

*"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"*

INFORME SOBRE LA REVISIÓN DE FORMATO Y TURNITIN DE LA TESIS

DE : DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN
A : MARÍA ALEXANDRA SUAREZ MAITA

ASUNTO : Bachillera
Observaciones de la tesis profesional titulada PROPUESTA PEDAGÓGICA BASADA EN EL TEATRO-DANZA PARA PROPICIAR LA MEJORA DE LA POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL 4TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P.JUNIOR CÉSAR DE LOS RÍOS DEL CALLAO – 2022 que presenta para optar por el título de licenciada en Educación Artística, especialidad Arte Dramático.

Fecha : Lima, 14 de abril del 2023

Informamos que, de acuerdo con las rutas establecidas, se llevó a cabo la revisión de la tesis profesional de la bachillera **MARÍA ALEXANDRA SUAREZ MAITA**, para optar el título de licenciada en Educación Artística, especialidad Arte Dramático. La revisión se centró en el formato de escritura y citado y revisión turnitin:

1) Revisión de formato:

Que luego de realizada la última revisión de formato en lo correspondiente a la tesis profesional para optar por el título de licenciada. Encontramos que la bachillera ha concluido de subsanar todas las observaciones a nivel de formato de escritura y citado.



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

*"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"*

2- Revisión turnitin:

La revisión se realizó a través del programa Turnitin con el fin de corroborar que su tesis no cuente con un porcentaje de coincidencias por citas y referencias mal empleadas.

| NOMBRE DEL ESTUDIANTE | TRABAJO DE LA TESIS | PORCENTAJE TURNITIN |
|--|--|---------------------|
| MARÍA ALEXANDR A SUAREZ MAITA | PROPUESTA PEDAGÓGICA BASADA EN EL TEATRO- DANZA PARA PROPICIAR LA MEJORA DE LA POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL 4TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. JUNIOR CÉSAR DE LOS RÍOS DEL CALLAO - 2022 | 0% |

La revisión dio el siguiente resultado: Es importante tener en cuenta que el programa Turnitin sirve para fomentar las buenas prácticas en la redacción de las y los estudiantes. Mientras más cercano al 0 esté el porcentaje, estará apto para continuar con el procedimiento.

Recibo Turnitin

turnitin
Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: María Alexandra Suarez Maíta
Título del ejercicio: EDUCACIÓN ARTÍSTICA
Título de la entrega: PROPUESTA PEDAGÓGICA BASADA EN EL TEATRO-DANZA PA...
Nombre del archivo: TESIS_OFICIAL_MAR_A_SUAREZ_MAITA_2022.docx
Tamaño del archivo: 1.5M
Total páginas: 142
Total de palabras: 37,451
Total de caracteres: 201,575
Fecha de entrega: 12-dic-2022 02:04p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 1979370830

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE ARTE DRAMÁTICO
"GUILLERMO UGARTE CHAMORRO"

PROPUESTA PEDAGÓGICA BASADA EN EL TEATRO-DANZA PARA
PROPICIAR LA MEJORA DE LA POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL 4TO AÑO
DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. JUNIOR CÉSAR DE LOS RÍOS DEL CALLAO - 2022

Para más información por favor contacte al personal de atención al estudiante.
TEL: 011 3320 432

Turnitin
ESCRIBIENDO EL FUTURO
AYUDANDO AL MUNDO
LIMPIANDO EL MUNDO

Derechos de autor 2022 Turnitin. Todos los derechos reservados.



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



PERÚ

Ministerio
de Educación

Despacho
Viceministerial de
Gestión Pedagógica

Dirección General de Educación
Técnico-Productiva y Superior
Tecnológica y Artística

Escuela Nacional Superior
de Arte Dramático
"Guillermo Ugarte Chamorro"

Dirección
General

Dirección
de Investigación

*"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"*

CONCLUSIONES

Luego de realizada revisión de formato de escritura y citado y la revisión mediante la plataforma turnitin se concluye que la tesis profesional titulada PROPUESTA PEDAGÓGICA BASADA EN EL TEATRO-DANZA PARA PROPICIAR LA MEJORA DE LA POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL 4TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. JUNIOR CÉSAR DE LOS RÍOS DEL CALLAO – 2022 de la Bachillera María Alexandra Suarez Maita para optar por el título de optar por el título de licenciada en Educación Artística, especialidad Arte Dramático, ha concluido de levantar todas las observaciones en relación a las revisiones anteriores. Por lo que la tesis presentada cuenta con informe favorable para continuar con el proceso de licenciatura.

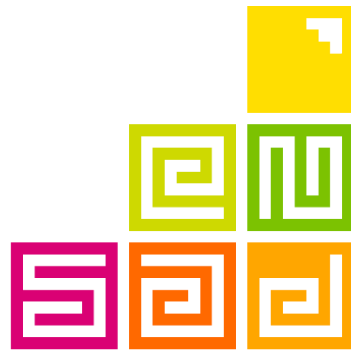
Dirección de Investigación



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE ARTE DRAMÁTICO

“GUILLERMO UGARTE CHAMORRO”



**ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE
ARTE DRAMÁTICO**
Guillermo Ugarte Chamorro

TESIS

**PROPUESTA PEDAGÓGICA BASADA EN EL TEATRO-DANZA PARA
PROPICIAR LA MEJORA DE LA POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL
4TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. JUNIOR CÉSAR DE LOS RÍOS DEL
CALLAO - 2022**

**Para optar el Título de Licenciada en Educación Artística,
Especialidad Arte Dramático**

AUTORA:

MARÍA ALEXANDRA SUAREZ MAITA

ASESORA:

KAREN JOHANA CALLE BERROCAL

LIMA-PERÚ

2022

Dedicatoria

A Ana

A Sofía y Mirian

*A mi familia, gracias por
motivarme y confiar en mi experiencia.*

*Y gracias a la Educación
Artística, por ayudarme a notar la
gravedad en los movimientos que
realizaba como intérprete.*

Índice

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 1 |
| Capítulo I | |
| 1. Planteamiento del problema..... | 5 |
| 1.1. Descripción del problema..... | 5 |
| 1.2. Formulación del problema..... | 9 |
| 1.2.1. Problema general..... | 9 |
| 1.2.2. Problemas específicos..... | 9 |
| 1.3. Determinación de objetivos..... | 10 |
| 1.3.1. Objetivo general..... | 10 |
| 1.3.2. Objetivos específicos..... | 10 |
| 1.4. Justificación de la investigación..... | 10 |
| 1.5. Alcances y limitaciones de la investigación..... | 11 |
| Capítulo II | |
| 2. Marco teórico..... | 13 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 13 |
| 2.1.1. Antecedentes internacionales..... | 13 |
| 2.1.2. Antecedentes nacionales..... | 19 |
| 2.2. Bases teóricas..... | 27 |
| 2.2.1. Teatro-danza vs. Danza-teatro, una mirada a las metodologías..... | 28 |
| 2.2.2. Teatro-danza..... | 30 |
| 2.2.2.1. Construcción de personaje..... | 34 |
| 2.2.2.2. Movimiento danzado..... | 35 |
| 2.2.2.3. Teatralidad-narrativa..... | 37 |

| | |
|---|----|
| 2.2.3. Adaptación pedagógica basada en el teatro-danza..... | 39 |
| 2.2.3.1. Construcción de personaje..... | 40 |
| 2.2.3.2. Movimiento danzado..... | 41 |
| 2.2.3.3. Teatralidad-narrativa..... | 42 |
| 2.2.4. Postura corporal..... | 43 |
| 2.2.4.1. Centro de gravedad..... | 44 |
| 2.2.4.2. Equilibrio..... | 45 |
| 2.2.4.3. Higiene postural..... | 45 |
| 2.2.4.4. Esquema corporal..... | 46 |
| 2.3 Definición de términos básicos..... | 46 |
| 2.3.1. Higiene postural..... | 46 |
| 2.3.2. Postura corporal..... | 47 |
| 2.3.3. Alteraciones posturales..... | 47 |
| 2.3.4. Hiperlordosis..... | 47 |
| 2.3.5. Hipercifosis..... | 47 |
| 2.3.6. Teatro-danza..... | 47 |
| 2.3.7. Danza-teatro..... | 47 |
| 2.4. Plan de acción..... | 48 |
| 2.4.1. Características del plan de acción..... | 48 |
| 2.4.1.1. Institución Educativa..... | 48 |
| 2.4.1.2. Muestra..... | 48 |
| 2.4.1.3. Condiciones para la aplicación..... | 48 |
| 2.4.2. Relación con el Currículo Nacional..... | 50 |
| 2.4.2.1. Perfil de Egreso de la Educación Básica..... | 50 |

| | |
|--|----|
| 2.4.2.2. Enfoque de las competencias en el área de Educación Física..... | 50 |
| 2.4.2.3. Enfoque de las competencias en el área de Arte y Cultura..... | 50 |
| 2.4.2.4. Agenda de Seúl..... | 50 |
| 2.4.3. Esquema de plan de acción..... | 51 |

Capítulo III

| | |
|---|-----------|
| 3. Método de investigación..... | 52 |
| 3.1. Tipo de investigación..... | 52 |
| 3.2. Diseño de la investigación..... | 52 |
| 3.3. Sistema de hipótesis..... | 53 |
| 3.3.1. Hipótesis general..... | 53 |
| 3.3.2. Hipótesis específicas..... | 53 |
| 3.4. Variables e indicadores..... | 53 |
| 3.4.1. Definición conceptual..... | 53 |
| 3.4.1.1. Teatro-danza..... | 53 |
| 3.4.1.2. Postura corporal..... | 54 |
| 3.4.2. Definición operacional..... | 54 |
| 3.4.2.1. Postura corporal..... | 54 |
| 3.4.3. Operacionalización de variables..... | 54 |
| 3.5. Población y muestra..... | 55 |
| 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 55 |
| 3.6.1. Técnica de recolección de datos..... | 55 |
| 3.6.2. Instrumento de recolección de datos..... | 56 |

Capítulo IV

| | |
|---------------------------------|-----------|
| 4. Trabajo de campo..... | 57 |
|---------------------------------|-----------|

| | |
|--|----|
| 4.1. Propuesta pedagógica / Característica y descripción..... | 57 |
| 4.1.1. Características fundamentales de la propuesta pedagógica..... | 57 |
| 4.1.2. Modelo didáctico..... | 61 |
| 4.1.3. Prueba de entrada..... | 66 |
| 4.2. Resultados estadísticos e interpretación de la prueba de entrada..... | 68 |
| 4.3. Análisis..... | 75 |
| 4.4. Resultados de los análisis..... | 86 |
| 4.4.1. Dimensión 1: Centro de gravedad..... | 86 |
| 4.4.2. Dimensión 2: Equilibrio..... | 87 |
| 4.4.3. Dimensión 3: Higiene postural..... | 89 |

Capítulo V

| | |
|--|-----------|
| 5. Discusión, conclusiones y recomendaciones..... | 94 |
| 5.1. Discusión de resultados..... | 94 |
| Conclusiones..... | 96 |
| Recomendaciones..... | 97 |
| Referencias bibliográficas..... | 99 |
| Anexos..... | 106 |

Resumen

La presente investigación plantea la aplicación de un proyecto de aprendizaje que estructura una propuesta metodológica basada en los elementos principales de la técnica de teatro-danza como estrategia de aprendizaje del Arte Dramático. La finalidad de esta consiste en favorecer a la mejora de la postura corporal de las y los estudiantes del cuarto año del nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial Junior César de Los Ríos en el distrito del Callao en el año 2022. Para poder estructurar la mencionada propuesta se recuperó información sobre la metodología de creación de la técnica de Ana Itelman, la cual se compone de tres dimensiones: la teatralidad-narrativa, el movimiento danzado y la construcción de personaje; y prioriza el trabajo corporal desde la postura. Es por ello que esa característica permite abordar estrategias didácticas que fortalezcan el reconocimiento postural de los estudiantes desde su adaptación como una herramienta pedagógica que pueda realizarse en la Educación Básica Regular. Desde el aspecto metodológico, esta investigación utiliza un enfoque cuantitativo con diseño preexperimental y propone como instrumento de medición una guía de observación, la cual se aplicó como pretest y posttest, y consistió en 10 ítems que evalúen las dimensiones de la postura corporal como variable dependiente.

Palabras clave: Postura corporal, Centro de gravedad, Equilibrio, Higiene postural, Teatro-danza, Ana Itelman.

Abstract

This research proposes the application of a learning project with a duration of 10 sessions that structures a methodological proposal based on the main elements of the theater-dance technique as a learning strategy for Dramatic Art. The purpose of this is to favor the improvement on the body posture of the students of 4th year of the secondary level at the Parochial Educational Institution Junior Cesar de Los Ríos in the district of Callao in the year 2022. In order to structure the proposal, information was recovered on the methodology for creating Ana Itelman's technique, since in this the body work of the posture is prioritized in order to be carried out. It is for this reason that this characteristic allows addressing didactic strategies that strengthen the postural recognition of students from its adaptation as a pedagogical tool that can be carried out in Regular Basic Education. To conclude, from the methodological aspect, this research uses a quantitative approach with a pre-experimental design and proposes an observation guide as a measurement instrument, which was applied as a pretest and posttest and consisted of 10 items that evaluate the dimensions of the body posture as a dependent variable.

Key words: Body posture, Gravity center, Balance, Postural hygiene, Theater-dance, Ana Itelman.

Introducción

El cuerpo es el principal medio de comunicación de toda persona. Al ser seres sociales, reaccionamos a nuestro entorno desde el movimiento, ya sea con posturas cerradas, como en el caso de sentir temor, o con posturas abiertas, como cuando nos alegramos. Desde ese punto de vista, es claro que, si nuestra columna no tiene una alineación adecuada con la posición de la cadera y la cabeza, será difícil para nosotros poder expresar nuestras emociones. Entonces, si analizamos nuestros propios movimientos, podremos notar que las reacciones físicas que tenemos no recaen solamente en el uso de las extremidades o zonas aisladas del cuerpo, sino que de forma natural implican por completo a nuestra postura corporal.

Basándonos en lo mencionado, se sobrentiende que, en la etapa de la adolescencia, cuando se vivencia un vaivén emocional constante, la postura corporal atraviesa procesos de cambios condicionados a esta. Por ejemplo, es sencillo notar cuando un adolescente experimenta un conflicto emocional porque tiende a inclinar su columna hacia delante, lo cual provoca que sus hombros se compriman hacia su pecho, o cuando un adolescente quiere demostrar que está bien físicamente y trata de enderezar en extremo su columna, presionando la zona de la lumbar e inclinando su pecho hacia adelante. En ambos casos, el descuido y la poca higiene postural cumplen un rol crítico, dado que no hay conciencia para evitar lastimarse a futuro. Viéndolo así, cuesta creer que en la educación básica regular no existan capacitaciones que acompañen este proceso, el cual si no es tomado con el interés debido puede causar problemas posturales en la adultez. Dicho de otra manera, el cuidado postural en el día a día es tan importante como el aseo personal o llevar una buena alimentación.

Considerando lo anterior, repasemos brevemente la situación académica de las y los adolescentes en el Perú. A causa de la emergencia sanitaria por la pandemia del Covid-19, en nuestro país las clases presenciales se retomaron en marzo del 2022 para instituciones públicas y en abril para las privadas. A diferencia de otros países latinoamericanos, que iniciaron un retorno a clases escalonado desde mediados del año 2021, en Perú las condiciones para la presencialidad no estaban formalizadas, por ese motivo, las y los estudiantes debieron mantener su aprendizaje desde su vivienda. Es así como, en el presente año, durante el proceso de regreso a clases presenciales de la I.E.P. Junior César de los Ríos en el Callao, pude observar que varios de los estudiantes presentaron incomodidad en zonas de la espalda y disminución en sus destrezas físicas. Esa situación despertó mi preocupación como docente porque el sedentarismo aún no se convertía en un interés del Ministerio de Educación y, por ende, en las escuelas no

se asumía como problema. En otras palabras, era un problema notorio para las instituciones, pero se dio mayor relevancia a retomar actividades para áreas que se consideran principales.

Por supuesto, el aumento del sedentarismo es una consecuencia del aislamiento y por la misma razón causante de las inadecuadas posturas corporales de los adolescentes. Esto se debe a que, evidentemente, las largas jornadas frente al computador resultaron desgastantes y dieron paso a que los estudiantes adopten posturas que perjudiquen a su columna vertebral. Si bien la educación virtual fue una respuesta inmediata al decreto de inmovilización obligatoria a nivel nacional, considero que no se tomaron las medidas necesarias para promover actividades físicas que acompañen el proceso de aislamiento de las y los menores. Es por lo expuesto, que el objetivo principal de esta investigación es abordar la problemática relacionada a la postura corporal de las y los estudiantes del 4to año de secundaria del mencionado centro de estudios.

Por ello, en el primer capítulo parto del siguiente problema: ¿En qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza mejora la postura corporal en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022? En ese sentido, presento la información contextual y teórica necesaria para fundamentar el problema mencionado y detallo las circunstancias a tomar en cuenta para la realización de la investigación. Así mismo, señalo que es mi interés clarificar el nivel de relación que puede tener la variable dependiente, es decir la postura corporal con la variable independiente, el teatro-danza. Esta estrategia es idónea para abordar una problemática relacionada a la correcta postura corporal. Considero importante aclarar que no emplearé la técnica del teatro-danza como se trabajaba en el campo artístico. Por el contrario, mi aporte al campo de la Educación Artística se ve reflejado en que, en esta investigación, realizo una propuesta metodológica basada en elementos del teatro-danza de Ana Itelman, de modo tal que pueda utilizarse también como estrategia pedagógica en la educación básica.

Por lo que se refiere al segundo capítulo, delimito los conceptos en los cuales me basé para fundamentar mi propuesta metodológica. En cuanto a la variable independiente, me basé en la técnica denominada teatro-danza de la directora y docente latinoamericana Ana Itelman para poder estructurar una propuesta pedagógica que permita mejorar las condiciones posturales de mis estudiantes. En primer lugar, establezco, a partir de una comparación, la diferencia entre el teatro-danza de Ana Itelman y la danza-teatro de Pina Bausch. En segundo lugar, especifico en qué consistió la técnica de teatro-danza y de qué modo fue practicada por

los intérpretes en Argentina desde mediados del siglo XX. Es importante destacar la escasez de información respecto a esta técnica artística, ya que debido a la popularidad del otro concepto con el que suele confundirse y a la dificultad del proceso creativo a la que está sujeta (S. Ballvé, comunicación personal, 25 de agosto del 2022), esta no cuenta con investigaciones que continúen fomentando su práctica. Cabe señalar que el teatro-danza se aborda en esta investigación a partir de la construcción de personaje, el movimiento danzado y la teatralidad-narrativa.

Por otra parte, en cuanto a la variable dependiente hallé un panorama completamente diferente, ya que pude encontrar diversos antecedentes relacionados a problemáticas sobre la postura corporal. De igual modo, este concepto ha sido desarrollado por diferentes docentes o profesionales relacionados con la salud, el arte y el deporte, como en el caso de Schinca (2000), quien rescata la importancia del cuerpo como eje para la expresión desde el área artística, o a Lora (2015), quien hace hincapié en la necesidad del ser humano a tener un cuerpo que mantenga una correcta postura, para así poder comunicar sus emociones a su entorno sin inconveniente alguno. A partir de ello, procedí a explicar las dimensiones de la variable dependiente, las cuales son el centro de gravedad, el equilibrio y la higiene postural.

En el tercer capítulo, detallo la metodología de mi investigación para explicar cómo se abordaron las variables teatro-danza y postura corporal con sus respectivas dimensiones. El tipo de investigación fue aplicada, con un enfoque cuantitativo y de diseño preexperimental con un solo grupo. Considero que la elección de estos es pertinente con la investigación ya que, para poder cumplir con los objetivos fue necesario poder cuantificar los resultados. La población con la cual se realizó fue el 4to año de secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del Callao, y la muestra la conformaron las y los estudiantes pertenecientes al taller de danza de ese curso. En total, la aplicación estuvo compuesta de 15 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión, de los cuales hubo 11 mujeres y 4 varones.

Con respecto a la aplicación, decidí emplear como instrumento de medición una guía de observación, la cual fue aplicada a modo de pretest mediante la primera sesión y posttest en la última sesión con el fin de establecer el nivel de mejora de las y los estudiantes. Este instrumento constó de 10 ítems para evaluar las dimensiones de la variable dependiente. Estos ítems están distribuidos de la siguiente forma: 1) los 4 primeros ítems están alineados a la dimensión “centro de gravedad”; 2) los 3 ítems siguientes a la dimensión “equilibrio”; 3) y los 3 últimos a la dimensión “higiene postural”.

En relación con el cuarto capítulo, procedí a explicar la propuesta pedagógica bajo el marco del perfil de egreso del Ministerio de Educación y de la mirada de la Institución Educativa. Primero debe resaltarse que actualmente, la Dirección Regional de Educación del Callao dispuso como campos de importancia para la reactivación académica tanto el área de Arte y Cultura como Educación Física. Como se profundizará dentro de los capítulos, la crisis sanitaria tuvo como consecuencias el sedentarismo durante la práctica de la educación sincrónica, por ello en la actualidad las entidades han expuesto su preocupación ante la situación. Desde esa perspectiva, opté por la elección de un proyecto de aprendizaje, porque en definitiva sus características son las óptimas para poder llevar a cabo esta investigación.

Para empezar, el proyecto de aprendizaje me permitió unir competencias de las dos áreas curriculares a la cuales se les considera necesarias desde la visión de la DREC. Después, su metodología permite el uso de herramientas y adaptaciones de forma que pueda adecuarse a las características encontradas en el grupo con el cual se trabaja. Así mismo, la orientación del proyecto de aprendizaje promueve la participación activa de las y los estudiantes con quienes se realiza, lo que me permitió que el alumnado sea un agente activo en su proceso de aprendizaje.

Al finalizar el capítulo, detallo el proceso de análisis estadístico respecto del pretest y el postest. Se puede establecer así una comparación entre los resultados que se obtienen al inicio del proyecto de aprendizaje y aquellos que se obtienen al final con el fin de verificar la eficacia de la propuesta. Cabe señalar que, en las secciones del capítulo correspondientes al análisis, se aprecian tablas y gráficos que ayudan a facilitar la visualización con los resultados de la aplicación.

Finalmente, en el quinto capítulo organizo las recomendaciones y conclusiones luego de analizar los porcentajes obtenidos tanto en el pretest como en el postest. En este confirmo que la aplicación resultó exitosa y recomiendo que en los centros educativos existan medidas de prevención para el cuidado de la postura corporal, ya que ese tipo de atención resulta fundamental en especial luego de los dos años de educación remota que se vivió en el país. En resumen, el cuidado de la postura corporal necesita de atención prioritaria en este momento, dado que a más avance en edad el adolescente, mayor dificultad tendrá para solucionar un problema postural.

1. Planteamiento del problema

1.1. Descripción del problema

Es muy común hallar problemas posturales en adolescentes, puesto que estos se encuentran en una etapa de cambios tanto a nivel anatómico como a nivel emocional y psicológico. Ello indica que la alineación de su postura estará en constante alteración y se verá afectada por las emociones que perjudican al individuo, así como a los esfuerzos que este realice en su vida cotidiana y en actividades de escuela. Además, en el Perú, de acuerdo con las constantes recomendaciones brindadas, desde hace varios años, por el Ministerio de Salud, por el Instituto Nacional de Rehabilitación-Amistad Perú Japón y por el Instituto Nacional de Salud (INS, 2018), quedó claro que el menor solo debe cargar como máximo el equivalente a entre el 10% y 15% de su peso corporal. Es decir, las entidades de salud están a favor de evitar la sobrecarga del peso en la mochila escolar de los estudiantes en la Educación Básica Regular.

Es debido a lo mencionado en el párrafo anterior que, a nivel profesional, todo docente de aula en el Perú sabe o debería saber que el estudiante se encontrará con dificultades posturales aproximadamente desde que surge el estirón de la pubertad, hasta que este termina de definir su talla al culminar la adolescencia (Muñoz y Pozo, 2011). Cabe resaltar que esta afirmación solo incluye a aquellos que no nacieron prematuramente con una discapacidad física, dado que, sus necesidades de crecimiento y condiciones posturales atienden a otras problemáticas corporales, las cuales pueden ser más agudas y críticas.

La postura corporal de una persona, en cualquier etapa de su vida, se ve alterada no solo por los posibles malos hábitos posturales que ejerza en su cotidianidad, es decir por la poca higiene postural que acostumbra practicar, sino también por el entorno en el que vive y su medio social. Ello ocurre porque se entrelazan el aspecto fisiológico con el aspecto psicológico actitudinal del sujeto, el cual siempre se refleja en la postura, ya sea mediante la alineación adecuada de la columna o la rectitud extrema, una curva hacia adelante en la zona alta de la espalda o una curva hacia atrás.

Por ejemplo, como menciona Lora (2015), cuando el niño no recibe apoyo emocional o vivencia niveles elevados de estrés, sus músculos se tensionan, lo cual daña a la correcta postura, es decir, a un cuerpo en equilibrio postural. Ello evidencia que existe una relación entre el cuerpo y los aspectos emocionales expresivos del individuo, quien finalmente tendrá dos modos a través de los cuales comunicarse: 1) el lenguaje expresivo corporal, el cual emplea

desde el nacimiento; 2) y el lenguaje oral, el cual se desarrolla mediante el aprendizaje de su idioma materno.

En ese sentido queda esclarecido que las alteraciones posturales pueden ser variadas en un contexto de normalidad. Ahora bien, recientemente hemos vivenciado, como sociedad, una situación no habitual. Por ello, resulta importante analizar la etapa de aislamiento social obligatorio por la que se atravesó desde el año 2020, hasta el progresivo retorno a las actividades presenciales en el 2022 puesto que resultó en un factor negativo sobre la postura corporal de las personas. Bajo esa premisa, puede concluirse que ha habido un mayor nivel de afectación para los jóvenes, sobre todo para quienes están en proceso de definir su crecimiento y alineación postural, es decir, aquellos que se encuentran en la etapa de la adolescencia. En marzo del año 2020, el Gobierno Nacional del Perú, en respuesta a la declaración del virus COVID-19 como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), decretó el estado de aislamiento obligatorio para evitar el aumento rápido de contagios en todo el territorio peruano. Por esa razón, se instauró la modalidad de educación remota a nivel nacional tanto para instituciones públicas como para instituciones privadas.

Por un lado, para las entidades nacionales, las clases se llevaron a cabo mediante el programa “Aprendo en casa”. Así, Se determinó que se desarrollaría la planificación curricular haciendo uso de los canales de televisión a nivel nacional, radio programas y documentos de descarga en la web proporcionada por el Ministerio de Educación. Esto estuvo sujeto a un horario específico segmentado según los grados y las áreas curriculares seleccionadas. Dicho programa inició el 6 de abril del 2020 y culminó en diciembre de 2021. Por otro lado, las entidades privadas sí tuvieron jornadas extensas de clases virtuales en sus horarios usuales para todos sus grados y niveles, y estas fueron desarrolladas según la planeación curricular de cada institución educativa de forma independiente. Estas sesiones sincrónicas se realizaron a modo de videoconferencias y utilizando aulas virtuales sostenidas mediante las plataformas virtuales de las instituciones.

Lamentablemente, en especial para los estudiantes de instituciones privadas, esta modalidad se convirtió en un factor que ha contribuido al sedentarismo a causa de la alta cantidad de horas frente al computador, tablet, celular o incluso a los juegos electrónicos en momentos de distracción o descanso. Según el Ministerio de Salud (2021) estos elementos electrónicos provocan problemas posturales por culpa de la dependencia que puede generar en los niños, las niñas y adolescentes, además que también tienden a originar trastornos de sueño

y trastornos alimenticios. Entonces, es evidente que la manipulación constante y en exceso de estos aparatos causa problemas negativos en el individuo.

Es importante señalar que, durante la educación remota, estos aparatos fueron los medios de acceso a la educación, y, por ese motivo, los estudiantes los utilizaron por un tiempo prolongado. Por consiguiente, la postura corporal del estudiante se vio condicionada por las características con las que contaba el aparato electrónico que utilizó para la realización de sus clases sincrónicas. Entre estas se encuentran: 1) el volumen del aparato; 2) el tamaño y brillo de la pantalla; 3) las funciones de la plataforma utilizada y 4) el nivel de conectividad a internet, ya que la lentitud y fallas de conexión provocan situaciones de estrés.

Como expuse líneas arriba, la postura corporal depende del estado emocional en que se encuentre una persona, eso quiere decir que si la conectividad a internet del estudiante durante la sesión de clases fallara o si no lograra escuchar bien lo que la o el docente quiere decir, el o la menor trataría de acercarse físicamente, mediante posiciones incómodas, al aparato. Esto alteraría la alineación de su postura y desequilibraría los hombros o pelvis, por tanto, termina ocasionando una sobrecarga de peso hacia uno de los lados de la cadera.

De acuerdo con Márquez (2020), la conducta sedentaria y la inactividad física son graves problemas a futuro, lo cual resulta perjudicial para la estabilidad postural y el equilibrio de las personas. A partir de ello y considerando lo que afirma Palmisciano (2018), se debe entender que la correcta postura corporal es la buena alineación vertical del esqueleto y sus curvas naturales, las cuales permiten los movimientos adecuados y saludables para el cuerpo y afianzan la postura a la relación que tiene con el equilibrio estático.

Según lo descrito, la posición corpórea en la que las y los estudiantes llevaron a cabo las sesiones sincrónicas afectó proporcionalmente a su postura corporal. De manera que esta se vio alterada según la posición en que desarrollaron las videoconferencias, ya sea sentados o recostados en un escritorio, mesa, sofá o cama. También esta fue condicionada por el tamaño del aparato que emplearon, es decir si fue un aparato grande como una laptop o computadora, uno mediano, como sería una *tablet*, o uno pequeño, como en el caso de un celular. En conclusión, la necesidad del individuo por acercarse al aparato electrónico implica un constante desequilibrio o inclinación excesiva en la zona de la cifosis.

En relación con lo expuesto sobre la postura corporal, encontré una problemática en las y los estudiantes del ciclo VII de Educación Básica Regular, quienes abarcan entre los 15 y 17 años, ya que debieron interrumpir su proceso de acondicionamiento y fortalecimiento corporal

antes de la edad adulta, a partir de las medidas preventivas instauradas en el año 2020 hasta el presente año en el mes de abril, cuando se reiniciaron las clases presenciales por completo. Como afirman Müller, Capará y Morales (2018), las posturas corporales inadecuadas que se adaptan y se realizan constantemente son, en mayoría de casos, las causantes de los problemas posturales, lo cual, según he notado, se ve reflejado en la situación de los y las jóvenes de la Institución Educativa Parroquial Junior César de Los Ríos, localizada en el distrito del Callao.

Hasta antes de los cambios instaurados por el Estado peruano, los estudiantes de la institución solían participar de actividades deportivas y cívico-patriotas, por lo cual entrenaban frecuentemente y se mantenían en constante movimiento. No obstante, estas también resultaban agotadoras con motivo de las largas jornadas que les correspondían a quienes formaron parte de dichas actividades extracurriculares como el caso del batallón de desfile, siendo este dividido para los tres niveles inicial, primaria y secundaria; y la escolta y sus brigadieres, la cual está conformada por una agrupación por cada aula y tres agrupaciones generales, una para cada uno de los tres niveles educativos. También podían encontrarse las actividades de los equipos deportivos de vóley, fútbol y básquet, el elenco de danza, los pertenecientes a la banda de música y a la banda de guerra.

En tal sentido, esta investigación se enmarca en la vuelta a la presencialidad en todas las instituciones educativas privadas, pero se centra específicamente en el caso de la mencionada institución. Se observó que los estudiantes de cuarto año de nivel secundario presentaron descuido en su postura corporal, lo cual se evidenció durante las sesiones del taller de danza a la cual ellos asisten actualmente en formato presencial. A partir de ello, es que he planteado la aplicación de una propuesta pedagógica basada en la técnica de teatro-danza para conseguir resultados a favor de la postura corporal.

