



Educación a través de la danza para el desarrollo de competencias personales y sociales

[PROYECTO IO1]: Investigación

Buenas prácticas en materia de danza, mindfulness y psicología positiva en la educación de adultos y desarrollo de competencias mediante actividades de enseñanza no formal



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



ÍNDICE

1	Introducción	4
	Dancefulness para la creatividad y el liderazgo - visión general del proyecto	4
	Contexto y justificación del proyecto.....	5
	Objetivo de este documento.....	5
	Resumen de la investigación	6
2	Conceptos teóricos relevantes.....	7
	Aprendizaje experimental.....	7
	Autocompasión	7
	Creatividad	8
	Danza.....	8
	Danza Movimiento Terapia (DMT).....	8
	Grupos desfavorecidos.....	9
	Inclusión	9
	Liderazgo distributivo.....	10
	Mindfulness.....	10
	Psicología positiva	10
	Resiliencia.....	11
	Trauma	11
3	Resumen de buenas prácticas.....	12
	Matriz de BP	12
	Combinación original de conceptos y BP	13
4	Buenas practicas seleccionadas	14
	BP01: Dancing Solutions to Conflict (Soluciones a los conflictos a través de la danza).....	14
	BP02: Common Cultural Heritage Project (Proyecto de Patrimonio Cultural Común).....	16
	BP03: Dance and Disability: crossing borders (Danza y Discapacidad: cruzando fronteras) ..	18
	BP04: Mindful body, embodied mind (Cuerpo consciente, mente consciente).....	22
	BP05: Dance movement therapy in young people with disabilities (Terapia de movimiento de la danza en jóvenes con discapacidades).....	25
	BP06: Dúo de danza acrobática y grupo de danza	27



BP07: Investigación en danza..... 29

BP08: Dance movement therapy in addiction recovery (La terapia de movimiento de la danza en la recuperación de la adicción) 30

BP09: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in Schools (Un marco de liderazgo colaborativo y creativo para la integración de la danza en las escuelas) 33

BP10: Embodied and Embodiary Leadership (Liderazgo materializado y materializador) 35

BP11: Bailando con la vida 38

BP12: Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice (Danza Mindfulness: Una investigación fenomenológica de la práctica emergente)..... 40

BP13: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign (Segni Mossi: Explorando el movimiento y el signo gráfico)..... 42

BP14: 4ArtsTherapy: Dance Movement Therapy (4ArtsTherapy: Danza Movimiento Terapia) 45

4 Observaciones finales y recomendaciones para el desarrollo del curso online 48

Bibliografía 50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de los conceptos relacionados en las buenas prácticas seleccionadas. ... 12

Tabla 2. Combinación original de conceptos de buenas prácticas para la investigación. 13



1 Introducción

Dancefulness para la creatividad y el liderazgo - visión general del proyecto

Este proyecto Erasmus+ KA227 Asociaciones estratégicas es una colaboración entre seis socios de cuatro países, que trabajan juntos para desarrollar y compartir sus conocimientos y capacidades con el fin de:

- Involucrar a los que no están involucrados y conectar a los desconectados, siendo la inclusión un elemento clave.
- Construir una metodología intermodal que vincule la danza con el mindfulness y la psicología positiva.
- Promover la creatividad y el liderazgo en los adultos a través de la resiliencia, la empatía, las sinergias y la asertividad.

El objetivo se alcanzará a través de una metodología intermodal que vincula la danza con el mindfulness y la psicología positiva para fomentar la creatividad y el liderazgo.

- Con la ayuda de la búsqueda de buenas prácticas que vinculen danza, mindfulness y psicología positiva para desarrollar habilidades blandas, creatividad y capacidad de liderazgo.
- Creación de un curso online complementario e innovador, que constará de una parte teórica, acompañada de las llamadas "píldoras de vídeo" que ilustrarán y darán pautas prácticas a los alumnos en el uso de la metodología. La danza se utilizará como herramienta para el desarrollo de habilidades. El curso online abarcará temas como:
 - Aplicación de la danza en la educación de adultos.
 - Conexión entre la danza y mindfulness.
 - Danza y psicología positiva: ejercicios prácticos.

