debilidades y deficiencias en los entrenamientos.**

En la actualidad es común observar que el bailarín trabaja con su herramienta principal que es su cuerpo. Por eso considero importante implementar una guía de trabajo que oriente a los maestros y entrenadores de salsa de competencias en aplicar herramientas que orienten a maximizar y potencializar el trabajo de los bailarines alejándolos de lesiones y desgastes.

El reconocimiento de estos aspectos y el estudio de estas se llevarán a cabo en el siguiente capítulo.

## **Capítulo 2: Búsqueda de la Consciencia corporal**

### **2.1 Consciencia Corporal**

De acuerdo con lo expresado en la subcategoría anterior, nos acercaremos primero al término “Consciencia” proviene del latín y hace referencia al conocimiento, para el caso que nos aboca es el conocimiento que se tiene de sí mismo, en ese sentido este concepto abarca no sólo las sensaciones provenientes del medio, sino las percepciones emanadas de ellas, las representaciones y los conceptos que permiten al individuo establecer categorías universales.

El concepto de consciencia trasciende al de sí-mismo y le agrega todo el referente de lo que se conoce genéricamente como lo subjetivo, es decir, los sentimientos asociados a los procesos anteriormente enumerados y la confrontación ante uno mismo.

No basta con tener conocimiento de su propia corporalidad, sino que es necesario también tener la capacidad de interpretarla, resignificarla y usarla funcionalmente en el entorno. Esta consciencia, por lo tanto, le permite al sujeto realizar las acciones necesarias para manejar no sólo su propia corporalidad, sino su intencionalidad, su lenguaje y evaluar constantemente el efecto que producen en el medio.

Es así como Juan Daniel Alvarado menciona:

Bueno, para mí el hecho de incorporar o también hacer que mis chicos estudien sobre el control corporal. La consciencia de lo que están haciendo. Considero como consciencia corporal es tener el control del cuerpo y ser consciente del trabajo que uno realiza dentro del entrenamiento y la interpretación de lo que están bailando. Que la danza contemporánea es muy interpretativa, también bastante abstracta. Entonces para mí es indispensable fusionar eso también dentro de la salsa con mis alumnos, porque yo siempre les digo a ellos que por más técnica o más ágiles que sean, si no llega al jurado, no llegan al público con la interpretación, con lo que quieren, el mensaje que quieren llevar en el escenario o al público, entonces no sirve de nada. Para esto es muy indispensable también el hecho de los puntos claves que tiene la danza contemporánea para exteriorizar la danza, exteriorizar lo que tú sientes por medio de la danza. Entonces para mí es muy importante llevarlo a la salsa, a la bachata, que son bailes tradicionales que se pueden llevar a otro nivel si implementamos este tipo de arte<sup>39</sup>.

De igual manera Daniel Quiñonez nos especifica lo siguiente:

El mayor de los errores que se dan en la técnica de salsa es el desconocimiento profundo del cuerpo, utilizar el cuerpo como medio expresivo implica conocerlo y entenderlo, replicar una estructura coreográfica sin conocer el cuerpo, limita al estudiante a entender muchos de los beneficios que posee la

---

<sup>39</sup> Entrevista 10 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria a la directora de KL Estudio de Danza, Katty Lima.

técnica para la interpretación, impidiendo la limpieza de la técnica y su desarrollo<sup>40</sup>.

Luego de exponer lo que nos dicen cada uno de los entrevistados sobre la consciencia corporal, procedo a reflexionar sobre cada uno de ellos:

Con respecto a lo que nos menciona Juan Daniel Alvarado, considera que lo primordial para el entrenamiento de sus bailarines es encontrar consciencia corporal dentro de su entrenamiento, de la misma forma considerando que la consciencia corporal es una herramienta de la danza contemporánea que aporta al entendimiento y la comprensión del cuerpo.

A diferencia de Juan Daniel Alvarado, Daniel Quiñonez nos hace énfasis en qué las debilidades del entrenamiento en bailarines profesionales de salsa se dan por falta de la consciencia corporal, por ende, aplicar esta metodología ayudaría con el mejoramiento de sus habilidades y/o capacidades para obtener una limpieza de su técnica.

Bajo este concepto el autor Joaquín Benito Vallejo destaca que debemos aprender a sentir y conocer el cuerpo en todas sus manifestaciones, en la inmovilidad y en el movimiento. Conuerdo totalmente con lo que menciona el autor sobre la consciencia corporal, ya que la misma nos brinda el conocimiento que se tiene de uno mismo que le posibilita al individuo hacer las actividades elementales para manejar no solo su corporalidad, sino su intencionalidad y su lenguaje.

---

<sup>40</sup> Entrevista 13 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria al bailarín con experiencia de Salsa y Danza Contemporánea, Daniel Quiñonez. Pregunta que surge a partir de cuáles son las mayores debilidades o errores en el uso de la técnica que se dan en una competencia de salsa.

En base a lo que mencionan los entrevistados y el autor citado, considero que la consciencia corporal es un proceso que se va construyendo a lo largo de las experiencias de cada bailarín, la cual depende de la forma en que percibimos las partes del cuerpo y las posibilidades de movimiento que tenemos como: el tamaño, el peso, la postura, la altura, el volumen, el espacio que ocupamos, la posición y las diferentes formas que adoptamos al movernos o simplemente estar en quietud.

## **2.2 Desarrollo de la consciencia corporal en bailarines.**

Para dar continuidad con este subcapítulo y tomando en cuenta todo lo mencionado sobre la consciencia corporal, a continuación, expondremos lo que nos dicen algunas personas sobre este tema.

Bajo este concepto Khrystel Ortiz no indica lo siguiente:

Personalmente, como profesora, como bailarina y ahora como coreógrafa, yo me valgo mucho de los conceptos contemporáneos para poder desarrollarme dentro de los ritmos tropicales, que a pesar de que son para muchos, son como que muy opuestos. Siento, entiendo y comprendo que necesito no de la consciencia del cuerpo de forma anatómica sino de la consciencia del cuerpo de forma muscular, del entendimiento, del cuidar mi cuerpo para no lesionarme, para no lastimarlo, para conservarlo durante mucho más tiempo. Porque de otro modo, si solo lo llevo desde que se vea algo bonito sin tener

un cuidado, pues seguramente no voy a tener mucho tiempo para poder seguir haciendo eso que estoy desarrollando en ese momento<sup>41</sup>.

Así mismo Tamia Sánchez nos expresa que:

Pienso que toda técnica-estilo imprime cierta consciencia corporal, una manera de moverse que el cuerpo adopta con una especie de naturalidad debido al entrenamiento. Uno de los componentes clave que utilizo en las clases de técnicas de danza contemporánea es la exploración. Es un espacio de la clase para a partir de premisas concretas permitir que los estudiantes puedan generar sus propios movimientos, la exploración puede ser conflictiva porque no hay un modelo ni pasos que copiar, al contrario, es desde el descubrimiento y el reconocimiento de sensaciones (sensopercepción) que el cuerpo consciente se manifiesta<sup>42</sup>.

Luego de exponer lo que nos dicen cada uno de los entrevistados y el autor sobre el desarrollo de la consciencia corporal, procedo a reflexionar sobre cada uno de ellos:

Con respecto a lo que nos menciona Khrystel Ortiz, ella considera que la consciencia corporal dentro del entrenamiento para bailarines profesionales de salsa serviría mucho para conocer la anatomía del cuerpo y así obtener una mejor perspectiva para prevalecer el cuidado del cuerpo y evitar lesionarse.

---

<sup>41</sup> Entrevista 12 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria a la bailarina con experiencia de Salsa y Danza Contemporánea, Khrystel Ortiz. Pregunta que surge acerca de los procesos de enseñanza / aprendizaje para un bailarín estudiante de salsa de competencia en comparación de un bailarín estudiante de danza contemporánea.

<sup>42</sup> Entrevista 15 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria, docente de danza contemporánea de la universidad de las artes, Tamia Sánchez.

A diferencia de Khrystel Ortiz, Tamia Sánchez enfatiza que dentro de sus clases o entrenamiento de danza contemporánea lo primordial es trabajar en la exploración y que los estudiantes logren el propio descubrimiento y reconocimiento de las sensaciones (sensopercepción).

El autor Francisco Martínez Pintor explica que para desarrollar una consciencia corporal deben ser conscientes de sus propios movimientos e interactuar con el entorno de una manera que no sea solo mecánica. Comparto con lo que menciona el autor ya que para desarrollar la conciencia del cuerpo, esto significa mejorar la percepción sensorial de tu propio cuerpo humano, así como la percepción de cómo se organizan y articulan las distintas piezas corporales en el desplazamiento. Esto posibilita por consiguiente mejorar las posturas corporales, el equilibrio y más que nada aumentar la facilidad y la eficiencia de los movimientos en las ocupaciones que se lleven a cabo.

En base a lo que mencionan los entrevistados y el autor citado, considero estar de acuerdo ya que en el desarrollo de la consciencia corporal se permite experimentar el cuerpo y sus posibilidades de movimiento de manera consciente y expresiva, utilizando los diversos recursos y elementos del lenguaje de la danza.

Es por eso por lo que en la siguiente subcategoría del capítulo búsqueda de la consciencia corporal determino estrategias metodológicas para desarrollar la Consciencia Corporal.

### **2.3 Estrategias metodológicas para desarrollar la Consciencia Corporal**

Todos los días los profesores tenemos la oportunidad de poner en marcha estrategias didácticas, educativas, culturales, lúdicas, en las que se genere cabida a múltiples procesos perceptivos y cognitivos, lo que redundará en mayor participación por parte de nuestros jóvenes. No existen fórmulas para la enseñanza del arte, y como cualquier otra disciplina, se puede llegar por múltiples vías al conocimiento.

Por esta razón es importante conocer que uno como instructor debe tener buenas estrategias para que los bailarines desarrollen de mejor manera su consciencia corporal y de la mano tener la capacidad de mejorar el aprendizaje y/o entrenamiento al bailarín profesional, ya que requiere de un entrenamiento de alto rendimiento.

Bajo esta percepción Cindy Cantos nos indica:

Primero que nada, establezco un esquema básico desde el punto de vista anatómico del bailarín/a para que así pueda desarrollar una imagen corpórea y tome consciencia de cómo está organizado su propio cuerpo. Hago uso de ejercicios que le permitan desarrollar la propiocepción y reconocer a su cuerpo, no solo físicamente, sino también como un cuerpo expresivo y vivenciado<sup>43</sup>.

De la misma manera, Jenny Carvajal nos menciona:

---

<sup>43</sup> Entrevista 18 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria a la docente de Danza Contemporánea de la Universidad de las Artes, Cindy Cantos.

Pienso que existen múltiples de estrategias para el desarrollo de la consciencia corporal, pero desde varias miradas, en mi caso suelo manejarme por las imágenes y una de ellas es la naturaleza de los animales, por ejemplo: el movimiento de un gato, la flexibilidad, la agilidad, y el pensar de su cuerpo. Me gusta trabajar desde la propia experiencia de cada estudiante que pueda explorar sus movimientos y encontrar diversas sensaciones que nazcan de su propia corporalidad. De tal manera que me permita realizar ejercicios muy ligados al yoga con la idea de trabajar en conjunto con la respiración y así lograr trabajar una corporalidad más consciente en cada persona.<sup>44</sup>

Luego de exponer lo que nos dicen cada uno de los entrevistados sobre estrategias metodológicas para desarrollar la Consciencia Corporal, procedo a reflexionar sobre cada uno de ellos:

Con respecto a lo que nos menciona Cindy Cantos, ella considera que una buena estrategia metodológica es diseñar un plan metodológico según la anatomía del bailarín, para de esta forma lograr desarrollar una imagen corpórea y que los bailarines tomen consciencia de cómo está organizado su propio cuerpo, realizando ejercicios que permitan desarrollar la propiocepción y reconocer a su cuerpo. En función de lo expuesto por Cindy, considero pertinente incorporar este modelo estratégico para desarrollar la guía de entrenamiento hacia bailarines profesionales de salsa, ya que estas estrategias ayudaran a

---

<sup>44</sup> Entrevista 15 de julio del 2022, realizada por Atenea Soria a la docente de Danza Contemporánea de la Escuela de Artes Raymond Mauge Thoniel, Jenny Carvajal.

los docentes a planificar de manera correcta sus entrenamientos y así permitirle al bailarín tener más herramientas para su mejor desempeño.