Si bien esta actividad ha sido principalmente utilizada en el campo artístico (Vallejos, 2020; Josiowicz, 2015), para fines de esta investigación se recurre a la estrategia de teatro-danza, basada en la propuesta de Ana Itelman, evaluando tres características principales para adaptarla como una herramienta pedagógica de uso escolar: 1) Su metodología, que permite destacar el uso del cuerpo, ya que se plantea enfocar su proceso en la construcción de personaje y esta empieza desde la postura del intérprete; 2) la integración y comunicación entre los participantes, dado que no se utiliza la voz, sino la expresión del cuerpo y, como se explicó, se encuentra relacionada directamente con la postura; 3) su valor interpretativo, como una potente estrategia para desarrollar la postura corporal desde la teatralidad.

Asimismo, el enfoque del teatro-danza no se limita a la finalidad del bailarín, sino que se incorpora en el poder creativo e interpretativo (V. Luz, comunicación personal, 10 de junio de 2021). Es por ello, que considero esta técnica un favorable medio para que las y los estudiantes compongan con su cuerpo y reconozcan en ello un valor no solo creativo, sino también saludable. Se entiende, así, que la finalidad del presente proyecto de aprendizaje no es que el estudiante de secundaria se convierta en un artista o que vivencie un taller netamente artístico, sino que la estrategia teatro-danza, sea una oportunidad para desarrollar y reforzar aspectos físicos y creativos-expresivos que concienticen al adolescente sobre el cuidado de su cuerpo. De este modo, el presente proyecto de aprendizaje permite propiciar mejoras en su postura corporal, después del proceso de educación remota que han llevado durante los periodos académicos que abarcan desde abril del año 2020 hasta abril del 2022. Con esta aplicación, se busca contrarrestar los posibles daños leves a su postura corporal generados por el sedentarismo y los malos hábitos posturales frente al computador.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿En qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza mejora la postura corporal en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022?

1.2.2. Problemas específicos.

- ¿En qué nivel contribuye el proyecto de aprendizaje de teatro-danza al control del centro de gravedad de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022?
- ¿En qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye al manejo del equilibrio en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022?
- ¿En qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye a la mejora de la higiene postural de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022?

1.3. Determinación de objetivos

1.3.1. Objetivo general.

Demostrar en qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza mejora la postura corporal de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022.

1.3.2. Objetivos específicos.

- Determinar en qué nivel contribuye el proyecto de aprendizaje de teatro-danza al control del centro de gravedad de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito del Callao-2022.
- Determinar en qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye al manejo del equilibrio en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022.
- Establecer el nivel en que el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye a la mejora de la higiene postural de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022.

1.4. Justificación de la investigación

Actualmente, resulta evidente el incremento de los problemas posturales en los adolescentes, los cuales les provocan serios inconvenientes a la salud física. Estos problemas son generados por las costumbres y entorno de cada individuo y se han visto aumentados por la pandemia y la educación a distancia en los estudiantes del ciclo VII de la Educación Básica Regular, ello provoca una sobrecarga con las inadecuadas posturas al sentarse, los movimientos bruscos y dañinos, y la poca actividad física. A pesar de ello, no hay recientes investigaciones a nivel nacional sobre las consecuencias de la educación remota en la postura corporal de niños o adolescentes, salvo las recomendaciones brindadas por MINSA (2021) para evitar lesiones durante el desarrollo de las clases virtuales, lo cual genera mayor interés en el objeto de estudio y puede considerarse como una oportunidad para abordar esta problemática.

Del mismo modo, encuentro una gran carencia en cuanto a la investigación sobre la técnica de teatro-danza, puesto que no hay registro de estudio a nivel nacional sobre su aplicación en campos educativos. Esta solo ha sido investigada previamente a nivel internacional y desde una mirada artística (Vallejos, 2020; Josiowicz, 2015). Por lo antes expuesto, se puede afirmar el valor teórico y metodológico de este proyecto de aprendizaje, ya

que puede verse como una posibilidad próspera para la disciplina de la educación artística el trabajo con esta técnica. Esto quiere decir que, en esta investigación, no me centraré en su mirada estética, sino en sus aportes al desarrollo físico, expresivo y creativo de los y las estudiantes.

Como ya se ha planteado, el presente estudio se basa en elementos de la técnica de teatro-danza para adaptarla y poder utilizarla como herramienta pedagógica. Esto quiere decir que permitirá emplear algunas de sus características más beneficiosas en el campo educativo. Como plantea Lábette (2006) en su investigación sobre la metodología propuesta por la maestra y coreógrafa chilena, Ana Itelman, el teatro-danza parte de la construcción de personajes desde la postura corporal y el gesto. Es por ese motivo que se selecciona esta técnica, ya que en su realización permite la integración de actividades positivas para la movilidad de la columna.

A partir de esta propuesta, el estudiante logrará mejorar su reconocimiento corporal, de modo que adquiera conciencia sobre su esquema corporal y puedan comprender los daños a la salud que pudiese producir el no mantener una higiene postural constante. Así mismo, los estudiantes del cuarto año del nivel secundario podrán descubrir nuevas posibilidades corporales, puesto que habrán adquirido mayor conocimiento sobre su función y su cuidado. Finalmente, como investigadora hago hincapié en que, si los jóvenes entienden la importancia de un tono muscular adecuado, de flexibilidad corporal y de un cuerpo dinámico-expresivo, es muy probable que alimenten esos saberes adoptando conciencia de higiene postural para su vida en la etapa adulta.

1.5. Alcances y limitaciones de la investigación

Desde un aspecto pedagógico, esta investigación pone en relación las teorías sobre la técnica de teatro-danza, basada en la propuesta de Ana Itelman, y aquellas sobre la postura corporal. En cuanto a la población, esta corresponde a los estudiantes de cuarto año de secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao, mediante un proyecto de aprendizaje para propiciar la mejora de la postura corporal; además, se limita al periodo 2022. Si bien esta investigación se limita a una población y un espacio-tiempo en particular, se espera que esta pueda servir como base para aplicaciones futuras y usarse como aplicación pedagógica en la Educación Básica Regular de forma pertinente, para así aprovechar su valor como experiencia dramática y corporal.

Finalmente, es importante resaltar que este estudio no pretende abarcar la rama de la fisioterapia como un tratamiento para solucionar problemas o trastornos posturales graves,

puesto que esas soluciones escapan del campo conceptual y técnico a abarcar en la presente investigación. Vale precisar que este taller funciona como una oportunidad para generar hábitos posturales adecuados en los estudiantes adolescentes del séptimo ciclo que cursan la Educación Básica Regular, porque en esta etapa adoptan e incorporan la postura corporal que mantendrán durante considerable tiempo en la etapa de la edad adulta.

2. Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

La presente investigación ha requerido de revisar antecedentes compuestos por artículos y tesis de investigación, los cuales tengan relación con las variables que abordo. Si bien algunos de los antecedentes que analizo tratan la higiene postural, en todas las propuestas incorporadas en este estudio la postura corporal es un punto transversal. Por otro lado, como vimos, las investigaciones relacionadas con el concepto de teatro-danza son escasas y esta técnica solo ha sido estudiada a nivel internacional. Por ese motivo, priman los antecedentes relacionados a la variable dependiente, y de la cual se ha logrado recopilar diferentes aplicaciones que resultan enriquecedoras para esta investigación.

2.1.1. Antecedentes internacionales.

A nivel internacional pueden identificarse dos investigaciones y un artículo que se refieren a la técnica de Teatro-danza. En cambio, los otros trabajos existentes que tratan acerca de Itelman en términos generales: son documentales realizados en Argentina (Ardissonne y Cantero, 2014; Escenarios de Buenos Aires, 2019; Consejo Argentino de la Danza, 2021), y un libro que recopila los datos empleados por la coreógrafa Itelman cuando componía y dirigía (Szuchmacher, 2002). Por último, el documento más destacable es el libro de Ballvé y Llopiz (2008) donde se describe la metodología empleada por Itelman en sus procesos creativos y como docente.

El reciente artículo de Juan Vallejos (2020) titulado “Danza, política y subversión utópica: la Consagración de la primavera de Oscar Aráiz y Fedra de Ana Itelman”, publicado en la revista Telón de Fondo, enfatiza en la recuperación política que se le dio a la obra Fedra de la coreógrafa Ana Itelman. Como lo define el autor, el término subversión estaba asociado a todas las piezas artísticas que implicasen un cuestionamiento del orden establecido según la mirada del gobierno militar que ocupaba el poder. Aunque, como bien resalta el autor, Itelman nunca se opuso de forma abierta a la política del Estado. Ello quiere decir que la razón por la cual se considera a la obra como un acto subversivo fue por el modo en que el público reaccionó al contenido.

En este artículo se explican las razones de censura de dos obras de danza, y en ambos casos se evidencia que los creadores no sostenían una oposición con actos políticos en un sentido de militancia. No obstante, debido a las consideraciones que tomaba el Gobierno como

actos sociales aceptables, se consideró que estas obras no podían tener continuidad. En el caso de la obra Fedra se identifica que el personaje protagonista femenino representaba la liberación del feminismo, pues mostraba a una mujer fuerte y no sumisa en una relación de pareja. También se observó como un acto inadecuado para los espectadores que este personaje expresara abiertamente su amor hacia su hijastro y se consideró que se buscaba desestabilizar la dominación masculina. Para culminar, el autor aclara que la liberación sexual que implicaba a ambas obras fue el detonante para el surgimiento de expresiones artísticas en un contexto de conflicto político en el país.

Para fines de mi investigación, debo señalar que, claramente, Fedra, fue la pieza que destacó el modo de hibridar el teatro y la danza para Itelman, puesto que, para la composición de esta pieza, la coreógrafa describió exhaustivamente las acciones físicas que los personajes debieron realizar. En este artículo, Vallejos redacta las anécdotas que los intérpretes le relataron y expone la mirada teatral que Itelman emplea desde el primer momento para dar paso a la creación corporal y el proceso creativo de movimientos danzados que realizarían las y los intérpretes. En conclusión, probablemente Fedra, fue la principal obra que logró ser integradora del teatro y la danza, debido a que Itelman la escribió como un libreto que podía ser grabado. Incluso, en su diseño puede observarse la diferencia de planos y espacios específicos para cada acción física señalada, por consiguiente, transformó el espacio escénico de la danza a uno con una preferencia teatral.

Jesica Josiowicz (2015), en su artículo “El estilo coreográfico de Ana Itelman: una puesta en valor de mediados del siglo XIX en Buenos Aires”, aborda las estrategias utilizadas por la coreógrafa y docente Ana Itelman para llevar a cabo sus composiciones. La autora toma la narrativa como un elemento del cual Itelman se sostuvo para poder componer obras que hibriden entre la teatralidad y la danza, y remarca el uso de las acciones físicas en estas. Por supuesto, el empleo de la narrativa por parte Itelman también es mencionada por Josiowicz, ya que la describe como un punto clave utilizado desde la base en los procesos de creación, es decir como estímulos físicos, sensoriales y teóricos.

Por otro lado, Josiowicz exhibe lo difícil que ha sido para los discípulos de Itelman poder continuar con su fórmula para crear. En realidad, da a entender que no puede lograrse mantener la misma línea creativa que Itelman, ya que todas sus creaciones fueron personales. Es decir, que por más metodológica y gráfica que fuera Itelman al momento de componer, su

sello personal era el que finalmente encaminaba a los intérpretes para que construyan los movimientos en sus cuerpos como ella esperaba.

Sofía Ballvé (2008), discípula de Ana Itelman, publicó, junto con Carla Llopiz, el libro titulado *Prisma, movimiento a contraluz*, el cual es el único texto que explica la metodología propuesta por Itelman en sus clases y composiciones. Ballvé, docente, directora y artista, expone en el libro los lineamientos metodológicos para los cursos de “Composición I, II y III”, “Improvisación”, “Teatro-danza I y II”, “Control coreográfico” y “Narrativa en danza”, tomando como base los ejercicios y exploraciones que aprendió de Itelman en sus sesiones de clase. En mención al último curso, las autoras aclaran que no pueden describir los ejercicios para este, puesto que Itelman lo desarrolla cerca del final de su vida.

En este libro, Ballvé y Llopiz resaltan el interés de Itelman de no repetir metodologías aprendidas, sino que aclaran la búsqueda constante de la docente para trasladar lo aprendido y generar nuevo conocimiento. Este, como describe el libro, era aprendido desde su cuerpo, pero luego lo transformaba a su lenguaje individual y lo enseñaba a partir de parámetros que ella misma definía para, posteriormente, aplicarlo en composiciones escénicas. De ese modo, nunca repetía las técnicas ya existentes, al contrario, exploraba a partir de estas para crear su propio modo de enseñar. En el libro también se explica el interés de Itelman para construir una metodología de creación que facilite tanto a los intérpretes como a los coreógrafos un modo de relatar mediante los elementos escénicos. En síntesis, el trabajo de las autoras permite entender la mirada insaciable que tenía Itelman para la investigación del movimiento, ya que en la complejidad de los ejercicios se demuestra el elevado nivel de disciplina que requería poder realizarlos.

La investigadora y docente de danza Beatriz Lábatte (2006) realizó una investigación titulada “Teatro-danza. Los pensamientos y las prácticas”, la cual es el tomo N.º10 de *Cuadernos de Picadero* del Instituto Nacional de Teatro de Argentina. En esta investigación expone cuáles son los posibles orígenes de los términos Teatro-danza, instaurado por la coreógrafa y docente chilena Ana Itelman, y Danza-teatro, asociado a la coreógrafa alemana Pina Bausch. Si bien la autora no establece conexiones directas entre ambas, sí rescata la trayectoria académica que tuvieron y en esta resalta que tanto Bausch como Itelman realizaron estudios en Estados Unidos, lugar donde coincidieron cronológica y contextualmente. Por ello, da a entender que las dos han tenido estímulos y referencias similares en su práctica creativa.

Lábatte, además, intenta dar a conocer la utilidad que se le dio o se sigue dando a ambos términos. Para analizar el teatro-danza, observa la teatralidad en las puestas en escena de Itelman y analiza sus procesos creativos. Esta recopilación de información la hace mediante entrevistas a los intérpretes que formaron parte de la compañía de Itelman, ya que debido al contexto en el que ocurrió, es decir entre los 50 y el 89, no hay material audiovisual que permita apreciar el contenido de las obras. También, identificó los aspectos que posiblemente Itelman recuperó de otros teatristas antiguos y contemporáneos y los organizó para generar su propia hibridación como el valor del personaje en escena, el uso de los elementos y los matices de movimiento. Finalmente, la autora concluye que no puede definir completamente los términos, pero sí identificar las diferencias básicas entre estos y el interés que motivaba a Itelman y a Bausch en su ejecución artística, por lo cual su revisión ha sido importante para la presente investigación.

Rubén Szuchmacher (2000), quien es actor, director y docente de teatro, publicó el libro *Archivo Itelman*, el cual relata la experiencia de Itelman al componer en base a los escritos y notas que ella dejó. Si bien este texto no trata íntegramente sobre el teatro-danza, sí permite comprender la metodología de Itelman en relación con su modo de componer. Szuchmacher, entre diversos puntos resalta las anotaciones de la coreógrafa durante los años que residió en Estados Unidos, donde fue nombrada directora del Departamento de Danza del Bard College. También expone las tres conferencias que Itelman realizó para las carreras de actuación, dirección teatral, dramaturgia y danza de esa universidad; y el diseño que ella realizó para su curso de “Composición”. Para esa sección se mencionan los lineamientos básicos conforme a conceptos utilizados por la coreógrafa como: 1) la técnica, 2) el espacio, 3) el movimiento y sus calidades, 4) la energía, 5) el tiempo, 6) las direcciones y trayectorias, 7) los niveles, etc.

En cuanto a las conferencias, en el texto, se resaltan las diferentes temáticas en las cuales profundiza Itelman desde su posición como docente y artista. La primera conferencia, abarca la mirada del coreógrafo al crear, lo coloca en la posición del líder y describe las características que este debe poseer para poder expresar. Para ello, da como ejemplo la traducción que hizo Itelman de una obra de teatro a lo que ella definió como un lenguaje danzable y los elementos que debió emplear para poder desarrollarla. En la segunda conferencia, trata la danza desde la técnica y cómo esta lógicamente puede agotar la espontaneidad del bailarín. Desde su experiencia, menciona las inquietudes y desequilibrios entre la necesidad del director para hacer uso de la expresividad del intérprete, pero la cual se puede encontrar limitada, es por ello que Itelman enfatiza en la renovación constante de las

técnicas. Finalmente, en la tercera conferencia, describe los procesos de Isadora Duncan y su revolución en la danza, con el fin de rescatar sus procesos como intérprete y el modo de vida con cual lo desarrolla.

En cuanto a la postura corporal, he considerado relevantes las siguientes investigaciones desarrolladas por expertos en el tema:

Los docentes de la Federación Española de Asociación de Educación Física Fátima Chacón-Borrego, José Ubago-Jiménez, Juan La Guardia, Rosario Padial y Mar Gonzales (2018) en alianza de la Universidad de Sevilla y la Universidad de Granada publicaron el artículo “Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática”. Este estudio supuso una búsqueda bibliográfica de investigaciones con rango temporal de entre el año 2005 y 2017 para identificar qué son los problemas posturales y cuáles son sus causas, cómo se pueden prevenir y cuál es la importancia del rol del docente de educación física para ser mediador de mejoras y concientización de la higiene postural como prevención.

La revisión sistemática se realizó mediante las plataformas “Web of Science”, “VBS”, “Google académico”, “Dialnet”, “TESEO”, “ISOC” “ERIC” y “Digibug”. La población solo abordó los campos de investigación de ciencia social y de ciencias del deporte y educación, además se tomaron en cuenta solo textos de los idiomas inglés y español; eliminando así 14192 estudios, y solo empleando 34 artículos de 50 que quedaron seleccionados.

Entre las conclusiones resaltan el valor sobre el cuidado de la postura, la prevención de malos hábitos posturales y la implementación de estrategias para enseñar sobre higiene postural en la escuela, dado que, según sus resultados, la edad para la afectación postural empieza a darse cada vez en más jóvenes y niños. Esto se debe a diferentes factores como las malas posiciones al sentarse, a no utilizar los apoyos correctos al realizar movimientos, a los descuidos al cargar peso excesivo, por ejemplo, en las actividades relacionadas al colegio, entre otros. Se recomienda que se debe abordar la educación postural desde el ámbito académico con guía y acompañamiento de expertos de la salud, ya que el contexto escolar cumplió un rol crítico en los aprendizajes y las costumbres de los estudiantes.

Finalmente, los autores destacan la importancia del maestro de educación física o del maestro que comparta más constantemente con los estudiantes, ya que son estos los primeros que podrían detectar alguna anomalía en la postura corporal del estudiante. Desde mi perspectiva, este punto engloba una gran problemática visto desde nuestro contexto, pues si

bien estos deberían ser agentes de solución, en la realidad nacional, sale a relucir el desconocimiento de los docentes sobre la higiene postural. Así puede detectarse incluso en ellos varios dolores y afectaciones que no comprenden cómo adoptaron, como más adelante lo fundamentaré mediante otras investigaciones.

Andrea Müller, María Capará y Lelis Morales (2018) miembros de la Carrera de Kinesiología y Fisioterapia de la Facultad de Ciencias Médicas en la Universidad de Asunción en Paraguay, proponen su artículo “Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes” con el objetivo de detectar cuáles son los vicios posturales más frecuentes y cuáles son sus posibles causas atendiendo también a la influencia que pueda tener la edad, el peso y el sexo. La metodología fue descriptiva observacional y de corte transversal y se llevó a cabo mediante evaluaciones posturales en los días 19, 20 y 21 de setiembre del año 2017.

La muestra fue de 55 personas de entre los 14 a 24 años. La ficha para completarse registraba la presencia o no presencia de vicios posturales, lo cual dio de resultado que el 96% de los participantes presentan vicios posturales y que una de las principales alteraciones es a nivel del hombro donde el 86.6% muestra alteración. Así como también se observan desequilibrios en la zona de las rodillas con un 60%, a nivel de cabeza y cuello con un 56.7%, además de hiperlordosis, hipercifosis, entre otros.

Las autoras afirman la importancia de brindar controles posturales desde temprana edad, para que de este modo los jóvenes no adopten posturas inadecuadas, las cuales son propensas a prevalecer a lo largo de su vida a no ser que sean tratadas. De igual modo, recomiendan que se incorporen proyectos educativos que impartan enseñanza sobre la higiene postural, así los estudiantes podrán prevenir dolencias en diferentes zonas del cuerpo, no solo en la espalda y favorecer a la correcta postura corporal.

Esta investigación resulta como una buena guía para esclarecer cómo las afectaciones por las inadecuadas posiciones y los inadecuados hábitos posturales no solo interfieren o generan dolencias en la espalda, sino que poco a poco van dañando diferentes zonas del cuerpo. Reflexionando a partir de este artículo, sabemos que es muy usual que los dolores de los pies causen dolores en las rodillas, ya que el cuerpo no logra equilibrar el peso corporal general, lo cual también podría recaer en que la espalda se vea comprometida. Dicho de otro modo, el cuerpo funciona como una cadena, como bien lo muestra la biomecánica cuando se aplica en

la danza y el movimiento del bailarín; si este genera un movimiento con el cuello, se sentirá una reacción en la zona dorsal.

Como otro aporte al estudio de la postura corporal, quisiera rescatar la tesis de la Inés Guerrero (2017) titulada *Valoración de la postura corporal en relación al peso de la mochila en escolares de la Unidad Educativa Manuel Ygnacio Monteros Valdivieso de la Universidad Nacional de Loja, Ecuador – Facultad de Salud Humana*. El estudio tiene como objetivo determinar alteraciones de la postura corporal en los escolares. Por ello, se realizó a modo de estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal entre marzo y agosto del año 2016.

En esta investigación, la autora expone que el dolor se presenta como principal molestia en los escolares que llevan la mochila con un peso de más del 10 % del peso corporal con el 70,19% a diferencia del grupo que lleva un peso adecuado de la mochila, a lo cual suma, con una frecuencia de 62,50 % en el primer grupo mencionado, además de hipercifosis en el 56,73 % al rango de peso inadecuado. De esta manera, se identifica que un excesivo peso mochila puede contribuir al apareamiento tanto de molestias como el dolor, el cansancio y de alteraciones posturales.

La investigación de Guerrero (2017), facilita ver las situaciones que comprometen la postura de las y los estudiantes en la escuela y me sirve para compararlo con nuestro contexto. Así, puedo cuestionarme en qué medida se ve afectado el estudiante durante su periodo en la Educación Básica Regular en relación con su postura corporal. Es decir, que permite aproximaciones necesarias a los grados de afectación que puede representar las largas jornadas, el peso de los objetos y las posiciones durante el horario escolar. Al compararla con las sugerencias que remarca el Ministerio de Salud respecto al peso de la mochila desde la década del 2000 hasta la actualidad y su relación con el contexto nacional, se evidencia el gran descuido que sigue existiendo también por parte de las escuelas. Tomando en cuenta que los dolores a causa del peso excesivo en mochilas se presentan a nivel mundial, según las investigaciones analizadas, puede afirmarse que existe un nivel de irresponsabilidad por parte de las escuelas.

2.1.2 Antecedentes nacionales.

La tesis del licenciado Giancarlo Chávez (2019), *Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018*, de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, propone identificar el nivel de

conocimiento sobre la higiene postural y su relación a los dolores de espalda por parte de los docentes encargados de estudiantes en condición de discapacidad. En esta investigación, Chávez identifica que esta naturaleza requiere un sobreesfuerzo por parte de los docentes, lo que implica mayor exigencia en la zona de espalda, ya que esta queda propensa a posibles lesiones.

La investigación presenta un enfoque cuantitativo con alcance correlacional, ya que midió el grado de relación entre las variables postura corporal y dolor de espalda, asimismo empleó un diseño no experimental transversal y prospectivo. La muestra, compuesta por 50 docentes, resaltaba con mayor porcentaje a las de género femenino, ya que fueron 48 mujeres y 2 docentes de género masculino, quienes formaban parte de 3 centros de Educación Básica Especial. Como técnica de recolección de datos se utilizó 2 cuestionarios, el primero sobre higiene postural y el segundo sobre datos sociodemográficos y dolor de espalda; además el proceso del estudio abarcó los meses de octubre y noviembre del año 2018.

El autor descubre que el 60% de los docentes posee un conocimiento medio de higiene postural, que el 24% es de conocimiento bajo y tan solo el 16% posee un conocimiento alto sobre la misma. Adherido a esto indica que los de conocimiento alto de higiene postural presentan 4 docentes con una intensidad de dolor moderado, que los de nivel de conocimiento medio de higiene presentan 14 docentes con un dolor intenso y que los de la mayoría de los de conocimiento bajo, es decir 8 docentes, muestran un dolor moderado. También afirma que existe relación débil e inversa entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el de dolor de espalda.

Es preciso aclarar que, tras la revisión de este estudio, busqué comparar las posibilidades que tienen los estudiantes de la educación básica regular con poco alcance a este tipo de información y el de los docentes. En mi opinión esta mayoría podría darse debido a que probablemente la información que tengan los docentes sobre higiene postural no sea la correcta y que por ese mismo motivo, cometan errores que pueden generar mayores lesiones que quienes tienen desconocimiento completo.

Este análisis surge debido a mi experiencia viendo cómo algunos de mis estudiantes que consideran tener un poco de información, a veces, se causan más lesiones que quienes recién empiezan a entrenar. Probablemente se dé porque quienes desconocen los movimientos, los evitan, pero otros intentan solucionar lesiones sin la ayuda de un guía. Como docente, entiendo el interés, pero también considero que es necesario mantener criterios claros de lo que se puede y no se puede hacer con poco conocimiento. En algunas oportunidades, por tratar de

realizar movimientos que se puedan considerar positivos para el cuerpo, los estudiantes se terminan causando dolores innecesarios a sí mismos, ya que el acompañamiento o la información no es la suficiente como para conseguir beneficios reales.

En la tesis del Bachiller en Tecnología Médica Juan Alvarez (2019) *Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda en los alumnos de la institución educativa Bruno Terreros Baldeon, Muquiyauyo 2019 en la Universidad Continental*, se emplea un enfoque cuantitativo de tipo relacional-transversal y un diseño no experimental, ya que solo se observó la relación entre los niveles de conocimiento de higiene postural.

Alvarez llevó a cabo el estudio con estudiantes que estuvieran disponibles y que estén activos en su asistencia en la institución, además estos debían aceptar participar de la investigación y necesariamente debían formar parte del 4to y 5to año del nivel secundaria, rondando entre los 14 y 18 años de edad como máximo, de los cuales el mayor porcentaje del grupo era población femenina con un total de 19 participantes y solo hubo 5 varones. Entre las edades de los participantes: 8 estudiantes tenían 16 años, 7 estudiantes tenían 17 años, 5 cumplidos los 14 años, 4 estudiantes 15 años y solo 1 tenía 18 años.

Los instrumentos de medición fueron validados por especialistas de Terapia Física y Rehabilitación. Estos fueron un cuestionario de higiene postural y un cuestionario dividido en dos partes, la primera abarcaba datos sociodemográficos de los estudiantes, y la segunda parte recupera información sobre el dolor de espalda, intensidad y zonas determinadas donde hay presencia del dolor. En la investigación se expone que 15 de los estudiantes tienen un alto conocimiento de higiene postural, 9 un conocimiento de nivel medio y solo uno no tiene conocimiento alguno; del mismo modo muestra que la distribución de dolor de espalda en los estudiantes es muy intenso para un estudiante y los otros 10 lo perciben en un grado leve.

El autor concluye que sí existe relación entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en los estudiantes de la institución educativa Bruno Terreros Baldeón pero es de un nivel débil, además que brinda la recomendación de impartir a los estudiantes un programa de calidad teórica y práctica que abarque puntos clave de la higiene postural.

Esta investigación me permitió observar las relaciones y probables variaciones que pueden encontrarse también en la diferencia con el sexo de los participantes. Si bien el autor no lo menciona, las diferencias entre los aspectos físicos de varones y mujeres adolescentes sí

influye. Un ejemplo podría ser, aunque no se mencionó por el autor, el dolor que puede generarse en las adolescentes debido a desarrollo de los senos y el peso que generan o el aumento de la timidez debido a este cambio, dado que en este proceso pueden llegar a encorvarse alterando la postura a la cual probablemente hayan estado acostumbradas. Por otro lado, este estudio abarca ciertas edades que marcan relación con la población de mi investigación, las cuales concurren un rango de entre los 14 y 16 años.

El docente Alexander Huamaní (2019) con su tesis *Programa educativo PEPA para el conocimiento de higiene postural en estudiantes del colegio 20827 Huacho en la Universidad de San Pedro*, estructura el programa PEPA-Programa Educativo Postura Adecuada como un medio para mejorar el conocimiento sobre higiene postural de los estudiantes de 5to año de secundaria del colegio Mercedes Indacochea Lozano, buscando prevenir que los jóvenes dañen su postura pudiendo ocasionar problemas para su futuro. Este punto sostiene relación con mi investigación dado que mi propuesta también consiste en sesiones aplicativas y no solo una descripción de la problemática. También busco que los estudiantes aprendan para que puedan usar ese conocimiento en beneficio de su vida futura evitando caer en errores que les generen trastornos posturales.

Huamaní, plantea una tesis de tipo aplicativa y de diseño cuasiexperimental. La población estuvo conformada por 99 estudiantes del quinto grado del colegio 20827 y la muestra compuesta solo por 36 estudiantes, de los cuales el grupo experimental fue el quinto grado “C” con 17 estudiantes, y el grupo control fue el quinto grado “B” con 19 estudiantes. Como instrumentos y técnicas de investigación se estableció emplear la observación y una encuesta con 20 preguntas sobre la evaluación para medir el conocimiento previo de los estudiantes y del mismo modo se aplicó uno al finalizar el programa PEPA.

En los resultados se menciona que en el primer test se concluyó que el grupo control determinó que 0% de los estudiantes tenían conocimiento alto sobre la higiene postural, que el 31.6% obtuvo nivel de conocimiento medio y que por el contrario el 68.4% tenía bajo nivel de conocimiento. Del mismo modo, en el grupo experimental el 0% de los estudiantes logró un nivel alto de conocimiento, el 47.1% obtuvo un nivel medio, mientras que en su mayoría el 52.9% mostró el resultado de nivel de conocimiento bajo.

Para los resultados del post test se concluyó que en el grupo control el 63.2% de estudiantes mantuvo un nivel bajo de conocimiento, el 36.8% un nivel medio y nuevamente nadie obtuvo un nivel alto; a diferencia del grupo experimental en el que esta vez el 0% de

estudiantes resultó con nivel de conocimiento bajo, solo un 11.8%, es decir 2 estudiantes, obtuvieron un nivel medio y el 88.2% logró un nivel alto de conocimiento sobre la higiene postural.

Este antecedente es un detallado argumento de cómo la intervención mediante proceso educativo puede ocasionar un cambio significativo y positivo en los estudiantes. Igualmente, fortalece el valor del proceso de sistematización que quiero lograr con la aplicación del proyecto de aprendizaje de teatro-danza, ya que no es mi finalidad que los estudiantes aprendan una técnica artística, sino que esta sirva como mediación en un proceso metodológico que amplíe su nivel de conocimiento sobre la postura corporal y la relevancia de mantener una higiene postural constante. Finalmente, como Huamaní, coincido en que es completamente recomendable mantener en la programación curricular secciones que impliquen la higiene postural.

La tesis de los médicos Richard Tuñoque y Jorge Alvites (2018) *Alteraciones posturales de la columna vertebral en los adolescentes que cursan el cuarto y quinto año de nivel secundario de la institución educativa Ofelia Velásquez, Julio – Noviembre, Tarapoto, 2016*, partió desde la premisa de la postura corporal y la influencia del contexto que le rodea. Se expone así la gran cantidad de estudiantes adolescentes que acudían continuamente a consultorio presentando alteraciones posturales de nivel medio y graves. Los autores rescatan la diferencia física entre el crecimiento y alargamiento corporal de la longitud de la columna, la cual en las mujeres se da entre los 11 y 13 años y en los varones entre los 13 y 15 años, aclarando que por su misma condición de extensión genera en los estudiantes desalineaciones posturales y desajuste en su esquema corporal, a lo cual deben adecuarse y mejorar en su proceso de crecimiento.