Aunque el grupo objetivo es diverso (personas sin hogar, inmigrantes, discapacitados físicos, refugiados de guerra, desempleados, ninis, personas mayores, drogodependientes, etc.), todos tienen ciertas características en común, como lidiar con un aumento del estrés, baja autoestima, menos oportunidades, problemas psicológicos, escasas habilidades interpersonales, etc. Los formadores y profesores que ya trabajan con estos grupos lo utilizarán como refuerzo de sus trayectorias educativas, integrándolo con sus propias buenas prácticas.

La metodología trabajará tres aspectos clave: las emociones, la cognición y las habilidades sociales. Y al trabajar la resiliencia, la empatía, las sinergias y la asertividad se crean las bases para desarrollar la creatividad y la capacidad de liderazgo.

Ya que uno de los principales problemas para fomentar la inclusión en adultos con menos oportunidades es su reticencia a unirse a programas educativos (ya que también tienden a evitar las actividades educativas informales o no formales), el desarrollo de sus habilidades sociales y emocionales (o habilidades blandas) puede producirse como efecto secundario al integrar y fusionar la metodología Dancefulness con los programas y actividades comunitarias a los que suelen estar más dispuestos a asistir.



Contexto y justificación del proyecto

En el mercado laboral, cada vez son más las empresas que exigen las denominadas competencias del siglo XXI (Fadel, 2008) a la hora de contratar a nuevos empleados, y la pandemia del COVID no ha hecho sino acentuar esta demanda, por lo que el aprendizaje de adultos también debería centrarse en dichas competencias. La creatividad y el liderazgo son dos de las diez primeras competencias que demandan las empresas. Según la nueva Agenda Europea de Capacidades para la Competitividad Sostenible, la Equidad Social y la Resiliencia (Comisión Europea, 2020), para las personas, mejorar la resiliencia a través de las capacidades significa reducir la dependencia de las condiciones del mercado laboral y aumentar su potencial para superar los retos y las transiciones profesionales. Esta agenda muestra que menos de dos de cada cinco adultos participan en el aprendizaje cada año. El aprendizaje a lo largo de la vida, incluso a edades avanzadas, marcará la diferencia. Por lo tanto, se debe motivar y recompensar a cada persona de la UE para que mejore o renueve sus cualificaciones. Dado que este proyecto se está llevando a cabo durante la pandemia de COVID, muchos adultos se sienten desvinculados, desconectados y descontentos. Según la OMS (OMS, 2021), la pandemia del COVID ha desencadenado varios problemas de salud mental en los adultos. Sentir miedo y estrés ante la incertidumbre en estos días se considera normal, pero las personas necesitan apoyo para poder procesar y afrontar esos sentimientos y retos. También existe el riesgo de exclusión social, ya que muchos sienten que se les deja atrás.

Además, también hay que tener en cuenta la guerra que ha comenzado recientemente en Ucrania. Su impacto en la salud mental es de una magnitud sin precedentes en Europa desde el final de la Segunda Guerra Mundial. En primer lugar, el elevado número de refugiados que requieren intervenciones psicológicas e inclusión. En la actualidad, millones de personas corren el riesgo potencial de sufrir trastornos mentales como estrés agudo, ansiedad, depresión, consumo de sustancias y trastorno de estrés postraumático (Mellese, 2022). En segundo lugar, los efectos económicos (Pantuliano, 2022) y psicológicos de la guerra, después de muchos años de paz en Europa, están profundizando y empeorando los problemas psicológicos (como se mencionó anteriormente) de toda la población europea y principalmente de los países vecinos.

La actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a las personas a mantener la calma y seguir protegiendo su salud durante este periodo. El baile es una de las formas de mantenerse activo. No requiere inversión inicial en materiales y puede practicarse en cualquier espacio disponible.

Objetivo de este documento

La intención es encontrar e identificar buenas prácticas que vinculen la danza, el mindfulness y la psicología positiva para desarrollar habilidades blandas, creatividad y capacidad de liderazgo, así como resiliencia y empatía a través de actividades y herramientas de educación no formal. El segundo objetivo es encontrar las posibilidades de cómo vincular dichas herramientas con el desarrollo de un plan de estudios coherente para el curso de formación de formadores, profesores, compañías de danza y proveedores de educación no formal. Dado que el proyecto Dancefulness tiene como prioridad a los profesores y formadores que tratan con adultos con menos oportunidades, partes de este documento y las mejores prácticas seleccionadas se centran en los grupos desfavorecidos en sentido amplio.