A diferencia de Cindy Cantos, Jenny Carvajal enfatiza que dentro de sus clases incorpora el uso de las imágenes (ideokinesis), logrando que el bailarín pueda tomar como referencia ciertas imágenes que les permita desarrollar sus movimientos de una manera más consciente y que logren indagar, explorar, cuestionarse e imaginar cómo estas imágenes podrían incorporarse en su cuerpo de una manera más directa.

En el grafico a continuación se detallan ciertos elementos mencionados en el párrafo que antecede desde su análisis:



**Tabla 2.3 Estrategias metodológicas para desarrollar la Consciencia Corporal.**

De esta forma tomando en consideración todos los conceptos emitidos por los entrevistados y los profesionales en danza, todos llegan a la misma conclusión y es que debemos trabajar bien el movimiento, que exista un compromiso para obtener una calidad de movimiento única, sin dejar de lado que una cosa es entrenar, prepararse o bailar de manera consciente, no confundir el bailar con fuerza con la intención, ya que son dos cosas bien diferentes. Siempre se debe apuntar a ser más orgánicos, más reales, más humanos en el movimiento, no hacerlo fingido, se lo debe sentir para poder expresarlo y de esta manera interiorizarlo y exteriorizarlo.

## **Conclusiones**

En este trabajo se caracterizó la metodología de enseñanza del baile en las Academias de Salsa de la Ciudad de Guayaquil, por consiguiente, lo de mayor relevancia de caracterizar la metodología ha sido conocer cómo son los entrenamientos y ensayos de los bailarines profesionales de salsa, cuáles son los conceptos bases sobre los que trabajan, los fines que orientan las clases de baile, sus narrativas, en que puntos centran sus prácticas, cómo gestionan el razonamiento, la manera de evaluar, los recursos que usan y qué obstáculos piensan ellos se muestran en el devenir de su quehacer como bailarines profesionales; ya que esta caracterización ofrece reconocimiento a las modalidades que da el baile en el entorno competitivo, los diferentes recursos que la configuran y las condiciones en las que se implementa.

Indudablemente el enfoque cualitativo con el que se desarrolló el presente trabajo investigativo facilitó la exploración del caso que motivaba el mismo. Ha sido así como en 3 Academias de Salsa de la ciudad de Guayaquil, terminó pertinente indagar sobre la metodología de entrenamiento de salsa, a partir de la particularidad de cada maestro y el entorno en el cual se desempeñaba su entrenamiento. Las técnicas de indagación usadas para la recolección de la información, estudio y procesamiento posibilitaron el entendimiento de una problemática presente en estas academias, de esta forma que, teniendo presente estas consideraciones y realizando una meditación consciente se llega a las próximas conclusiones:

El presente análisis contribuirá significativamente al mejoramiento del entrenamiento de los bailarines profesionales de Salsa, aplicando fundamentos de la Danza Contemporánea, lo cual resulta un preciado aporte para los docentes e instructores que se han cuestionado sobre la metodología de entrenamiento de la Salsa y qué puntos o prácticas tienen la posibilidad de considerarse para enriquecer su corporalidad; en cuanto constituye además un trueque de vivencias entre el bailarín y el instructor, en donde es viable entablar una interacción especular que posibilita a los interesados acercarse de una forma reflexiva a los saberes explícitos e implícitos de su práctica y detectar fortalezas, debilidades, aciertos e imprecisiones de su propia corporalidad, logrando prevalecer el desarrollo de la consciencia corporal en la enseñanza - aprendizaje en la salsa, siendo el punto de enfoque de esta investigación y de esta forma se espera que el planteamiento de este análisis incentive y produzca en los bailarines y docentes de la Salsa la necesidad de reconsiderar la enseñanza – aprendizaje como un proceso dinámico, en donde el baile como sitio de comunicación tiene el poder de relacionar distintas superficies del entendimiento; del mismo modo, se encaminen en explicitar a partir de la acción la transversalidad del baile en los múltiples saberes, y liderar como profesores de enseñanza artística sistematización y cualificación de los procesos de enseñanza-aprendizaje en las artes, en el contexto del entrenamiento en la salsa.

Sin lugar a duda existirán otras metodologías para el entrenamiento en la salsa para los bailarines profesionales, por ende, este trabajo podría ser un punto de alusión o de partida para indagar y contrastar sobre las probables metodologías existentes en las academias de baile, a nivel local, nacional e internacional.

Por consiguiente, este trabajo además va a ser de enorme interés para las Academias de Baile de Salsa, debido a que tiene datos y conceptos que amplían los horizontes sobre la metodología de entrenamiento en la salsa y la aplicación de la consciencia corporal en los ensayos y clases que se imparten en dichas academias. De ahí que se expida que esta indagación podría ser un ejemplo para el mejoramiento de las condiciones en las que el entrenamiento para bailarines profesionales de salsa se imparta en las academias de baile de salsa.

Además, este análisis se inclina por el reconocimiento de la corporalidad de cada bailarín, con la finalidad de poder desarrollar una calidad de movimiento, y de esa manera es fundamental que, en las academias de baile, se empiece con la incorporación dentro de su metodología de entrenamiento, fundamentos de la Danza Contemporánea. Es así como la línea de investigación sobre “La consciencia corporal en el proceso de enseñanza/aprendizaje de la salsa: aportes desde elementos fundamentales de la danza contemporánea”, posibilitó e incentivó el desarrollo de esta investigación, permitiendo develar que una metodología para el entrenamiento de bailarines profesionales de salsa no se constituye en una prescripción, eximiendo a quien la aplica de los procesos reflexivos propios del entrenamiento y la docencia, pues no basta con la metodología para conseguir los propósitos que se propone el baile en la academia. Así mismo, este estudio investigativo destaca el valor del docente, el cual reposa como se ha dicho en este estudio en su interés por aplicar corporalidad en los ensayos, y que el bailarín logre ejercitar su sensopercepción para un mayor desarrollo de la consciencia corporal.

Una vez realizadas las entrevistas al grupo objetivo de la investigación se puede mencionar que la danza contemporánea es asumida en esta propuesta como un sistema de

relaciones de significados con un vocabulario no verbal es decir cinético – expresivo singular y una lógica que crea metáforas visuales que exponen al mundo, proponiendo nuevos valores, nuevas estéticas, nuevas alternativas que develan el sentir de cada uno de sus intérpretes.

Teniendo en cuenta que la música y la expresión corporal representan lenguajes de sonidos, ritmos, movimientos y emociones, estas ofrecen a la vez, herramientas valiosas de los entrenamientos o ensayos durante la ejecución, de los procesos de enseñanza y aprendizaje. esto implica poner al estudiante bailarín profesional en contacto con diversos lenguajes, para enriquecer su formación en los niveles emocional, psicomotor y cognitivo, estimulando el descubrimiento, la experimentación y la creatividad. Uno de estos lenguajes está presente en la música, ya que permite incentivar a otros, y de esta manera ampliar las posibilidades del ser humano para expresarse.

Es conveniente mencionar, que es importante que los docentes e instructores experimenten metodologías diferentes, con el fin de que las implementen con sus bailarines, haciéndole las modificaciones pertinentes según las necesidades específicas de cada grupo. Es necesario que aprovechemos las posibilidades que ofrecen los lenguajes de cada disciplina, para edificar espacios diversos y novedosos.

## **Recomendaciones**

El resultado final es una buena preparación física que todo bailarín debe tener en cualquier tipo de baile o danza, pues esto es la base básica para lograr el manejo de técnicas y la consecución de buenos resultados.

También hay que tener en cuenta que los mejores resultados técnicos se dan cuando el cuerpo de un bailarín correctamente entrenado es más fuerte y laborioso, es allí cuando se asimila mejor el entrenamiento porque el cuerpo se adapta más rápido a la técnica y se mantendrá físicamente en forma por más tiempo.

Conocer que sin una buena preparación física, los requisitos técnicos necesarios para el desarrollo de la consciencia corporal a un nivel competitivo no se pueden mantener de manera efectiva y durante mucho tiempo.

Debemos saber que el entorno artístico actual requiere de bailarines con una mayor preparación técnica y física, por lo que es necesario desarrollar una buena forma física para que puedan ejercitarse de manera efectiva sin sobrecargar los músculos y aumentar el riesgo de lesiones.

## Bibliografía

- Ávila García, Yeny. 2019. «Los procesos de enseñanza y aprendizaje de la danza: una mirada en atención a la diversidad estudiantil.» Educación y Humanismo 67.68. Último acceso: 2022.  
file:///C:/Users/USER/Downloads/3410-Resultados%20de%20la%20investigación-6998-3-10-20190730.pdf.
- Castro Jiménez, Karina Paola. 2019. La técnica de expresión corporal de la danza, como tratamiento coadyuvante en posibles ataques de pánico. 20 de 05. Último acceso: 2022.  
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8147/1/142163.pdf>.
- Cotan, Almudena. 2020. «El método etnográfico como construcción de conocimiento: un análisis descriptivo sobre su uso y conceptualización en ciencias sociales.» Revista de Educación de la Universidad de Málaga, (El método etnográfico como construcción de conocimiento: un análisis descriptivo): 83-103. Último acceso: 2022.  
file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-ElMetodoEtnograficoComoConstruccionDeConocimiento-7246053.pdf.
- Elliot, Jhon. 2000. La investigación-acción en educación. Último acceso: 2022.  
<https://www.terras.edu.ar/biblioteca/37/37ELLIOT-Jhon-Cap-1-y-5.pdf>.

OLIVELLA, JULIA ANGÉLICA. 2017. METODOLOGIA PARA EL  
DESARROLLO DE HABILIDADES EN BAILARINES QUE  
PARTICIPAN EN COMPETENCIAS DE DIVERSOS GENEROS  
DANCISITICOS. Último acceso: 2022. [http://up-  
rid.up.ac.pa/1623/1/julia%20olivella.pdf](http://up-<br/>rid.up.ac.pa/1623/1/julia%20olivella.pdf).

Palacios Rodríguez, Oscar Alejandro. 2021. La teoría fundamentada: origen,  
supuestos y perspectivas. 03 de 11. Último acceso: 2022.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-  
49642021000200047](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-<br/>49642021000200047).

Romero Barquero, Cecilia Enith. 2015. «Al compás de las clases de baile: una  
experiencia dentro del aula.» Revista Educación 39 (Universidad de  
Costa Rica): 22. Último acceso: 2022.  
<https://www.redalyc.org/journal/440/44033021003/html/>.

Sandoval Luna, Alejandra del Rocío. 2021. «Baile y apego al lugar público. El  
caso de la Estación de metro Quinta Norma.» Revista Bitácora Urbano  
Territoria (Universidad Nacional de Colombia) 31: 03. Último acceso:  
2022.  
<https://www.redalyc.org/journal/748/74868029007/74868029007.pdf>.

Talbot Chacón, Tania. 2014. La corporalidad en la salsa: factoría simbólica de  
impacto socio-cultural. 20 de 07. Último acceso: 2022.  
[http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3190/1/T-UCE-0009-  
265.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3190/1/T-UCE-0009-<br/>265.pdf).

Zagal Sánchez, Karla Jacqueline. 2021. La danza folclórica ecuatoriana en el desarrollo de la expresión corporal en niños de 5 a 6 años. 13 de 07.

Último acceso: 2022.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26365/1/UCE-FIL-CEI-ZAGAL%20KARLA.pdf>.

Georgina Sotelo Ríos, “Metodologías para la enseñanza del arte: Una reflexión inconclusa”, 2017

## **Entrevistas**

Lima Katty, Comunicación personal, Guayaquil, 10 de julio del 2022.

Nazareno Manuel, Comunicación personal, Guayaquil, 09 de julio del 2022.

Alvarado Juan, Comunicación personal, Guayaquil, 11 de julio del 2022.