La investigación es descriptiva y de tipo aplicada y el diseño de investigación es no experimental de corte transversal. La población estuvo compuesta por todos los adolescentes del cuarto y quinto año del nivel secundario de la institución educativa Ofelia Velásquez y la muestra implicó a aquellos que tengan entre los 14 y 18 años de edad que no presenten lesiones neurológicas y/o vestibulares. Como técnica e instrumento para la recolección de datos se implementó una ficha de evaluación de la postura de la columna vertebral mediante el uso de la cuadrícula y plomada.

De esta investigación uno de los resultados fue detallar que el 41% de varones y el 23,9% de mujeres mostraba una postura normal, el 17,1% de varones y el 3,8% de mujeres

mostraba alteración de hipercifosis y el 3,0% de varones y el 10,7% de mujeres presentaba hiperlordosis, concluyendo en que la mayoría presentaba una postura normal, mostrando que en la mayoría de los casos los varones sufrían de hipercifosis y las mujeres de hiperlordosis.

Es imprescindible resaltar que para fines del estudio se propuso profundizar en los hábitos de postura de cada estudiante participe. Otro punto importante al que hace alcance el estudio es a las costumbres usuales de los estudiantes, los cuales pueden ser adquiridos por moda o por sobre carga propia de las actividades de cada uno en sus jornadas académicas. Los autores concluyen que el modo de sentarse, el modo del transporte de material, el desarrollo de actividades como ver televisión y dormir y la forma de recoger objetos influyen en su mayoría al desarrollo de alteraciones posturales, en donde los principales factores son la forma de ver televisión, la forma de dormir y el modo de sentarse.

Dicho esto, no es de sorprender que, en la actualidad, con la educación remota, la postura de los adolescentes se vea aún más afectada, ya que son estas actividades las que ahora se realizan con mayor continuidad. Además, de la gran cantidad de tiempo que los estudiantes deben estar sentados frente a aparatos electrónicos debido al transcurrir de sus clases.

La terapeuta física Kimberly Mamani Mejía (2018) con su tesis *Relación de las alteraciones posturales de la columna y el dolor lumbar en trabajadores de la empresa FRENOSUR, Arequipa, 2018 en la Universidad Privada Autónoma del Sur*, busca evidenciar cuáles pueden ser las alteraciones posturales que se generan en el trabajo cuando no se tiene una higiene postural en el desarrollo de actividades. De modo que se encuentra como un problema de riesgo laboral, el cual puede llegar a causar dolor lumbar.

El planteamiento metodológico es el de una investigación correlacional porque busca el grado de asociación entre las variables denominadas alteraciones posturales y dolor lumbar, también es de tipo observacional y de diseño transversal. Como técnica de evaluación para la alteración postural se utilizó el instrumento de fichas fisioterapéuticas, la cual generaba vista frontal, lateral y posterior, y para el dolor lumbar se empleó la técnica de la entrevista y cuestionario. En la población formaron parte 12 trabajadores de entre 20 y 31 años que laboren más de un mes tanto en mecánica automotriz, como en administración y aquellos que presenten dolores en la zona lumbar o alteraciones posturales.

En los resultados, se evidencia que 4 de los trabajadores del sexo masculino presentan doble alteración postural (hiperlordosis, escoliosis; hipercifosis, escoliosis) y 5 triple alteración (hiperlordosis, hipercifosis y escoliosis), y que solo 3 mujeres presentan triple alteración

(hiperlordosis, hipercifosis y escoliosis). En el caso del dolor lumbar, se expone que los 12 participantes sufren de un nivel de dolor moderado, dando 0% a intensidad de dolor leve y 0% al severo. Finalmente, concluye que sí existe relación entre las alteraciones posturales y el dolor lumbar en las y los trabajadores de la empresa *Frenosur*.

Mamani refleja con su estudio lo que mencioné anteriormente en mi investigación. Cuando el joven desconoce de higiene postural y, por ello, comete errores en adoptar posturas corporales que le afecten, puede generar grandes consecuencias, las cuales, muy probablemente aumenten en su vida adulta, ya sean en sus actividades cotidianas o en su campo laboral.

El docente David Mendieta (2017) desarrolla la tesis *Gimnasia aeróbica y su influencia en la postura corporal de los estudiantes de educación secundaria – Una experiencia pedagógica con estudiantes del 5° grado de educación secundaria, Institución educativa “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba – Amarilis, 2016*. La investigación fue experimental como principal método y el tipo de investigación fue aplicada. Su diseño fue cuasiexperimental, así que trabajó con dos grupos, uno de referencia, grupo de control, y el otro con el tratamiento a su variable independiente, el grupo experimental. De igual modo, con los dos grupos se aplicó el pre-test y el post-test a fin de analizar los resultados. La población para la investigación fueron estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis y su muestra la compusieron solo los estudiantes de 5.º año de secundaria, siendo 27 mujeres y 30 varones en total.

El instrumento para recolección de los datos fue un cuestionario de preguntas cerradas con solo dos alternativas el cual respondieron al inicio y final del proceso de la investigación. Al grupo experimental se le aplicó una observación estructurada en casa sesión a modo de evaluar avance y progreso con la variable independiente, la gimnasia aeróbica. Mendieta concluye que la gimnasia aeróbica va a influir positivamente en el conocimiento corporal; debido a que en el pretest el 53% entendía el significado de coordinación corporal, a comparación del resultado del post test donde los participantes afirman entender al 100% la coordinación corporal.

La afirmación de Mendieta sobre la posibilidad de tener una adecuada postura corporal mediante el desarrollo consciente de la coordinación entre mente y cuerpo coincide con mis propuestas, es por ello, que considero de suma importancia esta referencia. Puedo agregar que la buena postura corporal necesita del equilibrio y este solo puede establecerse cuando el cuerpo y la mente funcionan activa y positivamente. Si el estudiante se capacita sobre mejores

gamas de movimiento en beneficio de su cuerpo, va a implementarlos y decidirá cuándo es bueno usarlos y cuándo no, lo cual será un punto a favor al momento de administrar las fuerzas que debe emplear en la realización de actividades cotidianas.

El Doctor José De la Mata (2017) propone la *Influencia del programa de hábitos posturales para la prevención de los efectos axiales de estudiantes de educación secundaria de Huánuco – 2015*, debido a que considera la salud y calidad de vida de del alumnado como un problema que va en aumento y el cual debe implicar no solo a personal de salud, sino también de la pedagogía. En esta tesis expone cómo mediante las consultas se ha visto que no solo hay un incremento de personas afectadas por problemas en el aparato locomotor, sino que conforme pasan los años, las edades que presentan estos casos incluyen a personas más jóvenes, en los que uno de los factores es el mal uso de las posturas frente al computador y la iluminación.

Este es uno de los motivos por el cual empleo este antecedente, debido a que evalúa los efectos que tienen las posiciones inadecuadas en los jóvenes del nivel secundario y cuánto puede afectar a su postura alterándola con fuertes dolores en zonas de la espalda alta y la espalda baja. Siendo esta una investigación pasada, puede compararse nuestro actual panorama de la educación virtual como un punto clave en los daños que aparecen en los estudiantes. Como expone José de la Mata el uso inadecuado de los muebles en los que realizan los estudios puede resultar riesgoso, ya que incluso la posición del asiento y la posición de las piernas pueden alterar la postura o también pueden ser el inicio de futuros dolores. El autor afirma, además, la relevancia de mantener un equilibrio adecuado, de lo contrario las posiciones de las curvas naturales se verían alteradas.

La investigación es explicativa y de tipo experimental transversal. La población estuvo compuesta por estudiantes de nivel secundario de las instituciones educativas de la ciudad de Huánuco y la muestra fue estratificada buscando homogeneidad en las características de los participantes. En total fueron 30 estudiantes del E.E.I. Mariano Dámaso Beraún, 30 estudiantes del E.E. Illatupa, 28 estudiantes de la I.E.E. Juana Moreno, 28 estudiantes de la I.E.E. Amauta y 28 estudiantes de la I.E.E. Hermilio Valdizán dando un total de 144 participantes de entre los 12 a 15 años pertenecientes al 3er año de secundaria.

El programa fue aplicado durante cuatro meses y su programación abarcó la evaluación de características posturales de los estudiantes, la creación del programa de prevención, su aplicación, la evaluación del conocimiento de los estudiantes sobre postura corporal (antes y

después), el procesamiento de datos y finalmente el análisis e interpretación. De la Mata concluye en que el programa sí influye de forma positiva para prevenir defectos axiales en los estudiantes de nivel secundario de las instituciones educativas mencionadas. El autor también rescata la importancia de un trabajo educativo con intervenciones de formación integral en beneficio de la salud física, el cual busca educar a los estudiantes sobre las diferentes posturas que emplea en su cotidianidad.

La investigación de este autor representa un gran aporte al estudio de la postura corporal, debido a la importancia que otorga a las disciplinas tanto de salud como educativas, puesto que brinda información sobre correctas posturas debe instaurarse como una práctica constante y guiada. De esta manera, me conduce a reforzar la propuesta que mantengo, porque en mi investigación, analizo el potencial que tiene la educación artística para reforzar las adecuadas posturas y el manejo del cuerpo en los adolescentes del 4to año de secundaria de la Institución Educativa Parroquial Junior César de los Ríos, del Callao para reforzar y mejorar su postura corporal.

Para finalizar este apartado, debo resaltar la valiosa información que pude obtener de los antecedentes internacionales y nacionales seleccionados. En cuanto a los antecedentes sobre la técnica de teatro-danza, evidencian el interés sobre un proceso creativo. No obstante, al haber revisado a los autores pude recopilar información con la cual analizar conceptos relevantes para la realización de la propuesta metodológica mediante la Educación Artística. Asimismo, los antecedentes relacionados a la postura corporal le dieron sustento teórico a mis cuestionamientos iniciales sobre los niveles de afectación y evidenciaron el desconocimiento acerca del concepto y su importancia por parte de la comunidad tanto dentro como fuera del campo educativo.

2.2. Bases teóricas

Establecer puntos de encuentro entre las bases teóricas de mi investigación, exige definir de forma precisa los conceptos de teatro-danza y postura corporal, dado que estos no han sido relacionados previamente, más que en consideraciones netamente prácticas de la experiencia artística. Dicho en otras palabras, luego del análisis de cada uno de los conceptos mencionados, puede entablarse una relación teórica entre estos. Por ello, en este capítulo empezaré por abordar la diferencia entre el teatro-danza de Itelman y la danza-teatro de Bausch, de modo que pueda explicar su metodología y el porqué de la elección del teatro-danza en este

estudio. Posteriormente, describiré las características principales del teatro-danza en las cuales me basaré para desarrollar mi propuesta pedagógica.

2.2.1. Teatro-danza vs. Danza-Teatro, una mirada a las metodologías de Itelman y Bausch.

En este apartado, delimitaré las diferencias entre ambas propuestas basándome en las conceptualizaciones de los diferentes autores sobre el “teatro-danza” y la “danza-teatro”. Esta diferenciación resulta necesaria dada la poca claridad conceptual que existe respecto al uso de ambos términos, pues incluso tienden a usarse de manera intercambiable. Dubatti (2017) argumenta que el término danza-teatro es mayormente usado debido a su gran difusión en el campo artístico, además si bien no determina que ambas técnicas sean iguales, en su artículo tampoco aclara las diferencias entre estas.

Al evaluar la posición teórica de Dubatti, puedo señalar que las diferencias no se van a encontrar en la observación del hecho escénico, sino en el modo de componer tanto en el teatro-danza como en la danza-teatro. Por ejemplo, dado que el resultado escénico de ambas técnicas es similar, Dubatti (2017) hace alusión al uso conveniente que se le da a los términos por parte de las agrupaciones según la actividad artística a la cual quieren inclinarse o ser partícipes. Es decir, si la agrupación pretende inscribirse a una actividad relacionada a la danza muy probablemente denominará su proyecto escénico como danza-teatro y así en viceversa si fuera para una actividad o festival con eje teatral. Por supuesto, desde mi perspectiva esa situación resulta inquietante, porque lo veo como una manipulación del orden terminológico sin mayor fundamento y que puede verse como una falta de conocimiento de la agrupación artística por no saber a qué estilo artístico encajar. En ese sentido, cabe resaltar que el modo de composición de Itelman se distingue del de Bausch desde su concepción y modo de creación.

Para continuar con la comparación, es necesario explicar aspectos trascendentes de la danza-teatro y el teatro-danza, y tomar en cuenta la postura creativa de ambas directoras. El Tanztheater de Wuppertal, el cual funciona desde 1973 hasta la actualidad, es la compañía reconocida bajo el sello de Pina Bausch y el origen del término más relacionado a nivel global en cuanto a la unión de la danza y el teatro. Se sabe que la técnica de danza-teatro es la más conocida, debido a su influencia y a su gran reconocimiento entre los directores de danza en el continente europeo y americano, aunque cuando otros creadores la realizan, no necesariamente la apliquen de forma exacta. En cambio, el concepto de teatro-danza de Ana Itelman es menos empleado porque la directora chilena no es conocida mundialmente en igual magnitud por los creadores artísticos. Por otro lado, hay que destacar que Itelman, a diferencia de Bausch,

hibridó el teatro y la danza por completo, con lo cual complementa la técnica de creación del teatro con la danza como su modo de expresión, sin necesidad de hacer uso de la voz como medio de comunicación.

En primer lugar, es imprescindible observar las metodologías de ambas creadoras. Por un lado, Bausch basaba el entrenamiento de sus bailarines en la danza clásica, mientras que Itelman se sostenía en la danza moderna y el entrenamiento actoral para bailarines. Cabe resaltar que en la agrupación de Itelman también se encontraban bailarines clásicos, pero, como nos expone Binaghi (2000), para ella fue más complejo entender las indicaciones que le daba Itelman a comparación de quienes provenían de la danza moderna que se estaba desarrollando en Buenos Aires. Incluso, la bailarina estuvo a punto de abandonar el reto de asumir el personaje de *El Capote* (1985) que le propuso Itelman, porque ella consideraba que debido a su formación estrictamente clásica no podía asumir corporalmente las directrices que requería el personaje.

Otro aspecto importante en la metodología respecto de su forma de componer es la integración de elementos de cada directora. En Itelman, puede observarse la rigurosidad al momento de fijar los patrones que darían fruto a su objetivo y el establecimiento de la narrativa como eje principal en sus composiciones. Ella lo aplica desde el inicio y finaliza con el ensamblaje y montaje de los demás elementos escénicos como el vestuario, las luces y la escenografía. Además, tiene todos los elementos previamente organizados para poder dirigirse al objetivo de su poética, que era expresar la realidad del ser humano. Si comparamos a ambas coreógrafas, Bausch completaba la narrativa y teatralidad en la parte final del montaje. Dicho en otras palabras, Bausch no trabajó con herramientas y recursos teatrales para el entrenamiento del artista. Ella empleaba el recurso dramático como complemento escenográfico y daba uso a los objetos como parte de la propuesta escénica.

Entre las posturas de Bausch e Itelman hay una clara diferencia en lo que corresponde a sus puntos de vista como creadoras. Por un lado, Bausch en Alemania no pretendía trazar un límite en su quehacer artístico, al contrario, trató constantemente de no ser encapsulada en ningún lineamiento (Lábatte, 2006). En cambio, Itelman sí buscó delimitar su técnica. La coreógrafa se encontraba en una posición muy precisa de enseñar y componer, por lo cual su estructura le permitió entablar una posición híbrida entre el trabajo del bailarín y del actor. La técnica de teatro-danza basa su proceso de creación en la construcción de personaje a partir de la postura corporal de cada intérprete, es decir que inicia con una postura neutra la cual va

transformándose conforme el gesto en el cual hace énfasis y la interacción que desarrolla con otros a su alrededor.

Como menciona Szuchmacher (2002), el cuerpo es tomado en cuenta para Itelman como el instrumento de la danza, pero asumido por el bailarín por completo. Es decir, el cuerpo estará manejado de tal modo que las respuestas sean naturales y sin esfuerzo. Si bien Itelman inicialmente estuvo inclinada hacia la danza, ella es quien inició e introdujo el teatro-danza a Buenos Aires (Escenarios de Buenos Aires, 2019) y, así, convirtió el trabajo interpretativo en el eje vital para el ejecutante bailarín. Bajo esa premisa, define que las y los bailarines deben mantener un entrenamiento actoral que les permita maximizar sus posibilidades de expresión.

Empleando las palabras de Tambutti (Escenarios de Buenos Aires, 2019), gracias a Itelman se agregan a las composiciones coreográficas gestos vivenciales, los cuales denotan otras características al intérprete y dan paso a la investigación de otras estéticas de movimiento. En síntesis, los movimientos concretos y determinantes como las acciones físicas funcionaron como disparadores de composición en la propuesta de Itelman. Probablemente, estos fueron los que definieron los matices de movimiento y calidad energética que se esperaba para cada construcción de personaje.

Para mi investigación, opté por seleccionar el teatro-danza ya que al recuperar las principales características de sus elementos me permite esquematizar una propuesta metodológica, la cual, al implicar la movilidad del cuerpo, ayuda a activar y mejorar la postura corporal de los adolescentes. Es por ese motivo que fue importante esclarecer dudas respecto a las comparaciones entre las técnicas. En la siguiente sección, profundizaré en la técnica de teatro-danza y sus principales elementos: 1) Construcción de personaje, 2) Movimiento danzado y 3) Teatralidad-narrativa.

2.2.2. Teatro-danza.

Como se ha anticipado, Ana María Itelman, coreógrafa, docente y bailarina chilena, fue quien estableció la técnica del teatro-danza entre los años 69 y 89 en Buenos Aires. Para entender mejor la propuesta de Itelman, es imprescindible conocer algunos aspectos de su biografía. Ella nació en Chile en 1927, pero emigró a Argentina a una edad muy temprana. En su juventud formó parte de la primera compañía de danza moderna en Argentina bajo la dirección de Myriam Winslow y en 1945 viajó a Estados Unidos, en donde entrenó con destacados coreógrafos como Martha Graham y José Limón. Con tan solo 20 años y a su

regreso a Buenos Aires, bailó como solista sus propias coreografías y destacó inmediatamente frente a su audiencia (García, 2008).

En los años 50, Itelman asumió mayor protagonismo en la escena artística, dado que fundó su propia escuela de danza moderna y empezó a liderar su agrupación de danza. Luego, en el año 1955 fue la primera coreógrafa en integrar el tango en sus composiciones con la obra *Esta ciudad de Buenos Aires*. Durante su segunda estancia en Estados Unidos, es decir desde 1957 hasta 1969, fue nombrada directora para el Bard College's Dance Department. Además, se entrenó en diferentes técnicas además de la danza; estudió actuación con Lee Strasberg, iluminación y maquillaje en la escuela de Erwin Piscator; también dirección de televisión y pintura. Durante sus visitas a Argentina entre esos años montó las obras *Casa de Puertas* (1962, 1964, 1968), *Agon* (1963), *Jeux* (1964), *Ciudad nuestra Buenos Aires* (1968), *Odi et Amo* (1968), *Fedra* (1970), *Doble Tres* (1970).

En 1969, regresó definitivamente a Buenos Aires y fundó el Café Estudio Teatro-danza. Desde ese momento, desempeñó un rol magistral como creadora y docente en la integración de ambos lenguajes. Cabe señalar que, como comenta Vallejos (2020) su obra *Fedra* fue censurada en el año 1970, debido a la intervención política y machista que sostenía el poder en esa época. El contenido de la obra fue considerado subversivo dado que iba en contra de lo que el gobierno militar consideraba como comportamientos sociales aceptables. Ello quiere decir que, aunque Itelman no realizó una obra con aspectos específicos para oponerse a la mirada política del gobierno, las características que sostenía la obra fueron las que definieron su censura. Para aclarar cuáles fueron estas, se consideró que la obra de Itelman era subversiva debido a la liberación sexual que mostraban sus personajes y a la idea de dominio matriarcal que representaba el personaje protagónico femenino.

Hasta la actualidad, se escucha a reconocidos directores y coreógrafos de danza como Tambutti, Pritz, Ballvé y Binaghi en Argentina hablar del genio que representó Itelman para la creación de los intérpretes en escena y la magnitud con la cual sus composiciones destacaron. Su trabajo marcó una diferencia entre la estructura usual que solían llevar las obras de danza hasta antes de los 50, debido a su mirada integradora y superadora de lenguajes escénicos, como se evidencia a partir del 69 hasta el día de su muerte en 1989, con su técnica de teatro-danza.

Itelman falleció a los 62 años y, lamentablemente, sus seguidores no lograron comprender cómo continuar con su técnica para realizar contenido aún bajo su sello; sin embargo, la mayoría hasta ahora trata de aplicar lo aprendido con ella y adaptarlo a su propia poética de creación. Por ejemplo, ello puede observarse en la mirada vanguardista que sostiene la compañía del Teatro San Martín, puesto que, desde la dirección de Oscar Araiz, quien fue estudiante de Itelman, continúa desestructurando la tradicional organización de una secuencia coreográfica. Dicho de otro modo, la propuesta de Araiz implica una línea narrativa y, aunque sin lograr el nivel de integración de Itelman, continúa trabajando con la teatralidad en favor del peso de la danza.

Cabe señalar que, hoy en día, solo existe evidencia de sistematización de la metodología de teatro-danza de Ana Itelman en el libro *Prisma, movimiento a contraluz* escrito por Ballvé y Llopiz (2008) donde se relata la experiencia de los procesos realizados para las composiciones y la minuciosidad con la cual se exploraba el movimiento. Lamentablemente, además de ese libro no puede encontrarse mayor documentación, salvo los testimonios de los intérpretes que formaron parte de su compañía, así como algunos otros materiales que permiten aproximarse a ciertos aspectos de su propuesta. Algunos de los testimonios se encuentran disponibles en el número 9 de la revista *Funámbulos* (2000), que tiene un dossier dedicado a Itelman. Además, se ha publicado el *Archivo Itelman* (2002), un importante trabajo por parte de Rubén Szuchmacher, no solo estudiante, sino también mano derecha de Itelman y el encargado de acompañar en la técnica teatral a los intérpretes. También se han publicado investigaciones y artículos desde diferentes perspectivas o enfoques, como Teatro-danza: los pensamientos y las prácticas de Beatriz Lábatte (2006), “El estilo coreográfico de Ana Itelman: una puesta en valor de la danza de mediados del siglo XX en Buenos Aires” de Jessica Josiowicz (2015) y el artículo de Juan Ignacio Vallejos, “Danza política y subversión utópica: La consagración de la primavera de Oscar Aráiz y Fedra de Ana Itelman” (2020),

Asimismo, existen tres documentales: el primero de ellos es *Apuntes Ana Itelman* de Natalia Ardissone y Jimena Cantero en el año 2014, realizado para el festival de Danza en Buenos Aires. En esta fecha también se da paso al homenaje *Trazos de documentos: Homenaje a Ana Itelman – Itelmania* de Josefina Gorostiza y Jimena Pérez. El segundo documental fue realizado por Escenarios de Buenos Aires Ana Itelman del año 2019, mientras que el más reciente fue dirigido por el Consejo Argentino de la Danza, en el cual incluyeron su nombre dentro del título Galería de celebridades del año 2021.

A partir de los materiales mencionados, puede destacarse que estos han contribuido a reflexionar sobre la versatilidad e intelectualidad con la que Itelman conducía sus procesos creativos; sin embargo, estos no han conseguido aún que se pueda construir una sistematización sobre la técnica de teatro-danza. Por otro lado, en definitiva, la recopilación de documentos deja en evidencia que las composiciones de Itelman eran ambiciosas, muy personales y complejas de entender. Considero que, aún con la reflexión sobre algunos de sus apuntes, su técnica de composición no ha podido replicarse, ya que sus estudiantes e intérpretes afirman que para lograr los objetivos coreográficos debían atravesar arduos procesos en los que era vital la orientación de Itelman. Es por ello que, en mi investigación, lo que pretendo no es replicar lo realizado por Itelman, sino organizar una propuesta pedagógica basada en las características pertenecientes al teatro-danza, como se verá más adelante.

A partir de lo anterior, vemos que resulta necesario realizar un abordaje más sistemático de la propuesta de Itelman en torno al teatro-danza. Para empezar, se requiere instaurar una definición del concepto y presentar sus principales características. Si bien la coreógrafa no dejó escritos —más allá de su propia libreta donde expresaba sus procesos creativos— y existe muy poca documentación en video, han sido sus aprendices o colaboradores quienes, mediante su gama de conocimientos, han continuado reconociendo el impacto que causó para la generación de bailarines contemporáneos. En ese sentido, partiré de algunas ideas de Lábette y Josiowicz, quienes son investigadoras, y Szuchmacher, Tambutti, Binaghi, Yosem, Pritz, Araiz y Bali, quienes fueron estudiantes e intérpretes en su compañía para poder sistematizar una propuesta basada en algunos elementos del teatro-danza.

Itelman llevó a cabo un proceso de creación basado en utilizar ambas técnicas, donde primaron la relevancia narrativa y la teatralidad como puntos de partida en sus composiciones escénicas. Ella desarrolló un nuevo método de creación que articula elementos de la danza y del teatro, y el cual se vuelve superador de ambas expresiones artísticas (Szuchmacher, 2002). En otras palabras, la propuesta de Itelman implicaba poner en el centro a la interpretación respecto de la técnica, lo cual fue un cambio radical con relación a la organización preestablecida que sostenían las piezas de danza hasta la fecha. Es importante recordar que el ballet dejó una mirada romántica de la danza, en la que los bailarines solo se enfocan en la destreza técnica corporal. Por el contrario, en la propuesta de Itelman, la construcción corporal y la gestualidad permitían que el intérprete expresara a la audiencia sin necesidad de emplear la voz, a modo de diálogo (Labatte, 2006).

2.2.2.1. Construcción de personaje. Una de las principales características que puede encontrarse en el proceso creativo de teatro-danza es la construcción de personajes. Podemos recuperar lo que indica Lábette (2006), quien establece en su artículo “El teatro-danza: Los pensamientos y las prácticas” que gracias a esta técnica el cuerpo del bailarín recupera en la escena la posibilidad de hacerse oír. Es así como explora la creación de la composición escénica a partir de elementos propios de la danza y del teatro, desde una mirada narrativa y mediante la construcción de personajes.

A los intérpretes de Itelman se les llamó “bailarines actores” y se destacó la mirada interdisciplinar que mantuvo en su línea coreográfica. Es así como Josiowicz (2015) resalta que el intérprete no cumple un rol tradicional de bailarín en el cual su trabajo es solo aprender la secuencia, sino que la coreógrafa desarrolló sus composiciones de la mano con los intérpretes. De igual modo Binaghi (2000) aclara que a Itelman le gustaba confiar responsabilidades de creación a los intérpretes. Mediante ese ejercicio, permitía que estos se apropien del contenido brindado. Hay que rescatar que, debido a lo mencionado, se evidencia que ello formaba parte de la metodología de acompañamiento de Itelman.

Por otro lado, se sabe que, en el proceso de construcción de personaje, Itelman nunca hacía mención a la psicología de este. Pritz (2000) alude que ese objetivo solo se conseguía con un compromiso del intérprete a la comprensión de la obra y a las pautas, brindadas por Itelman, de calidad y velocidad de movimiento y al espacio con el que se relacionaban. De tal modo, puede entenderse la previa visualización que tenía Itelman, dado que relacionaba todos los posibles estímulos como la iluminación, escenografía, vestuario y la música, para que sean parte de la construcción de los personajes.

Por ejemplo, Binaghi (2000) revela su transición de ser una bailarina clásica a ser una bailarina intérprete. Ella indica que Itelman tenía como metodología realizar improvisaciones constantes antes de concretar la realización de la obra, y una vez iniciados los ensayos, se daba prioridad a la materialización de situaciones y a componer los personajes en los cuerpos de los intérpretes. Sin embargo, también comenta que Itelman no explicaba las características del personaje, por más que estos sean excesivamente complejos. Por ese motivo, Binaghi tuvo que aplicar la observación como si fuera un ejercicio teatral para lograr reconocer las pautas mencionadas por Itelman para la construcción de dicho personaje. Así, debió asumir un proceso de construcción de personaje en el cual su cuerpo demuestre características completamente

diferentes; incluso, como ella relata, debió controlar su centro de gravedad y bajarlo de posición para que su personaje se vea masculino al asumir un rol de varón en la obra *El Capote* (1985).

Desde esta perspectiva, la construcción generada por el cuerpo del intérprete se emplea a favor de una carga escénica teatral, esto quiere decir que el personaje creado, tendrá la posibilidad de expresar y comunicar mediante el gesto y las repeticiones de secuencias que rompan con las convencionalidades y establezcan un rol definido en la composición. Esta convencionalidad de creación parte desde la postura corporal (Lábatte, 2006) y explora variadas gamas de posibilidades, las cuales son enriquecidas por un proceso de investigación que implica desestructurar cánones de movimientos más convencionales. Así mismo, Ballvé (2019), resalta el uso que daba Itelman a la construcción de personaje a partir de los gestos universales y cómo a través de estos, Itelman desarrollaba una metodología que permitía la creación de composiciones grupales a partir de la repetición de estos gestos.

Finalmente, desde la posición de Bali (2000) el trabajar con Itelman fue una constante prueba a su capacidad de intérprete, debido a la variedad de elementos utilizados para desarrollar cada obra. Bali comentó que en la obra *Y ella lo visitaba* (1977, 1980, 1986) pudo lograr que la construcción de la personalidad del personaje se sienta muy suya y que las características propias de la narrativa de la obra se consiguieron mediante diferentes recursos escénicos. Por ejemplo, el uso de la iluminación con diferente técnica para provocar situaciones concretas y la adaptación del escenario a las condiciones requeridas por la planeación coreográfica y la estructura de la obra que ya tenía previamente establecida.

En síntesis, la construcción de personaje se convirtió en la base y eje principal para la aplicación de la teatralidad en la técnica del teatro-danza. Este proceso funcionó para distinguir a cada personaje y su participación en la composición escénica, lo cual provoca que no se vea a los personajes danzantes tal cual como a un ensamble o ballet en una coreografía.

2.2.2.2. Movimiento danzado. A partir del análisis realizado a la documentación, el acto de danzar el movimiento es la segunda característica relevante del teatro-danza. Este no implica solo un régimen exigente como bailarines profesionales para poder sostener los movimientos, sino que se orienta al momento de danzar las situaciones que dan estructura a la propuesta, como, por ejemplo, a las acciones físicas establecidas por Itelman. Para entender esto, es necesario considerar que el estilo de Itelman era excesivamente personal y que iba

evolucionando según cada actividad que proponía realizar, es decir la metodología de la coreógrafa tenía un sello distintivo y complejo de imitar.

Por lo expuesto, puede decirse que el movimiento danzado en la técnica de teatro-danza rompe con lo establecido por el ballet clásico y permite al intérprete un reconocimiento novedoso de su cuerpo (Luz, comunicación personal, 10 de junio de 2021). Si bien el cuerpo en escena no ha dejado de bailar, se propone que ya no sea solo un bailarín entendido desde el sentido tradicional, sino que experimente con las no convencionalidades y que los movimientos generados al bailar no se mantengan en estructuras comunes a las obras de danza, sino que las rompan y se vuelvan cuerpos versátiles.

También se sabe que a modo de recaudación de fondos los estudiantes y/o intérpretes de la coreógrafa solían bailar en clubes nocturnos, televisión y teatro musical con Itelman (Yusem, 2000). De acuerdo con esa consigna, no sería extraño asumir que sus procesos creativos eran permeables a todo tipo de estímulos. Del mismo modo, la directora basó su continua investigación narrativa del cuerpo con la mira en que sus intérpretes expresaran propuestas creativas y/o apropiaciones del movimiento.

Con base en Yusem (2000) el proceso en los cursos impartidos por Itelman antes de su época específica del teatro-danza fue principalmente con una mirada obsesiva. En esta destaca la estricta dirección de Itelman al emplear la técnica de danza contemporánea de Graham como entrenamiento, aunque con sus propias adaptaciones. Esa metodología era utilizada para el curso de composición, en la cual además se manejaban las cuentas de compases de manera individual y grupal. A partir de lo anterior, puede concluirse que esa etapa de Itelman resulta excesivamente estricta y, como nos relata Yusem, incluso podía llegar a obsesionarse con su visión de creación.