Resumen de la investigación

El uso de la danza en conjunción con la psicología positiva en la formación de adultos es muy escaso y se debe hacer una investigación profunda para encontrar las mejores prácticas a nivel europeo. El Mindfulness se está convirtiendo en un elemento clave en la formación de adultos. Sin embargo, la información sobre todo el potencial de Mindfulness para desarrollar habilidades está muy fragmentada, y la información sobre danza y mindfulness es también muy limitada. Además, combinar danza + mindfulness + psicología positiva para desarrollar la creatividad y el liderazgo es un enfoque muy innovador. Para el desarrollo del curso online, también es importante investigar sobre todo el potencial de desarrollo de habilidades blandas, creatividad y habilidades de liderazgo a través de esta combinación de conceptos.

El principal reto de este *intellectual output* reside en los temas y en encontrar metodologías previas y buenas prácticas que conecten la creatividad y las habilidades de liderazgo a través de la danza o el mindfulness o la psicología positiva. Como no esperábamos encontrar una buena práctica que se ajustara a todos los elementos al mismo tiempo, hemos optado por buscar enfoques parciales para nuestro marco holístico. Hemos intentado definir aspectos y conceptos individuales relacionados con el tema, combinarlos y buscar el contexto común. De este modo esperábamos encontrar buenas prácticas que conecten:

- a) Danza y mindfulness en la educación.
- b) Aprendizaje de danza y creatividad.
- c) Aprendizaje de danza y liderazgo.
- d) Aprendizaje de mindfulness y creatividad.
- e) Aprendizaje de mindfulness y liderazgo.

Durante la investigación y el análisis de las buenas prácticas individuales, se han identificado más conceptos de enlace relevantes, que se enumeran entre los originales en el siguiente capítulo.

Se ha utilizado una metodología de investigación documental online, centrada en la búsqueda de recursos y trabajos de investigación relacionados con los temas mencionados. La investigación se llevó a cabo principalmente a través de las siguientes páginas web:

- search.ebscohost.com
- researchgate.net
- scholar.google.com

La investigación de los proyectos europeos anteriores pertinentes también se llevó a cabo en https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects_en y los socios participantes también hicieron su propia investigación documental utilizando redes y contactos locales.

Como ya hemos mencionado, no esperábamos encontrar una buena práctica que combinara todos nuestros elementos al mismo tiempo. Así pues, también intentamos encontrar buenas prácticas que combinaran danza y liderazgo, o mindfulness y creatividad, etc.

Mientras llevábamos a cabo la investigación documental, nos dimos cuenta de que las buenas prácticas a nivel europeo no son suficientes en este campo, por lo que hemos decidido ampliar el alcance e incluir también buenas prácticas de otros continentes, ya que, como ha demostrado la investigación, estos temas están más elaborados en otros países.

Al final del documento, en la sección "Recursos adicionales", figura la lista de los documentos pertinentes investigados (que no llegaron a formar parte de la selección final, pero que pueden ser de utilidad para el lector).



2 Conceptos teóricos relevantes

Este capítulo proporciona una breve introducción (destacando su importancia o relevancia) de los conceptos y temas relevantes que están vinculados a los temas principales de danza + mindfulness + psicología positiva y que más tarde se incorporarán a la metodología Dancefulness. Algunos de estos conceptos fueron mencionados originalmente en la fase de preparación del proyecto, la importancia de otros ha surgido como resultado de la investigación de las buenas prácticas. Se presentan en orden alfabético.

Aprendizaje experimental

El aprendizaje experimental es el proceso de aprender haciendo. Al involucrar a los estudiantes en experiencias prácticas y en la reflexión, son más capaces de conectar las teorías y los conocimientos aprendidos en el aula con situaciones del mundo real. La reflexión es una parte crucial del proceso de aprendizaje experimental y, al igual que este, puede fomentarse. Jacobson y Ruddy (Jacobson & Ruddy, 2004) propusieron un modelo práctico de preguntas que los facilitadores pueden utilizar para promover la reflexión crítica en el aprendizaje experimental. Su modelo de "5 preguntas" es el siguiente: ¿Te has dado cuenta? / ¿Por qué ha ocurrido? / ¿Ocurre eso en la vida? / ¿Por qué ocurre? / ¿Cómo puedes utilizarlo? Estas preguntas las plantea el facilitador después de una experiencia y conducen gradualmente al grupo y a los individuos hacia una reflexión crítica sobre su experiencia y hacia la comprensión de cómo pueden aplicar lo aprendido a su propia vida.