Lima Katty, Comunicación personal, Guayaquil, 10 de julio del 2022.

Adamaris Castro, Comunicación personal, Guayaquil, 10 de julio del 2022.

Valverde Luis, Comunicación personal, Guayaquil, 09 de julio del 2022.

Carrión Byron, Comunicación personal, Guayaquil, 09 de julio del 2022.

Cruz Jahaira, Comunicación personal, Guayaquil, 11 de julio del 2022.

Quiñonez Daniel, Comunicación personal, Guayaquil, 12 de julio del 2022.

Ortiz Khrystel, Comunicación personal, Guayaquil, 12 de julio del 2022.

Sanchez Tamia, Comunicación personal, Guayaquil, 15 de julio del 2022.

Carvajal Jenny, Comunicación personal, Guayaquil, 15 de julio del 2022.

Cantos Cindy, Comunicación personal, Guayaquil, 18 de julio del 2022.

## Anexos



















## Clases de Salsa

### Matriz de observación

	<b>DEBILIDADES</b>	<b>FORTALEZAS</b>
Katty Lima	<ul style="list-style-type: none"><li>• No terminan de coordinar sus movimientos con la música.</li><li>• Se les dificulta el trabajo de la disociación del cuerpo.</li><li>• Se les dificulta el trabajo de la coordinación corporal.</li><li>• Se me un trabajo muy estilizado. (muy robótico).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buena enseñanza.</li><li>• Poseen espacio amplio de entrenamiento.</li><li>• Experiencia de entrenamiento en diferentes estilos de danza.</li><li>• Preparación con maestros internacionales.</li><li>• Maneja base de salsa y bachata.</li></ul>
Manuel Nazareno	<ul style="list-style-type: none"><li>• No realizan un calentamiento acorde a la carga del entrenamiento.</li><li>• Los bailarines no tienen la predisposición y las ganas para entrenar.</li><li>• Se les dificulta realizar ciertos movimientos corporales por estar pendiente de los pasos y la marcación de los pies.</li><li>• No conectan sus movimientos con la musicalidad.</li><li>• Déficit de la consciencia corporal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buena disposición de entrenamiento.</li><li>• Poseen espacio amplio de entrenamiento.</li><li>• Experiencia de entrenamiento en ritmos tropicales.</li><li>• Maneja bien la base de salsa.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailarines cansados de repetir la misma rutina y no ver avances.</li> </ul>	
<p>Juan Daniel Alvarado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No realizan calentamiento, empiezan directamente con las rutinas para el ensayo.</li> <li>• Dentro de sus entrenamientos se preocupan por las figuras, giros y acrobacias y no del trabajo corporal de una manera consciente.</li> <li>• Falta de resistencia física.</li> <li>• Déficit de la consciencia corporal.</li> <li>• Entrenan una hora y solo se basan en repetir la coreografía y mencionar palabras como: “apreta”, “estira”, “manten el equilibrio”, “estira los brazos y las puntas”, entre otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poseen espacio amplio de entrenamiento.</li> <li>• Experiencia de entrenamiento en diferentes estilos de danza.</li> <li>• Preparación con maestros internacionales.</li> <li>• Maneja base de salsa y bachata.</li> </ul>

## Clases de Danza Contemporánea

### Matriz de observación #1

**Nombre del docente:** Jenny Carvajal

**Escuela o Colegio de arte:** Colegio de danza "Raymond Mauge Thoniel"

**Clase:** Danza Contemporáneo

#### Parámetros de la clase

- **Espacio**
- **Tiempo**
- **Forma**
- **Movimiento**
- **Cuerpo**
- **Gestualidad**

#### Observación de la clase:

#### Imágenes/Herramientas

- Clase con alumnos de bachillerato
- En la introducción se enfocaba mucho en la respiración como punto de partida
- Relación del cuerpo con el espacio y cuerpos en distintas direcciones.
- Por lo general las imágenes que utilizaba en clase era todo lo que corresponde a las formas geométricas y a la naturaleza animal, por ejemplo: el movimiento de un gato, esa flexibilidad que muestra el animal.
- Utilizaba cierta metáfora que mencionaba en clases, por ejemplo: cuando pedía el movimiento de la espalda con la fluidez de una hoja volando por el viento. (sensaciones)
- La parte inicial de la clase fue un calentamiento relacionándolo con el yoga.

- En cada ejercicio o postura que iba realizando va dejando un conocimiento previo, pensando en cómo van ubicadas las partes del cuerpo para que el estudiante no salga lastimado y sea consciente de su trabajo.
- Dentro del vocabulario que mencionaba en clases eran: abriendo el plexo solar, abriendo omoplatos, contracciones, contacto con el piso, alargar toda la columna vertebral, hinchar el abdomen bajo como si fuera un globo de helio.
- Usa herramientas del yoga, improvisación, ejercicios de danza moderna y de técnica mixta de danza contemporánea.
- Permitía que el estudiante explorara y que puedan encontrar sensaciones por sí mismos.

#### **Estilo de enseñanza**

- Pienso que más allá de conocer que estilo de enseñanza imparte, es saber y reconocer que el estudiante escuche su propio cuerpo y pueda tomar consciencia de él y del entorno.
- Jenny, va realizando la clase y la va explicando, luego de eso da apertura a que los estudiantes realicen el ejercicio y desde allí va dando su punto de vista.
- Daba sugerencia para que el estudiante se adapte a la práctica y se acomode a sus necesidades sin juzgamiento ya que busca la aceptación de cada cuerpo en este caso del estudiante.
- Busca más ser humanista con los estudiantes y lleva sus clases con mucha paciencia.

#### **Percepción de la clase**

- Algo que me llamo la atención fue que mientras la docente iba dando pautas, explicando, hablando sobre imágenes que podían incorporar en sus cuerpos y de esa manera ir construyendo, notaba una plena concentración de los estudiantes sin tener que regañarlos o llamarle la atención, podía visualizar que habían cuerpos conectados entre sí y desarrollando su proceso. Siendo jóvenes se veían realmente interesados y preocupados en su trabajo, por lo general he tenido la oportunidad de observar otras clases la cual hay estudiantes donde ya se aburrían, estudiantes donde se veían

incomodos con las clases y estudiantes donde se distraían con una u otra cosa que los rodeaba.

**Nivel de compromiso de los estudiantes**

- Creo que todos(as) mantenían un compromiso en cuanto a su práctica, mas no de la materia misma porque en los estudiantes notaba una proyección y un mayor interés.

**Proceso y/o metodología de la clase**

- La docente, tiene un mayor interés por el yoga y por la improvisación.
- Trata de que las estudiantes saquen cualquier idea nociva de su cabeza.
- Incluye metáforas, imágenes, comparte videos que ayude al desarrollo de los estudiantes.
- La docente lleva un proceso muy suave y lento para que la enseñanza pueda ser digerida en cada uno de los estudiantes.

## Matriz de observación #2

**Nombre del docente:** Cindy Cantos

**Escuela o Colegio de arte:** Estudiantes de Universidad de las Artes

**Clase:** Danza Contemporáneo

### Parámetros de la clase

- **Espacio**
- **Tiempo**
- **Forma**
- **Movimiento**
- **Cuerpo**
- **Gestualidad**

### Observación de la clase:

#### Imágenes/Herramientas

- En la introducción se enfocaba mucho en la respiración como punto de partida
- Relación del cuerpo con el espacio y relación con el otro.
- Por lo general las imágenes que utilizaba en la clase era sobre la tela de seda que flota en el agua que repercute en toda la tela presenciando una suavidad y fluidez de la tela por otro lado utilizaba el agua o la sangre que recorre por todo el cuerpo.
- Utilizaba cierta metáfora que mencionaba en clases, por ejemplo: la tela en el agua, el muñeco de aire y la sangre que recorre por todo el cuerpo.
- La parte inicial de la clase fue un calentamiento en pareja en donde uno iba guiando al compañero que mantenía sus ojos cerrados y luego dejarlo en un lugar y empezar con un toque en alguna parte del cuerpo dejando que ese movimiento repercuta en todo el cuerpo.
- En cada ejercicio o postura que iba realizando iba encontrando diferentes sensaciones y una suavidad que se visualizaba desde fuera logrando ser consciente en su trabajo para que no se vea un cuerpo y movilidad brusca.

- Dentro del vocabulario que mencionaba en clases eran: sensación de la tela, suavidad, encontrar un mismo ritmo, buscar confianza con su propio cuerpo, movimientos expandidos y movimientos reducidos, alargando las extremidades, abriendo omoplatos, contracciones, contacto con el piso, alargar toda la columna vertebral y jugar con los niveles.
- Usa herramientas de exploración del cuerpo junto a imágenes que le permitan al estudiante recocerse y reconocer al otro para ser conscientes de lo que realizan y de donde proviene el movimiento.
- Permitía que los estudiantes exploraran y que puedan encontrar sensaciones por sí mismos.

### **Estilo de enseñanza**

- Pienso que más allá del estilo de enseñanza que imparte Cindy, es visualizar como logra que los estudiantes escuchen su propio cuerpo y pueda tomar consciencia de él, del entorno y del otro cuerpo, como una guía para transitar por el espacio.
- Cindy, es una de las maestras que va explicando y realizando el ejercicio ya sea sola o con pareja, luego de eso da apertura a que los estudiantes realicen el ejercicio y desde allí va dando su punto de vista y dando recomendaciones sobre cada transición.
- Daba sugerencia o recomendaciones para que el estudiante se adapte a la práctica y se acomode a sus necesidades sin juzgamiento ya que busca la aceptación de cada cuerpo en este caso del estudiante.
- Busca más el sentir del cuerpo y que los estudiantes puedan percibir y ser conscientes de su movilidad.
- Cindy lleva sus clases con mucha calma sin apresurarse para no perder las sensaciones de las exploraciones realizadas.

### **Percepción de la clase**

- Es interesante mientras realizaba su clase, Cindy iba dando pautas, explicando el ejercicio, hablando sobre imágenes que podrían incorporar en sus cuerpos y de esa manera ir construyendo el movimiento. Notaba en los estudiantes una concentración consigo mismo. Visualizaba cuerpos

conectados entre sí y poco a poco como iban desarrollando su proceso en el ejercicio expuesto.

- Era muy enriquecedor ver la entrega de cada estudiante dentro de sus exploraciones.

#### **Nivel de compromiso de los estudiantes**

- Creo que todos(as) mantenían un compromiso en cuanto a su práctica, mas no de la materia misma porque en los estudiantes notaba una proyección y un mayor interés.

#### **Proceso y/o metodología de la clase**

- La docente, tiene un mayor interés por el enfoque dinámico y herramientas que permita al cuerpo buscar un control.
- Trata de que las estudiantes saquen cualquier idea nociva de su cabeza.
- Incluye metáforas, imágenes que ayuda al desarrollo de los estudiantes.
- La docente lleva un proceso muy suave y lento- fuerte y rápido para que la enseñanza pueda ser digerida en cada uno de los estudiantes con diferentes contenidos y diferentes exploraciones.