Cabe destacar que la rigurosidad de Itelman no cambió en cuanto a su modo de dirigir, pero con el tiempo sí fue incorporando nuevos estímulos los cuales permitieron la conexión sensible que buscaba sea alcanzada por los intérpretes. Finalmente se conoce que Itelman completaba el movimiento con la integración de este al adaptarse en el intérprete, por ello se puede concluir que, si bien el punto de partida de Itelman eran estímulos externos, su visión de dirección se conseguía una vez que observaba el movimiento incorporado en el cuerpo del intérprete.

En conclusión, la directora sentó las bases para la creación de la danza a partir de movimientos no originalmente denominados como pasos de baile. Incluso se puede distinguir su modo de coreografiar por apartarse de los estándares comunes cuando se preparaban piezas de danza. Probablemente, fue su encuentro con la danza moderna de Estados Unidos y su afinidad a la teatralidad y el cine lo que le motivaron a crear de modo tan distintivo y personal, lo cual la condujo a generar una estrategia de creación de danza a partir de un estímulo teatralizado. En mi opinión, la calidad interpretativa que buscó Itelman en sus bailarines-actores dio paso a la actual movida contemporánea que rige a Argentina, ya que en esta se explora el movimiento desde una estética renovada.

2.2.2.3. Teatralidad-narrativa. A pesar de ser una reconocida maestra en los cursos de composición e improvisación, la técnica de creación de Itelman no ha podido ser repetida, ni se ha podido continuar con su línea de composición. Es muy probable que esto tenga que ver con su mirada de la integración entre la danza y la teatralidad, la cual consistía en el trabajo exhaustivo del intérprete ya no como repetidor del movimiento coreográfico, sino también como actor de acciones físicas que se danzaban. Por ello, se puede afirmar que la tercera característica más importante de la metodología Itelman, sería la narrativa.

Dicho con palabras de Tambutti (2019) gracias a Itelman se agregan a las composiciones coreográficas gestos vivenciales, los cuales permiten otras características al intérprete como la mirada, el uso de la boca y las muecas, los movimientos repetitivos, etc., y dan paso a la investigación de diversas estéticas de movimiento. Así, Petroni y Agostino (2000) cuentan la anécdota de uno de los procesos de creación de personaje sobre el cuerpo de un intérprete. Tal como lo expresan, Itelman entregaba pautas muy exactas y definidas de movimientos —considerados poco convencionales— para que sus intérpretes puedan incorporarlas y conseguir el movimiento que requería la directora. No obstante, ella consideraba que ese trabajo final correspondía estrictamente a las intérpretes, ya que era necesario para darle un completo desarrollo al personaje. En otras palabras, la directora indicaba las pautas de movimiento, pero la construcción de personaje solo era completamente definida una vez que el intérprete podía asumirlo y apropiarse de este.

De acuerdo con Josiowicz, para Itelman, en la obra *El capote*, “los textos literarios son disparadores que se conjugan en una nueva narración, donde se construyen personajes que viven a través del movimiento y la danza” (2015, p. 7). La investigadora divide los puntos de partida que utilizaba Itelman en: 1) Ideas narrativas, las cuales provenían de textos literarios o

teatrales; 2) Ideas kinéticas, estimuladas a partir de la investigación del movimiento; 3) Ideas sensoriales, empleaba los sentidos como disparador. También resalta la importancia de “la composición de personajes que danzan y generan modos de relacionar los cuerpos en escena” (2015, p. 10). A partir de estos puntos, se entiende la composición de Itelman como una investigación del movimiento y las interacciones a partir de diferentes patrones corpóreos y estímulos.

Mediante este enfoque, es posible afirmar que la formación lúdica utilizada por Itelman para dar continuidad a la creatividad y limitarse en un solo criterio permitía su maestría para la composición (Araiz, 2000). Esta idea de desestructurar para luego armonizar con una línea narrativa y así otorgar teatralidad al movimiento es lo que permitía la notable vitalidad en la técnica de Itelman. Asimismo, considero que probablemente esta sea una de las razones por las que los estudiantes de Itelman no han podido continuar su línea, ya que la coreógrafa chilena se mantuvo en constante investigación y aplicaba su poética para desarrollar su base coreográfica. De ese modo, el cuerpo del intérprete desarrollaba el proceso creativo bajo la mirada de la coreógrafa y lograba dar vida a ese personaje que solo puede comunicarse mediante la teatralidad danzada.

De este modo, se describe la organización utilizada por Itelman para hibridar el teatro y la danza como una estructura estimulada desde la literatura y que pasa a la improvisación de movimientos danzados para escenas previamente definidas (Pritz, 2000). Cabe destacar que Itelman armaba su propio guion y definía temas y pautas sobre los cuales provocar la improvisación, así que definitivamente no omitía el trabajo del intérprete, ni mucho menos lo estancaba en el fin de solo aprender los movimientos. Si lo vemos desde la mirada del proceso creativo, es claro que la coreógrafa fue estrictamente meticulosa en su metodología, ya que pensaba de antemano el probable resultado que tendría la estructura que ella decidía como ideal.

Definitivamente, Itelman dispuso una técnica que intervino las herramientas principales de la danza y el teatro para poder orientarlas hacia un lenguaje artístico teóricamente nuevo. Si bien al basarnos en el hecho escénico, el movimiento podría arrinconarse hacia la danza o confundirnos con un lenguaje que implica calidades diferentes de movimientos corporales, recordemos que el motor inicial de creación y la estructuración parte de la narrativa. Es esa cualidad, entonces, la que orienta al hecho escénico y hace posible comprenderlo como una línea dramática.

2.2.3. Adaptación pedagógica basada en el teatro-danza.

En esta investigación, he estructurado una propuesta metodológica basada en algunos elementos importantes de la técnica de teatro-danza desarrollada por Ana Itelman, los cuales son: 1) la construcción de personaje, 2) el movimiento danzado y 3) la teatralidad-narrativa. Para esta propuesta, se han organizado los mencionados elementos y se ha realizado un diseño que permita su aplicación con estudiantes de la educación básica regular. Es decir, se han recuperado las características más importantes de esta técnica artística, para poder desarrollarla como una estrategia dramática en la escuela con una finalidad específica: propiciar la mejora en la postura corporal de las y los estudiantes.

Como se ha especificado en líneas anteriores, la técnica de la coreógrafa chilena es excesivamente compleja e imposible de continuar hasta la fecha y, de igual modo, mantener la propuesta original no es el fin de la presente investigación, lo que se ha aclarado desde el primer capítulo. Es importante tomar en cuenta que las y los estudiantes no son bailarines profesionales, al contrario, son adolescentes con un nivel básico de su manejo corporal. Por ese motivo, es necesario aclarar que no pretendo replicar la técnica exactamente como se desarrolló en el ámbito artístico, sino que construí la propuesta de modo tal que pueda funcionar bajo los lineamientos establecidos por el Currículo Nacional de la Educación Básica del Gobierno peruano.

Para poder desarrollarse como estrategia dramática se ha planteado una propuesta metodológica con base en estímulos dramáticos que incentiven a las y los estudiantes a explorar y expandir sus posibilidades creadoras mediante el cuerpo y la interacción con sus compañeros en la resolución de conflictos dramáticos. Esto quiere decir que se esperó que ellos organicen la información brindada por la docente y construyan su aprendizaje durante el pasar de las sesiones. Con el objetivo de aplicarlo a modo de proyecto de aprendizaje se precisó relacionar las competencias de las áreas de Arte y Cultura y de Educación Física del Currículo Nacional, a lo cual encontré afinidad entre los elementos del teatro-danza y la postura corporal, y modos de abordarlos alineados con las nombradas competencias.

En el siguiente apartado, procederé a detallar cómo se organizó trabajar con los elementos pertenecientes al teatro-danza y cuáles son los rasgos favorables para acompañar una metodología aliada en el aprendizaje del nivel secundario enfocada a actuar sobre la postura corporal de cada una y uno de los estudiantes.

2.2.3.1. Construcción de personaje. Tal como se aclaró anteriormente, la construcción de personaje funciona en la técnica de Itelman como la base principal de la creación, cuyo modo de expresión fue la danza. Para mi propuesta pedagógica, he determinado desarrollar la construcción de personaje con las y los estudiantes a partir de situaciones cotidianas. Por consiguiente, el proceso no fue estresante para ellos, por el contrario, se manejó a modo de juego.

En primer lugar, durante las sesiones iniciales, se condujo a los estudiantes mediante diversas situaciones que debieron resolver con su cuerpo. Es decir, que se plantearon oportunidades de conflicto que funcionaron a modo de reto y dieron paso a que las y los estudiantes respondan creativamente a estos. Después, se solicitó que respondan a la misma situación, pero con una dificultad corporal que requiera mayor exigencia a la que utilizarían normalmente. Lo más importante fue que el estudiante no accione como él mismo durante su cotidianidad, sino que asuma el juego viendo la oportunidad de explorar nuevas posibilidades corporales.

Ese dinamismo corporal fomentó la creatividad de cada estudiante y a su vez dio paso a reconocer libertades corporales que no consideraron como una opción antes de iniciado el proceso. Desde esa dificultad, se planteó que puedan conocer los diferentes niveles de altura, es decir el nivel alto, el nivel medio y el nivel bajo. Si bien, esos términos no son difíciles de entender, en la práctica teatral funcionan como un impulsor para probar nuevas posibilidades ya sea en posiciones corporales elevadas, como podría ser en puntillas o saltando, así como posturas más llevadas hacia la tierra, como corresponde a las relacionadas a flexión de rodillas o al contacto con el suelo.

A partir de la tercera sesión se propuso a los estudiantes que cada uno cree un personaje y, por ello, debió definir características que le gustaría que tuviera. Cabe destacar que esta propuesta no se enfoca en los diálogos mediante la voz, así que siempre se priorizó el uso del cuerpo como herramienta para comunicar. En ese proceso se dio paso a la interacción entre los personajes que estaban en proceso de construcción, así el estudiante pudo observar en sus compañeros más movimientos que puede incorporar o transformar para su uso.

Dicha construcción de personaje se procuró mantener en las actividades dramáticas que realizaban durante cada sesión. En consecuencia, su personaje empezó a tomar forma distinguiéndose de los movimientos personales de cada estudiante. Para poder completar la creación de su personaje, se les solicitó que lo mantuvieran durante una secuencia de

movimiento y durante una secuencia grupal, así pudieron asumir nuevos riesgos de niveles y velocidades.

Tomando en cuenta que en la técnica de Itelman la construcción de personaje requería de una sobreexigencia y destreza corporal, durante mi propuesta pedagógica se consideró la energía extra cotidiana como estímulo que alteraba a las y los participantes. Es así como, al aplicarla en las estrategias dramáticas, provoco que las y los estudiantes quieran utilizar una calidad corporal más distintiva, lo cual logre que hagan uso de su cuerpo de modo fuera del común.

2.2.3.2. Movimiento danzado. Con el objetivo de incorporar este elemento a la propuesta pedagógica se partió de la exploración de los movimientos convencionales y no convencionales por parte de las y los estudiantes. Claro está que, al igual que en las dinámicas a las que recurrí para la construcción de personaje, en este elemento, inicialmente se marcaron indicaciones sencillas, pero estas aumentaron su dificultad conforme se le pidió al estudiante tomar riesgos como que se traslade en el espacio o que pruebe dificultades de equilibrio.

En las primeras sesiones se consideró realizar actividades para que el estudiante dance las situaciones cotidianas. Ello se planteó esperando que analicen rápidamente la situación en cuestión y puedan bailar sin pensar en un paso que considere ya existía previamente. Esa estrategia sirvió como anclaje para que las y los estudiantes pierdan miedo a intentar probar nuevos movimientos y así mismo a que perdieran vergüenza poco a poco.

Con el transcurso de las sesiones se enfatizó en que las actividades cotidianas las dancen como si lo hiciera el personaje que están construyendo a la par. Debo mencionar que se adaptó de ese modo para que puedan integrar las propuestas dramáticas sin sentir que era una actividad demasiado compleja. Después, se busca que controle su cuerpo en situaciones que requieran mayor dinamismo y pueda diferenciar entre movimientos cerrados y abiertos.

En las últimas sesiones se les planteó a los y las estudiantes que los modos de comunicarse debían estar relacionados a la danza, así al realizar movimientos la interacción se realizaba mediante la corporalidad y calidad energética que proponían las y los estudiantes. También en caso de que la o el estudiante se contuviera creativamente, el encuentro de diálogo corporal con sus compañeros le permitió reconocer otras formas de danzar, más allá de las que comúnmente practicaba.

Es importante resaltar que no se pretendió dar una formación en danza contemporánea a las y los estudiantes de la básica regular, como sí lo requería la técnica original, sino brindar los conceptos necesarios y emplear las consignas principales para responder a los objetivos planteados. Es por ello que en las sesiones también se realizó una secuencia coreográfica que emplee los diferentes niveles y velocidades corporales con miras a que se facilite el entrenamiento de las y los estudiantes con el manejo de su cuerpo y sus condiciones corporales. Consiguientemente, conforme recibieron mayores nociones técnicas de movimiento al bailar, pudieron reconocer su centro de gravedad, sus apoyos en las zonas blandas del cuerpo y entender cómo controlar su peso al trasladarse o mantener posturas dinámicas o estáticas.

2.2.3.3. Teatralidad-narrativa. En la técnica de teatro-danza original, la teatralidad envuelve la línea narrativa de las composiciones escénicas, lo cual ocupa así una posición crucial para su aplicación. Es por ese motivo que en mi propuesta pedagógica seleccioné juegos dramáticos que permitieran a las y los estudiantes formar parte de la integración grupal y la interacción mediante la dramatización. Aunque siempre se hizo hincapié en que crearan con el cuerpo y no se relacionen mediante la voz.

Uno de los principales juegos fue formar una ronda y lanzar una pelota a otro compañero. La temática principal consistió en que debían proponer posturas diferentes, las cuales tenían una intencionalidad en concreto al momento de lanzar la pelota. Cabe resaltar que el nivel de intensidad que cada estudiante debía aplicar, varió según el color de la pelota que le tocara: 1) Pelota roja, nivel bajo; 2) pelota amarilla, nivel intermedio; 3) pelota verde, nivel alto. De igual manera, las distinciones del color para cada pelota, condicionaban al estudiante a probar diferentes posturas. Por ejemplo, si tenía en la mano la pelota roja el participante debió lanzarla en una posición neutra para todas y todos, pero si debió lanzar la pelota verde, el o la participante debía exigirse hacerlo mientras realizaba una postura no convencional y aplicaba una energía extracotidiana.

Este elemento se desarrolló en cada una de las sesiones, puesto que su intervención constante brinda un crecimiento progresivo en la conciencia creativa del ejecutante. Después de unas sesiones con un entrenamiento inicial en la teatralidad, las y los estudiantes debieron afrontar la narrativa de forma grupal y desde sus propios estímulos creativos con la finalidad de implicar la interacción no hablada en cada una de las actividades realizadas. Así mismo permitió que las y los estudiantes acompañen el proceso siempre desde una visión con una estructura dramática.

Para concluir con este apartado, debo tratar sobre la principal estrategia con la cual se manejó este elemento: la creación grupal. Es mediante esta que las y los participantes consiguieron construir líneas narrativas según un juego grupal. Esta se compuso netamente de encuentros y diálogos corporales, los cuales fueron definidos finalmente por los participantes.

2.2.4 Postura corporal.

Una vez explicado lo correspondiente al teatro-danza, es necesario centrarnos en la postura corporal, variable dependiente de esta investigación. Müller et al. (2018) definen la postura corporal “como la posición de todo el cuerpo o de un segmento de éste en relación con la gravedad” (p. 80). Además, resaltan la capacidad postural de ser un método de comunicación que emplea el ser humano para expresarse de forma no verbal. Este artículo permite dar una primera mirada al cuerpo como una herramienta de expresión innata, la cual reserva una postura según la situación compleja de cada individuo.

Como bien articulaba líneas arriba, mi investigación busca generar propuestas para mejorar la postura corporal a partir de la utilización del teatro-danza como objeto expresivo; aunque, como ya se sustentó, esta es una propuesta basada en elementos de la mencionada técnica.

Estas determinaciones permiten entender el punto clave de los funcionamientos de la postura, pues, como lo expresa Guerrero (2017), esta “no se refiere tan solo a la condición predominante estructural de la estática, sino que puede ser identificada con el concepto general de balance en el sentido de optimizar la relación entre el individuo y su entorno” (p. 10). Al reflexionar sobre el interés de mi investigación podemos entender que, los estudiantes adolescentes, entre los 15 y 17 años, procedentes de diferentes contextos van a mantener una postura determinada para cada situación que atraviesen o el espacio en el que se encuentren.

En la actualidad y debido a la coyuntura actual, es latente el riesgo que corren los estudiantes de provocarse anormalidades y lesiones en la zona de la espalda. Esa afirmación se debe a la posición sedentaria que mantienen muchas y muchos jóvenes para la nueva modalidad de educación asignada obligatoria. De igual modo, esa situación varía según las precisiones en los diferentes tipos de postura que también menciona la autora y de la cual hace una división entre tres tipos la postura erguida, la sedente y la yacente (Guerrero, 2017).

El nexo entre el cuerpo y la expresión es una situación de interdependencia, una no puede darse sin el otro. Es pertinente comentar acerca de la influencia del entorno en el mundo

emocional de cada individuo, ya que, basándonos en lo que señala de Guerrero (2017), el entorno será el principal ente afectivo sobre el cuerpo, siendo el caso principal de la situación postural corporal, sea correcta o dañina, de la construcción postural de cada persona. La postura corporal depende del estado anímico de la persona (Fisioterapia online, 2014), ya que influirá en la alineación vertical adecuada que sea saludable para la y el menor. Si se ve afectada se generan desplazamientos de ciertas zonas del cuerpo, como por ejemplo, la pelvis empujada hacia adelante, lo cual produce acondicionamientos en esa posición si se realiza de forma constante, aunque sea negativa para la salud.

Schinca (2000) resaltó en su propuesta pedagógica acerca de la expresión corporal: “La buena postura supone un equilibrio de tono entre los músculos extensores, posteriores del tronco, y los flexores anteriores” (p. 25). Entonces, son importantes para el proceso metodológico de entendimiento del cuerpo como eje creador y desde su raíz principal al centro de gravedad, al equilibrio y a la respiración siendo estos los elementos cruciales y vitales para que se pueda sostener la postura.

Esta mirada permite entender el funcionamiento del cuerpo y de la espina dorsal englobada en el sistema óseo y sistema muscular como un conjunto que se apoya en el sostén del cráneo. Debe darse un equilibrio y un balanceo para producir las posiciones que el ser humano puede optar en su construcción bípeda. Además, forma parte de una línea evolutiva cuya formación ha sido estimulada por medios ambientales y sociales. Así, el conocimiento de dolores ayudará en la moderación de posturas dañinas para el ser humano. Lamentablemente, estas no se imparten de forma tal que los niños y adolescentes con cuerpos en formación y en crecimiento, obtengan una adecuada postura, para que así esta no cause dolencias futuras o se promueva las acciones de actos dañinos a la salud los cuales sean graves e imposibles de recuperar.

Basándome en la teoría, procedo a definir las tres dimensiones que componen la variable dependiente “postura corporal”. Estas son: 1) Centro de gravedad, 2) Equilibrio, y 3) Higiene postural. Al finalizar, describo un apartado sobre el esquema corporal, en función de complementar la información de la variable dependiente y sus dimensiones.

2.2.4.1. Centro de gravedad. Se le denomina centro de energía, debido a que se trata de un elemento no visible posicionado en la zona pélvica del cuerpo de los varones y las mujeres. Aunque con una leve diferencia en que en los cuerpos del sexo femenino se encuentra un poco más abajo, que puede desplazarse alterando la posición del cuerpo ya sea que esté en

posición bípeda o en posición sedante (Palmisciano, 2018). Este elemento se menciona continuamente en clases de danza o clases de teatro, puesto que se le refiere como el núcleo del cuerpo. Tomando en cuenta esa afirmación, como investigadora puedo establecer vínculos claros entre la postura corporal y el centro de gravedad. De ese mismo modo, me es pertinente rescatar al centro de gravedad como una dimensión de la postura corporal.

2.2.4.2. Equilibrio. Es una habilidad de coordinación que ejerce su función a favor del establecimiento en posición estable del cuerpo en contra de la fuerza de gravedad. Esta permite mantener una posición o recuperarla ya sea en una condición estática o dinámica. (Palmisciano, 2018). Debido a su principal característica sería imposible vivir adecuadamente sin un equilibrio que puede variar según la necesidad corporal. Igualmente, el equilibrio físico y mental se evidencia en el cuerpo mediante las reacciones y curvaturas que este genera porque si el actante del movimiento no tiene las actitudes o fuerzas estimulantes suficientes para realizarlas se denotará un cuerpo agotado, agitada o con poca energía, afectando de ese modo al equilibrio.

2.2.4.3. Higiene postural. Müller et al. (2018) sustentan que la higiene postural “consiste en mantener una postura correcta mientras hacemos actividades normales de nuestra vida diaria o actividades realizadas en las horas de trabajo, para evitar, en la medida de lo posible, lesiones que puedan ocasionar unos malos hábitos posturales” (p. 81). Así mismo Guerrero (2017) expone como higiene postural a los modos adecuados de tratar los elementos que nos rodean y de los cuales empleamos y mantenemos para de tal forma economizar los esfuerzos físicos empleados por el individuo.

A partir de lo anterior, se concluye que la higiene postural implica la comprensión del individuo acerca de posiciones adecuadas para sostener durante el día, remarcando el término como una correcta práctica de hábitos posturales establecidos como si se tratara de normas (Chávez, 2019). Estas contribuirán a evitar las alteraciones posturales más frecuentes, según mencionan Brito et al. (2018), como problemas leves o graves producidos por un inadecuado control de la postura, los cuales provocan dolores en los sistemas del cuerpo, además de daños a nivel estético. Si las limitaciones corporales evitan que el estudiante pueda asumir un control completo de su cuerpo y poder llevar una vida saludable, lo mismo genera el desconocimiento del cuidado del cuerpo. Si bien se espera que los adolescentes tengan conocimiento y cierto nivel de dominio de su cuerpo, en general realmente no lo poseen, como por ejemplo

situaciones críticas en las que desconocen su esquema corporal, por lo cual, no resulta extraño que no eviten la realización de movimientos que les afecten a futuro.

2.2.4.4. Esquema corporal. Es necesario conceptualizar el esquema corporal para ordenar detalles acerca de la postura corporal. Schinca (2000) propone el esquema corporal como la representación que tiene cada ser humano en constructo desde su conocimiento individual en la primera infancia sobre su propio cuerpo como una estructura organizada. Además, resalta lo importante que es para el ser humano generar una imagen corporal para el desarrollo de la personalidad. De este modo, puede afianzarse una compleja relación entre la situación emocional del estudiante y su capacidad de emplear su principal herramienta comunicativa, es decir, su cuerpo. Es por ello que el esquema corporal y la postura corporal van a tener una unión específica, dado que las personas externas al individuo observaremos la postura del otro y ese individuo se entenderá según el esquema corporal que ha formado.

Con una mirada similar, Palmisciano (2018), establece los elementos del esquema corporal organizándolos en “evaluación espacial y temporal, la coordinación espacio-tiempo; el ritmo, relajación y control del tono; la educación y el control de la respiración, la lateralización, el equilibrio, control postural (...) y la integración con la esfera social y emocional-afectiva” (p.25). Es decir, el esquema corporal resultará en el conocimiento que cada individuo tiene de su cuerpo en función de la relación que perciben sus sentidos y su entorno físico en cada etapa de su vida.

Considerando ambas posturas, se puede precisar que el esquema corporal es un constructo necesario para los seres humanos. Por otro lado, en la escuela, se espera que el estudiante de primaria logre desarrollar en gran magnitud esta conciencia; no obstante, es muy común observar en la realidad del estudiante del nivel secundario que aún hay carencias en desenvolvimiento de psicomotricidad gruesa, como se ha evidenciado en páginas anteriores.

2.3. Definición de términos

2.3.1. Higiene postural.

Consiste en el adecuado tratamiento de los movimientos posturales realizados por el ser humano tanto en actividades de su vida cotidiana como en actividades que necesiten de la distribución de las fuerzas y energías del cuerpo en mayor medida (Alvarez, 2019).

2.3.2. Postura corporal.

Se entiende como la posición del cuerpo en relación con todas sus partes y la influencia del centro de gravedad, logrando permitir que este se desplace o se quede en posición quieta gracias a la unión de fuerzas opuestas (Müller et al, 2018).

2.3.3. Alteraciones posturales.

Son las condiciones del cuerpo que afectan negativamente a diferentes zonas de la espalda alta o baja, de las zonas inferiores o de las zonas superiores del cuello (Mamani, 2018).

2.3.4. Hiperlordosis.

Es una situación de daño en la postura que compromete la zona de la lumbar en la altura de la espalda baja, ocasionando curvatura excesiva y perjudicial para la salud (Chávez, 2019).

2.3.5. Hipercifosis.

Curvatura extrema sobre la zona dorsal en la espalda y baja del cuello, la cual provoca daños y alteraciones que comprometen el buen movimiento de la columna vertebral (Chávez, 2019).

2.3.6. Teatro-danza.

Técnica artística que permite al bailarín romper con las limitaciones dancística donde prima la técnica académica y permite que resalte su actitud de intérprete tanto en la creación como en la ejecución de la propuesta escénica, implementando al proceso creativo los beneficios de la técnica del teatro como el uso de la dramatización, la importancia del elemento como parte del personaje (V. Luz, comunicación personal, 10 de junio de 2021).

2.3.7. Danza-teatro.

Técnica artística propuesta por Pina Bausch en donde prima la ejecución del bailarín desde el entrenamiento del ballet y la danza moderna. Su acercamiento a los elementos del teatro surge cuando se diseña la puesta en escena enfocándose solo en la mirada del escenario, más no en la creación desde los elementos teatrales (V. Luz, comunicación personal, 10 de junio de 2021).

2.4. Plan de acción

2.4.1. Características del plan de acción.

Para poder sistematizar el plan de acción de mi propuesta pedagógica, se tomaron en cuenta aspectos relacionados al contexto de la Institución educativa, al grupo humano con el cual se trabajará y a las condiciones necesarias para poder aplicar la propuesta pedagógica.

2.4.1.1. Institución Educativa. La institución educativa Junior César de los Ríos se encuentra en la zona sur de la Provincia Constitucional del Callao. Esta se destaca en su contexto por ser un colegio con representación deportiva y académica activa y por su participación en los actos cívicos que conforman a los planteles educativos de la región.

La institución actualmente es dirigida por el director, Miguel Martínez, quien además se encarga de dirigir todos los centros educativos que pertenecen al Consorcio de Colegios de la Diócesis del Callao. Por ese motivo, la religión forma parte trascendental en la formación de las y los estudiantes que integran la comunidad educativa. Para mi investigación, particularmente se dio cabida libre a que pueda realizarla sin inconvenientes o que deba sujetarme al Plan Anual de la institución, no obstante, necesité de una entrevista con el director en la cual se me sugirió que siempre rescatemos la importancia de la vida en comunidad bajo los dogmas que rigen al plantel.

2.4.1.2. Muestra. El grupo humano con el cual realicé la aplicación estuvo compuesto por estudiantes de la institución educativa pertenecientes al 4to año de secundaria, que conformaron durante el presente año el taller de danzas folclóricas. Si bien el mismo grupo un año antes había realizado el taller en un formato virtual, cuando pude observarles por primera vez, noté que claramente necesitaban reponer su conciencia corporal y adaptarse nuevamente a la presencialidad.

Aunque algunos de los participantes realizaban actividades físicas como deportes o danza, su condición física se encontró afectada por el contexto. Por ejemplo, uno de los puntos más notorios fue en cuanto a su resistencia y control del cuerpo. Era evidente que la posición sedentaria había afectado a sus posturas corporales, aunque ya un año atrás habían retomado algún tipo de actividad.

2.4.1.3. Condiciones para la aplicación. Para poder desarrollar la propuesta pedagógica opté por utilizar un proyecto de aprendizaje (MINEDU, 2020) debido, por un lado, a su característica integradora de áreas del Currículo Nacional, y por el otro lado a su cualidad

de flexibilidad durante el proceso de realización. Estas características fueron las principales a tomar en cuenta, ya que para poder plantear una propuesta que ayude a fortalecer la conciencia de postura corporal de las y los estudiantes es necesario abordar competencias que pertenecen al área de Educación Física y complementarlas con una de las competencias del área de Arte y Cultura.

Otros dos puntos que tomé en cuenta fue la participación activa de las y los estudiantes y la orientación de resolución de problemática que tiene el proyecto de aprendizaje. Ya que este se centra en un contexto real, para mi aplicación, resultó relevante que las y los estudiantes puedan sentirse agentes partícipes en el correr de las sesiones, puesto que ello facilita la cercanía y el interés de ellos con las actividades que se programaron.

Para llevar a cabo el proyecto de aprendizaje, primero debí abordar la teoría que caracteriza a la técnica de teatro-danza. Una vez realizado ese punto, pude dar paso a la organización de la aplicación. En primer lugar, concreté un espacio en el cual observar desde fuera a las y los estudiantes durante el desarrollo de sus clases de danza folclórica. Ese fue mi primer acercamiento para reconocer si la existencia de una problemática postural agrupaba a la mayoría del grupo, la cual funcionó como diagnóstico.

En segundo lugar, se aplicó una guía de observación sobre cada miembro durante la realización de una primera sesión. Es así como pude detallar la situación y evaluar si las sesiones programadas eran las adecuadas. Luego, inició la aplicación formal de la propuesta metodológica en la cual se utilizó la variable independiente teatro-danza por sobre la dependiente denominada postura corporal. Fue gratificante notar que las y los estudiantes respondieron activamente a las estrategias didácticas utilizadas, ya que, al ser una técnica híbrida puede resultar confusa en su ejecución.

Después, motivé a las y los estudiantes a aumentar el nivel de interacción dramática componiendo una secuencia grupal que implique la mayoría de estrategias trabajadas en las sesiones. Si bien, al inicio resultó complicado debido a interrupciones extracurriculares, cuando se encontraba a la mayoría de estudiantes, pude notar que las consignas habían sido resueltas y se respondía mediante la construcción corporal a estas.

Finalmente, se aplicó nuevamente el instrumento de medición y pude determinar que la elección de un proyecto de aprendizaje para la aplicación de mi investigación resultó pertinente y efectiva. Es decir, que al obtener los resultados evidenció que la orientación pedagógica de la propuesta, la cual enlazaba las áreas curriculares de Arte y Cultura y

Educación Física, dio como resultado cambios favorables en la postura corporal de las y los estudiantes.

2.4.2. Relación con el Currículo Nacional.

Los conceptos establecidos van a articularse en función del Currículo Nacional de Educación Básica. Este proyecto de aprendizaje propuesto integra dos áreas, la de Arte y Cultura y la de Educación Física. Es por ello, que en el siguiente apartado se expone la línea metodológica de Arte y Cultura junto con la de Educación Física a modo de justificación para la propuesta.

2.4.2.1. Perfil de egreso de la Educación Básica. Una de las orientaciones del perfil de egreso está enfocado en la práctica una vida activa y saludable por parte del estudiante a favor de su bienestar, en el que se espera que actúe respetuosamente y que cuide su cuerpo más allá de las actividades netamente deportivas. Mientras que, desde el arte y la cultura, se espera que el estudiante reconozca sus habilidades expresivas y pueda hacer uso de estas mediante diversas manifestaciones relacionadas a su cultura y sus emociones.

Con la finalidad de orientar la propuesta a los mencionados lineamientos, considero que resultó válido entablar ambas competencias dentro de un proyecto de aprendizaje. Es claro que en el Currículo Nacional ambas se desarrollan mediante estrategias diferentes, pero ello no impide el poder unir las para lograr objetivos en común. Desde un punto de vista pedagógico, el arte y la educación física no son ajenos, dado que ambas áreas pueden trabajarse con mediaciones similares.

2.4.2.2. Enfoque de las competencias en el área de Educación física. Este enfoque plantea que el estudiante desarrolle una vida saludable que le permita no solo posibilidades físicas adecuadas para su rendimiento en actividades, si no también que pueda valorar su cuerpo orientado por una vida saludable y le permita desarrollarse a favor de su bienestar. Del mismo modo el MINEDU reafirma la característica expresiva y de apoyo a la autoestima del individuo que tiene el cuerpo.