7

Aunque lo más importante para el proceso de aprendizaje es la experiencia del alumno, también es importante no olvidar el caudal de experiencia que un buen facilitador aporta a la situación. Sin embargo, aunque un facilitador, o "profesor", puede mejorar la probabilidad de que se produzca el aprendizaje experimental, no es indispensable. Más bien, el mecanismo del aprendizaje experimental es la reflexión del alumno sobre sus experiencias utilizando sus capacidades analíticas. Esto puede ocurrir sin la presencia de un facilitador, lo que significa que el aprendizaje experimental no se define por la presencia de un facilitador. Sin embargo, si se tiene en cuenta el aprendizaje experimental a la hora de desarrollar el contenido de un curso o programa, se ofrece la oportunidad de desarrollar un marco para adaptar diversas técnicas de enseñanza/aprendizaje en el aula (Rodríguez, 2004).

La metodología Dancefulness se aplicará a través de la experiencia activa. La danza es también un proceso de interacción. Se utilizarán los conflictos, desacuerdos, problemas, preguntas y situaciones que surjan para enseñar a los participantes de forma práctica su inteligencia emocional. De este modo, el trabajo conjunto en un enfoque de aprender haciendo fomentará la inclusión y la cohesión del grupo.

Autocompasión

La autocompasión es una idea derivada del pensamiento budista, como el proceso de extender la compasión a uno mismo en casos de percepción de inadecuación, fracaso o sufrimiento general. Kristin Neff ha definido la autocompasión como un proceso compuesto por tres elementos principales: amabilidad con uno mismo, humanidad común y atención plena (Neff, 2003). Se ha sugerido que, si la autocrítica puede conducir a emociones negativas, la autocompasión puede promover el bienestar protegiéndonos de las implicaciones emocionales negativas de los fallos que percibimos. Las investigaciones indican que los individuos



autocompasivos experimentan una mayor salud psicológica que los que carecen de autocompasión.

La autocompasión es simplemente el proceso de dirigir la compasión hacia el interior. Somos amables y comprensivos en lugar de autocríticos cuando fracasamos, cometemos errores o nos sentimos inadecuados. Nos damos apoyo y ánimo a nosotros mismos en lugar de ser fríos y críticos cuando surgen retos y dificultades en nuestras vidas.

Creatividad

La creatividad¹ se define como la tendencia a generar o reconocer ideas, alternativas o posibilidades que pueden ser útiles para resolver problemas, comunicarnos con los demás y entretenernos a nosotros mismos y a los demás. La creatividad es también una de las cuatro "C" de las competencias del siglo XXI.

Danza

La danza es el movimiento rítmico del cuerpo, generalmente al son de la música y dentro de un espacio determinado, con el fin de expresar una idea o emoción, liberar energía o simplemente deleitarse con el propio movimiento.

Uno de los motivos más básicos de la danza, en el contexto del proyecto Dancefulness, es la expresión y comunicación de emociones. La gente suele bailar como forma de liberar sentimientos poderosos, como accesos repentinos de ánimo, alegría, impaciencia o ira. Estos motivos pueden verse en los movimientos espontáneos de saltos y brincos que suelen realizarse en momentos de emoción intensa, así como en los movimientos más formalizados de las danzas "establecidas", como las danzas tribales de guerra o las danzas folclóricas festivas, en las que la danza funciona a la inversa y ayuda a generar emociones y a liberarlas.

La danza puede producir un estado mental y corporal diferente al de la experiencia cotidiana. El bailarín puede llegar a ser intensamente consciente de la fuerza de la gravedad y de un estado de equilibrio o desequilibrio que las actividades normales no generan. Al mismo tiempo, la danza crea una percepción diferente del tiempo y el espacio para el bailarín (el tiempo está marcado por los movimientos rítmicos y la duración de la danza, y el espacio se organiza en torno a los caminos por los que se desplaza el bailarín o en torno a las formas que adopta el cuerpo). Esta trascendencia de lo cotidiano también puede ser experimentada por los espectadores. Atraídos por los ritmos y patrones creados por los movimientos del bailarín, pueden empezar a compartir las emociones que se expresan a través de ellos (Mackrell, 2022).

Danza Movimiento Terapia (DMT)

La DMT es el uso psicoterapéutico del movimiento y la danza para apoyar las funciones intelectuales, emocionales y motoras del cuerpo. Se basa en la correlación entre movimiento y emoción.