## Directores de Academias de Salsa

A. Manuel Nazareno

B. Katty Lima

C. Juan Daniel Alvarado

Pregunta Instrucción Principal	Qué buscamos
<p>¿Cómo ha sido tu recorrido y tu proceso de aprendizaje en la salsa, que me puedes decir acerca de la preparación profesional de la salsa de competencia en Guayaquil?</p>	<p>Bueno yo ya llevo 12 años casi bailando, inicie como alumno para ya aprender a bailar salsa y bachata ya con vueltas y todo eso, me metí a una escuela que se llama Rumberos tropicales, allí fueron mis inicios, me inicie con mis profesores Hairo Castro, Xavier Ávila, que me enseñaron todo lo que se refiere a estos ritmos que recién yo estaba descubriendo realmente como se bailaba la salsa en línea, porque era muy diferente a lo que yo más o menos bailaba, como lo indicaba ya llevo 12 años bailando un muy complejo porque al inicio las competencias solo se daban en Quito, no eran aquí en Guayaquil, incluso me acuerdo que viajamos a una competencia, éramos súper pollitos en la competencia, no sabíamos muchas cosas, pero actualmente ya con 12 años de preparación, estudiando fuera, capacitándose uno, se podría decir que actualmente estamos alineados, a nivel de competencia. Aquí en Guayaquil si está un poco flojo, no hay muchas competencias aquí en Guayaquil, por lo regular todo se radica directamente en Quito, más bien aquí en Guayaquil no hay muchas. De hecho nosotros hace poco hicimos una competencia que es el contest, pero a nivel general aquí en Guayaquil no hay muchas competencias.</p> <p>Antes, como recién estaba en este tema, casi no tenía un horario establecido, porque trabajaba para una compañía y mis turnos eran medios rotativos, en cambio como me gustó mucho esto de la competencia, ya en si pude abrirme de la escuela donde trabajaba y me dediqué al 100% a la escuela, entonces a nivel de competencia ya planifiqué un horario casi eran 4, 5 días a la semana entre 2 y 3 horas que le dedicaba y por eso era que se veía cambios positivos dentro de la competencia. <b>(A)</b></p> <p>Todo siempre es un proceso largo y sigue siendo todavía un proceso largo porque hay que tener en claro que nunca se deja de aprender, siempre hay que estar en constante aprendizaje más que todo en este mundo de la danza que siempre evoluciona y siempre hay algo nuevo, entonces hay que avanzar. Bueno, yo no empecé bailando salsa netamente, sino que me empecé preparando en lo que es jazz, ballet, contemporáneo, salí graduada de la casa de la cultura en contemporáneo y ya después fui incursionando en el mundo de la salsa y bueno actualmente como bailarina profesional</p>

	<p>recordando un poco de esto de las competencias, como es mi preparación, yo entreno de 3 a 4 horas diarias aparte de lo que recibo mis clases con maestros de afuera por ahora virtualmente y sigo recibiendo clases de bachata, ballet, jazz, elasticidad y así entre otros. Es así como cuando he ido a competir me he preparado con varios maestros. <b>(B)</b></p> <p>Bueno, en relación con mi preparación profesional, la he hecho en la mayoría de mi carrera afuera, porque cuando yo empecé no había tanto material en salsa para preparar bailarines acá, entonces tuve que coger muchos talleres afuera. Actualmente hay mucho más material, muchos más maestros con los cuales los eventos se pueden preparar de una manera efectiva y bien ligada. Técnica de salsa, bachata y diferentes estilos más. Bueno, en cuanto a mi proceso de aprendizaje, a mí se me facilitó un poco el hecho de poder llegar mucho más arriba en la salsa y en la bachata y en campeonatos y competencias, porque yo tenía bases de jazz, de contemporáneo, de ballet y entonces funcioné todo eso luego con la salsa, la bachata, con todas esas bases y se me hizo mucho más fácil llegar un poco más arriba en el podio, se podría decir de competencias por ahora. Actualmente dar talleres sobre mi estilo o lo que yo fusione, que muchas veces la gente de salsa solamente hace salsa o bachata y no fusiona jazz contemporáneo, ballet con la salsa, la bachata que te da un plus para llegar mucho más lejos. <b>¿Al inicio se te hizo complejo cuando empezaste a bailar salsa?</b></p> <p>Claro, el inicio para mí en la salsa fue un mundo completamente nuevo. Yo pensé que era hacer unos cuantos pasos y ya, pero el mundo de la salsa es muy grande. De hecho, hasta el día de hoy sigo aprendiendo. Me faltan muchas cosas por aprender, pero en el proceso al inicio fue complejo, muy complejo por el nivel de pasos, el nivel de técnica, la variedad de pasos, la variedad de estilos que abarca la salsa. <b>(C)</b></p>
<p>¿Cómo es el proceso de enseñar un movimiento, paso o figura cuando están entrenando o montando una coreografía?</p>	<p>Para nosotros montar una coreografía primero los alumnos deben tener una base sólida, deben tener una básico bien establecido para poder ligar con otro tipo de figura u otro tipo de secuencia o trucos, no se puede como que viene una persona externa y directamente vienen a la coreografía, no, porque en si la salsa, si se tiene una técnica y esa técnica a nivel grupal tienen todos que hablar el mismo idioma, uno no puedo ir con una técnica totalmente diferente, por eso al momento de realizar el tema de las coreografías lo primordial es que todos tengan clara su base, para en si ya todo lo que va desencadenando poco a poco todo el proceso, va a medida de cómo se va desarrollando directamente cada bailarín, así que eso es un aspecto muy importante. <b>(A)</b></p> <p>Bueno en cuanto a lo que respecta a la enseñanza a mis alumnos yo trato siempre de desmenuzarlo, de desglosarlo el paso para que se pueda entender claramente, de donde sale, de donde parte, como quiero que se vea, como quiero que ellos sientan al momento de hacer el paso para que lo puedan entender claramente y</p>

	<p>refiriéndome a las coreografías, me gusta trabajar en partes, monto toda la coreografía y una vez que ya está hecho todo el montaje comienzo a pulirlo por partes y como te había mencionado antes que a mí me gusta expresarlo como quiero que se vea y como quiero que ellos sientan cuando realizan el movimiento. <b>(B)</b></p> <p>Bueno, en realidad el proceso depende también mucho del bailarín. Si yo tengo un alumno que es bastante diestro o bastante ágil, es mucho más rápido. Mi proceso de enseñar es iniciar indicando las partes del cuerpo que tengo que movilizar y que en la salsa se resalta mucho, luego empiezo por darles a conocer la técnica es decir empiezo dándoles la base y el conteo, que en la salsa se lo conoce como 1,2,3.5,6,7 y luego teniendo el conocimiento del conteo, procedo por trabajar la disociación del cuerpo, y por ultimo trabajar la agilidad del alumno para que finalmente esté el paso y así poder complementar todo, y que salga bien en los ensayos al momento de armar combinaciones de ejercicios.</p> <p><b>Un excelente resultado y la carga horaria de tus entrenamientos hacia tus bailarines.</b></p> <p>Bueno, la carga horaria normal es literal una hora por día, tres veces a la semana y ya cuando es para competencia, pues tenemos que aumentar las horas de ensayo dos veces, dos horas por día y aumentar los días cinco veces por semana. <b>(C)</b></p>
<p>¿Cómo es el entrenamiento de bailarines de salsa en tu academia y como se preparan para una competencia?</p>	<p>Bueno nosotros tenemos un horario, bueno tenemos en si algunos grupos, porque tenemos el elenco 1 y el elenco 2 que se prepara entre 3 y 4 veces a la semana, tiene un horario entre 3 horas entre cada día, pero más o menos ese es el lapso que se le tiene que dar a toda una coreografía para que se pule y para que se esté bien vista a nivel de los jurados. ¿Cómo nos preparamos? cuestiones físicas, profesores de otras ramas como clásico, afro, la preparación equivale a que cada bailarín tiene que tener impregnado cada uno de los ritmos que nosotros ofrecemos, para que al momento de desarrollar una coreografía ellos puedan captar ese tipo de información.</p> <p><b>Diferencia de elenco 1 y elenco 2</b></p> <p>La diferencia es por el tiempo, la experiencia, el elenco principal es donde ya tienen 2, 3 años compitiendo, ya tienen experiencia, como se dice, ya están, ósea ya se pueden desenvolver solos, ellos ya no tienen miedo a un escenario. En cambio, el equipo 2 o el elenco 2 ellos tienen una competencia o no tienen mucha experiencia a nivel de tarima o tabla como nosotros lo llamamos, por eso se llama el equipo 1 y el equipo 2, pero la preparación es la misma. <b>(A)</b></p> <p>Bueno, nosotros no esperamos a que exista una competencia para recién prepararnos, sino que ya desde antes siempre estamos como en constante entrenamiento preparando nuestro cuerpo para lo que se viene, no solamente en clases sino en lo que es entrenamiento</p>

	<p>físico para ganar resistencia porque hay veces que competimos afuera como en quito y para que no nos coja la altura. <b>(B)</b></p> <p>Bueno, para mi entrenar a los bailarines yo uso 1 millón cosas, uso un poco el tema del CrossFit para trabajar su físico, de ahí viene un poco el tema de la acrobacia, que es no es parte fundamental del entrenamiento pero que ayuda a mejorar la performance del bailarín. Para formar las coreografías, la técnica de jazz, la técnica de ballet, que son las que más uso y los fusiona con la salsa y la bachata para así crear un bailarín completo. Y de esa manera el proceso será mucho más efectivo y con excelencia. Y obviamente es un proceso mucho más largo, pero cuando llega el momento es lo mejor. Bueno, el entrenamiento también, o la preparación antes de una competencia tiene que ver un poco de todo. Hacemos actividades para poder recoger fondos para viajar, comprar ticket de compra, trajes, la producción, las medias, el maquillaje. Preparamos todo un mundo para poder ir a una competencia donde el estudiante o el participante van a estar en un minuto y medio en el escenario y el proceso de entrenamiento es demasiado fuerte hasta los fines de semana, sábados y domingos. Entonces, en ese momento, toda su vida es. Para poder tener un resultado efectivo en la competencia. <b>(C)</b></p>
<p>¿Cuáles son las mayores debilidades o errores en el uso de la técnica que se dan en una competencia de salsa?</p>	<p>Por lo regular siempre cuando se dan este tipo de competencias, y por A o B motivo uno queda por ejemplo y que me ha pasado, en cuarto, quinto, sexto lugar y uno se queda como que con ese sin sabor el por qué razón uno queda en cuarto, quinto, sexto lugar, siempre hay una retroalimentación por parte del jurado al final de cada competencia , ósea uno se puede acercar al jurado y el jurado puede indicarle cuáles fueron las falencias o los errores, las falencias pueden ser muchas, por ejemplo que se vaya de tiempo, que la marcación del afro no esté bien definida, o que hayan muchas acrobacias cuando hay un reglamento, ósea pueden ser un sin números de variables. Como recalca estos pueden ser los mayores errores que uno como competidor un puede cometer, también que no tengas mucha experiencia y directamente vayas a una competencia profesional, ósea puede haber un sin número, que te lesiones, que te caigas, que el traje, se desprenda algo de tu traje, todo eso equivale a que pierdas puntos. Entonces eso respondiendo a tu cuarta pregunta. <b>(A)</b></p> <p>Bueno, actualmente por lo que he visto, he vivido en las competencias en las que he ido, es que la mayoría de los bailarines ahorita se están acostumbrado mucho a lo que es hacer un sin número de maravillas como me refiero a esto con acrobacias, trucos, este incluso le meten muchísima fuerza y ellos creen que meter fuerza es que van a ganar , pero no es así, la mayoría de los jurados que es lo que buscan, que marquen una buena base, que tenga una correcta disociación, una correcta consciencia de los movimientos que vayan a hacer, entonces para mí eso es uno de los errores grandes que la mayoría realiza.</p>