2.4.2.3. Enfoque de las competencias en el área de Arte y Cultura. Propone enriquecer al estudiante de manifestaciones culturales de su pasado y poder ser un medio estratégico para que el estudiante crezca dentro de su medio social. Implica también que el estudiante cree mediante los lenguajes artísticos y pueda comunicar sus ideas y pensamientos.

2.4.2.4. Agenda de Seúl. Este documento establece en uno de sus objetivos que un tipo de acción es utilizar las artes como modelo pedagógico, mediante la introducción de dimensiones artísticas y culturales en otras disciplinas académicas (Agenda de Seúl, 2010). Además, en su contenido se destaca la importancia de la empleabilidad de la educación artística como un medio que permita superar problemáticas y promueva que todos los estudiantes puedan acceder a los grandes beneficios de esta.

Es por ese motivo, que propongo el empleo de la educación artística a favor ya no solo de la cultura en el país y la reconexión de la población con las grandes artes del pasado, sino que, esta pueda valerse de la interdisciplinariedad para sostener una actitud transversal y pueda usarse también a favor de la educación física y el área de Arte y Cultura en la educación básica regular.

2.4.3. Esquema de plan de acción.

Tabla 1.

Esquema de Plan de acción.

| Proyecto de aprendizaje de Teatro-danza | | | |
|---|--|---------------------------|---|
| Áreas | Arte y Cultura | Competencias | Crea proyectos desde los lenguajes del arte |
| | Educación Física | | Asume una vida saludable |
| Problemática | Mejorar la postura corporal de las estudiantes del 4to año de secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos | | |
| Metodología | V.I. Teatro-danza | Teatralidad - narrativa | 2 sesiones |
| | V.D. Postura corporal | Centro de gravedad | |
| | V.I. Teatro-danza | Movimiento danzado | 3 sesiones |
| | V. D. Postura corporal | Equilibrio | |
| | V.I. Teatro-danza | Construcción de personaje | 5 sesiones |
| | V.D. Postura corporal | Higiene postural | |

Nota: Autoría propia.

3. Método de investigación

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se resuelve mediante el enfoque cuantitativo, puesto que utiliza la lógica deductiva, es decir, busca poner a prueba en la realidad teorías planteadas, lo cual se realiza a través una medición de variables con un análisis estadístico y objetivo (Hernández, 2014). Por supuesto, en este estudio, como investigadora, la manipulación de la variable se realiza por medios que se ajustan a la ética.

Cabe señalar que el enfoque cuantitativo fue seleccionado desde una perspectiva pragmática, porque mediante este enfoque se puede dar respuesta a la pregunta y los objetivos de la investigación (Bassi, 2015) dado que el abordaje del estado de la postura corporal requiere de información medible. En pocas palabras, el fin de este estudio necesita del enfoque cuantitativo porque así puede cuantificar los resultados de cada estudiante mediante el instrumento a aplicar.

Para concluir esta sección, debo definir que mi investigación es aplicada, puesto que la metodología seleccionada no se queda en un proceso de observación y recolección de datos para describir una realidad (Martínez, 2007). Por el contrario, voy a aplicar una propuesta pedagógica que tiene como variable independiente al teatro-danza para analizar su efecto sobre la variable dependiente, postura corporal.

3.2. Diseño de investigación

El diseño aplicado es el preexperimental, porque no se empleó grupo control (Rodríguez, 2003), el cual proviene del método experimental dado que se manipuló la variable independiente para así lograr medir sus efectos sobre la variable dependiente (Hernández y Mendoza, 2018). Así mismo, se plantea la aplicación de un pretest y un postest para evaluar los resultados en la muestra establecida; este fue evaluado mediante la técnica de observación.

La diagramación preexperimental según Hernández, Fernández y Baptista (2014):

G O₁ X O₂

G = grupo O₁ = Primera prueba X = Aplicación O₂ = Segunda prueba

3.3. Sistema de hipótesis

3.3.1. Hipótesis general.

La aplicación de un proyecto de aprendizaje de teatro-danza mejora en un nivel significativo la postura corporal de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito de El Callao-2022.

3.3.2. Hipótesis específicas.

1. La realización del proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye en un nivel significativo al control del centro de gravedad de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito de El Callao-2022.
2. La práctica proporcionada por el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye en un nivel significativo al manejo del equilibrio de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito de El Callao-2022.
3. La realización de las estrategias propuestas en el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye en un nivel significativo a la mejora de la higiene postural de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito de El Callao-2022.

Cabe señalar que la significancia estadística es un concepto que se refiere a lo improbable que resulta que los datos obtenidos sean aleatorios, es decir, correspondan al azar (Rincón, 2019). Así, en el capítulo IV, correspondiente al análisis de datos, se evidencia el efecto que tiene la variable independiente (Teatro-danza) en la variable dependiente (Postura corporal) a partir del análisis y la interpretación de los resultados del pretest y el postest.

3.4. Variables e indicadores

3.4.1 Definición conceptual.

3.4.1.1. Teatro-danza. Técnica artística que gesta su composición escénica desde la teatralidad con el uso de la construcción de personaje y que se estructura mediante la definición de acciones físicas, las cuales serán resueltas por la hibridación con el lenguaje de la danza. Esta técnica se caracteriza por lograr la interacción de las y los personajes en escena sin

necesitar que estos se valgan de la voz para comunicarse; por el contrario, se centra en la narrativa que componen los intérpretes con el uso de su corporalidad.

3.4.1.2. Postura corporal. Es la posición del cuerpo en su totalidad o de un segmento de este alineado verticalmente y en relación con el centro de gravedad, de forma tal que se sostengan las secciones superiores e inferiores sin sobrecarga de peso. Este concepto también hace alusión a la actitud postural que caracteriza a cada individuo, ya que constantemente se verá afectado por las emociones que vivencia particularmente. La postura corporal cambiará constantemente, de acuerdo, a la actitud con la que responda una persona al entorno físico y social que le rodea.

3.4.2. Definición operacional.

3.4.2.1. Postura corporal. Para la operacionalización de la variable dependiente, se utilizó la técnica de método de observación y como instrumento una guía de observación para medir las tres dimensiones: 1) Centro de gravedad, 2) equilibrio y 3) higiene postural. De ese modo, se pudo distinguir la evolución personal sobre la postura corporal que manifiesten las y los participantes.

3.4.3. Operacionalización de variables.

Tabla 2.

Operacionalización de variables.

| Variable | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|------------------|--------------------|--|----------------------|
| Postura corporal | Centro de gravedad | <ul style="list-style-type: none"> • Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base. | -Guía de observación |
| | Equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas | |
| | Higiene Postural | <ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa | |

Nota: Autoría propia

3.5. Población y muestra

La población de esta investigación está compuesta por las y los estudiantes del 4to año de secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del Callao, entre los cuales hay un promedio de 50 estudiantes. La muestra son las y los estudiantes que conforman el taller de danza del mencionado nivel, por lo cual se entiende un promedio de 15 estudiantes como partícipes de la aplicación del proyecto de aprendizaje.

Siguiendo con los lineamientos propuestos por la Institución Educativa para el año académico 2022, el proyecto se desarrolló entre los meses de mayo a agosto con un promedio de 10 sesiones en modalidad presencial. Cada sesión tuvo una duración de 1h pedagógica.

La conformación de la muestra estuvo sujeta a los siguientes criterios de inclusión:

- No contar con enfermedades o traumas posturales de nacimiento, debido a que escaparía de las posibilidades de la aplicación. Estos casos exigen un tratamiento médico de terapia física o quiropraxia. Y sobre todo sería riesgoso que participen del proyecto, si se provocan lesiones más graves.
- No sufrir de parálisis o necesitar usar silla de ruedas para moverse: la condición en la que se encuentran requiere una atención especializada.
- No ser menor de 14 años, ni exceder la edad de 16 años, porque escapa del rango de edad al cual se enfoca el proyecto de aprendizaje, el cual toma la edad usual del año del nivel secundario al cual está sujeto.
- Asistencia al 85% de las sesiones: ayudará a la eficacia de la aplicación.

La conformación de la muestra estuvo sujeta a los siguientes criterios de exclusión:

- Contar con enfermedades o traumas posturales de nacimiento.
- Sufrir de parálisis o necesitar usar silla de ruedas para moverse.
- Ser menor de 14 años y no exceder la edad de 16 años.
- No asistir como mínimo al 85% de las sesiones del proyecto de aprendizaje.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos.

La técnica de recolección de datos que se empleó fue la observación, la cual se realizó a modo de pretest y de posttest (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), y permitió recopilar

información concreta con 10 ítems sobre el grupo en el cual se aplicó. La selección de esta técnica para mi investigación facilitó el recojo de datos de manera sistemática en cuanto a la observación realizada en la primera y última sesión con las y los estudiantes de 4to año de secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del Callao.

Mediante esta se pretendió recuperar información desde lo que aprecié como docente durante el desarrollo de las sesiones en las cuales se aplicó. De esa manera, se pudo entablar una comparación entre el inicio del proceso y la evolución en cuanto a la respuesta corporal de las y los estudiantes en la última sesión. La primera fue aplicada el jueves 26 de mayo del 2022 y la última el lunes 8 de agosto del 2022.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

El instrumento de recolección de datos empleado fue la guía de observación, que se eligió dado que facilita la medición de la variable dependiente. Para su aplicación se planteó organizarla en secciones orientadas a evaluar el manejo del centro de gravedad, el control del equilibrio y el nivel de conciencia de higiene postural de las y los estudiantes, ya que estas son dimensiones de la variable dependiente, postura corporal.

Por supuesto, para analizar las dimensiones de la postura corporal, se dividió en tres categorías: 1) Excelente; 2) Necesita mejorar; y 3) Deficiente. Estos niveles permiten medir cada uno de los diez ítems de las tres dimensiones.

4. Trabajo de campo

4.1. Propuesta pedagógica / Características y descripción

La propuesta pedagógica empleada mantuvo la intencionalidad de respetar los lineamientos establecidos sobre la enseñanza-aprendizaje por la institución educativa en la cual va a aplicarse, tomando en cuenta que esta se encuentra regida bajo las ordenanzas de la DREC - Dirección Regional de Educación del Callao. De igual modo, atendió a la necesidad de no afectar la mirada presente del Obispado del Callao, dado que la institución pertenece a la Asociación de Instituciones Educativas Católicas de la Diócesis del Callao. Finalmente, se rigió bajo lo articulado en el Currículo Nacional de la Básica Regular para la realización de la planeación y objetivos que llevaron a cabo, los cuales están precisados en el nivel de secundaria, y también promovió la relación entre las áreas de Arte y Cultura y Educación Física.

4.1.1. Características fundamentales de la propuesta pedagógica.

Desde mi perspectiva, el término educación debe tratarse con un enfoque claro y crítico, además que debemos evaluar el modo en que se denomina aún en la actualidad. La educación no es solo uno de los más importantes derechos de todo ser humano, también será el medio por el cual este pueda dotarse de capacidades que le permitan entender su medio y adquirir conocimientos críticos para tener la posibilidad de emanciparse, ser capaces de adaptarse a los cambios y contribuir a su sociedad (Unesco, 2014). Ello permitirá que esta persona no solo adquiera habilidades que le ayuden a desenvolverse dentro de su esfera social, sino que le permitirá empoderarse y pueda ser un eje de cambio y de innovación a favor de su medio.

La educación evoluciona y es cambiante, no se estanca, sino que crece y decrece constantemente (León, 2007). Según esto puedo abordar la necesidad de adaptación de los medios de enseñanza-aprendizaje sobre los estudiantes en todos los ámbitos educativos. Considero que los niños, jóvenes y adultos deben recibir una calidad de enseñanza que ayude a promover su pensamiento y se rija de las estrategias pertinentes para no permitir un encasillamiento de ideas; todo lo contrario, debe considerarse la búsqueda constante de dudas y reflexiones por parte de los estudiantes hacia los docentes. Es importante rescatar esto, dado que aún en el presente año, en algunas instituciones pueden encontrarse profesores que más que una facilitación de aprendizaje, procuran solo dictar contenido.

Freire (1986) establece en su conversación con Faúndez que en el aula debe haber un constante intercambio, ya que el conocimiento no solo lo proporciona el docente, sino también el estudiante. Esto debido a que el docente aprende cuando enseña y debe ser retado por su estudiante para rebuscar en su propio conocimiento. Así, es bastante claro que no debe limitarse al estudiante o juzgarle sobre su modo de aprender; el interés debe estar puesto en cuánta reflexión se genera y cómo este proceso será realmente revelador tanto para quien facilita la información como para quien la recibe y cuestiona.

Cuando la población recibe educación puede mejorar su nivel de sostenimiento frente a las dificultades que afecten al desarrollo de la sociedad (Unesco, 2014). Basándonos en dicha afirmación, la educación no puede ocupar una posición mecánica en la cual el maestro actúa sobre el alumno como un dador de información, sino que se debe valorar a la educación como una herramienta para empoderar a las y los ciudadanos que conforman una sociedad y una cultura. Ello permitirá que las y los miembros de una sociedad, puedan valorarla, respetarla y desarrollarla. Desde mi perspectiva, estas miradas de la educación son las que permiten una acción motivadora para lograr un cambio real y no solamente un establecimiento de modos de dictado de clase. Es necesario que las personas sean un factor de cambio y de soluciones y eso solo es posible mediante la educación enfocada en sus diversas necesidades. También es importante observar cuáles son las carencias del contexto en el cual se aplica y transformarla a los objetivos y aspiraciones que se tienen para el grupo humano con el cual se convive.

León (2007) indica que la educación actúa de forma dinámica y constante, pero también se torna flexible con cambios bruscos relacionados con el contexto y por el efecto del tiempo. Esto debe abordarse mediante las metodologías pertinentes y atendiendo a no bajar la guardia ante la calidad de enseñanza. Los protocolos y ordenamientos establecidos por el Estado y su interés en el perfil de egreso de sus estudiantes, debe mantenerse y respetarse; no obstante, es imprescindible hacer un análisis de la realidad social a la cual se aplica y evaluar cuáles serán los cambios y aspectos específicos que pueden flexibilizarse o focalizarse. En ese sentido, cabe resaltar que mi propuesta respeta las instancias fijadas en el Currículo Nacional de la Educación Básica y hace uso de las competencias curriculares descritas para el nivel en el cual abordo mi investigación para poder dar solución a la problemática hallada en dentro de ese contexto.

La Institución Educativa Parroquial “Junior César de Los Ríos” pertenece a la Asociación de Instituciones Educativas Católicas de la Diócesis del Callao, y por ello se rige de las orientaciones brindadas por el Obispado del Callao; además, debido a su ubicación

obedece tanto a la Dirección Regional de Educación del Callao como al Ministerio de Educación del Perú.

La Institución Educativa en mención busca una educación integral, en su proceso de enseñanza-aprendizaje, la cual no solo promueva la destreza en cursos teóricos, sino también da importancia a los cursos pertenecientes al área de Arte y Cultura. La Asociación de Instituciones Educativas Católicas de la Diócesis del Callao (2021) considera que los estudiantes al egresar se convertirán en ciudadanos íntegros y exitosos los cuales contribuyan al bienestar de su comunidad, y sean capaces de aplicar un pensamiento crítico fortalecido en valores y la autonomía.

Resulta relevante de igual modo resaltar que la Asociación de Instituciones Educativas Católicas de la Diócesis del Callao, según su propuesta educativa establecida en su portal web, establece que los Colegios Diocesanos del Callao son una familia y no solo centros de enseñanza, y es por ese motivo que mediante sus integrantes espera conseguir completar el encuentro con Jesús en su misión evangelizadora conjugando la tarea educativa con el anuncio del Evangelio en contra de la descristianización.

La mirada que debe sostener la Institución Educativa desde la DREC – Dirección Regional de Educación del Callao tiene como uno de los puntos principales de su misión, promover la formación integral del estudiante perteneciente al nivel secundario en su aspecto físico para de ese modo fortalecer su identidad personal y social. Actualmente, la DREC (2021) ha establecido que en su proceso de regreso a la presencialidad para la realización de las clases se debe priorizar las actividades pertenecientes a la educación física, arte y danza. Por ese motivo, la pertinencia de la investigación, en este contexto, está justificada tomando en cuenta el momento de sedentarismo por el cual aún atraviesan los estudiantes y a la cual la DREC busca contrarrestar en este proceso de regreso a las aulas presenciales.

La Dirección Regional de Educación del Callao indica como objetivo principal el desarrollo humano sostenible y generar una sociedad participativa por lo cual sugiere como principios la ética, la identidad, la trascendencia, la equidad, la interculturalidad, la conciencia ambiental y la participación. Con estos principios, fomentan que los egresados de la Educación Básica Regular desarrollen un proyecto de vida, ejerciendo su ciudadanía y, de ese modo, contribuyan al desarrollo del país mediante actividades laborales y económicas.

Mi investigación fue aplicada en la Educación Básica Regular, es por ello que estructuré la metodología de esta propuesta con los lineamientos impartidos por el MINEDU – Ministerio

de Educación del Perú, el cual se encuentra estructurado en el Currículo Nacional de la Educación Básica.

Se advierte que la educación está organizada bajo un enfoque por competencias y tiene como objetivo el logro del perfil de egreso que el Estado persigue. Además, se ordena con la mirada de la educación al no ser solo un abastecimiento de información, sino, sobre todo, una herramienta para empoderar y dotar de habilidades y análisis crítico a los ciudadanos que conformarán el progreso de la sociedad en que viven. El perfil de egreso cuida que los resultados permitan una convivencia igualitaria la cual se destaque por la contribución entre una sociedad diversa, pero comprometida con una mirada inclusiva y de coherencia entre los derechos y los deberes.

A partir de lo expuesto, puede notarse que el Perfil de egreso (MINEDU, 2017) exige una atención a las problemáticas de la modernidad, a la atención de una vida saludable y al cuidado para promover el bienestar de la salud física, social y psicológica de las y los estudiantes. Es así como para fines de la investigación rescatamos dos de los puntos señalados por el Perfil de egreso de la Educación Básica.

El primero, ligado con el área de Arte y Cultura, señala que el estudiante al egresar podrá apreciar manifestaciones artístico-culturales y comprender el beneficio del arte tanto a su cultura como a su sociedad. Así, al culminar el quinto año de la educación básica tendrá la potencialidad de crear proyectos artísticos, los cuales le permitan expresar sus ideas y pensamiento, haciendo uso de diversas lenguas del arte. Por tanto, se entiende que el estudiante pasará por procesos académicos que le permitan alcanzar dicho nivel de aprendizaje.

El segundo está enfocado con el área de Educación Física y se focaliza en la práctica de una vida activa y saludable a favor del cuidado del cuerpo en el desarrollo de actividades físicas que procuren su bienestar tanto en situaciones cotidianas como deportivas. Ambos apartados están relacionados con mi investigación, por lo cual entiendo que es pertinente mi propuesta pedagógica, dado que funciona a favor del perfil de egreso. Más aún, debe tomarse en cuenta ahora que la pandemia y el aislamiento constante, durante un periodo de dos años, ha afectado de forma significativa al bienestar de los estudiantes, tanto en cuanto a su salud física como a su posibilidad de expresar sus pensamientos.

Por supuesto, es necesario relacionar las competencias de ambas áreas. Por el área de Arte y Cultura se encuentran las competencias “Aprecia manifestaciones artístico-culturales” y “Crea proyectos desde los lenguajes artísticos”. Y por el área de Educación Física se observan

“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, “Asume una vida saludable” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”.

De igual modo se establece la relación con el enfoque transversal al cual está relacionado la propuesta, el cual es el Enfoque Intercultural; este procura instaurar el respeto entre una sociedad intercultural como el de la realidad peruana y permitir el diálogo sancionando prácticas discriminatorias que afecten al encuentro y enriquecimiento de interacción e intercambio entre los miembros de esta sociedad. En este tratamiento, el valor que se rescata es el del diálogo intercultural, dado que fomenta el diálogo entre diversas culturas, mediante el respeto.

Finalmente, cabe resaltar que el estándar de aprendizaje al cual se orienta la propuesta debido a su relación con el Currículo Nacional de la Educación Básica corresponde al del nivel 7; no obstante, debido a la necesidad de mantener educación remota durante dos años, es muy probable los objetivos determinados para ese nivel se han visto afectados y por ello no encaja por completo en las precisiones de dicho nivel.

4.1.2. Modelo didáctico.

Para la presente investigación, se considera pertinente el uso metodológico de un proyecto de aprendizaje, el cual pueda permitir establecer una experiencia de aprendizaje que brinde la oportunidad de implicar más de una competencia y más de un área, y de este modo, sirva como herramienta integradora a favor de la enseñanza-aprendizaje (Minedu, 2020). La selección de este método está relacionado a la focalización en un problema del contexto en el grupo al cual va dirigido; es por ello que un proyecto de aprendizaje facilitará la participación activa de las y los estudiantes desde el inicio del proceso hasta el final, además de funcionar como una solución para el problema determinado.

El proyecto de aprendizaje permitirá el uso de diversas herramientas las cuales mediante su aplicación orientarán el desarrollo con la meta de que el estudiante logre un aprendizaje significativo (Minedu, 2020). Consiguientemente, el desarrollo de las sesiones no pasará por alto la oportunidad de innovación y enriquecimiento a una propuesta pedagógica relevante y necesaria en la actualidad y bajo las condiciones de la coyuntura actual que afronta el país. Cabe resaltar que el modelo de proyecto de aprendizaje, debido a sus características y apertura holística, toma una relevancia clara ante las solicitudes realizadas por la Dirección Regional de Educación del Callao en su interés de reposicionar a las áreas de Arte y Cultura y de Educación Física como ejes principales para la programación del regreso a clases presencial.

En la investigación se plantea como problemática la en la posición sedentaria y las afectaciones posturales que pudo generar en las y los estudiantes. Han sido dos años de educación remota desde la promulgación de la resolución viceministerial donde se implementó la educación virtual, es así, que esta propuesta metodológica toma en cuenta las probables dificultades a encontrar:

- Cansancio y fatiga muscular
- Poco nivel receptivo ante la información
- Indisposición al trabajo
- Inasistencias a las sesiones

Desde la perspectiva educativa el proyecto de aprendizaje sobre “Teatro-danza para propiciar la mejora de la postura corporal en estudiantes del cuarto año de secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del Callao – 2022” plantea un proceso de desarrollo que conste de 10 sesiones presenciales con una duración de 1h pedagógica, es decir, 45 minutos para desarrollar los ítems establecidos. La propuesta metodológica se alineó con los parámetros de la institución educativa en la cual se va a aplicar con el objetivo de dar solución a la problemática. Las sesiones se desarrollaron inicialmente una vez a la semana, los días jueves, en el marco de 8 semanas repartidas entre el mes de mayo hasta el mes de agosto. A excepción de la semana 6 en la que se debió programar 3 sesiones debido a cambios de horario del centro académico. Resalto que el cronograma estuvo sujeto a las consideraciones de la institución educativa, ya que concurrentemente presentaba actividades extraacadémicas que comprometían la participación de las y los estudiantes, pero de igual forma se cumplió con todas las sesiones planificadas para la aplicación.

Para poder llevar a cabo el proyecto de aprendizaje se planteó la siguiente estructura como organización de la propuesta:

Tabla 3.

Planificación de proyecto de aprendizaje.

| I. Planificación del proyecto | |
|-------------------------------|---|
| Denominación del proyecto | “Fortaleciendo mi postura corporal” |
| Duración del proyecto | Fecha de inicio: Jueves 26 de mayo del 2022 |

| | | |
|-----------------------------|-----|---|
| | | Fecha de termino: Lunes 8 de agosto del 2022 |
| Problemática del proyecto: | del | En el marco del retorno a clases presenciales del presente año, se detectó que hay problemas posturales en las y los estudiantes pertenecientes al taller de danza del 4to año de secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del Callao. Como diagnóstico, pudo observarse que la mayoría de los estudiantes ha disminuido sus habilidades físicas y, por ello, expresivas, ya que como se esperaba, estas han sido consecuencias del sedentarismo y la poca interacción social de las y los estudiantes. |
| Justificación del proyecto: | del | Se encuentra un elevado nivel de preocupación por el estado de la postura corporal de los estudiantes de la institución educativa, dado que la DREC en el presente año ha comunicado que el regreso a clases necesita priorizar las áreas de Arte y Cultura y Educación Física con el fin de reforzar el dinamismo expresivo, la buena salud y las habilidades motrices de los jóvenes en el Callao. |

| II. Propósito de aprendizaje y evidencias | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------------------|
| Área | Competencias / Capacidades | Desempeños / indicadores | Evidencias de aprendizaje | Instrumentos de evaluación |
| ÁRTE Y CULTURA | Aprecia manifestaciones artístico-culturales | Explica el significado de una manifestación artístico cultural y lo justifica utilizando el lenguaje propio de las artes. | Expresa con claridad sus opiniones sobre las intervenciones creativas propuestas por sus compañeros. | Lista de cotejo |
| | Crea proyectos desde los lenguajes artísticos. | Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones comunicativas expresivas. | Realiza la construcción de un personaje de teatro-danza con características corporales que le permitan interactuar con sus compañeros en secuencias grupales. | Lista de cotejo |
| EDUCACIÓN FÍSICA | Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. | Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales. | Coordina y controla sus movimientos empleando la motricidad gruesa y reconoce su esquema corporal. | Lista de cotejo |

| | | | | |
|--|--------------------------|---|---|-----------------|
| | Asume una vida saludable | Incorpora prácticas saludables evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías. | Construye un juicio crítico sobre la importancia de la higiene postural y la incorpora a su acondicionamiento físico. | Lista de cotejo |
|--|--------------------------|---|---|-----------------|

Nota: Autoría propia

Tabla 4.

Cronograma de proyecto de aprendizaje.

| III. Planificación de duración de proyecto | | | |
|---|---------------------|-------------------------------|--|
| CRONOGRAMA | | | |
| Fecha | N° de sesión | Actividad | Materiales |
| Semana 1 Del 23 al 27 de mayo | Sesión 1 | “¿Qué es la teatralidad?” | Guía de observación |
| Semana 2 Del 6 al 10 de junio | Sesión 2 | “Narrando con el cuerpo” | -Pelotas de trapo -Radio o parlante -Música Condiciones del aula: -Piso no resbaloso -Ambiente ventilado Condiciones de vestimenta: -Medias -Ropa cómoda |
| Semana 3 Del 13 al 17 de junio | Sesión 3 | “Mi cuerpo puede danzar” | |
| Semana 4 Del 20 al 24 de junio | Sesión 4 | “Danzando el movimiento I” | |
| Semana 5 Del 27 de junio al 1 de julio | Sesión 5 | “Danzando el movimiento II” | |
| Semana 6 Del 4 al 7 de julio | Sesión 6 | “¿Qué es un personaje?” I | |
| Semana 7 Del 11 al 15 de julio | Sesión 7 | “¿Qué es un personaje?” II | |
| | Sesión 8 | “Construyendo mi personaje I” | |

| | | | |
|---|-----------|--------------------------------|---------------------|
| | Sesión 9 | “Construyendo mi personaje II” | |
| Semana 8 Del 8 al 12 de agosto | Sesión 10 | “Mi personaje narra danzando” | Guía de observación |

Nota: Autoría propia

Tabla 5.

Ejemplo de sesión para el proyecto de aprendizaje.

| Sesión N°1 | | | |
|--|--|---|---|
| Fecha: 26 / junio / 2022 | | | |
| Título: “¿Qué es la teatralidad?” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| Arte y cultura: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos. | Arte y cultura: Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones comunicativas expresivas. | <ol style="list-style-type: none"> La docente da la bienvenida al grupo y se da inicio a la aplicación del pretest. (Duración: 10min) Las y los estudiantes forman un círculo grande. A modo de calentamiento el estudiante realiza: <ul style="list-style-type: none"> Tres respiraciones controladas para relajar el cuerpo y realiza curvas del torso llevando la cabeza hacia el suelo. Trota ligeramente en su lugar para activar su musculatura. Realiza posturas de equilibrio estático durante un tiempo prolongado. Construyen de forma individual las letras del abecedario con su cuerpo. Luego construyen una letra del abecedario entre todos. | Realización de un diagnóstico de la realidad corporal-expresiva de las y los estudiantes del taller de Danza. |
| Educación física: Se desenvuelve de manera autónoma a | Educación Física: Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de | | |

| | | | |
|-------------------------|---|--|--|
| través de su motricidad | secuencias coreográficas individuales o grupales. | <p>(Duración: 10min)</p> <p>3. Las y los estudiantes exploran mediante gestos convencionales para situaciones determinadas (interactuar con una mascota y una situación de riesgo).</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>4. Las y los estudiantes exploran movimientos de su cotidianidad (barrer, recoger un objeto del suelo, saltar la soga, tender la cama, etc.) y congelan la imagen corporal a la voz de la docente para proceder a cambiar de postura.</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>5. Metacognición</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|-------------------------|---|--|--|

Nota: Autoría propia.

4.1.3. Prueba de entrada

Tabla 6.

Instrumento de medición: Guía de observación.

| | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Institución Educativa | I.E.P. Junior César De los Ríos | | |
| Curso | Taller de Teatro-Danza | Docente | María Suarez Maita |
| Datos generales del estudiante | | | |
| Estudiante | | | |
| Edad | | Año y sección | |
| Fecha de aplicación | | Hora de inicio | Hora de término |

Objetivo: Observar y evaluar el centro de gravedad, el equilibrio y la higiene postural de las y los estudiantes del 4to año del nivel secundaria.

| ASPECTOS PARA EVALUAR | Excelente | Necesita mejorar | Deficiente | Comentarios |
|---|------------------|-------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática. | | | | |
| 2. Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie. | | | | |
| 3. Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás. | | | | |
| 4. Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales. | | | | |
| 5. Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos. | | | | |
| 6. Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados. | | | | |
| 7. Sostiene la posición de "T" manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo. | | | | |
| 8. Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax. | | | | |
| 9. Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este. | | | | |
| 10. Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo. | | | | |

Nota: Autoría propia.

4.2. Resultados estadísticos e interpretación de la prueba de entrada

En este apartado, para empezar, es necesario revisar los resultados de la prueba de entrada aplicada a las y los estudiantes de la institución educativa Junior César de los Ríos con el fin de conocer el estado de su postura corporal a partir de tres dimensiones: centro de gravedad, equilibrio e higiene postural.

Tabla 7.

Guía de observación (prueba de entrada).

| | | GUÍA DE OBSERVACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|--|---|---|---|-----------------------|---|--|---|---|--|---|---|--|-----------------------------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Objetivo: Observar y evaluar el centro de gravedad, el equilibrio y la higiene postural de las y los estudiantes del 4to año del nivel secundaria. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | DIMENSIÓN: CENTRO DE GRAVEDAD | | | | | | | | | DIMENSIÓN: EQUILIBRIO | | | | | | | | | DIMENSIÓN: HIGIENE POSTURAL | | | | | | | | | | |
| ÍTEMS | Indicador 1: Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base. | | | | | | | | | Indicador 2: Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas | | | | | | | | | Indicador 3: Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa | | | | | | | | | | | |
| | ítem 1. | | | ítem 2. | | | ítem 3. | | | ítem 4. | | | ítem 5. | | | ítem 6. | | | ítem 7. | | | ítem 8. | | | ítem 9. | | | ítem 10. | | |
| | Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática. | | | Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie. | | | Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás. | | | Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales. | | | Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos. | | | Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados. | | | Sostiene la posición de "T" manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo. | | | Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax. | | | Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este. | | | Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo. | | |
| Puntaje de evaluación A = Excelente B= Necesita Mejorar C = Deficiente | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº de orden | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C |
| 1 | | X | | | | X | | X | | | | X | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | | |
| 2 | | X | | | X | | | X | | | | X | | X | | | | X | | | X | | | | | X | | | | X |
| 3 | | X | | X | | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | | X | | | | X |
| 4 | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 5 | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 6 | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 7 | X | | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 8 | | | X | | | X | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 9 | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 10 | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | X |
| 11 | | | X | | | X | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 12 | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 13 | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 14 | | X | | | X | | | X | | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | X |
| 15 | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X |

Nota: Autoría propia

Tabla 8.