Tanto el movimiento consciente como el inconsciente de la persona, afectan al control total, y también reflejan la personalidad del individuo. Por lo tanto, la relación terapeuta-cliente se basa en parte en señales no verbales como el lenguaje corporal. Se cree que el movimiento tiene una función simbólica y, como tal, puede ayudar a comprender el yo. La improvisación del movimiento permite al cliente experimentar con nuevas formas de ser y la DMT proporciona una manera o canal en el que el cliente puede entender conscientemente las relaciones tempranas con experiencias negativas a través de la mediación no verbal del terapeuta (Levy, 1988). A través de la unidad del cuerpo, la mente y el espíritu, la DMT proporciona una sensación

¹ Definición según el diccionario Oxford.



de totalidad. El cuerpo se refiere a la "descarga de energía a través de respuestas músculo-esqueléticas a estímulos recibidos por el cerebro". La mente se refiere a "actividades mentales...como la memoria, la imaginación, la percepción, la atención, la evaluación, el razonamiento y la toma de decisiones. "El espíritu se refiere a la "sensación subjetivamente experimentada de participar en la danza u observarla empáticamente" (Hanna, 2007).

La danza movimiento terapia trabaja para mejorar las habilidades sociales, así como la dinámica relacional entre los clientes que optan por participar en ella para mejorar su calidad de vida. A través de esta forma de terapia, los clientes son capaces de adquirir un sentido más profundo de la conciencia de sí mismos a través de un proceso meditativo que implica el movimiento, el impulso y la realización del propio cuerpo. La danzaterapia se diferencia de otras formas de tratamiento rehabilitador porque permite una expresión creativa holística, lo que significa que trata a la persona en su totalidad: mente, cuerpo y espíritu (Meekums, 2002).

Este tipo de terapia expresiva es una herramienta valiosa cuando se utiliza con personas discapacitadas, especialmente para aquellos individuos que no pueden expresarse en terapias habladas. Los terapeutas de la danza utilizan el movimiento como forma de intervención para ayudar a las personas a relajarse y abrirse. La danzaterapia también tiene la capacidad de llegar a todos los aspectos del bienestar de una persona, incluidos el emocional, el mental, el físico y el social.

Grupos desfavorecidos

Al principio del proyecto, los socios plantearon la cuestión de los grupos desfavorecidos. Cada una de las organizaciones asociadas trabaja con diferentes grupos de personas desfavorecidas y no es posible incluir diferentes enfoques en la metodología. El objetivo general de Dancefulness es mejorar el bienestar de los individuos. Las estrategias para resolver el bienestar pueden transferirse a las estrategias de búsqueda de soluciones de los problemas individuales. Por lo tanto, hemos investigado las características comunes y los problemas que comparten todos nuestros grupos objetivo, para centrarnos en la creación de una metodología para el desarrollo de competencias para superar y resolver esos problemas. Hemos identificado los siguientes:

- Baja autoestima.
- Falta de motivación.
- Exclusión social (la sensación de quedarse atrás en un entorno cambiante).
- Escasas habilidades blandas.
- Problemas psicológicos (principalmente aumento del estrés y depresión).

El baile en sí es una forma tradicional de inclusión social para los adultos. En este punto seguimos el enfoque metodológico de Sorokin (Sidorkin, 2007), cuando señala que las herramientas educativas deben tener la capacidad de atraer y retener el interés de los participantes. Como ya se ha mencionado, uno de los principales problemas para fomentar la inclusión de los adultos es su reticencia a participar en programas educativos. Los adultos con problemas también tienden a evitar las actividades educativas informales o no formales. Por lo tanto, combinando la danza con el mindfulness y la psicología positiva, los alumnos desarrollarán sus habilidades para fomentar el liderazgo y la innovación en un entorno dinámico, inclusivo y atractivo.

Inclusión

La inclusión es la práctica o política de proporcionar igualdad de acceso a oportunidades y recursos a personas que, de otro modo, podrían quedar excluidas o marginadas, como las que



tienen discapacidades físicas o intelectuales y los miembros de otros grupos minoritarios. Tradicionalmente, la danza es un elemento muy inclusivo en todas las sociedades y tradiciones.