	<p>Bueno, de acuerdo a las competencias que he ido es que cada uno va ganando experiencia porque se va dando cuenta de las fallas y por eso es bueno hablando por mi experiencia propia y que es lo que hago cuando se acaban las competencias, no en el momento de la competencia, me acerco al jurado, pregunto qué es lo que he fallado, les pido indicaciones que es lo que puedo hacer y así para yo seguirme instruyendo y corrigiendo a mí misma y seguir avanzando.</p> <p>Consciencia corporal, lo que te mencionaba antes, al momento de realizar un paso, transmitir lo que queremos hacer mediante ese paso, que se pueda entender, no que lo hagamos de hacer por hacer, sino que lo hagamos conscientemente. Siempre se debe trabajar a consciencia, sabiendo lo que se está haciendo. <b>(B)</b></p> <p>Bueno, en realidad, para mí la mayor debilidad en los bailarines en general de salsa es que justamente no tienen técnica de ballet contemporáneo o de jazz. Y eso hace que, por ejemplo, algo muy claro los pies se vean súper feos en bailarinas, las rodillas por detrás. Entonces eso puede ser una debilidad. Y lo que le baja muchos puntos a un competidor de salsa al no complementar la base de. La salsa con la base del ballet, la base del contemporáneo va a ser más. Bueno. Poniéndome de ejemplo. En general. Cuando no he llegado. Lugar primero, segundo, tercero y reviso por qué. ¿En qué fallé? ¿Cuál fue la debilidad? Por lo general. Tiene que ver a veces con limpieza en cuanto a acrobacias, conexión, conexión con la pareja, interpretación. En la parte técnica en sí, no mucho porque trabajo mucho la técnica, pero si la debilidad puede ser el tema, la proyección, la conexión, alguna falla de alguna acrobacia que también lleva a técnica, la acrobacia. Entonces esa puede ser una habilidad en lo personal para mí. <b>(C)</b></p>
<p>¿Qué es lo que te interesaría mejorar en las y los bailarines de tu academia en cuanto al uso de fundamentos de la danza contemporánea que contribuyan a mejorar el desarrollo de la consciencia corporal antes y/o durante los entrenamientos?</p>	<p>Creo que me gustaría que mis bailarines primero sepan de donde sale, por ejemplo, en el caso de estiramiento de jazz, ósea que no solamente cojan y estiren porque pienso que deben conocer de dónde sale cada estiramiento, el porqué, porque no solamente es coger, sentarse y estirar, pienso que la danza contemporánea aportaría mucho, mucho en el tema de la salsa, por los movimientos corporales que uno maneja, a nivel de salsa nosotros manejamos varios estilos, salsa on1, salsa on2, afro, que eso requiere mucho del movimiento del muelleo, de la parte de la movimiento del cuerpo, de la disociación que eso es importante, entonces yo pienso que la danza contemporánea aportaría muchísimo en nuestro género, porque no solamente es coger estirar o hacer el movimiento, hay que saber del porque y como sale el movimiento, no es solo coger sentarse y decir miren el movimiento es así y yo pienso que por allí debería ser ese camino en la cual la danza contemporánea aportaría mucho en la línea de la salsa. <b>(A)</b></p> <p>Bueno, para mí en realidad el contemporáneo va muy ligado a lo que trabajamos aquí, lo que yo trabajo con mis bailarines que es</p>

	<p>una correcta disociación, porque para mí el contemporáneo es poder transmitir lo que tú haces mediante tu cuerpo, mediante los movimientos, entonces de hecho eso es algo que todavía quiero seguir trabajando con mis alumnos, que si me gustaría entrenar un poco, es que ellos bailen con intención, como lo que estábamos mencionando antes de que no haga un paso por hacer sino que sientan al momento de realizarlo, cosa que una vez que ya puedan hacer eso, ya el publico el jurado, va a sentir lo que nosotros queremos transmitir. <b>(B)</b></p> <p>Bueno, para mí el hecho de incorporar o también hacer que mis chicos estudien sobre el control corporal. La consciencia de lo que están haciendo. Considero como consciencia corporal es tener el control del cuerpo y ser consciente del trabajo que uno realiza dentro del entrenamiento y la interpretación de lo que están bailando. Que la danza contemporánea es muy interpretativa, también bastante abstracta. Entonces para mí es indispensable fusionar eso también dentro de la salsa con mis alumnos, porque yo siempre les digo a ellos que por más técnica o más ágiles que sean, si no llega al jurado, no llegan al público con la interpretación, con lo que quieren, el mensaje que quieren llevar en el escenario o al público, entonces no sirve de nada. Para esto es muy indispensable también el hecho de los puntos claves que tiene la danza contemporánea para exteriorizar la danza, exteriorizar lo que tú sientes por medio de la danza. Entonces para mí es muy importante llevarlo a la salsa, a la bachata, que son bailes tradicionales que se pueden llevar a otro nivel si implementamos. Este tipo de arte. <b>(C)</b></p>
--	---

### Bailarines de Salsa

- A. Luis Valverde
- B. Byron Carrión
- C. Adamaris Castro
- D. Jahaira Cruz

<b>Pregunta Instrucción Principal</b>	<b>Que buscamos</b>
¿Cuéntame brevemente como ha sido tu proceso de aprendizaje en la salsa a nivel profesional?	A nivel profesional, te comento que ha sido un proceso complejo porque el bailarín de salsa profesional pasa por varias fases, uno de ellos es conocer y tener bien claro las bases de la salsa y reconocer sus diferentes estilos con su propio tiempo, por otro lado la técnica, en mi caso no soy bailarín clásico ni de otro estilo por ende se me ha dificultado mucho entender o

	<p>encontrar el equilibrio, el sostener del cuerpo, la gravedad, entre otros elementos que me aporten a mi aprendizaje y más que todo a ser consciente de lo que hago y por esa razón he sentido menos bagaje en mi cuerpo. Sin embargo, en el transcurso de mi preparación a nivel profesional en la academia que estoy se trata de buscar en otras clases mejorar la técnica, actualmente vemos jazz, como para buscar una corporalidad diferente, antes recibíamos clases de ballet, pero por cuestiones externas se suspendió ese estilo de danza y ahora estamos enfocados en el Jazz como una técnica complementaria a la salsa. (A)</p> <p>Mi proceso fue un poco difícil al principio. ¿Por qué digo tan poco...? Porque en realidad, para ser honesto, vengo de un estilo de danza totalmente diferente a la salsa, en este caso del ballet clásico que es un estilo de danza que maneja una técnica ya definida que busca una postura muy alineada, recta, suspendida, etc. Sin embargo, con todo el conocimiento que fui adquiriendo puedo decir que tengo el movimiento incorporado en mi cuerpo, entonces encontrar nuevas sensaciones en los movimientos corporales son distintos, por ejemplo: movimientos de caderas, movimientos de hombros y brazos, rapidez de los pies y sobre todo aprenderse una base e ir al ritmo de la música con una marcación fija como es el 1,2, 3-5,6, 7 que para la salsa es muy esencial.</p> <p>Luego con el transcurso del tiempo en mi proceso, e imagino que, por descendencia latina, el tener buen oído musical, tener una técnica que requiere precisión me permitió ir encontrando diferentes sensaciones y trabajar en este estilo que requiere de mucho físico, esto también me permitió poner en practica mis conocimientos de danza clásica tales como: el alargamiento, el balance (control del cuerpo), el peso (distribución), etc. De esta forma, alinear lo que ya tenía incorporado en mi cuerpo más la salsa que busca mayor movilidad, disociación corporal y mucho más.</p> <p>Entonces ser bailarín clásico me beneficio bastante en ciertos aspectos, pero en otros si me afecto un poco, porque obviamente sé del manejo corporal, sé del balance del cambio de peso etc. pero las posturas rígidas del ballet me detenían en mis movimientos que no lograba desarrollar. Dentro de la danza latina denominada salsa, se describe que es una fusión de muchos estilos caribeños como el mambo, la guaracha, la rumba, la bomba, el chachachá y el merengue que son estilos con mayor movimiento de caderas, de hombros y brazos y sobre todo del trabajo del plié. Muchos de estos estilos que conformaron la danza vienen sobre todo de un folclor propio, de un folclor donde no había posturas rígidas y había posturas menos rígidas con una corporalidad distinta por ende dentro de mi trabajo era difícil lograr conectar con ciertos movimientos.</p>
--	---

	<p>La gran diferencia de la salsa de ritmos tropicales al ballet, el cual fue mi impedimento, fue que había posiciones del afro cubano en específico que requiere de mucha contracción corporal, requiere de mucho baile abajo este estilo de baile o danza no significa que voy a achicar, sino que se utiliza bastante el plié. Entonces siempre, a pesar de que en la danza clásica utilizamos los plié para saltar, nunca utilizamos el plié como para mantenernos abajo en la danza clásica y la salsa.</p> <p>Así, en el ballet, nosotros todos nos alargamos y hacemos plié. Cuando queremos volar queremos llegar mucho más lejos en la salsa, no, en la salsa es como ese, ese plié que sirve para que el cuerpo sienta más. Ese es el goce de la música, el goce de los instrumentos que conforman la salsa, el goce de la timba, el goce del tambor de la guitarra, el goce este, el goce del piano, porque también hay salsas que tienen mucho piano del bongó. Entonces esa es la gran diferencia de sentir sobre todo la música. La música folclórica de Centroamérica, la salsa a la danza clásica. Entonces así fue mi proceso, en el cual yo este primero para dejar un poco la línea del plomo, la estética, el alargamiento de la danza clásica, a transcribirlo o a pasar. Que mi cuerpo sienta ese ritmo propio de la de la danza caribeña. La salsa, este lograra eso. No fue muy largo el proceso. Ahorita ya tengo tres años bailando salsa, bueno, casi tres años, pero yo siento que ya comencé a sentir la salsa al 100% y a verme como bailarín de salsa después del medio año. A pesar de ser bailarín profesional, a pesar de tener la técnica, a pesar de saber de plié. A pesar de saber de peso y contrapeso y todo eso. Recién después del medio año comencé a sentir porque me equivocaba bastante. Al inicio no se me veía salsero, se me veía clásico y actualmente todavía se me ve algo clásico, pero es porque ya tengo la línea innata. Son nueve años de estudio que tuve de danza clásica y que pues bueno, no sé, no, es que no es que piden que se borren porque sirve bastante la danza clásica con respecto a la salsa, pero es como que fue el pro y en contra de mi proceso aprendizaje. <b>(B)</b></p> <p>Efectivamente mi proceso de aprendizaje ha sido un proceso largo y exhaustivo, donde se debe tener en cuenta como factor principal la constancia y la dedicación que un bailarín debe tener siempre en mente si desea dedicarse exclusivamente a esta profesión. Todo evoluciona día a día y lo que aprendimos hoy, mañana ya es obsoleto y por ende debemos estar en constante entrenamiento. Mis inicios en la salsa fueron en primera instancia por interés social, pero conforme fueron pasando los años este interés fue creciendo ya que fue tal el impacto positivo de la enseñanza que cada día quería aprender más y avanzar más. Inicié los cursos como estudiante en la Academia de Salsa Rumberos Tropicales, donde gracias a la</p>
--	--

	<p>ayuda de Hairo Castro director de esta academia, me formé de manera más consistente en este estilo, logrando obtener una oportunidad de formar parte del elenco de bailarines. Este paso fue enorme ya que me tomó acomodarme a la rutina de entrenamiento, lo cual el horario de ensayos era de 3 horas al día para la preparación del bailarín y de las coreografías que serían utilizadas para las presentaciones o competencias. En la actualidad mi preparación es en la academia de baile ritmo latino y también con maestros internacionales por medio virtual, los cuales siempre van enfocados en la mejora de los movimientos corporales, ya no dé pasos ni secuencias, sino un enfoque más interno en cuanto a la movilidad que un cuerpo puede desarrollar, es así que mis clases son orientadas al body movement, lo cual desarrolla la expresión corporal que necesito para que mis rutinas y mis presentaciones sean más integrales.</p> <p><b>(C)</b></p> <p>Bueno, yo creo que el aprendizaje a nivel profesional ha sido súper demandante en cuanto a nivel técnico, porque hay que aprender sumamente por ejemplo el paso básico tenerlo como siempre bien marcado, el trabajo de los brazos como tienen que ser, que no es solo movimiento de manos, sino que viene todo influenciado desde los omoplatos, como se mueve y como de allí sale la disociación de la cadera, el movimiento de la cadera, de los pies, como realmente donde tiene que ir el peso cuando uno está bailando, este cambio de peso constante, o sea siempre ha sido demandante en cuanto al nivel técnico mi proceso de aprendizaje y obviamente un poco también más demandante porque yo pertenezco, yo vengo del ballet clásico, también como de la danza contemporánea pero también como despertar esa parte latina también en lo técnico y desapropiarse también de las otras técnicas es un tanto un poco complejo, pero siempre ha sido como la técnica que prevalece en cuanto al entrenamiento. <b>(D)</b></p>
<p>¿Cómo es el proceso de aprender un movimiento, paso o figura cuando están entrenando o montando una coreografía?</p>	<p>Al aprender un paso nuevo o montar alguna coreografía, es muy importante enfocarse y prestar mucha atención a las indicaciones que nos dan los maestros. Yo creo que es muy importante observar mucho el movimiento antes ejecutarlo, soy de las personas que primero debemos concentrarnos para tener una mejor idea del paso, esto acompañado de la supervisión y/o coordinación con el maestro, ya que es ideal que el maestro se ponga enfrente de nosotros para direccionarnos a una ejecución óptima. Es así como una vez que se completa todo se ejecutan los pasos en su totalidad, sin antes explicarlo y luego lo comienzan a desglosar parte por parte para ejecutarlo de una manera correcta. Es muy importante también ser consciente de lo que vamos a estar marcando porque no podemos marcarlo, como ya lo dije anteriormente, por marcar. De esta manera ya tenemos un control establecido y solo debemos seguirlo.</p>