Resultados de prueba de entrada

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | PRETEST | | |
|--------------------|---|--|------------------|------------------|-----------|---------------|---------------|
| | | | | | CANTIDAD | PORCENTAJE | |
| CENTRO DE GRAVEDAD | Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base. | 1. Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática. | A | Excelente | 1 | 6.7% | |
| | | | B | Necesita mejorar | 10 | 66.7% | |
| | | | C | Deficiente | 4 | 26.7% | |
| | | TOTAL | | | | 15 | 100.0% |
| | | 2. Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie. | A | Excelente | 1 | 6.7% | |
| | | | B | Necesita mejorar | 10 | 66.7% | |
| | | | C | Deficiente | 4 | 26.7% | |
| | | TOTAL | | | | 15 | 100.0% |
| | | 3. Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás. | A | Excelente | 1 | 6.7% | |
| | | | B | Necesita mejorar | 14 | 93.3% | |
| | | | C | Deficiente | 0 | 0.0% | |
| | | TOTAL | | | | 15 | 100.0% |
| | 4. Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales. | A | Excelente | 0 | 0.0% | | |
| | | B | Necesita mejorar | 11 | 73.3% | | |
| | | C | Deficiente | 4 | 26.7% | | |
| | TOTAL | | | | 15 | 100.0% | |
| EQUILIBRIO | Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas | 5. Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos. | A | Excelente | 1 | 6.7% | |
| | | | B | Necesita mejorar | 12 | 80.0% | |
| | | | C | Deficiente | 2 | 13.3% | |
| | | TOTAL | | | | 15 | 100.0% |
| | | 6. Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados. | A | Excelente | 0 | 0.0% | |
| | | | B | Necesita mejorar | 5 | 33.3% | |
| | C | | Deficiente | 10 | 66.7% | | |
| | TOTAL | | | | 15 | 100.0% | |
| | 7. Sostiene la posición de "T" manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo. | A | Excelente | 0 | 0.0% | | |
| | | B | Necesita mejorar | 9 | 60.0% | | |
| | | C | Deficiente | 6 | 40.0% | | |
| | TOTAL | | | | 15 | 100.0% | |
| HIGIENE POSTURAL | Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa | 8. Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax. | A | Excelente | 0 | 0.0% | |
| | | | B | Necesita mejorar | 8 | 53.3% | |
| | | | C | Deficiente | 7 | 46.7% | |
| | | TOTAL | | | | 15 | 100.0% |
| | | 9. Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este. | A | Excelente | 0 | 0.0% | |
| | | | B | Necesita mejorar | 9 | 60.0% | |
| | C | | Deficiente | 6 | 40.0% | | |
| | TOTAL | | | | 15 | 100.0% | |
| | 10. Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo. | A | Excelente | 0 | 0.0% | | |
| | | B | Necesita mejorar | 6 | 40.0% | | |
| | | C | Deficiente | 9 | 60.0% | | |
| | TOTAL | | | | 15 | 100.0% | |

Nota: Autoría propia

En este apartado se observa el resultado del pretest realizado a las y los estudiantes del 4to año del nivel secundario de la I.E.P. Junior César de los Ríos en la fecha jueves 26 de mayo del 2022. Esta evaluación preliminar consistió en la aplicación de una guía de observación con 10 ítems, los cuales evaluaron las 3 dimensiones de la variable dependiente. Es decir, se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: 1) que la guía permita reconocer el control del centro

de gravedad de las y los estudiantes; 2) que logre evaluar el manejo del equilibrio de las y los estudiantes; 3) y que permita medir el nivel de higiene postural de las y los estudiantes.

Tabla 9.

Tabla de resultados iniciales.

| Etiquetas de fila | Cuenta de Resultado inicial |
|----------------------|-----------------------------|
| Deficiente | 59 |
| Excelente | 4 |
| Necesita mejorar | 87 |
| Total general | 150 |

Nota: Autoría propia

Considerando que fueron 15 estudiantes y cada uno respondió a 10 ítems, en suma, se consideran 150 ítems para evaluar la condición de la totalidad del aula con las categorías de “deficiente”, “excelente” y “necesita mejorar”. Entonces, se entiende que en la evaluación preliminar hubo 59 respuestas dentro de la categoría de “deficiente”, 4 respuestas dentro de “excelente” y 87 respuestas para “necesita mejorar”.

Figura 1.

Porcentaje total de resultado de la prueba de entrada



Nota: Autoría propia

Tomando como base a la guía de observación, y como puede apreciarse en el gráfico de porcentaje total de resultado inicial, el estado de la postura corporal de los estudiantes no se encontraba en condiciones óptimas. Esto dio como resultado que 58% de respuestas, lo cual

equivale a 87 ítems, se encuentra en la categoría de “necesita mejorar”. También se evidencia que solo un 3% de respuestas, las cuales equivalen a 4 ítems, ingresan a la categoría de “excelente” y que el 39%, es decir 59 ítems, han sido considerados en un nivel “deficiente”.

Tabla 10.

Resultado del ítem N°1. “Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|--------------------|---|--|----------------|------------------|----------|------------|
| CENTRO DE GRAVEDAD | Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base. | 1. Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática. | A | Excelente | 1 | 6.7% |
| | | | B | Necesita mejorar | 10 | 66.7% |
| | | | C | Deficiente | 4 | 26.7% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°1 “Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática” puede observarse que en el pretest el 26.7%, es decir 4 estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 66.7%, es decir 10 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 6.7%, equivalente a 1 estudiante, obtuvo “excelente”.

Tabla 11.

Resultado del ítem N°2 “Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|--------------------|---|--|----------------|------------------|----------|------------|
| CENTRO DE GRAVEDAD | Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base. | 2. Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie. | A | Excelente | 1 | 6.7% |
| | | | B | Necesita mejorar | 10 | 66.7% |
| | | | C | Deficiente | 4 | 26.7% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°2 “Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie” puede observarse que en el pretest el 26.7%, es decir 4 estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 66.7%, es decir 10 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 6.7%, equivalente a 1 estudiante, obtuvo “excelente”.

Tabla 12.

Resultado del ítem N°3 “Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|--------------------|---|---|----------------|------------------|----------|------------|
| CENTRO DE GRAVEDAD | Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base. | 3. Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás. | A | Excelente | 1 | 6.7% |
| | | | B | Necesita mejorar | 14 | 93.3% |
| | | | C | Deficiente | 0 | 0.0% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°3 “Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás” puede observarse que en el pretest el 0.0% de estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 93.3%, es decir 14 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 6.7%, es decir 1 estudiante, obtuvo “excelente”.

Tabla 13.

Resultado del ítem N°4 “Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|--------------------|---|---|----------------|------------------|----------|------------|
| CENTRO DE GRAVEDAD | Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base. | 4. Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales. | A | Excelente | 0 | 0.0% |
| | | | B | Necesita mejorar | 11 | 73.3% |
| | | | C | Deficiente | 4 | 26.7% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°4 “Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales” puede observarse que en el pretest el 26.7%, es decir 4 estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 73.3%, es decir 11 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 0% obtuvo “excelente”.

Tabla 14.

Resultado del ítem N°5 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|------------|--|---|----------------|------------------|----------|------------|
| EQUILIBRIO | Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas | 5. Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos. | A | Excelente | 1 | 6.7% |
| | | | B | Necesita mejorar | 12 | 80.0% |
| | | | C | Deficiente | 2 | 13.3% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia.

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°5 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos” puede observarse que en el pretest el 13.3%, es decir 2 estudiantes,

fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 80.0%, es decir 12 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 6.7%, es decir 1 estudiante, obtuvo “excelente”.

Tabla 15.

Resultado del ítem N°6 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|------------|--|---|----------------|------------------|----------|------------|
| EQUILIBRIO | Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas | 6. Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados. | A | Excelente | 0 | 0.0% |
| | | | B | Necesita mejorar | 5 | 33.3% |
| | | | C | Deficiente | 10 | 66.7% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia.

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°6 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados” puede observarse que en el pretest el 66.7%, es decir 10 estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 33.3%, es decir 5 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 0% obtuvo “excelente”.

Tabla 16.

Resultado del ítem N°7 “Sostiene la posición de T manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas con el resto del cuerpo en paralelo al suelo”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|------------|--|---|----------------|------------------|----------|------------|
| EQUILIBRIO | Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas | 7. Sostiene la posición de “T” manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo. | A | Excelente | 0 | 0.0% |
| | | | B | Necesita mejorar | 9 | 60.0% |
| | | | C | Deficiente | 6 | 40.0% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia.

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°7 “Sostiene la posición de T manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas con el resto del cuerpo en paralelo al suelo” puede observarse que en el pretest el 40.0%, es decir 6 estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 60%, es decir 9 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 0% obtuvo “excelente”.

Tabla 17.

Resultado del ítem N°8 “Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|------------------|--|---|----------------|------------------|----------|------------|
| HIGIENE POSTURAL | Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa | 8. Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax. | A | Excelente | 0 | 0.0% |
| | | | B | Necesita mejorar | 8 | 53.3% |
| | | | C | Deficiente | 7 | 46.7% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°8 “Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax” puede observarse que en el pretest el 46.7%, es decir 7 estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 53.3%, es decir 8 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 0% obtuvo “excelente”.

Tabla 18.

Resultado del ítem N°9 “Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|------------------|--|--|----------------|------------------|----------|------------|
| HIGIENE POSTURAL | Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa | 9. Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este. | A | Excelente | 0 | 0.0% |
| | | | B | Necesita mejorar | 9 | 60.0% |
| | | | C | Deficiente | 6 | 40.0% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°9 “Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este” puede observarse que en el pretest el 40.0%, es decir 6 estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 60.0%, es decir 9 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 0% obtuvo “excelente”.

Tabla 19.

Resultado del ítem N°10 Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo”.

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|------------------|--|---|----------------|------------------|----------|------------|
| HIGIENE POSTURAL | Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa | 10. Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo. | A | Excelente | 0 | 0.0% |
| | | | B | Necesita mejorar | 6 | 40.0% |
| | | | C | Deficiente | 9 | 60.0% |
| | | TOTAL | | | | 15 |

Nota: Autoría propia.

En la tabla de resultados correspondiente al ítem N°10 “Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo” puede observarse que en el pretest el 60.0%, es decir 9 estudiantes, fue calificado con el nivel de “deficiente”; el 40.0%, es decir 6 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”; y que el 0% obtuvo “excelente”.

4.3. Análisis

El proceso de análisis supone comparar los resultados obtenidos en el pretest y en el postest en términos de incremento o disminución a través de valores numéricos. Antes de llevarlo a cabo, iniciaré por mencionar la diferencia de género entre la muestra conformada por los participantes del taller de danza del 4to año de secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos.

Tabla 20.

Tabla de porcentaje de género entre las y los participantes.

| | Femenino | Masculino | Total general |
|---------------|-----------|-----------|---------------|
| Género | 11 | 4 | 15 |
| Porcentaje | 73.33% | 26.67% | 100.00% |

Nota: Autoría propia.

Como puede observarse en la tabla, la muestra estuvo conformada por 11 mujeres y por 4 varones, lo cual hace un total de 15 estudiantes, quienes cumplieron con los criterios de inclusión para poder participar de inicio a fin.

La aplicación se desarrolló durante 10 sesiones en modalidad presencial, de modo que abarcó un total de 8 semanas. Si bien inicialmente se me brindó el espacio para poder realizar la aplicación de forma continua durante 10 semanas, este cronograma debió ser modificado por situaciones externas al aula de clases. Es decir, las y los estudiantes debían cumplir con compromisos propios de la Institución Educativa. No obstante, los participantes pudieron cumplir con el porcentaje de asistencia requerida.

Debido a que el resultado de la evaluación inicial dio como resultado en “Necesita mejorar” a un 58% de la muestra y tan solo a un 3% dentro de la categoría “Excelente”, fue importante la participación constante de los estudiantes, porque de lo contrario el factor tiempo podría haber generado inconvenientes a la propuesta.

Tabla 21.

Tabla de porcentaje del ítem N°1 “Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática”, correspondiente a la dimensión “Centro de gravedad”.

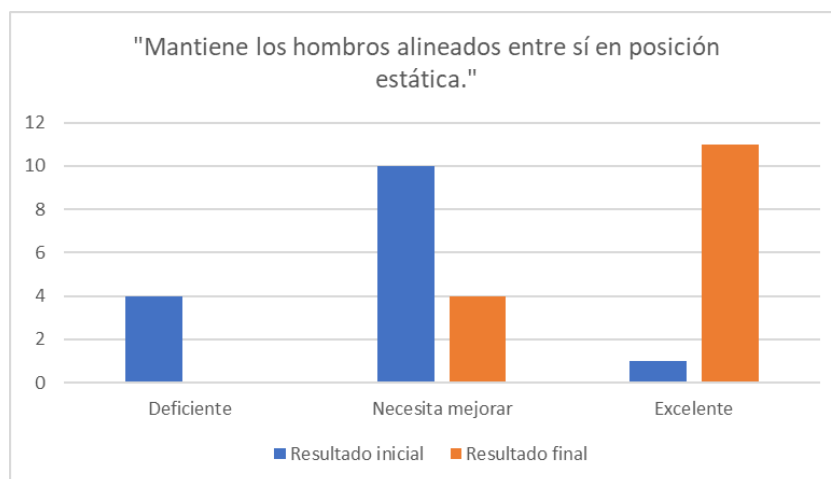
| Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática. | | | | | | |
|---|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 4 | 26.7% | 0 | 0.0% | 26.7% | |
| Necesita mejorar | 10 | 66.7% | 4 | 26.7% | 40.0% | |
| Excelente | 1 | 6.7% | 11 | 73.3% | | 66.7% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia.

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Domina la alineación de su columna en posición base”, en el ítem N°1 “Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática”, hubo una disminución del 26.7%, equivalente a 4 estudiantes, de acuerdo al resultado del pretest en la categoría de “deficiente”; también hubo disminución de un 40.0%, es decir, de 6 estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar”; y se evidencia un aumento del 66.7%, es decir de 10 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 2.

Gráfico del ítem N°1 “Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática”, exponen que en relación al primer ítem, en el pretest 4 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 10 en necesita mejorar y solo 1 obtuvo excelente. Luego del postest

los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 4 en necesita mejorar y 11 obtuvieron excelente.

Tabla 22.

Tabla de porcentaje del ítem N°2 “Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie”, correspondiente a la dimensión “Centro de gravedad”.

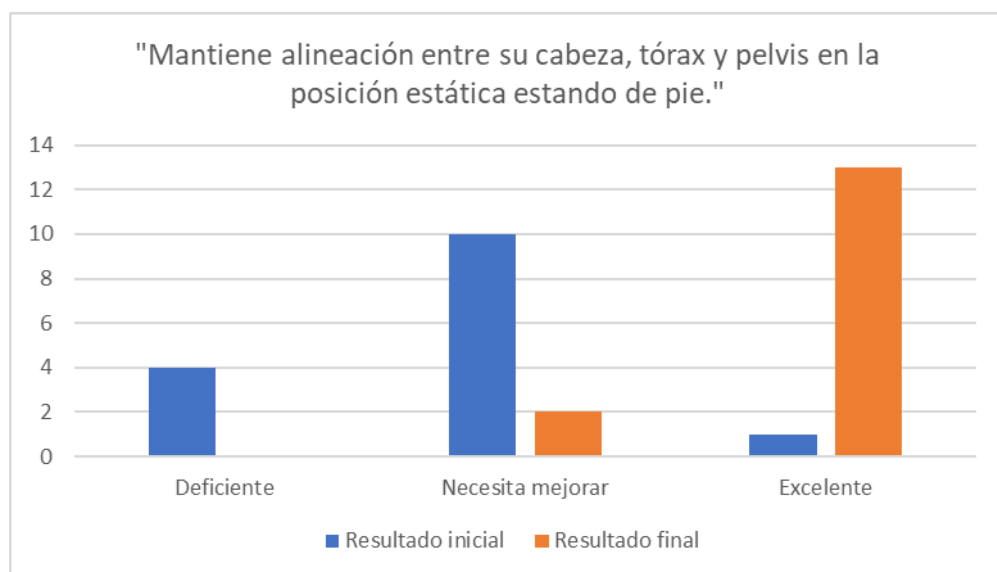
| Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie. | | | | | | |
|---|-------------------|-----------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 4 | 26.7% | 0 | 0.0% | 26.7% | |
| Necesita mejorar | 10 | 66.7% | 2 | 13.3% | 53.3% | |
| Excelente | 1 | 6.7% | 13 | 86.7% | | 80.0% |
| Total general | 15 | 15 | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Domina la alineación de su columna en posición base”, en el ítem N°2 “Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie”, hubo una disminución del 26.7%, equivalente a 4 estudiantes, de acuerdo al resultado del pretest en la categoría de “deficiente”; también hubo disminución de un 53.3%, es decir de 8 estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar”; y se evidencia un aumento del 80.0%, es decir de 10 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 3.

Gráfico del ítem N°2 “Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie” exponen que en relación al segundo ítem, en el pretest 4 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 10 en necesita mejorar y solo 1 obtuvo excelente. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 2 en necesita mejorar y 13 obtuvieron excelente.

Tabla 23.

Tabla de porcentaje del ítem N°3 “Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás”, correspondiente a la dimensión “Centro de gravedad”.

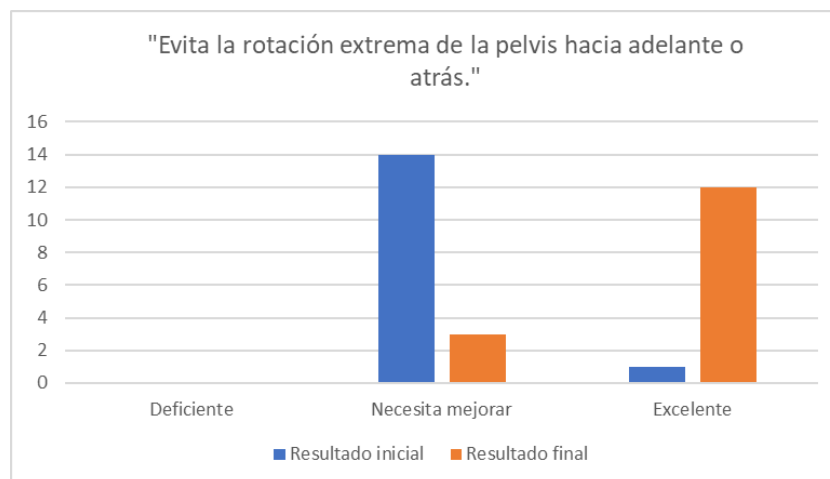
| Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás. | | | | | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | | |
| Necesita mejorar | 14 | 93.3% | 3 | 20.0% | 73.3% | |
| Excelente | 1 | 6.7% | 12 | 80.0% | | 73.3% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia.

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Domina la alineación de su columna en posición base”, en el ítem N°3 “Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás”, tanto en el pretest como en el postest 0% de estudiantes se encontraron en la categoría de “deficiente”; también que hubo una disminución del 73.3%, es decir. de 11 estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar”; y se evidencia un aumento del 73.3%, es decir de 11 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 4.

Gráfico del ítem N°3 “Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás”, demuestran que en relación al tercer ítem, en el pretest 0 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 14 en necesita mejorar y solo 1 obtuvo excelente. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 3 en necesita mejorar y 12 obtuvieron excelente.

Tabla 24.

Tabla de porcentaje del ítem N°4 “Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales”, correspondiente a la dimensión “Centro de gravedad”.

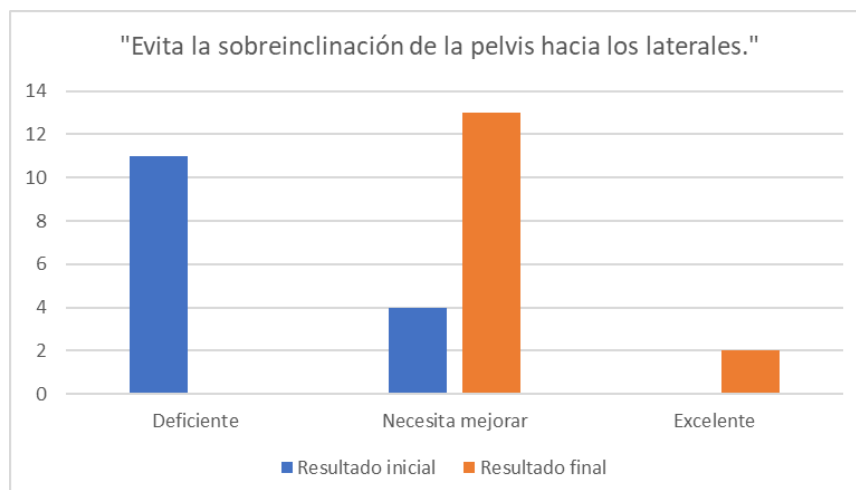
| Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales. | | | | | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 11 | 73.3% | 0 | 0.0% | 73.3% | |
| Necesita mejorar | 4 | 26.7% | 13 | 86.7% | | 60.0% |
| Excelente | 0 | 0.0% | 2 | 13.3% | | 13.3% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Domina la alineación de su columna en posición base”, en el ítem N°4 “Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales”, hubo una disminución del 73.3%, equivalente a 11 estudiantes, respecto del resultado del pretest en la categoría de “deficiente”; y se evidencia aumento del 60.0%, es decir, de 9 estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar”; y del 13.3%, es decir de 2 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 5.

Gráfico del ítem N°4 “Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales”, evidencian que en relación al cuarto ítem, en el pretest 11 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 4 en necesita mejorar y 0 obtuvo excelente. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 13 en necesita mejorar y 2 obtuvieron excelente.

Tabla 25.

Tabla de porcentaje del ítem N°5 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos”, correspondiente a la dimensión “Equilibrio”.

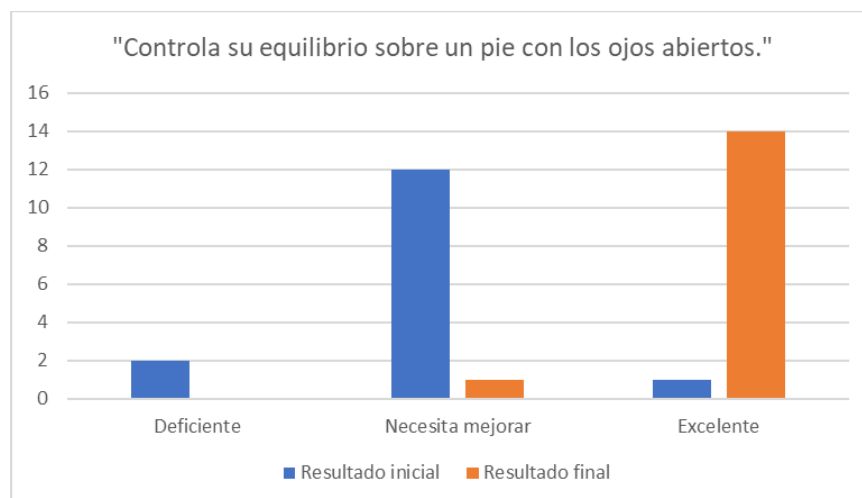
| Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos. | | | | | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 2 | 13.3% | 0 | 0.0% | 13.3% | |
| Necesita mejorar | 12 | 80.0% | 1 | 6.7% | 73.3% | |
| Excelente | 1 | 6.7% | 14 | 93.3% | | 86.7% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas”, en el ítem N°5 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos”, hubo una disminución del 13.3%, equivalente a 2 estudiantes, respecto del resultado del pretest en la categoría de “deficiente”; también hubo disminución de un 73.3%, es decir, de 11 estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar”; y se evidencia un aumento del 86.7%, es decir de 13 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 6.

Gráfico del ítem N°5 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos”, evidencian que en relación al quinto ítem, en el pretest 2 estudiantes resultaron en la categoría “deficiente”, 12 en “necesita mejorar” y solo 1 obtuvo “excelente”. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de “deficiente”, 1 en “necesita mejorar” y 14 obtuvieron “excelente”.

Tabla 26.

Tabla de porcentaje del ítem N°6 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados”, correspondiente a la dimensión “Equilibrio”.

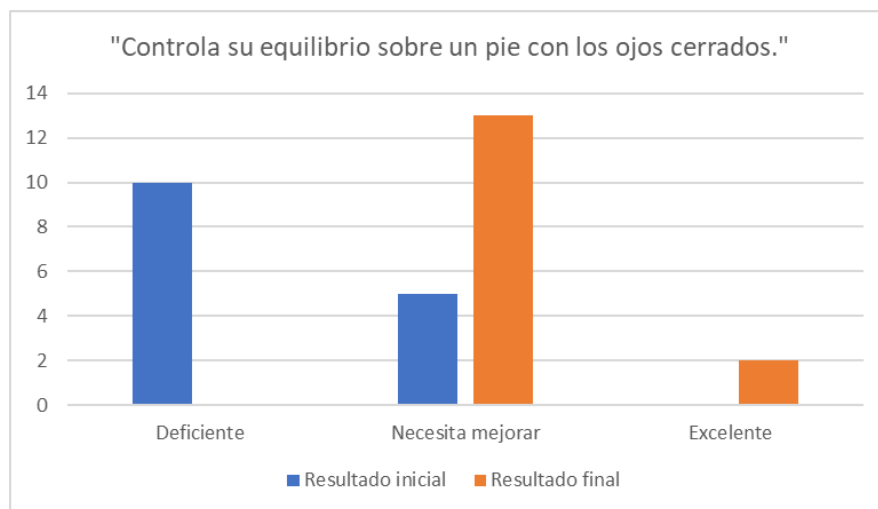
| Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados. | | | | | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 10 | 66.7% | 0 | 0.0% | 66.7% | |
| Necesita mejorar | 5 | 33.3% | 13 | 86.7% | | 53.3% |
| Excelente | 0 | 0.0% | 2 | 13.3% | | 13.3% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100% | | |

Nota: Autoría propia.

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas”, en el ítem N°6 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados”, hubo una disminución del 66.7%, equivalente a 10 estudiantes, respecto del resultado del pretest en la categoría de “deficiente”; también hubo disminución de un 53.3%, es decir, de 8 estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar”; y se evidencia un aumento del 13.3%, es decir de 2 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 7.

Gráfico del ítem N°6 “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados”, evidencian que, en relación al sexto ítem, en el pretest 10 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 5 en necesita mejorar y ninguno obtuvo excelente. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 13 en necesita mejorar y 2 obtuvieron excelente.

Tabla 27.

Tabla de porcentaje del ítem N°7 “Sostiene la posición de T manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo”, correspondiente a la dimensión “Equilibrio”.

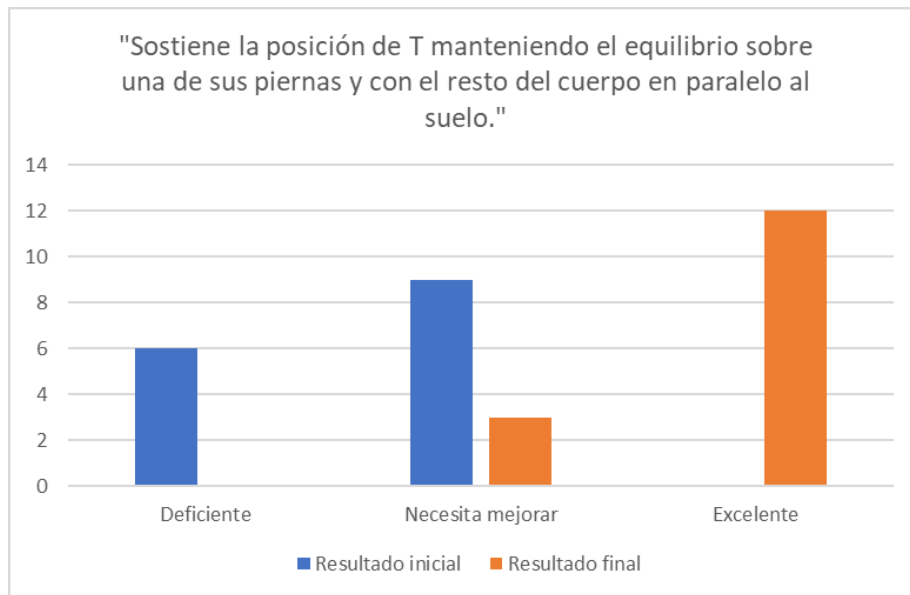
| Sostiene la posición de “T” manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo. | | | | | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 6 | 40.0% | 0 | 0.0% | 40.0% | |
| Necesita mejorar | 9 | 60.0% | 3 | 20.0% | 40.0% | |
| Excelente | 0 | 0.0% | 12 | 80.0% | | 80.0% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia.

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas”, en el ítem N°7 “Sostiene la posición de T manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo”, hubo una disminución del 40.0%, equivalente a 6 estudiantes, respecto del pretest en la categoría de “deficiente”; también hubo disminución de un 40.0%, es decir, de 6 estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar”; y se evidencia un aumento del 80.0%, es decir de 12 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 8.

Gráfico del ítem N°7 “Sostiene la posición de T manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Sostiene la posición de T manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo”, muestran que en relación al séptimo ítem, en el pretest 6 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 9 en necesita mejorar y 0 obtuvo excelente. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 3 en necesita mejorar y 12 obtuvieron excelente.

Tabla 28.

Tabla de porcentaje del ítem N°8 “Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax”, correspondiente a la dimensión “Higiene postural”.

| Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax. | | | | | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 7 | 46.7% | 0 | 0.0% | 46.7% | |
| Necesita mejorar | 8 | 53.3% | 6 | 40.0% | 13.3% | |
| Excelente | 0 | 0.0% | 9 | 60.0% | | 60.0% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

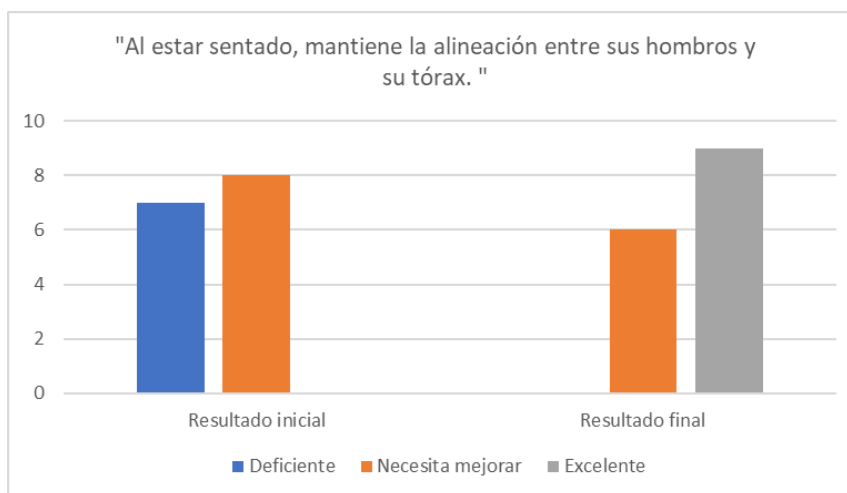
Nota: Autoría propia.

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Demuestra control de su motricidad gruesa”, en el ítem N°8 “Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax”, hubo una disminución del 46.7%, equivalente a 7 estudiantes, respecto del resultado del pretest en la categoría de “deficiente”; también hubo disminución de un 13.3%, es decir. de 2

estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar”; se evidencia un aumento del 60.0%, es decir de 9 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 9.

Gráfico del ítem N°8 “Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax”, exponen que en relación al octavo ítem, en el pretest 7 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 8 en necesita mejorar y ninguno excelente. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 6 en necesita mejorar y 9 obtuvieron excelente.

Tabla 29.

Tabla de porcentaje del ítem N°9 “Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este”, correspondiente a la dimensión “Higiene postural”.

| Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este. | | | | | | |
|---|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 6 | 40.0% | 0 | 0.0% | 40.0% | |
| Necesita mejorar | 9 | 60.0% | 3 | 20.0% | 40.0% | |
| Excelente | 0 | 0.0% | 12 | 80.0% | | 80.0% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Demuestra control de su motricidad gruesa”, en el ítem N°9 “Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este”, hubo

una disminución del 40.0%, equivalente a 6 estudiantes, respecto del resultado del pretest en la categoría de “deficiente”; también hubo disminución de un 40.0%, es decir de 6 estudiantes, en la categoría de “necesita mejorar” y se evidencia un aumento del 80.0%, es decir de 12 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 10.

Gráfico del ítem N°9 “Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este”, demuestran que en relación al noveno ítem, en el pretest 6 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 9 en necesita mejorar y 0 obtuvo excelente. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 3 en necesita mejorar y 12 obtuvieron excelente.

Tabla 30.

Tabla de porcentaje del ítem N°10 “Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo”.

| Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo. | | | | | | |
|---|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
| Deficiente | 9 | 60.0% | 0 | 0.0% | 60.0% | |
| Necesita mejorar | 6 | 40.0% | 5 | 33.3% | 6.7% | |
| Excelente | 0 | 0.0% | 10 | 66.7% | | 66.7% |
| Total general | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

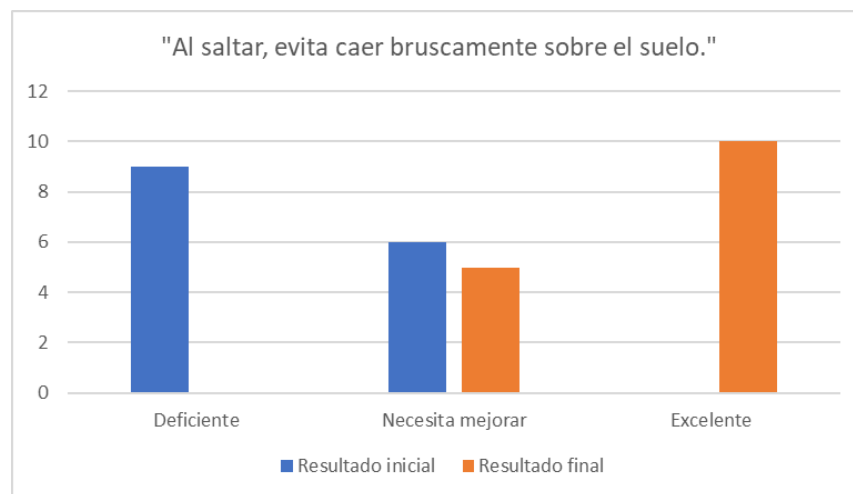
Nota: Autoría propia.

En la tabla se evidencia que respecto al indicador “Demuestra control de su motricidad gruesa”, en el ítem N°10 “Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo”, hubo una

disminución del 60.0%, equivalente a 9 estudiantes, respecto del resultado del pretest en la categoría de “deficiente”; también hubo disminución de un 6.70%, es decir, de 1 estudiante, en la categoría de “necesita mejorar”; y se evidencia un aumento del 66.7%, es decir de 10 estudiantes en la categoría de “excelente”.

Figura 11.

Gráfico del ítem N°10 “Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo”, correspondiente a la dimensión “Higiene postural”.



Nota: Autoría propia

El resultado de la tabla y de la gráfica “Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo”, evidencian que en relación al décimo ítem, en el pretest 9 estudiantes resultaron en la categoría deficiente, 6 en necesita mejorar y 0 obtuvo excelente. Luego del postest los resultados fueron: 0 estudiantes en la categoría de deficiente, 5 en necesita mejorar y 10 obtuvieron excelente.

4.4. Resultados de los análisis

4.4.1. Dimensión 1: Centro de gravedad.

Para evaluar la dimensión “Centro de gravedad” se tomaron en cuenta 4 ítems: 1) “Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática”, 2) “Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie”, 3) “Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás”, y 4) “Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales”.

Tabla 31.

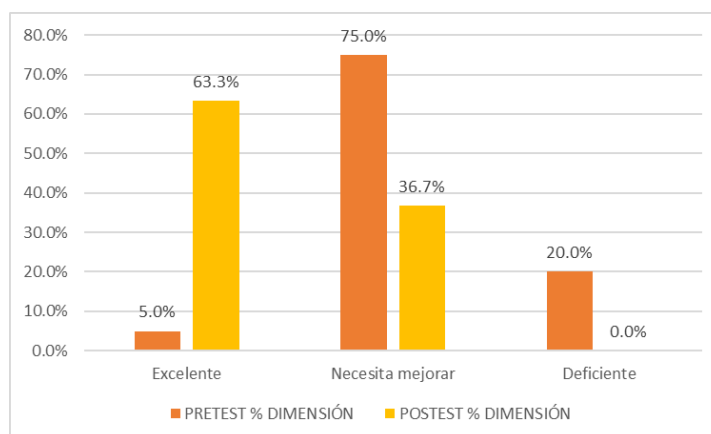
Resultados de la dimensión “Centro de gravedad”

| | DIMENSIÓN: CENTRO DE GRAVEDAD | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
| | PRETEST | | POSTEST | | RESUMEN | |
| | ESTUDIANTES | % DIMENSIÓN | ESTUDIANTE | % DIMENSIÓN | DISMINUCIÓN | INCREMENTO |
| Excelente | 1 | 5.0% | 9 | 63.3% | | 58.3% |
| Necesita mejorar | 11 | 75.0% | 6 | 36.7% | 38.3% | |
| Deficiente | 3 | 20.0% | 0 | 0.0% | 20.0% | |
| Total | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia

Figura 12.

Representación gráfica comparativa de la dimensión “Centro de gravedad”



Nota: Autoría propia

En la tabla y en el gráfico sobre los resultados de la dimensión “Centro de gravedad” se expone que en el pretest solo el 5.0%, es decir 1 estudiante, obtuvo el nivel de “excelente”; en cambio en el postest 63.3%, es decir 9 estudiantes obtuvieron “excelente”. Ello evidencia que hubo un incremento del 58.3%, lo que equivale a que 8 estudiantes aumentaron su nivel a “excelente”. En el pretest 75.0%, es decir 11 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”, en cambio en el postest fue un 36.7%, es decir 6 estudiantes, lo cual representa una disminución del 38.3%, es decir menos 5 estudiantes en esa categoría. Finalmente, en el pretest el 20.0%, es decir 3 estudiantes, obtuvieron el nivel de “deficiente”, en cambio en el postest hubo un resultado de 0% de estudiantes en ese nivel, lo cual representa una disminución del 20%, es decir de 3 estudiantes.

4.4.2. Dimensión 2: Equilibrio.

Para evaluar la dimensión “Equilibrio” se tomaron en cuenta los siguientes 3 ítems: 1) “Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos”, 2) “Controla su equilibrio sobre un

pie con los ojos cerrados”, y 3) “Sostiene la posición de “T” manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo”.

Tabla 32.

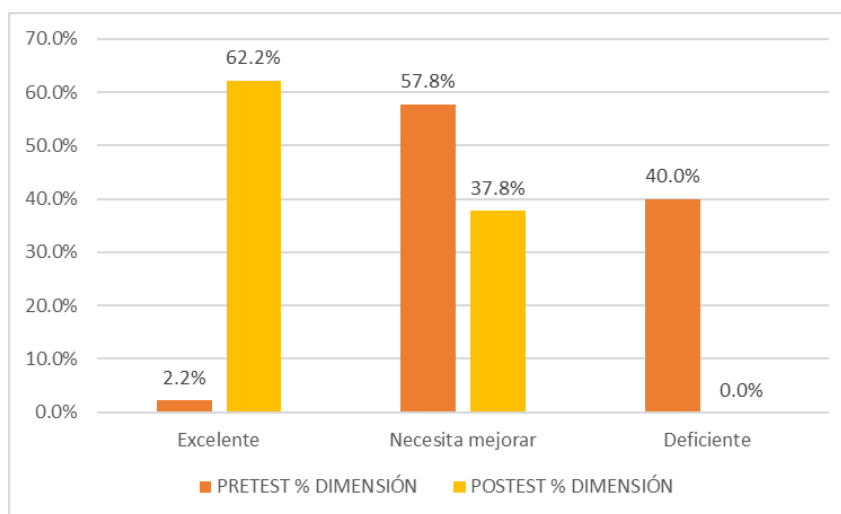
Resultados de la dimensión “Equilibrio”.

| | DIMENSIÓN: EQUILIBRIO | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
| | PRETEST | | POSTEST | | RESUMEN | |
| | ESTUDIANTES | % DIMENSIÓN | ESTUDIANTE | % DIMENSIÓN | DISMINUCIÓN | INCREMENTO |
| Excelente | 1 | 2.2% | 9 | 62.2% | | 60.0% |
| Necesita mejorar | 9 | 57.8% | 6 | 37.8% | 20.0% | |
| Deficiente | 5 | 40.0% | 0 | 0.0% | 40.0% | |
| Total | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia.

Figura 13.

Representación gráfica comparativa de la dimensión “Equilibrio”



Nota: Autoría propia

En la tabla y en el gráfico sobre los resultados de la dimensión “Equilibrio” se expone que en el pretest solo el 2.2%, es decir 1 estudiante, obtuvo el nivel de “excelente”; en cambio en el postest 62.2%, es decir 9 estudiantes obtuvieron “excelente”. Ello evidencia que hubo un incremento del 60.0%, lo que equivale a que 9 estudiantes aumentaron su nivel a “excelente”. En el pretest 57.8%, es decir 9 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”, en cambio en el postest fue un 37.8%, es decir 6 estudiantes, lo cual representa una disminución del 20.0%, es decir menos 3 estudiantes en esa categoría. Finalmente, en el pretest el 40.0%, es decir 5 estudiantes, obtuvieron el nivel de “deficiente”; en cambio, en el postest hubo un resultado de

0.0% de estudiantes en ese nivel, lo cual representa una disminución del 40.0%, es decir de 5 estudiantes.

4.4.3. Dimensión 3: Higiene postural.

Para evaluar la dimensión “Higiene postural” se tomaron en cuenta los siguientes 3 ítems: 1) “Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax”, 2) “Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este”, y 3) “Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo”.

Tabla 33.

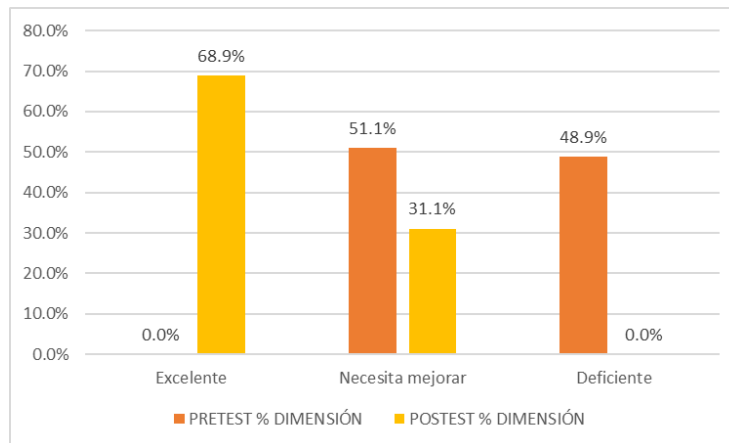
Resultados de la dimensión “Higiene postural”.

| | DIMENSIÓN: HIGIENE POSTURAL | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
| | PRETEST | | POSTEST | | RESUMEN | |
| | ESTUDIANTES | % DIMENSIÓN | ESTUDIANTE | % DIMENSIÓN | DISMINUCIÓN | INCREMENTO |
| Excelente | 0 | 0.0% | 10 | 68.9% | | 68.9% |
| Necesita mejorar | 8 | 51.1% | 5 | 31.1% | 20.0% | |
| Deficiente | 7 | 48.9% | 0 | 0.0% | 48.9% | |
| Total | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia

Figura 14.

Representación gráfica comparativa de la dimensión “Higiene postural”



Nota: Autoría propia

En la tabla y en el gráfico sobre los resultados de la dimensión “Higiene postural” se expone que en el pretest solo el 0.0% de estudiantes, obtuvo el nivel de “excelente”, en cambio en el postest 68.9%, es decir, 10 estudiantes obtuvieron “excelente”. Ello evidencia que hubo un incremento del 68.9%, lo que equivale a que 10 estudiantes aumentaron su nivel a “excelente”. En el pretest 51.1%, es decir 8 estudiantes, alcanzaron el nivel de “necesita mejorar”, en cambio en el postest fue un 31.1%, es decir 5 estudiantes, lo cual representa una

disminución del 20.0%, es decir menos 3 estudiantes en esa categoría. Finalmente, en el pretest el 48.9%, es decir 7 estudiantes, obtuvieron el nivel de “deficiente”, en cambio en el postest hubo un resultado de 0.0% de estudiantes en ese nivel, lo cual representa una disminución del 48.9%, es decir de 7 estudiantes.

Tabla 34.

Resultados de pretest y postest

| DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVEL DE LOGRO | | PRETEST | | POSTEST | | | |
|--------------------|--|---|----------------|------------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| | | | | | CANTIDAD | PORCENTAJE | CANTIDAD | PORCENTAJE | | |
| CENTRO DE GRAVEDAD | Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base. | 1. Mantiene los hombros alineados entre sí en posición estática. | A | Excelente | 1 | 6.7% | 11 | 73.3% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 10 | 66.7% | 4 | 26.7% | | |
| | | | C | Deficiente | 4 | 26.7% | 0 | 0.0% | | |
| | | TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% |
| | | 2. Mantiene alineación entre su cabeza, tórax y pelvis en la posición estática estando de pie. | A | Excelente | 1 | 6.7% | 13 | 86.7% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 10 | 66.7% | 2 | 13.3% | | |
| | | | C | Deficiente | 4 | 26.7% | 0 | 0.0% | | |
| | | TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% |
| | | 3. Evita la rotación extrema de la pelvis hacia adelante o atrás. | A | Excelente | 1 | 6.7% | 12 | 80.0% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 14 | 93.3% | 3 | 20.0% | | |
| | | | C | Deficiente | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | | |
| | | TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% |
| | | 4. Evita la sobre inclinación de la pelvis hacia los laterales. | A | Excelente | 0 | 0.0% | 2 | 13.3% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 11 | 73.3% | 13 | 86.7% | | |
| | | | C | Deficiente | 4 | 26.7% | 0 | 0.0% | | |
| | | TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% |
| EQUILIBRIO | Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas | 5. Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos abiertos. | A | Excelente | 1 | 6.7% | 14 | 93.3% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 12 | 80.0% | 1 | 6.7% | | |
| | | | C | Deficiente | 2 | 13.3% | 0 | 0.0% | | |
| | | TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% |
| | | 6. Controla su equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados. | A | Excelente | 0 | 0.0% | 2 | 13.3% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 5 | 33.3% | 13 | 86.7% | | |
| | | | C | Deficiente | 10 | 66.7% | 0 | 0.0% | | |
| | | TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% |
| | | 7. Sostiene la posición de “T” manteniendo el equilibrio sobre una de sus piernas y con el resto del cuerpo en paralelo al suelo. | A | Excelente | 0 | 0.0% | 12 | 80.0% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 9 | 60.0% | 3 | 20.0% | | |
| C | Deficiente | | 6 | 40.0% | 0 | 0.0% | | | | |
| TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |
| HIGIENE POSTURAL | Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa | 8. Al estar sentado, mantiene la alineación entre sus hombros y su tórax. | A | Excelente | 0 | 0.0% | 9 | 60.0% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 8 | 53.3% | 6 | 40.0% | | |
| | | | C | Deficiente | 7 | 46.7% | 0 | 0.0% | | |
| | | TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% |
| | | 9. Recoge un objeto flexionando sus rodillas y acercándose a este. | A | Excelente | 0 | 0.0% | 12 | 80.0% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 9 | 60.0% | 3 | 20.0% | | |
| | | | C | Deficiente | 6 | 40.0% | 0 | 0.0% | | |
| | | TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% |
| | | 10. Al saltar, evita caer bruscamente sobre el suelo. | A | Excelente | 0 | 0.0% | 10 | 66.7% | | |
| | | | B | Necesita mejorar | 6 | 40.0% | 5 | 33.3% | | |
| C | Deficiente | | 9 | 60.0% | 0 | 0.0% | | | | |
| TOTAL | | | | | 15 | 100.0% | 15 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia

En este apartado, se podrá evidenciar mediante tablas y gráficas los resultados globales obtenidos luego de la aplicación final del instrumento de medición. El postest fue realizado en

la 10ma sesión sincrónica, mediante una guía de observación con 10 ítems sobre las dimensiones de la variable dependiente.

Tabla 35.

Tabla de porcentaje de comparación entre el resultado inicial y el resultado final.

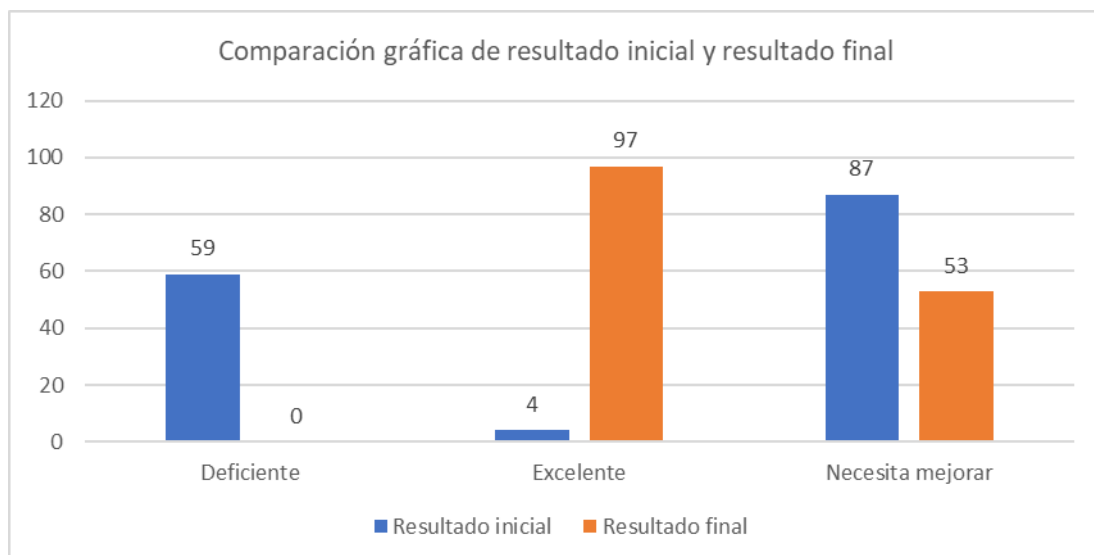
| Etiquetas de fila | Resultado inicial | % | Resultado final | % | Disminución | Incremento |
|----------------------|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|------------|
| Deficiente | 59 | 39.3% | 0 | 0.0% | 39.3% | |
| Excelente | 4 | 2.7% | 97 | 64.7% | | 62.0% |
| Necesita mejorar | 87 | 58.0% | 53 | 35.3% | 22.7% | |
| Total general | 150 | 100.0% | 150 | 100.0% | | |

Nota: Autoría propia.

En la tabla se expresa que respecto a los indicadores “Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base”, “Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales estáticas” y “Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa”, en la comparación del pretest y postest: hubo una disminución del 39.3%, es decir de 59 ítems, en la categoría de “deficiente”, también una disminución del 22.7%, es decir de 34 ítems menos, en la categoría de “necesita mejorar” y que hubo aumento del 62.0%, equivalente a un aumento de 93 ítems, en la categoría de “excelente”.

Figura 15.

Gráfico de comparación entre el resultado inicial y el resultado final



Nota: Autoría propia

Finalmente, considerando los indicadores “Domina la alineación de su columna vertebral en posición corporal base”, “Demuestra manejo de su peso en posiciones corporales

estáticas” y “Realiza movimientos saludables demostrando control de su motricidad gruesa”, se evidencia que en la evaluación del pretest 59 ítems correspondieron a la categoría de “deficiente”, 87 ítems en la categoría de “necesita mejorar” y solo 4 ítems en “excelente”. En cambio, respecto del resultado del postest 0 ítems correspondieron a la categoría de “deficiente”, 53 ítems en la categoría de “necesita mejorar” y 97 ítems en la categoría de “excelente”.

Tabla 36.

Tabla de porcentaje del resultado final.

| Etiquetas de fila | Cuenta de Resultado final |
|----------------------|---------------------------|
| Excelente | 97 |
| Necesita mejorar | 53 |
| Total general | 150 |

Nota: Autoría propia.

Figura 16.

Porcentaje total de resultado final



Nota: Autoría propia

Puede observarse, a partir de la tabla y a la gráfica que, como resultado del postest de la variable dependiente, el 0% de participantes de los 15 estudiantes de 4to año de secundaria se mantuvo en la categoría de “deficiente”, lo cual demuestra que la aplicación dio resultados positivos en cuanto al estado de la postura corporal. También evidencia que 35% de ítems equivalentes a 53 ítems encajan en la categoría de “necesita mejorar” y que el 65% de ítems, es decir 97 ítems, se encuentran en la categoría de “excelente”.

En base a los resultados obtenidos de las tres dimensiones “Centro de gravedad”, “Equilibrio” e “Higiene postural”, se evidencia la pertinencia de la propuesta pedagógica para ser aplicada a favor de mejorar la postura corporal, ya que 0% de los estudiantes se mantuvieron en el nivel de “deficiente”. Por el contrario, los resultados demuestran que un porcentaje menor de estudiantes se encuentra en el nivel de “necesita mejorar” y la mayoría en un nivel “excelente”.

5. Discusión, conclusiones y recomendaciones

5.1. Discusión de resultados

La presente investigación permite demostrar, en función de los resultados obtenidos, que mediante el teatro-danza se logra propiciar la mejora de la postura corporal en las y los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022. Al respecto, es preciso resaltar que anteriormente no se han realizado investigaciones que relacionen la variable independiente “teatro-danza” con la variable dependiente “postura corporal”. Cabe destacar que hay investigaciones sobre la variable dependiente o focalizadas en la dimensión “higiene postural”, pero estas han sido estudiadas desde el campo médico o en el campo educativo bajo la implementación de algún proyecto relacionado con la ergonomía, por ejemplo, en el caso de estudios relacionados a la postura corporal de docentes en actividad de jornada completa (Chávez, 2019). En otras palabras, mi investigación abre la posibilidad de estudiar ambas variables y relacionarlas a partir de una aplicación pedagógica que sirva como estrategia para generar beneficios respecto de la postura corporal.

Con base en lo explicado en el primer párrafo, puedo afirmar que la presente investigación proporciona un precedente para futuros investigadores que quieran abordar la técnica de teatro-danza o estén interesados en crear propuestas pedagógicas, como en mi caso, a partir de esta. En los capítulos anteriores, explico las razones por las cuales esta técnica es poco conocida, y cómo ello ha generado que no se haya aprovechado hasta ahora lo beneficiosa que puede resultar tanto para el campo artístico como pedagógico. En ese sentido, esta es una oportunidad para revalorar la técnica propuesta por Ana Itelman y utilizar su invaluable aporte partiendo desde su mirada como directora y docente en el campo del arte, pero realizando una adaptación necesaria que funcione desde la Educación Artística con una población específica.

Para continuar sobre ese tema, debo resaltar que la metodología de Itelman permite integrar las artes para la composición, por ejemplo, haciendo uso del espacio, tiempo y energía (S. Ballvé, comunicación personal, 25 de agosto del 2022). Esa misma característica es la que permite poder analizarla desde la profesionalización del arte o desde una perspectiva pedagógica. Así, desde el área educativa, sus características proporcionan diferentes líneas para poder ser trabajada, por ejemplo, desde la realidad de un educador con especialidad en teatro o danza, o incluso de música, si el profesional que la aplica tiene conocimientos relevantes en los otros dos campos.

Con respecto a la aplicación, los resultados obtenidos demuestran que la intervención pedagógica fue pertinente y que genera resultados efectivos en la práctica. El principal eje de unión entre las variables fue la relación a la movilidad de la postura. Este eje permitió que mi propuesta pedagógica destaque las herramientas más resaltantes del teatro-danza y que este tome sentido desde el juego como una estrategia pedagógica. Si bien, para propiciar cambios en la postura de los estudiantes de 4to año de secundaria, pude seleccionar otra herramienta más comúnmente utilizada como por ejemplo la expresión corporal, opté por investigar sobre el teatro-danza porque, revisando la teoría analizada, es la que más se alineaba a las necesidades del grupo sobre el que se aplicó.

En cuanto al proceso de adaptación de esta técnica, fue necesario tener en cuenta los lineamientos que encuadran al Currículo Nacional de la Educación Básica Regular, porque, de lo contrario, podrían cometerse errores respecto de la búsqueda del área de Arte y Cultura para el perfil de egreso del estudiante. Como educadora, ese punto no puede ser ajeno, debido a que desde un inicio se esperó conseguir la creación de esta propuesta y así despertar el interés en quienes quieran utilizarla. Sobre todo, porque implica la participación de estudiantes del ciclo VII de la EBR y fue mi prioridad mantener un compromiso ético con el contexto del grupo y su evaluación de principio a fin de la aplicación.

Es necesario pensar en cómo se inserta esta investigación en las perspectivas abiertas por miradas actualizadas sobre la educación artística, en particular a nivel latinoamericano. Desde ese punto de vista, si bien, como menciona Giraldez-Hayes (2019) este concepto es polisémico, en general se advierte que las investigaciones realizadas “(...) intentan demostrar los beneficios de la Educación Artística tanto en el desarrollo emocional, personal, y social, como en lo académico” (p.6). De ese modo la investigación en el campo se vuelve necesaria tanto para seguir generando herramientas que sean beneficiosas al espacio académico desde el aprendizaje del arte, como para probar mediante los resultados de las investigaciones que su implementación en centros de aprendizaje es relevante y aporta nuevo conocimiento. La autora apunta también a la necesidad de trabajar en la sistematización de las investigaciones existentes con el fin de generar nuevos conocimientos. Es así que mi propuesta, precisamente, lo que busca es aportar a la sistematización de esta técnica que es relevante no solo en el campo artístico, sino en el educativo también, como se ha demostrado.

En ese sentido, me interesa expresar mi crítica sobre la educación artística en el país. Lamentablemente, en la realidad educativa, el área de Arte y Cultura no siempre es asumida

por docentes especializados, y probablemente por ese motivo, esta área no tiene los resultados esperados correspondientes. Además, es necesario cuestionar el poco interés existente por parte de los docentes profesionales en el área para crear nuevas estrategias que puedan ser utilizadas en la escolaridad. Con ello quiero decir que, si bien las aplicaciones de la mayoría de las investigaciones del campo resultan efectivas, estas tienden a analizar las mismas variables. Claramente, cada contexto es diferente y no habrá resultado idéntico al aplicar la misma estrategia sobre dos aulas, inclusive si fueran de un mismo colegio, pero ello no evita que se redunde en lo ya conocido.

Para concluir, enfatizaré en lo importante que resulta para el profesional investigar y proporcionar nuevas estrategias en las diferentes áreas, pues esto permite abrir líneas de investigación que provengan de las necesidades halladas desde la propia práctica docente. En mi caso particular, realicé de forma oportuna la creación de una propuesta pedagógica a partir de dos variables que no habían sido relacionadas y que integren las áreas curriculares de Arte y Cultura y Educación física. Coincidentemente la DREC – Dirección Regional de Educación del Callao destacó y recomendó el uso de ambas áreas para evitar el sedentarismo de las escuelas en el presente año. Entonces, considero que nuestra coyuntura actual evidencia lo importante que resulta la implementación de recursos que faciliten nuevos medios para reforzar la educación de nuestro país.

Conclusiones

A partir de la investigación realizada y tomando en cuenta los objetivos establecidos inicialmente, es posible concluir lo siguiente:

1. El proyecto de aprendizaje de teatro-danza propicia la mejora de la postura corporal de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022 en un nivel significativo, como ha evidenciado el análisis previo. Puede afirmarse esto a partir de los resultados obtenidos en el postest acerca de esta variable, ya que al concluir la aplicación se ha demostrado que el 64,7% de estudiantes se encuentra en el nivel “excelente”, mientras que el 35,2% se encuentra en proceso de mejora. Asimismo, ningún estudiante (0%) se mantuvo en el nivel “deficiente”.
2. El proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye en un nivel significativo al control del centro de gravedad de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito del Callao-2022. Esta conclusión parte

de los resultados obtenidos en el postest respecto de la primera dimensión “centro de gravedad”: Se ha demostrado que en el postest el 63%, es decir, 9 estudiantes obtuvieron “excelente”; y que un total de 36.7%, es decir 6 estudiantes se encuentra en proceso de mejora. Así mismo, el resultado indica que ningún estudiante (0%) se mantuvo en el nivel de “deficiente”.

3. El proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye en un nivel significativo al manejo del equilibrio en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022. Esta conclusión parte de los resultados obtenidos en el postest respecto de la segunda dimensión “equilibrio”: Se ha demostrado que un total del 62.2%, es decir 9 estudiantes, obtuvieron el nivel de “excelente”; y que un total de 37.8%, equivalente a 6 estudiantes, se encuentran en proceso de mejora. Por último, el resultado indica que ningún estudiante (0%) se mantuvo en el nivel de “deficiente”.
4. El proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye en un nivel significativo a la mejora de la higiene postural de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito del Callao-2022. Esta conclusión parte de los resultados obtenidos en el postest respecto de la tercera dimensión “Higiene postural”: Se ha demostrado que un total del 68.9%, es decir 10 estudiantes, obtuvieron el nivel de “excelente”; y que un total de 31.1%, equivalente a 5 estudiantes, se encuentran en proceso de mejora. Por último, el resultado indica que ningún estudiante (0%) se mantuvo en el nivel de “deficiente”.

Recomendaciones

A partir de todo lo expuesto, es importante poder destacar recomendaciones necesarias para mejorar no solo la postura corporal de las y los estudiantes, sino su calidad de vida durante su estancia en la etapa escolar y a futuro.

- Las entidades escolares deben priorizar en la actualidad el cuidado de postura de las y los estudiantes de los diferentes niveles de la Educación Básica Regular, puesto que, los efectos a la postura luego de la educación sincrónica evidencia disminución en la movilidad del cuerpo. Si bien, puede no observarse como una situación grave inmediata, no puede descuidarse ningún aspecto que comprometa el cuerpo de los jóvenes, ya que esta es su principal herramienta en situaciones físicas y sociales.

- Se debe organizar sesiones que promuevan la higiene postural en las y los estudiantes de modo que ellos pueden reconocer situaciones de riesgo postural y lograr un aprendizaje significativo con este. Si los jóvenes comprenden la importancia de mantener una correcta higiene postural, podrán adecuarla a su cotidianidad, ya que verían resultados en su aspecto físico-motor y por consecuencia en el estético.
- Las instituciones educativas deben comprometerse a habilitar espacios para que tanto en las áreas curriculares de Arte y Cultura como de Educación Física, la postura corporal sea un punto a tomar en cuenta. Para ser más clara, si se quiere cumplir con los objetivos de las competencias de ambas áreas no puede descuidarse la correcta postura de los estudiantes, puesto que en ambas áreas se necesita que las y los estudiantes puedan hacer uso libre de su cuerpo para expresarse o sostener una vida saludable.
- Por último, invito a que se continúe investigando sobre las variables abordadas en mi investigación, ya que gracias a los resultados queda sentado que la variable independiente “teatro-danza” puede ser una herramienta pedagógica beneficiosa para aplicarse en actividades dramáticas escolares. Así mismo, el interés en la variable dependiente “postura corporal” debe aumentar para poder organizar proyectos que funcionen en beneficio de las y los estudiantes en diferentes instituciones del país, puesto que aún se desconoce la proporción de afectación dejada por el sedentarismo a nivel nacional.

Referencias

- Alvarez, J. (2019) *Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda de los alumnos de la institución educativa “Bruno Terreros Beldeon”, Muquiyauyo 2019.* (Tesis de pregrado). Universidad Continental, Huancayo. Recuperada de: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/8783>
- Ballvé, S. y Llopiz, C. (2008). *Prisma movimiento a contraluz.* Instituto Universitario Nacional del Arte.
- Bassi, J. (2015). *Formulación de proyectos de tesis en ciencias sociales Manual de supervivencia para estudiantes de pre- y posgrado.* El Buen Aire S.A.
- Chacón-Borrego, F., Ubago-Jimenez, J., La Guardia, J., Padial, R., Cepero, M., (2018). Educación en higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión Sistemática. *Retos*, (34), 8-13.
- Chávez, G. (2019). *Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018.* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperada de: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10436>
- Colegios Diocesanos del Callao. (2021). Nuestra propuesta educativa. Recuperado de: <http://colegiosdiocesanosdelcallao.edu.pe/propuesta.php>
- Consejo Argentino de la danza. (2022). Galería de Celebridades. Élide Locardi, Ana Itelman, Rodolfo Dantón, Estela Maris. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=2d33-5baqt8>

Dirección Regional de Educación del Callao. (2021). Educación Secundaria. Recuperado de:
<https://www.drec.gob.pe/servicios/gestion-pedagogica/educacion-secundaria/>

Dubatti, J. (2017). *Poéticas de liminalidad en el teatro*. Unidad Ejecutora Escuela Nacional Superior de Arte Dramático “Guillermo Ugarte Chamorro”.