	<p>Entonces, conforme va explicando el profesor, uno los va ejecutando con el tiempo que ya los estamos practicando. <b>(A)</b> Con respecto a la salsa, pues bueno, todo, todo se basa en si sea profesional o no sea profesional. Todo se basa en tener bien el tempo, el ritmo de la música. Recordemos bien que el ritmo se conforma de todos los sonidos que van a diferentes niveles y esto está marcado por un pulso, el pulso por el cual está marcado por un tempo. Entonces para mí la base, lo importante es poder tener un oído musical bien establecido para poder descifrar cual es el tempo y así poder realizar bien el conteo de la música antes de crear un paso o antes de crear una secuencia de pasos. Una vez definido esto que ya nosotros tenemos la música asociada a nuestro cuerpo, la música asociada a nuestro oído, ahí podemos saber y descifrar cómo poder llevar esa coreografía o qué tipo de pasos sirve en ese momento de la música. Es así de que un ejemplo, la música que se me viene a la mente de salsa, como aguanile, cuando recién comienza a cantar Celia Cruz o el intérprete que la esté realizando, dice “Aguanile”. Bueno cuando suene esta parte, que ahí hay mucho timbal en el fondo. Importantísimo poder hacer movimientos de movimientos ¿cómo lo llamaría? ¿movimientos? No se me viene a la mente más que como de temblor. El cuerpo está temblando para poder seguir el mismo ritmo del timbal, agua y leche. Una vez que nosotros tenemos eso ahí, podemos saber qué tipo de pasos seguir. O, por ejemplo, si la música habla de despecho, una salsa de que, de que está buscando a otro, qué se yo, no sé hablar como que tú fuiste mi amor, interpretar, hacer gestos. Ahora los movimientos nacen siempre de la parte pélvica porque son más hacia abajo. Como te dije, son más a tierra. Hay más ondas, hay más contracción, hay más plié. Importantísimo este. Hay momentos en los cuales un bailarín profesional, estando en una competencia, en cambio, realiza más acrobacias, más piruetas. Cosas así, porque lo que quieres hacer es impresionar y darse un punto extra con respecto a acrobacia. Pero cuando hablamos de competencia, entonces cómo yo monto los pasos. Siempre escuchando, como te dije, visualizando me he escuchado primero la música, interpretándola, sintiéndola este y de ahí poder ir creando secuencias de pasos para que pueda salir algo específico para esa música y que sea gozada, que no sea solo pasos. Traspaso entonces y en el proceso de realizar los pasos, pues bueno, se marca, se repite la repetición es muy buena, un interioriza también los pasos y así se da. <b>(B)</b></p> <p>La idea principal para enseñar un movimiento es que dicho movimiento sea desglosado y detallado de la mejor manera posible, porque no es solo hacer el paso, sino que nosotros como bailarines lo entendamos desde la concepción del mismo, esto implica entender el origen, el desarrollo y la ejecución del</p>
--	--

	<p>movimiento. Siempre es recomendable al montar o entrenar una coreografía que la misma sea seccionada, por partes. Ya que esto ayuda a que el aprendizaje sea más entendible y al realizarlo de esta manera se consiga una respuesta óptima de lo que se quiere lograr al instante de realizar la coreografía. <b>(C)</b></p> <p>Bueno, el proceso de entrenamiento, creo que ha sido diferentes procesos, depende también de los coreógrafos en la manera de crear de cada coreógrafo, hasta ahora he podido vivir suficientes experiencias, sobre todo unas que me han marcado más que otras, entonces, en una está es que el coreógrafo propone los pasos y el estudiante o el bailarín en este caso tiene que hacerlos, tiene que repetirlos, tiene que repetirlos, tal como los hace el coreógrafo, como también hay otros coreógrafos que me han incentivado a proponer mis secuencias y yo montar a partir de lo que yo sé o de lo que se me haga más familiar con mi cuerpo o que yo lo haya creado, como también por ejemplo si necesitamos realizar algún tipo de figura o baile grupal, lo que hace el coach es hablar la idea y lo que uno tiene que hacer es como tratar de plasmarla y que por ejemplo la cargada salga como lo planea el coach, en este caso, creo que más que todo este proceso de aprender creo que ha sido como el que me den los pasos y yo los tengo que aprender y los tengo que dominar a los pasos. <b>(D)</b></p>
<p>¿Actualmente cómo es el entrenamiento cuando te preparas para una competencia?</p>	<p>Y bueno, respondiendo a tu pregunta, es el ámbito ya cuando ya toca competir, mi entrenamiento es muy, un poquito exigente, la verdad, porque me gusta hacer bien las cosas y me pongo horarios. Si me toca de 08:00 a 12 del día, entreno durante todo ese lapso, sea con calentamiento, buscando la canción adecuada para con la cual voy a competir, que sea la edición, Me preocupo porque esa edición esté totalmente correcta, que no tenga ninguna falla en que esa coreografía sea algo increíble. Descanso, descanso, que se yo, 02:03 horas. Y vuelvo y vuelvo a ensayar. Y a veces me sé mantener incluso hasta todo el día, obviamente esperando. Y ese lapso que ya toca almorzar, toca merendar para. Obviamente debemos mantenernos en forma, debemos tener una buena salud y hay que enfocarse también para para eso. Mis entrenamientos sí son un poquito exigente porque me encanta bailar, me encanta bailar y me gusta que todo esté limpio, que yo creo que la perfección no existe, pero existe la excelencia y eso va a ir avanzando y yo creo que excelente, para mí está bien y eso continuando lo que estás mencionando. ¿Tus entrenamientos son diferentes o iguales cuando arman una coreografía o cuando van a competir? ¿Entonces explícame un poco eso ok?</p> <p>Cuando armamos una coreografía es muy diferente el entrenamiento, muy diferente. Una coreografía, una presentación que se yo, la armamos ese mismo día, la ensayamos y la ensayamos, pero sabemos que es una</p>

	<p>presentación, que es un show, que hay que disfrutarlo, que tiene que haber goce, que es una coquetería con el uno con el otro. Entonces creo que hay mucha diferencia entre un show a una coreografía para competir, porque creo que el ámbito de competir tiene que ser algo wow, tiene que ser algo bien marcado, tiene que ser algo espectacular, que si no sé, voy a hacer un Arial, un cambray, me invento una deslizada en el suelo. Entonces es muy diferente el entrenamiento para una coreografía que para una coreografía de competencia. Ok, entonces si tenemos un show, tenemos competencia. Son dos cosas diferentes. Sí. <b>(A)</b></p> <p>Actualmente los entrenamientos son de 2 a 3 veces a la semana y de una hora con descanso sólo de la coreografía, porque previo a esto también se hace una clase, una o dos clases para que el cuerpo esté en entrenamiento, en forma. Es importante también que como bailarín estamos siempre acostumbrados a tener un desempeño mucho más forzoso, mucho más exigente, porque nosotros debemos tener un cardio muy bueno, ya que estar entrenando constantemente hace que uno se agote. Es importante también tomar bastante agua, alimentarse bien. Por eso los bailarines normalmente nos mantenemos delgados cuando entrenamos bastante, porque el baile lo requiere de esa manera. <b>(B)</b></p> <p>Depende mucho de la competencia, pero normalmente para poder competir en realidad nos toma un año de preparación. ¿Esto porque lo desarrollamos así? porque nos permite acomodarnos y concientizarnos de la rutina y/o secuencia que estamos por presentar. Se podría pensar que es mucho tiempo, pero en realidad esta preparación es por fases, ya que los 3 primeros meses corresponden a creación artística, es aquí donde empezamos a armar la coreografía, y los meses siguientes son entrenamiento físico, acompañados por la exigencia de la rutina creada, con la finalidad de ganar fluidez y rapidez en la ejecución de los movimientos. Actualmente manejamos la misma cantidad de hora que había mencionado en la pregunta anterior, es decir 3 a 4 horas de lunes a viernes, dejando los fines de semana para descanso. <b>(C)</b></p> <p>Sobretudo ensayar a full la secuencia o el baile grupal o si es un baile de solista o sea enfocarse en la coreógrafa en general y pulir, ver cada detalle como cada paso, ver los tiempos, sobretudo está en la coreografía, como en ensayar al mil por mil la coreografía en sí, hasta que quede perfecta, perfeccionada podríamos decir y que los tiempos estén allí y que los brazos, que los detalles, que las caras, que los rostros y todo este allí, pero sobretudo es como específicamente la coreografía ensayarla hasta que quede limpia. <b>(D)</b></p>
¿Cuáles son las mayores debilidades o errores en el	Creo que el mayor error en asistir a una competencia de salsa es no gozársela, porque la salsa es muy coqueta, muy efusiva,

uso de la técnica que se dan en una competencia de salsa?

entonces yo tengo que convencer a ese jurado, a ese público que soy yo el que va a ganar, debe ser algo increíble que cuando me miren se les eriza la piel, que cuando me miren digan WAO, que buena técnica, eso también es muy importante, tener buena técnica al momento de competir, en el caso de no llegar a obtener una buena técnica al momento de presentarse, el puntaje obviamente va a reducirse y va a obviamente a fallar en nuestro lugar sea primero, sea segundo, sea tercero. Entonces hay que enfocarse mucho en la técnica porque la técnica es muy importante. Ese creo que es el mayor error de todos los salseros, que no nos enfocamos en la técnica del paso, sino que algunos bailan por bailar y las cosas no son así. Ya tenemos algo establecido, que ya tiene técnica y hay que ejecutarlo, es verdad que hay que gozárselo, hay que interactuar con el público, pero también debemos tener técnica porque no podemos bailar por bailar. Uno de mis mayores errores es el estar muy agachado, demasiado flexionado, quizás por inercia puede que mis glúteos salgan un poquito de más hacia afuera, entonces creo que la postura es algo muy importante también al momento de bailar. Creo que ese ha sido mi mayor error durante mi aprendizaje. Otro error que haya tenido es irse fuera tiempo porque soy muy efusivo y es importante recuperar el tiempo y que ese siguiente paso vaya con fuerza. **(A)**

Yo considero que las acrobacias, que en este caso yo lo puedo decir de mí mismo, que yo lo hacía cuando yo creaba una coreografía al inicio de mi aprendizaje y cuando iba a competir por primera vez. Como buen bailarín clásico, siempre había piruetas, siempre había alargamiento del torso, siempre había arcos, siempre había algo de acrobacia dentro de la coreografía. Pero exageraba. Y eso es lo que muchas personas hacen actualmente, cosa que no se ve una salsa pura y gozada. ¿Por qué? Porque las personas se enfocan bastante en poder realizar estas acrobacias y a veces cuando salen mal y se les nota rápidamente la cara, ya sigue una línea y va bajando, va decreciendo de crescendo. En vez de ir aumentando, va mejorando su prolijidad. La técnica como tal de la salsa no se ve, no se ve la disociación del cuerpo, que es importantísimo. Este no se ve el goce del baile, porque el baile, indistintamente cuál sea el género y los jurados, lo primero que ven es que la persona transmita, y si uno transmite eso se da. Pero cuando uno mete mucha, mucha teoría, mucha acrobacia normal y a veces sucede, muchas veces sucede que cuando no la tienes bien constituida en tu cuerpo, pasa que los errores y ahí viene cuando las personas se desconectan del momento, del goce de la coreografía y disfrutar el momento y hacerlo bien a simplemente ah, mierda, me equivoqué. **(B)**

En base a mi experiencia considero que las mayores debilidades o errores que cometemos los bailarines en el uso de la técnica

	<p>en una competencia de salsa son muchos y varían de acuerdo a como se plantea la participación en una competencia. El primero y más básico error que se comete, es no tener una buena base, lo cual es lo primordial que califican los jurados porque partiendo de una buena base, lo siguiente será producto de la buena ejecución de la rutina. Es equivocado el pensamiento de que al tener más acrobacias, trucos o figuras significa que tu performance será mejor, lo cual es erróneo. Lo importante para un jurado es la consistencia, la calidad y la armonía que realiza el participante.</p> <p>En lo personal me ha tocado aceptar las devoluciones de los jueces, en ciertas ocasiones me han llamado la atención porque me he salido de tiempo y me han llevado a reflexionar en escuchar la música e interpretarla. No solo de marcarla y que esté dentro del tiempo que corresponde, sino que se la sienta para poder expresar de mejor forma la presentación. (C)</p> <p>Yo creo que, como debilidades en la técnica para la creación de competencias, bueno hablaría un poco sobre el proceso de competencias, yo diría que como debilidades está en solo querer como 100% ensayar una coreografía hasta limpiarla, pero específicamente los pasos, solo ensayar los mismos pasos de la coreografía todo el mes o digamos en todo el mes que se tenga para ensayar y porque a veces siento que el paso simplemente queda memorizado en el cuerpo pero a veces quizás falta una consciencia más para ejecutarla al simple hecho de que aprenderme el paso de memoria o aprenderme la coreografía de memoria o saber en qué tiempo va, pero queda un poco vacía si es que no hay un trabajo previo para trabajar alguna calidad del movimiento en específico o como exploró más allá mi posibilidad, por ejemplo en la salsa el trabajo de la disociación de la cadera es muy importante, pero si yo lo quiero hacer solo manualmente porque tengo repetir el paso es muy diferente a que yo antes haya tenido específicamente un trabajo que me permita como concientizar mi trabajo corporal con la cadera, como yo la aprendo a soltar más o cómo puedo soltar más mis brazos, a darles una calidad diferente, un tono diferente a mi musculatura, creo que esa sería una debilidad de que solo para competir una ensaya de por si la coreografía nada más, o sea llegas al salón calientas y la coreografía. Y eso así se repite todo el mes, pero que pasa si uno tiene clases posteriores o anteriores que no sean netamente técnicas que me permitan descubrir y dejar que mi cuerpo empiece a descubrir esa corporalidad que necesita la salsa, que demanda la disociación de la cadera, que la disociación del torso, de los hombros, el trabajo de los brazos, como que se vea el movimiento técnico pero también que se vea el baile, que se vea la danza reflejada en eso, entonces yo pienso que eso sería como una de las</p>
--	--

	<p>debilidades, o sea que uno mucho enfocarse en limpiar netamente solo la coreografía y no como buscar en el bailarín también una esencia diferente, de encontrar esa calidad a no ser solo la repetición, repetir, repetir, repetir lo mismo, eso creo que sería una de debilidades al ensayar para las competencias.</p> <p><b>(D)</b></p>
<p>¿Qué es lo que más te interesaría mejorar en la técnica de los diferentes estilos de salsa, en través del uso de fundamentos de la danza contemporánea que contribuyan a mejorar el desarrollo de la consciencia corporal antes y/o durante los entrenamientos?</p>	<p>Y respondiendo a tu siguiente pregunta en la salsa existen diferentes tipos de género. Sea mambo o cha cha cha ballroom, que lo llames como baile deportivo. Y también existe el afro o afro fusión. Puedo decir que el afro tiene que ver mucho con el contemporáneo, porque en el afro se necesita mucho muelle. Veo mucho movimiento corporal. Tengo que crecer, tengo que bajar. Entonces creo que estar muy alto es una parte fundamental del afro, porque esa es la base de todo. El muelle o el muelle. También considero que el movimiento corporal que se maneja por medio de motores de movimiento dentro del contemporáneo sirve mucho para el afro como contracciones. Hay un paso que se llama Palo, palo palo tengo. Esto es demasiado movimiento corporal ok, porque estoy usando mis motores que me mandan al otro paso, al otro paso. Entonces eso es muy importante. Yo creo que el contemporáneo sería una buena herramienta para el crecimiento del ámbito de la salsa.</p> <p><b>(A)</b></p> <p>Pues, considero que es fundamental, no puede faltar para nada, porque en especial una de las salsas bailadas en On1, que es la salsa cubana, tiene mucho del folclor como ley como bien lo dije hace un rato, la salsa es un compendio o la suma de muchos estilos de danza caribeña que se formaron obviamente como cultura. Como nosotros tenemos aquí la cultura, el pasillo, el pasacalle, la bomba, todo eso, la salsa es una cultura que se fue adornando y se fue llevando e interna, internacionalizado. Sí, llegó muchísimo más, porque es un ritmo muy latino, muy gozado, pero ese ritmo muy latino y muy gozado mantiene muchas de las cosas de técnica contemporánea, como el cambio de peso, disposición de cuerpo, ondas, contracción, expansión, trabajo de piso, trabajo, medio, trabajo alto, consciencia corporal e interiorización. Es exponer la danza contemporánea, en especial. Se dio como ruptura del ballet clásico porque se buscaba siempre, siempre poder contar de mejor forma lo que esté pasando en el momento, sea cultural, sea personal, sea grupal, sea de una sociedad. Entonces bien sabemos de esto, de la danza contemporánea que ayuda a eso. Entonces la salsa ayuda a contar con la danza contemporánea en la salsa, ayuda a contar mucho más ese contexto del baile y se goza y se disfruta. Entonces es importantísimo con todos los paradigmas que paradigmas, con todas las reglas que tiene la danza, con la calidad. No son reglas, son como parámetros, parámetros en la</p>

	<p>palabra este nos ayudan a llevar muchísimo mejor la de desarrollo de la salsa. Importantísimo. <b>(B)</b></p> <p>Todo lo que aporte al entrenamiento en general es bienvenido. Considero que integrar o fusionar estos elementos dentro de la enseñanza de la salsa sería algo espectacular y novedoso, ya que la actualidad y las compañías de danza exigen versatilidad en los bailarines, ya no es solo que tenga buena técnica, sino que tengan los conocimientos suficientes en todas las disciplinas para ser un bailarín más íntegro y con mayores recursos para desenvolverse en cualquier campo de la danza. De tal forma pienso que la consciencia corporal es uno de esos elementos que desarrollaría más la técnica de la salsa, logrando que los bailarines bailen con intención, no por cumplir la rutina sino que sientan lo que hacen y que expresen con naturalidad los movimientos que se han incorporado en la coreografía o en el entrenamiento. <b>(C)</b></p> <p>Yo he tomado clases de danza contemporánea y puedo decir que la danza contemporánea tiene esta versatilidad del movimiento en el que todas las técnicas que tenga tu cuerpo son válidas y te permiten experimentar nuevos movimientos en cuanto a la exploración del movimiento, yo diría en tanto a los estilos yo creo que el trabajo de la consciencia corporal a través de la exploración de por ejemplo del uso del peso, del peso corporal, la repartición del peso, eso ayuda mucho por ejemplo cuando uno está haciendo un paso básico de salsa, pero lo que también creo muy importante para poder también disociar el trabajo de la cadera que los hombros, yo creo que allí tiene que ver bastante con el saber disociar y saber desarticular mi cuerpo llevándolo a nuevos rangos de movimiento en cuanto a improvisación de danza contemporánea o ejercicios que me permitan a mi explorar y liberar mi cadera por ejemplo, o liberar mis brazos o liberar lo que es mi cuello, que mi torso, para tener como un bagaje mucho más amplio en cuanto al movimiento y que al momento de yo realizar el entrenamiento técnico de salsa mi cuerpo tenga como una esencia diferente que no sea muy mecaniza, entonces yo sí creo que en cuanto a la danza contemporánea el trabajar improvisaciones que tenga que ver con el liberar cada parte del cuerpo o encontrar tonos, cualidades o rangos articulares de cada parte del cuerpo me va a permitir como soltar más cuerpo y dejar que mi cuerpo fluya, sea y que al momento de bailar sea diferente y yo creo que incluso no solo en la salsa, la danza contemporánea puede ayudar como a encontrar estos nuevos caminos sino que distintas otras técnicas que existan siento que el explorar la improvisación en cuanto improvisaciones que son parte de la danza contemporánea ayuden a darle otro lenguaje al cuerpo o a concientizar mejor los movimientos del cuerpo. <b>(D)</b></p>
--	---

## Bailarines de Salsa y Danza Contemporánea

A. Daniel Quiñonez

B. Khristel Ortiz

C. Jhoanna Palhua

Pregunta Instrucción Principal	Que buscamos
<p>¿Qué me puedes decir acerca de los procesos de enseñanza aprendizaje para un bailarín estudiante de salsa de competencia en comparación con un bailarín estudiante de danza contemporánea?</p>	<p>Ponerse a analizar el cuerpo desde dos perspectivas muy distintas, empezando por el hecho de ser en ámbito de competencia y el otro podría ser entrenamiento o función. Diría que la preparación del cuerpo para cada fragmento sería casi la misma, diverge la idea en la intención de la exploración. Para competidores de salsa, la idea del cuerpo se centra en la repetición continua y prolongada de una serie de movimientos, intentado llegar a la forma estilizada y en parte preestablecida. El caso del bailarín contemporáneo, contemplando un entrenamiento o exploración, utiliza el cuerpo como un medio de análisis cotidiano y que puede ser llevado a otros niveles de interpretación, se permite deformar la forma cotidiana para generar nuevos movimientos.</p> <p><b>(A)</b></p> <p>Bueno, en cuanto a los procesos de enseñanza aprendizaje que tiene un bailarín de salsa dirigido a competencia, pues su entrenamiento cambia totalmente que el de un bailarín de danza contemporánea no, lógicamente. Si nos estamos enfocando en la competencia, tenemos que enfocarnos en la coreografía, en la estructura que compone esta coreografía, porque no es netamente para causar consciencia en el espectador, sino es más para impactar al espectador. Entonces el fin cambia, el fin de la preparación cambia porque el fin en este caso es ganar. No es por esto por lo que se van a emplear muchos elementos como trabajar con la musicalidad, trabajar con las destrezas que tiene el cuerpo, trabajar también bastante con la clase de jurado que vamos a tener en esta competencia, dirigiéndonos claramente, o sea, refiriéndonos claramente al bailarín que se prepara para competir. En cambio, un estudiante de danza contemporánea está pendiente de la consciencia del cuerpo. La posición anatómica del movimiento cambia, no ahora que al momento de prepararte para competir es muy importante toda esta consciencia que se reúne, el que estudia desde lo contemporáneo el movimiento. No, porque personalmente, como como profesora, como</p>

	<p>bailarín y como bueno, ahora como coreógrafa, yo me valgo mucho de los conceptos contemporáneos para poder desarrollarme dentro de los ritmos tropicales, que a pesar que son para muchos, son como que muy opuestos. Siento, entiendo y comprendo que necesito no de la consciencia del cuerpo de forma anatómica. De la consciencia del cuerpo de forma. Muscular, del entendimiento, del cuidar mi cuerpo para no lesionarme, para no lastimarlo, para para conservarlo durante mucho más tiempo. Porque de otro modo, si solo lo llevo desde que se vea algo bonito sin tener un cuidado, pues seguramente no voy a tener mucho tiempo para poder seguir haciendo eso que estoy desarrollando en ese momento.</p> <p>Entonces, a pesar de tener enfoques diferentes, creo que los principios de cada uno, tanto como el bailarín contemporáneo, como el bailarín de ritmo tropical, de salsa, en este caso deben partir de lo mismo desde la consciencia también del cuerpo, desde el cuidado que se debe tener con el cuerpo para poder seguir desarrollando con mucho más tiempo el arte. El arte en cuanto a lo tropical y la danza. En cuanto a lo tropical y la danza. En cuanto a lo contemporáneo. <b>(B)</b></p> <p>Ha sido muy enriquecedor mi proceso de aprendizaje porque he tenido la oportunidad de estudiar varios estilos de danza, como ballet, contemporáneo y hip-hop, siendo el ritmo con el cual me inicié y tuve mis primeras experiencias competitivas. Luego de unos meses de entrenamiento de ese ritmo, por cuestiones de la vida me encontré con un amigo que me invito a una salsoteca para estar en compañía de varios compañeros y es allí en ese lugar donde tuve mi primera buena impresión acerca del mundo de la salsa. No demoro mucho tiempo en hacer el acercamiento a este ritmo que me enamoro y hasta la actualidad sigo practicando. <b>(C)</b></p>
<p>¿Cuáles son las mayores debilidades o errores en el uso de la técnica que se dan en una competencia de salsa, y que puedan estar influenciados por falta de desarrollo de la consciencia corporal, entre otros?</p>	<p>El mayor de los errores que se dan en la técnica de salsa es el desconocimiento profundo del cuerpo, utilizar el cuerpo como medio expresivo implica conocerlo y entenderlo, replicar una estructura coreográfica sin conocer el cuerpo, limita al estudiante a entender muchos de los beneficios que posee la técnica para la interpretación, impidiendo la limpieza de la técnica y su desarrollo. <b>(A)</b></p> <p>El uso de la técnica y que hay una competencia de salsa que puede ser influenciada por falta del desarrollo de la consciencia corporal. Sea si el primer problema y el problema más grande es la falta de consciencia corporal que se tiene. No estamos hablando de comandos importantes como el cambio de peso, como la alineación del cuerpo. Entonces eso también hace que la técnica se vea sucia, no? Y creo también que todo bailarín debería partir desde lo anatómico para poder hacer dos cosas es importante cuidar el cuerpo y pues tener una estética del cuerpo agradable para para poder desarrollar</p>