Freire, P. (1986). “*Hacia una pedagogía de la pregunta. Conversaciones con Antonio Faúndez*”. Asociación Ediciones La Aurora. Recuperado de:
<https://es.scribd.com/doc/12654681/Hacia-Una-Pedagogia-de-La-Pregunta>

Fisioterapia online. (2014). Postura corporal - Visión psicoemocional. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=YMTrzSCAscs&t=111s>

Fisioterapia online. (13 de julio de 2015). Tratamiento para mejorar tu postura corporal - Fisioterapia Bilbao. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=8-c9s9u_v64

García, L. (2008). ¿Quién fue Ana Itelman?. Danza Ballet. Recuperado de:
<https://www.danzaballet.com/quien-fue-ana-itelman/>

Giraldez-Hayes, A. (2019). Estado del arte de las investigaciones en Educación Artística a nivel nacional e internacional. Organización de los Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Guerrero, I. (2017). *Valoración de la postura corporal en relación al peso de la mochila en escolares de la Unidad Educativa Manual Ygnacio Monteros Valdivieso*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Loja. Recuperada de:
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19512/1/TESIS%20INES%20GUERRERO.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.

Huamaní, A. (2019). *Programa educativo "PEPA" para el conocimiento de higiene postural en estudiantes del colegio 20827 Huacho*. (Tesis de maestría). Universidad San Pedro, Huacho. Recuperada de: <http://repositorio.usanpedro.pe/handle/USANPEDRO/14723>

Josiowicz, J. (2015). El estilo coreográfico de Ana Itelman: una puesta en valor de la danza de mediados del siglo XX en Buenos Aires. ECART. Recuperado de: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/104336>

Lábatte, B. (2006). Teatro-danza. Los pensamientos y las prácticas. *Cuadernos de Picadero*, (10), 5-47. Recuperado de:

<http://inteatro.gob.ar/editorial/publicaciones/cuadernos/cuaderno-de-picadero-no-10-23?a%C3%B1o=2006>

León, A. (2007). Qué es la educación. *Educere. Revista venezolana de educación*. (11), 595-504. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>

Lora, J. (2015). *Yo soy mi cuerpo. Un cambio radical en el sistema educativo*. Centro Editorial Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Mamani, K. (2018) *Relación de las alteraciones posturales de la columna y dolor lumbar en trabajadores de la empresa "FRENOSUR", Arequipa.2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Autónoma del Sur, Arequipa. Recuperada de: <http://repositorio.upads.edu.pe/handle/UPADS/162>

Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia Covid 19. *Revista de Educación Física*, (9), 43-52. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>

Martínez, R. (2007). *La investigación en la práctica educativa: guía metodológica de investigación para el diagnóstico y evaluación en los centros docentes*. Secretaría General Técnica.

Mata, J. (2017). *Influencia del programa de hábitos posturales para la prevención de los defectos axiales de estudiantes de educación secundaria de Huánuco-2015*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco. Recuperada de: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNHE_cd4e0d590781e3463a5b16f544db3c9f

Mendieta, D. (2017) *Gimnasia aeróbica y su influencia en la postura corporal de los estudiantes de educación secundaria - Una experiencia pedagógica con estudiantes del 5° grado de educación secundaria, Institución educativa “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba – Amarilis, 2016*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Emilio Valdizán de Huánuco, Huánuco. Recuperada de: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNHE_60d80c7f2198747a7d288d8c3c952ce0

Ministerio de Educación. (2016). Programa Curricular de Educación Secundaria. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Ministerio de Educación. (2017). Currículo de la Educación Básica. Recuperado: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

Ministerio de Educación. (2020). Perú: Resolución Viceministerial – 093 – 2020. Orientaciones pedagógicas para el servicio educativo de educación básica durante el año 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por el coronavirus covid – 19.

Recuperada de: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/535987-093-2020-minedu>

Ministerio de Educación. (29 de junio de 2020). Conoce qué es un proyecto de aprendizaje y las fases del Diseño. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=D9J2o1EiYek>

Ministerio de Educación. (13 de julio de 2020). Gestión de proyectos de aprendizaje y sus fases. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Fo2GIhXr4AI>

Ministerio de Salud. (2021). Perú: La pandemia COVID – 19 ha incrementado la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes. Recuperado de: <https://www.gob.pe/es/n/348005>

Ministerio de Salud. (2021). Una mala postura en clases provoca dolores en el cuerpo y complicaciones en la salud Recuperado de: <https://www.gob.pe/es/n/349819>

Müller, M., Capará, M. y Morales, L. (2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. *An. Fac, Cienc, Méd.*, 51(2), 79 – 86.

Muñoz, M. y Pozo, J. (2011). Pubertad normal y sus variantes. *Pediatría Integral*, 10(6), 507-518. Recuperado de: https://adolescenciasema.org/usuario/documentos/4_-_Pubertad_PI_6.pdf

Palmisciano, G. (2018). *500 ejercicios para el equilibrio. El equilibrio en el deporte, la danza, la educación física y la vida*. Barcelona: Ediciones Obelisco, S.L.

Rincón, L. (2019). Una introducción a la estadística inferencial. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <https://lya.ciencias.unam.mx/lars/Publicaciones/ei2019.pdf>

- Rodríguez, J. (2003). Paradigmas, enfoques y métodos en la investigación educativa. *Investigación Educativa. Revista del Instituto de Investigaciones Educativas*, 7(12), 23 – 40.
- Schinca, M. (2000). *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Szuchmacher, R. (2002). *Archivo Itelman. Textos de Ana Itelman*. Eudeba.
- Szuchmacher, R., Yusem, L., Araiz, O., Agostino, E., Petroni, D., Pritz, S., Binaghi, N., Bali, M., Deutsch, A., Grinstein, R., Cardell, S., Cosín, A., Fuente, C., Petrucelli, M. (2000). Ana Itelman. Funámbulos, 2 (9), 1 – 31. Recuperado de: <https://online.fliphtml5.com/pnxpk/wkqc/#p=1>
- Tuñoque, R. y Alvites, J. (2018). *Alteraciones posturales de la columna vertebral en los adolescentes que cursan el cuarto y quinto año de nivel secundario de la institución educativa Ofelia Velásquez, Julio – Noviembre, Tarapoto, 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Martín. Repositorio Universidad Nacional San Martín, Tarapoto. Recuperada de: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/2657>
- UNESCO (2010). Agenda de Seúl. Objetivos para el desarrollo de la educación artística. Segunda Conferencia Mundial sobre la Educación artística. Recuperado de: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/CLT/pdf/Seoul_Agenda_ES.pdf
- UNESCO (2014). Indicadores UNESCO de cultura para el desarrollo. Manual Metodológico. UNESCO y Diversidad de las expresiones culturales. Recuperado de: https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/iucd_manual_metodologico_1.pdf

Vallejos, J. (2020). Danza, política y subversión utópica: la *Consagración de la primavera* de Oscar Aráiz y *Fedra* de Ana Itelman (1968-1970). *Telefondo*, 32, 167 – 189.

Recuperado

de:

<http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/telondefondo/article/view/8639>

Anexos

Tabla 37.

Matriz de consistencia.

| Título de la investigación: Propuesta pedagógica basada en el teatro-danza para propiciar la mejora de la postura corporal en estudiantes del cuarto año de secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del Callao - 2022 | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| Problema | Objetivo | Hipótesis | Variables y dimensiones | Técnicas e instrumentos de recolección de datos | Metodología |
| Problema general: ¿En qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza mejora la postura corporal en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito de El Callao-2022? | Objetivo general: Demostrar en qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza mejora la postura corporal de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito de El Callao-2022. | Hipótesis general: La aplicación de un proyecto de aprendizaje de teatro-danza mejora en un nivel significativo la postura corporal de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito de El Callao-2022. | Variable independiente: <ul style="list-style-type: none"> Teatro-danza Dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> Teatralidad-narrativa Movimiento danzado Construcción de personaje | Técnica de recolección de datos: <ul style="list-style-type: none"> Observación Instrumento de recolección de datos: <ul style="list-style-type: none"> Guía de observación | Enfoque de investigación: Enfoque cuantitativo Tipo de investigación: Investigación aplicada Diseño de investigación: Diseño pre -experimental (pretest y postest) |
| Problema específico N°1: ¿En qué nivel contribuye el proyecto de aprendizaje de | Objetivo específico N°1: Determinar en qué nivel contribuye el proyecto de | Hipótesis específica N°1: La realización del proyecto de aprendizaje de teatro- | Variable dependiente: <ul style="list-style-type: none"> Postura corporal | | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>teatro-danza al control del centro de gravedad de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito de El Callao-2022?</p> | <p>aprendizaje de teatro-danza al control del centro de gravedad de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito de El Callao-2022.</p> | <p>danza contribuye en un nivel significativo al control del centro de gravedad de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito de El Callao-2022.</p> | <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Centro de gravedad ● Equilibrio ● Higiene postural | | |
| <p>Problema específico N°2: ¿En qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye al manejo del equilibrio en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito de El Callao-2022?</p> | <p>Objetivo específico N°2: Determinar en qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye al manejo del equilibrio en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito de El Callao-2022.</p> | <p>Hipótesis específica N°2: La práctica proporcionada por el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye en un nivel significativo al manejo del equilibrio de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito de El Callao-2022.</p> | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>Problema específico N°3: ¿En qué nivel el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye a la mejora de la higiene postural de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito de El Callao-2022?</p> | <p>Objetivo específico N°3: Establecer el nivel en que el proyecto de aprendizaje de teatro-danza contribuye a la mejora de la higiene postural de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de los Ríos del distrito de El Callao-2022.</p> | <p>Hipótesis específica N°3: La realización de las estrategias propuestas en el taller de teatro-danza contribuye en un nivel significativo a la mejora de la higiene postural de los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la I.E.P. Junior César de Los Ríos del distrito de El Callao-2022.</p> | | | |
|---|--|---|--|--|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 38.

Cronograma.

| ACTIVIDAD | FECHAS | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | MAYO | JUNIO | | | | JULIO | | | | AGOSTO |
| | 26/05 | 09/06 | 16/06 | 23/06 | 30/06 | 07/07 | 11/07 | 12/07 | 14/07 | 08/08 |
| Aplicación de instrumento | X | | | | | | | | | |
| 1era sesión | X | | | | | | | | | |
| 2da sesión | | X | | | | | | | | |
| 3era sesión | | | X | | | | | | | |
| 4ta sesión | | | | X | | | | | | |
| 5ta sesión | | | | | X | | | | | |
| 6ta sesión | | | | | | X | | | | |
| 7ma sesión | | | | | | | X | | | |
| 8va sesión | | | | | | | | X | | |
| 9na sesión | | | | | | | | | X | |
| 10ma sesión | | | | | | | | | | X |
| Aplicación de instrumento | | | | | | | | | | X |

Nota: Autoría propia.

Figura 17.

Compromiso ético.

**CARTA COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO ÉTICO
PROCESO DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA ARTÍSTICA**

Lima, 17 de mayo del 2022

Yo, MARÍA ALEXANDRA SUAREZ MAITA identificado(a) con DNI N° 74075392 bachiller de la carrera de Educación Artística y encontrándome en el proceso de aplicación de propuesta metodológica para la validación de mi investigación titulada: "TEATRO-DANZA PARA PROPICIAR LA MEJORA DE LA POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. JUNIOR CÉSAR DE LOS RÍOS DEL CALLAO – 2022", suscribo el presente compromiso de cumplimiento ético que tiene como objetivo, establecer y promover principios y valores educativos con responsabilidad y compromiso ético, en relación al levantamiento de información que pueda ser utilizado como un recurso para brindar la validez necesaria en mi estudio de investigación y de esa forma contribuir al buen uso de los recursos.

De esta forma me comprometo a cumplir con los siguientes principios y valores:

INTEGRIDAD: Ejecutaré toda tarea o actividad que corresponda únicamente al proceso de mi investigación, con acciones honestas que generen credibilidad, fomentando siempre una cultura de confianza y de verdad.

RESPONSABILIDAD: Asumiré de manera responsable, todo contenido desprendido del proceso de investigación.

RESPETO: Reconoceré y respetaré toda la información del proceso de investigación, como material único para el proceso.

Del mismo modo, me comprometo de forma responsable, a asumir cualquier solicitud de la entidad o institución educativa que acoja mi proceso de investigación.

Firma:



María Alexandra Suarez Maita
DNI: 74075392



Dr. Miguel Eduardo Martínez La Rosa
DNI: 40697733
Director de la Institución educativa



Nota: Autoría propia.

Figura 18.

Autorización de la institución.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima, 13 de mayo del 2022

OFICIO N°032 – 2022 UE ENSAD/DA

Dr. Miguel Eduardo Martínez La Rosa
Director de la Institución Educativa Junior César de los Ríos

Presente.-

Asunto: **Autorización de la institución**

De mi mayor consideración:

Reciba un cordial saludo de la comunidad Educativa de la **Escuela Nacional Superior de Arte Dramático "Guillermo Ugarte Chamorro" ENSAD** y del mío propio.

Tengo a bien presentarle a la Srta. **MARÍA ALEXANDRA SUAREZ MAITA**, con **DNI N° 74075392** bachiller de la Carrera de Educación Artística Especialidad Arte Dramático, quien se encuentra realizando su trabajo de Investigación por lo que pido a su despacho brindarle las facilidades del caso para el desarrollo de dicha investigación cuyo tema es: "TEATRO-DANZA PARA PROPICIAR LA MEJORA DE LA POSTURA CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO "A" DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. JUNIOR CÉSAR DE LOS RÍOS DEL CALLAO – 2022".

Agradecido por la atención que brinda a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

Gilberto Romero Soto
Director Académico - ENSAD



Firmado digitalmente por:
ROMERO SOTO Gilberto
Lorenzo FAU 20600739159 hard
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 16/05/2022 13:08:51-0500



Firmado digitalmente por:
LORA CUENTAS Isadora
Lucia FAU 20600739159 hard
Motivo: En señal de conformidad
Fecha: 16/05/2022 10:41:42-0500

Figura 19.

Comunicación a PP.FF. por parte de la I.E.P.



Callao, 20 de mayo del 2022

Señores:

Padres de Familia del 4° año del nivel secundaria

De mi mayor consideración:

Reciba un cordial saludo en nombre de Nuestro Señor Jesucristo y de nuestra Bienaventurada Madre, la Virgen María, Estrella de la Nueva Evangelización.

El motivo del presente documento es para informar que en nuestra IEP Junior Cesar de los Ríos, se desarrollará el proyecto "Teatro-danza para propiciar la mejora de la postura corporal" a cargo de la docente María Alexandra Suarez Maita, el cual se llevará a cabo a partir del segundo bimestre durante el horario del taller de danza los días jueves y el que contará con una duración de una hora pedagógica por sesión.

La propuesta busca brindar un recurso favorable para el movimiento corporal del estudiante y la interacción con el área de Arte y Cultura. Es por ello, que empleará la técnica del teatro-danza como una estrategia que permita aliviar posibles afectaciones generadas por inactividad durante los dos años previos de educación remota.

Sin más que agregar, me despido agradeciéndoles por su disposición y atención.


DIRECCIÓN GENERAL
Dr. Miguel Martínez la Rosa
I.E.P. Junior César de los Ríos
Director General

Creado por Resolución Directoral N° 7849 - 64 - ME
del 04 de junio de 1964
INICIAL: RD 0253-2001-DEC, Código Modular 0209130
PRIMARIA: RD 7849-G4-ME, Código Modular 02157756
SECUNDARIA: RD 4680-65-ME, Código Modular 0210260

Av. Octavio Espinoza s/n - Urb. Santa Marina Norte Callao
juniorcesardelosrios@diocesisdelcallao.org
www.parroquialjunior.edu.pe
Telf: (01) 4294920

Nota: Autoría propia

Tabla 39.

Tabla de Sesión N°1.

| Sesión N°1 | | | |
|---|--|--|--|
| Fecha: 26 / junio / 2022 | | | |
| Título: “¿Qué es la teatralidad?” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Arte y cultura: Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones comunicativas expresivas.</p> | <p>6. La docente da la bienvenida al grupo y se da inicio a la aplicación del pretest. (Duración: 10min)</p> <p>7. Las y los estudiantes forman un círculo grande. A modo de calentamiento el estudiante realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tres respiraciones controladas para relajar el cuerpo y realiza curvas del torso llevando la cabeza hacia el suelo. • Trota ligeramente en su lugar para activar su musculatura. • Realiza posturas de equilibrio estático durante un tiempo prolongado. • Construyen de forma individual las letras del abecedario con su cuerpo. • Luego construyen una letra del abecedario entre todos. (Duración: 10min) <p>8. Las y los estudiantes exploran mediante gestos convencionales para situaciones determinadas (interactuar con una mascota y una situación de riesgo).</p> | <p>Realización de un diagnóstico de la realidad corporal-expresiva de las y los estudiantes del taller de Danza.</p> |
| <p>Educación física: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> | <p>Educación Física: Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales.</p> | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>(Duración: 10min)</p> <p>9. Las y los estudiantes exploran movimientos de su cotidianidad (barrer, recoger un objeto del suelo, saltar la soga, tender la cama, etc.) y congelan la imagen corporal a la voz de la docente para proceder a cambiar de postura.</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>10. Metacognición</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|--|---|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 40.

Tabla de Sesión N°2.

| Sesión N°2 | | | |
|--|---|--|---|
| Fecha: 09 / junio / 2022 | | | |
| Título: “Narrando con el cuerpo” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura:</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Arte y cultura:</p> <p>Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones comunicativas expresivas.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La docente da la bienvenida y procede a realizar las siguientes preguntas: ¿Qué es caminar? ¿Qué parte de nuestro cuerpo empleamos para poder caminar? ¿Cuál es la diferencia entre un nivel alto, uno medio y uno bajo? A la par que se desarrolla el calentamiento guiado. (Duración: 5min) 2. Las y los estudiantes forman una fila y realizan las siguientes acciones: <ul style="list-style-type: none"> -Caminan como en su cotidianidad hacia un punto fijo. -Caminan explorando una forma diferente a la propia de manera libre. -Exploran una caminata no convencional en el nivel alto, medio o bajo. -Estudiante “A” propone una caminata en nivel alto y todos los demás le imitan. -Estudiante “B” propone una caminata en nivel medio y todos los demás le imitan. | <p>El estudiante integra la narración corporal a movimientos cotidianos y diferencia conceptos básicos de movimiento y espacio.</p> |
| <p>Educación física:</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> | <p>Educación Física:</p> <p>Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales.</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>- Estudiante “C” propone una caminata en nivel bajo y todos los demás le imitan.</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>3. Ahora deben proponer una caminata que refleje una situación (felicidad, tristeza, preocupación, miedo, etc.).</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>4. Se les enseña una pequeña secuencia de movimiento a la cual las y los estudiantes deben asignarle una situación.</p> <p>(Duración: 15min)</p> <p>5. Metacognición.</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|--|--|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 41.

Tabla de Sesión N°3.

| Sesión N°3 | | | |
|---|---|---|---|
| Fecha: 16 / junio / 2022 | | | |
| Título: “Mi cuerpo puede bailar” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura:</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Arte y cultura:</p> <p>Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones comunicativas expresivas.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La docente da la bienvenida y procede a preguntar: ¿Qué entendemos por “composición”? (Duración: 5min) 2. En una ronda grande se inicia la entrada en calor: -Se realizan respiraciones que acompañen curvaturas de la espalda alta hacia adelante y abajo. -Todos realizan la postura de la montaña o carpa (manos y pies en el suelo, coxis elevado) para función de elongación. -Alineación y torsión de la espalda. (Duración: 5min) 3. Las y los estudiantes se colocan en fila y proponen caminatas con diferentes partes del cuerpo (coxis, rodillas, glúteos, brazos, manos, estómago, etc.). (Duración: 5min) 4. A partir de la idea de la caminata acorde a una situación. Ahora cada | <p>El estudiante reconoce sus habilidades y limitaciones en diferentes niveles de esfuerzos al dar propuestas creativas individuales.</p> |
| <p>Educación física:</p> <p>Asume una vida saludable</p> | <p>Educación física:</p> <p>Incorpora prácticas saludables evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías.</p> | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>estudiante define un modo de caminar, uno de sentarse y uno de dormir. Luego, el estudiante “A” se coloca frente al estudiante “B” y el “B” debe imitarlo, y viceversa.</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>5. De acuerdo a lo realizado y manteniendo la posición de estudiante “A” frente a estudiante “B” en pareja deberán explorar los movimientos acordados de modo que puedan danzarlo. *Música utilizada de fondo: “All Names” – Jun Miyake (“Pina” Soundtrack).</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>6. Finalmente se forma un círculo nuevamente y cada estudiante recuerda la secuencia de la clase anterior con la propuesta de caminata desarrollada en la clase.</p> <p>(Duración: 5min)</p> <p>7. Metacognición.</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|--|---|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 42.

Tabla de Sesión N°4.

| Sesión N°4 | | | |
|--|---|---|--|
| Fecha: 23 / junio / 2022 | | | |
| Título: “Danzando el movimiento I” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura:</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Arte y cultura:</p> <p>Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones comunicativas expresivas.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La docente da la bienvenida y conversa con los estudiantes sobre lo realizado en la clase anterior. (Duración: 5min) 2. Las y los estudiantes forman una ronda entre todos y proceden a jugar “Semáforo” (juego creado para la facilitación de esta sesión) con tres pelotas que serán lanzadas hacia sus compañeros: -Pelota roja: Se lanza suavemente la pelota a un compañero. La postura consiste en mantener un pie delante del otro y lanzarla con ambas manos. La espalda está ligeramente inclinada hacia adelante. -Pelota amarilla: Indica que hay dos pelotas en el juego. El ritmo de continuidad no puede parar. -Pelota verde: Indica que hay tres pelotas en el juego. Se lanza la pelota con posturas no convencionales y | <p>El estudiante reconoce sus posibilidades de expresión sin limitaciones mediante un uso consciente de su cuerpo.</p> |
| <p>Educación física:</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> | <p>Educación física:</p> <p>Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales.</p> | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>empleando los niveles alto, medio o bajo. Las velocidades también varían.</p> <p>-Las y los estudiantes realizan esta actividad como grupo y si uno pierde, vuelven a empezar. El juego inicia con un círculo grande formado por todos y conforme avanza deben acortar distancia.</p> <p>En la última ronda de juego, deberán congelarse sosteniendo la última posición no convencional con la que lanzaron la pelota verde.</p> <p>(Duración: 15min)</p> <p>3. Las y los estudiantes se dividen en grupos y componen una secuencia corporal entre ellos. Esta debe estar compuesta por 5 movimientos transitados que representen algo en específico (propuesta libre, puede ser danzada o una acción física convencional). Luego proceden a socializar su propuesta con sus demás compañeros.</p> <p>(Duración: 20min)</p> <p>4. Metacognición.</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|--|---|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 43.

Tabla de Sesión N°5.

| Sesión N°5 | | | |
|--|---|---|--|
| Fecha: 30 / junio / 2022 | | | |
| Título: “Danzando el movimiento II” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura:</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Arte y cultura:</p> <p>Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones comunicativas expresivas.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La docente da la bienvenida y mientras se realiza el calentamiento dialoga con los estudiantes sobre la actividad de la clase anterior. Se realiza la pregunta: ¿Qué es bailar? ¿Hay un modo definitivo para bailar? (Duración: 5min) 2. Las y los estudiantes se colocan en círculo y exploran posturas convencionales y no convencionales haciendo uso de los niveles alto, medio y bajo. Luego se desplazan por el espacio para continuar con la exploración. Se da la libertad de bailar los movimientos probados de forma libre. *Música utilizada de fondo: “All Names” – Jun Miyake (“Pina” Soundtrack). (Duración: 15min) 3. Las y los estudiantes se dividen en dúos. Estudiante “A” y estudiante “B” reconocen el centro de gravedad de su | <p>El estudiante reconoce sus posibilidades de expresión sin limitaciones mediante un uso consciente de su cuerpo.</p> |
| <p>Educación física:</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> | <p>Educación física:</p> <p>Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales.</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>compañero y exploran el control de peso entre ambos.</p> <p>*Se recuerda al estudiante que para lograrlo debe mantener el control de su respiración y no forzar movimientos que le dañen.</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>4. Estudiante “A” va a mantener una postura alineada y colocarse delante de un grupo de compañeros. “A” procederá a ser cargado desde diferentes puntos de apoyo de su cuerpo por la masa de compañeros.</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>5. Metacognición</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|--|--|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 44.

Tabla de Sesión N°6.

| Sesión N°6 | | | |
|--|---|---|--|
| Fecha: 07 / julio / 2022 | | | |
| Título: “¿Qué es un personaje? I” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura:</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Arte y cultura:</p> <p>Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones comunicativas expresivas.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La docente da la bienvenida y los estudiantes responden a la pregunta: ¿Qué es un personaje? Además, se les motiva a pensar en cómo sería el personaje que van a crear. (Duración: 5min) 2. Se realiza el calentamiento de forma grupal. Las y los estudiantes reconocen diferencias en sus habilidades de equilibrio y control postural desde la primera sesión hasta la actual. También se recuerda lo trabajado en clases anteriores y las características que tenían las caminatas inventadas por ellos y cómo describirían al modo de bailar que propusieron en el intercambio de dúos. (Duración: 10min) 3. Las y los estudiantes recuerdan junto a la profesora la secuencia trabajada y proponen situaciones que modifiquen su movimiento al realizarlo. | <p>El estudiante reconoce y analiza el significado del concepto del “personaje” y cómo puede expresar haciendo uso de su corporalidad.</p> |
| <p>Educación física:</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> | <p>Educación física:</p> <p>Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales.</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>Ejem.: Los estudiantes son espías y realizan la secuencia como si escaparan esquivaran balas contra ellos.</p> <p>(Duración: 15min)</p> <p>4. Finalmente, de forma grupal completan la secuencia y proponen movimientos que impliquen situaciones grupales.</p> <p>(Duración: 10min)</p> <p>5. Metacognición.</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|--|--|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 45.

Tabla de Sesión N°7.

| Sesión N°7 | | | |
|---|---|--|---|
| Fecha: 11 / julio / 2022 | | | |
| Título: “¿Qué es un personaje? II” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura:</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Arte y cultura:</p> <p>Utiliza y combina de diferentes maneras elementos, medios, herramientas y técnicas convencionales y no convencionales para potenciar sus intenciones</p> | <p>1. La docente da la bienvenida y se realiza el calentamiento de forma grupal. Las y los estudiantes reconocen diferencias en sus habilidades de equilibrio y control postural desde la primera sesión hasta la actual. También proponen de forma grupal posturas de equilibrio dinámico y equilibrio estático.</p> <p>(Duración: 10min)</p> | <p>El estudiante fortalece el concepto de “personaje” desarrollado en la sesión anterior.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Educación física:</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> | <p>comunicativas expresivas.</p> <p>Educación física:</p> <p>Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales.</p> | <p>2. Las y los estudiantes se dividen en dúos para ayudarse a pensar en el personaje que van a crear. Luego, deben definir un conflicto con su pareja y lo representarán mediante una secuencia de movimiento.</p> <p>*Los estudiantes seguirán construyendo sobre la caminata que definieron clases atrás para su personaje.</p> <p>(Duración: 15min)</p> <p>3. Todos los estudiantes realizaran la secuencia que arman de forma colectiva y prueban la interacción entre cada uno de sus personajes al realizarla.</p> <p>(Duración: 15min)</p> <p>4. Metacognición.</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|--|---|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 46.

Tabla de Sesión N°8.

| Sesión N°8 | | | |
|--|---|--|--|
| Fecha: 12 / julio / 2022 | | | |
| Título: “Construyendo mi personaje I” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura: Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales</p> | <p>Arte y cultura: Explica el significado de una manifestación artística cultural y lo justifica utilizando el lenguaje propio de las artes.</p> | <p>1. La docente da la bienvenida y entre todos recuerdan lo trabajado en la clase anterior. (Duración: 5min)</p> <p>2. Se desarrolla el calentamiento y se vuelve a pedir a los estudiantes que seleccionen acciones cotidianas. Luego, todos al mismo tiempo deberán realizar estas acciones bailando. (Duración: 10min)</p> <p>3. Después, de forma individual, cada estudiante deberá imaginar las características de su personaje y su forma de bailar. Se les pedirá que en su proceso de exploración prueben los diferentes niveles de altura, las velocidades y las posturas no convencionales. (Duración: 10min)</p> <p>4. Se pide a las y los estudiantes que realicen la secuencia inventada de forma colectiva bajo la consigna de</p> | <p>Reconocimiento de la teatralidad en las propuestas individuales de cada estudiante.</p> |
| <p>Educación física: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> | <p>Educación física: Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales.</p> | <p>4. Se pide a las y los estudiantes que realicen la secuencia inventada de forma colectiva bajo la consigna de</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>mantener sus personajes. Se resalta que al no utilizar la voz, la interacción se realiza mediante sus movimientos y lo que narra cada personaje.</p> <p>(Duración: 15min)</p> <p>5. Metacognición.</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|--|---|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 47.

Tabla de Sesión N°9.

| Sesión N°9 | | | |
|--|--|--|---|
| Fecha: 14 / julio / 2022 | | | |
| Título: “Construyendo mi personaje II” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura:</p> <p>Aprecia de manera crítica manifestaciones artísticas-culturales</p> | <p>Arte y cultura:</p> <p>Explica el significado de una manifestación artística cultural y lo justifica utilizando el lenguaje propio de las artes.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La docente da la bienvenida y se realiza la siguiente pregunta: ¿Cómo expresa mi cuerpo? ¿Estoy solo bailando o solo actuando? (Duración: 5min) 2. Las y los estudiantes realizan el calentamiento acompañado por la profesora. (Duración: 5min) 3. Las y los estudiantes realizan movimientos guiados por la docente en los cuales reconocen su postura desde posiciones con transiciones en | <p>El estudiante culmina con la creación de su personaje y su proyecto colectivo.</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Educación física:</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> | <p>Educación física:</p> <p>Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales o grupales.</p> | <p>nivel bajo. Se recuerdan los conceptos de centro de gravedad y postura.</p> <p>(Duración: 15min)</p> <p>4. La docente permite que los estudiantes recuerden su secuencia colectiva y que orienten de forma grupal la interacción que permita narrar la historia propuesta.</p> <p>*Se les recuerda que es la penúltima clase y que deben definir toda su propuesta.</p> <p>(Duración: 15min)</p> <p>5. Metacognición.</p> <p>(Duración: 5min)</p> | |
|--|---|--|--|

Nota: Autoría propia.

Tabla 48.

Tabla de Sesión N°10.

| Sesión N°10 | | | |
|---|---|---|---|
| Fecha: 08 / agosto / 2022 | | | |
| Título: “Mi personaje narra danzando” | | | |
| Competencia | Desempeño | Actividades desarrolladas | Propósito |
| <p>Arte y cultura: Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales</p> <p>Educación física: Asume una vida saludable</p> | <p>Arte y cultura: Explica el significado de una manifestación artístico cultural y lo justifica utilizando el lenguaje propio de las artes.</p> <p>Educación física: Incorpora prácticas saludables evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. La docente da la bienvenida a la clase y se da inicio al postest. (Duración: 5min) 2. Se realiza el calentamiento donde se hace mención a todos los conceptos abordados y se da pie a que cada estudiante reconozca y comente sobre los cambios observados en su postura, sus habilidades corporales y su energía. (Duración: 10min) 3. La docente da un tiempo para que las y los estudiantes ensayen su propuesta. (Duración: 15min) 4. Presentación interna de su propuesta. (Duración: 5min) 5. Metacognición y conclusiones del taller. (Duración: 10min) | <p>Evaluación final de la realidad corporal-expresiva de las y los estudiantes del taller de Danza, luego de completada la aplicación del taller.</p> |

Nota: Autoría propia.