	<p>cualquier procedimiento de artístico. En cuanto a lo. A la salsa, a lo tropical, no? Cuando hablamos de competencia estamos hablando de. De. De combinaciones de un montón de partes. No estamos hablando de cargadas, estamos hablando de trucos, estamos hablando de. Estamos hablando de musicalidad, estamos hablando de todos, estamos hablando de matices, estamos hablando de. Entonces lógicamente habrá que tener una consciencia desde lo corporal. También creo que una de las falencias más grandes es no tener un buen oído. Musical. Entonces falla bastante también. Desde ahí yo creo que es uno de los errores más grandes. No podemos analizar bien y no poder desarrollar bien los movimientos desde los comandos básicos. <b>(B)</b></p> <p>Considero que el mayor error en el uso de la técnica de la salsa es no tener una corporalidad natural, no trabajar la calidad de movimiento lo cual es pieza fundamental en el entrenamiento de un bailarín, por ende, la salsa se requiere de mucha coordinación, disociación y ritmo para complementar con las funciones esenciales que requiere la salsa. es importante tener en cuenta el trabajo corporal, lo cual nos permitirá tener un mejor control del cuerpo y un mejor trabajo de nuestros movimientos. <b>(C)</b></p>
<p>¿Qué incluirías en los entrenamientos de los bailarines profesionales de salsa de competencia para mejorar el desarrollo de la consciencia corporal?</p>	<p>Desearía implementar mecanismos propioceptivos desde lo anatómico, la sensación constructivista y ejercicios somáticos que le permitan al competidor analizar el cuerpo en función de un movimiento y poder desglosar las necesidades del mismo, para llegar a la fórmula correcta de ejecución. <b>(A)</b></p> <p>Recomiendo mucho trabajar con barra, el trabajo con barra o bueno, desarrollar una clase o un entrenamiento más que una clase. Un entrenamiento de para un. Para bailarines o para un conjunto de bailarines que se desarrollan dentro de la competencia en salsa o en ritmos tropicales. Sería muy bueno y me parece una buena estrategia trabajarlo desde la estructura de clase de una clase de danza clásica. No está mucho redundado, pero sí desde lo que conlleva trabajar con barra. Los tambores, el equilibrio, los cambios de peso, absolutamente todo funcionan muy, muy bien con la estructura de clase de una clase clásica. Yo creo que se desarrolla muy bien y pues también con esos trabajos de diagonales haciendo pasos. Yo creo que hay que utilizar la repetición para poder desarrollar un hilo. La repetición corta no dio de un paso en específico para poder desarrollar un poco más de destreza, velocidad y afinar la técnica. <b>(B)</b></p> <p>En mi caso personal yo recomendaría trabajar en primera instancia la corporalidad, la disociación del cuerpo y a la par trabajar en la anatomía para conocer cada parte del cuerpo y tener un mejor control del mismo y de esta manera obtener</p>

	una consciencia corporal que permita desarrollar una calidad de movimiento natural, que sea más orgánica y no fingida. (C)
<p>¿Podría darme algunas recomendaciones de ejercicios, movimientos o consigna que puedan mejorar el desarrollo de la consciencia corporal en cuanto al control del cuerpo, mejorar la comprensión sobre el uso de las cualidades del movimiento, entre otros que considere y recuerde en este momento?</p>	<p>Ajuste corporal, no apretar, Alineación, Cambio de pesos, disociación, Generar conexiones entre el hacer y el sentir, no solo ejecutar la acción. (A)</p> <p>Pero refiriéndonos justamente al bailarín que se desarrolla dentro de la competencia de salsa o de ritmo tropical. Porque bueno, no solo lo veo en la salsa, también lo veo en la bachata. No que la técnica se cambia un poco y los comandos son los mismos, ¿no? Sus conceptos básicos son los mismos, los mismos que puedo utilizar para la danza contemporánea o clásica. En este caso también los puedo utilizar para la salsa y para la bachata, ¿no? Entonces creo que es importante y que es vital que un bailarín de salsa pueda incluir la práctica somática dentro de su de su práctica diaria, de su entrenamiento como tal, no como parte del, del entrenamiento para poder llegar a un entendimiento diferente del cuerpo, incluso para la imitación. Yo como bailarina de danza tropical pude entender muchos más trucos, giros y muchas cosas que tienen que ver con las coreografías para competencias desde el yoga. Entonces la respiración para poder desarrollar cargadas, porque netamente pensamos que poner rígido el cuerpo, poner dura la musculatura, me va a ayudar mucho más cuando es lo contrario, no debo respirar, debo darle oxígeno a todo esto y pues eso lo encuentro desde la práctica de yoga diaria también. No descartaría el Pilates, pero no he practicado Pilates para poder desarrollar mi práctica de danza tropical. Pueden ser la práctica somática, como ya lo mencioné.</p> <p>¿También puede ser el ballet para la postura no? Y para para la fuerza, para el trabajo de muscular también. La danza contemporánea puede ser para desarrollar destrezas, aunque yo relaciono mucho el contacto con la salsa y pues la práctica de técnica contemporánea con la bachata me parece un poco más fluida y pues el contacto usa mucho de cargas que se practican en la salsa, ¿no? Entonces ahí encontramos que la danza es una sola. (B)</p> <p>Realizar recorridos por cada parte del cuerpo, como la cabeza, hombros, torso, cadera, pelvis, pies, etc. Con la finalidad de ir buscando una coordinación con cada una de estas partes del cuerpo y así tener un mejor control del movimiento.</p>

### Docentes de Danza Contemporánea

A. Tamia Sánchez

B. Cindy Cantos

<p><b>Pregunta Instrucción Principal</b></p>	<p><b>Que buscamos</b></p>
<p>¿Qué estrategias metodológicas utilizas para coadyuvar el desarrollo de la consciencia corporal durante las clases de danza contemporánea?</p>	<p>Pienso que toda técnica-estilo imprime cierta consciencia corporal, una manera de moverse que el cuerpo adopta con una especie de naturalidad debido al entrenamiento.</p> <p>Uno de los componentes clave que utilizo en las clases de técnicas de danza contemporánea es la exploración. Es un espacio de la clase para a partir de premisas concretas permitir que los estudiantes puedan generar sus propios movimientos, la exploración puede ser conflictiva porque no hay un modelo ni pasos que copiar, al contrario, es desde el descubrimiento y el reconocimiento de sensaciones (sensopercepción) que el cuerpo consciente se manifiesta. <b>(A)</b></p> <p>Primero que nada, establezco un esquema básico desde el punto de vista anatómico del bailarín/a para que así pueda desarrollar una imagen corpórea y tome consciencia de cómo está organizado su propio cuerpo. Hago uso de ejercicios que le permitan desarrollar la propiocepción y reconocer a su cuerpo, no solo físicamente, sino también como un cuerpo expresivo y vivenciado. <b>(B)</b></p> <p>Pienso que existen múltiples de estrategias para el desarrollo de la consciencia corporal, pero desde varias miradas, en mi caso suelo manejarme por las imágenes y una de ellas es la naturaleza de los animales, por ejemplo: el movimiento de un gato, la flexibilidad, la agilidad, y el pensar de su cuerpo. Me gusta trabajar desde la propia experiencia de cada estudiante que pueda explorar sus movimientos y encontrar diversas sensaciones que nazcan de su propia corporalidad. De tal manera que me permita realizar ejercicios muy ligados al yoga con la idea de trabajar en conjunto con la respiración y así lograr trabajar una corporalidad más consciente en cada persona. <b>(C)</b></p>
<p>¿Podría darme algunas recomendaciones de ejercicios, movimientos o consigna que puedan mejorar al desarrollo de la consciencia corporal en cuanto al control del cuerpo, mejorar la comprensión sobre el uso de las cualidades del movimiento, entre otros que considere y recuerde en este momento?</p>	<p>Pienso que las nociones anatómicas son importantes para visualizar la estructura corporal y entender de mejor manera qué estoy moviendo. Incorporar nociones de anatomía, nombres de los huesos, regiones de la columna vertebral, cintura escapular y pélvica ayudan a entender desde dónde mover, por ejemplo, para comprender la alineación en cada cuerpo con sus particularidades.</p> <p>Imaginarlos que vienen de los descubrimientos que han hecho las prácticas somáticas como: sentir que la cabeza flota, la pelvis pesa o sentir un hilito que lleva tu pelvis hacia abajo y tú coronilla hacia arriba, para tener presente la oposición y el alargamiento de la columna.</p> <p>Depende del principio de movimiento o concepto que se esté desarrollando en la clase pueden incorporarse imaginarios.</p>

	<p>En los momentos de exploración que utilizo en mis clases, el moverse con ojos cerrados suele ser una premisa que ayuda a descubrir la mirada interna y el enfoque en su propio cuerpo. El estado de atención y alerta por ejemplo en juegos en parejas o dinámicas en las que el cuerpo necesita una respuesta inmediata al estímulo también aportan a despertar y reconocer ese saber corporal.</p> <p>Así como, responder a un estímulo desde el tacto, por ejemplo, en parejas, mover donde el/la compañera coloca su mano, también ayuda a hacer consciente una parte específica del cuerpo.</p> <p>Para las cualidades de movimiento, puede servir el percibir los ritmos internos del cuerpo y relacionarnos con una forma de moverse: latidos del corazón puede ayudar para algo percutido, el flujo de la sangre para algo que necesite fluidez, la respiración que puede ser fluida pero también entrecortada. De la misma manera, se puede trabajar estas relaciones con los elementos de la naturaleza y dando una cualidad al elemento, por ejemplo: fuego chispeante o agua tranquila, e intentar trasladar esa característica al cuerpo. Este ejercicio desde los elementos de la naturaleza lo recibí en una clase con Rosa Amelia Poveda. <b>(A)</b></p> <p>Ejercicios que desafíen la coordinación. Por ejemplo, mover una parte del cuerpo con calidad percutida y otra con una calidad fluida. El estudiante debe lograr controlar ambas texturas sin descuidar ninguna. Otro ejemplo, buscar el silencio o la quietud en una extremidad mientras la otra trabaja a mayor velocidad y con más fuerza. La forma en la extremidad que está inmóvil no debería cambiar. Los ejercicios de equilibrio y orientación en el espacio también ayudan a tener una mejor propiocepción. <b>(B)</b></p> <p>Uno de los ejercicios que recomendaría para iniciar sería el reconocimiento total del cuerpo de estar en una posición paralela con ojos cerrados que permita visualizar nuestra parte interna y externa del cuerpo. Esto con la idea de que nos ayude a reconocer cada parte del cuerpo y ser consciente de ese recorrido. <b>(C)</b></p>
--	---