Liderazgo distributivo

En el pasado, las teorías del liderazgo trataban de distinguir los rasgos de los no líderes/seguidores de las cualidades y características personales inherentes a los líderes. Dentro de la teoría contemporánea del liderazgo, surgen los influyentes conceptos de liderazgo transformacional y transaccional. Aunque ambos requieren una comunicación verbal y corporal eficaz y la colaboración entre líderes y seguidores, podría argumentarse que el liderazgo transformacional puede requerir una mayor participación colectiva en los procesos creativos.

El significado del líder, desde la visión distributiva, no se centra en la persona responsable de la organización como sería el profesor en el aula, sino que se dispersa hacia todas y cada una de las personas que pueden aparecer en un centro educativo, aula o grupo de baile. Así, la función de liderazgo se basa de entrada en la estructura formal. Desde esa posición distribuye las necesidades de la organización para que otros y otras adquieran esa responsabilidad durante el desarrollo de su objetivo o meta (Leithwood, 2008); (Howell, 2007).

Mindfulness

Basado en las tradiciones budistas que surgieron hace miles de años, el movimiento moderno de mindfulness se inició con el trabajo de Jon Kabat-Zinn, que desarrolló programas de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts en 1979. Su trabajo se centró inicialmente en ayudar a los pacientes a tratar el dolor crónico. Los pacientes intentaban escapar mentalmente del dolor o evitarlo, pero esta lucha interior les creaba más problemas, angustia mental y agotamiento. Al adoptar un enfoque consciente del dolor, Kabat-Zinn descubrió que podía aliviar la angustia mental y mejorar el funcionamiento en general. En la década siguiente, la atención plena se integró en los enfoques cognitivos y de conducta.

Hay dos elementos clave que constituyen la base de todos los enfoques basados en la atención plena: la conciencia y la aceptación. Para fomentar la conciencia, se enseña a la gente a ampliar su atención a sus propios procesos y experiencias internas, especialmente a lo que están experimentando en el aquí y ahora (Henriques, 2015).

El mindfulness puede enfocarse no sólo como una estrategia para reducir el estrés cotidiano, sino como una poderosa herramienta para fomentar la adquisición de habilidades blandas a través del autoconocimiento personal. También puede utilizarse como herramienta activa para proporcionar inclusión a los grupos, ya que trabajarán juntos para lograr una base más igualitaria para el desarrollo posterior. Reducir el estrés y desarrollar la resiliencia, la empatía, las sinergias y la asertividad sería el primer paso.

Psicología positiva

Los seres humanos estamos predispuestos a prestar más atención a las experiencias negativas. Por ello, es frecuente que la gente no sepa qué influye en la felicidad de su vida. Psicólogos influyentes como Carl Rogers, Abraham Maslow, Erich Fromm y Albert Bandura ayudaron a desarrollar ideas y teorías sobre la felicidad y la productividad humanas. Pero no fue hasta 1998 cuando Martin Seligman dio un nuevo enfoque al concepto de "psicología positiva". Escribió sobre ello en su libro *Authentic Happiness* (Felicidad auténtica), publicado en 2002. Expresó su creencia de que el enfoque exclusivo del campo de la psicología, centrado durante décadas en los problemas de salud mental, no era el más útil. En su lugar, animó a los psicólogos a centrarse en la promoción, el cuidado y la mejora de los atributos y talentos humanos positivos (Seligman,



2006). La psicología positiva hace hincapié en las influencias positivas en la vida de una persona. Entre ellas se incluyen las fortalezas del carácter y las emociones optimistas. La base de la teoría es la creencia de que la felicidad se deriva de factores tanto emocionales como mentales. La psicología positiva pretende ayudar a las personas a identificar la felicidad momento a momento (*Good therapy*, 2018).

Resiliencia

Resiliencia² es el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias vitales difíciles o desafiantes, especialmente mediante la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas. Hay una serie de factores que contribuyen a que las personas se adapten a las adversidades, los más importantes son: la forma en que las personas ven el mundo y se relacionan con él, la disponibilidad y calidad de los recursos sociales y las estrategias específicas de adaptación.

La investigación psicológica demuestra que los recursos y habilidades asociados a una adaptación más positiva (es decir, una mayor resiliencia) pueden cultivarse y practicarse. Cuando el estrés, la adversidad o el trauma nos golpean, seguimos experimentando rabia, pena y dolor, pero somos capaces de seguir funcionando, tanto física como psicológicamente. Sin embargo, la resiliencia no consiste en aguantar algo difícil, ser estoico o arreglárselas solo. De hecho, ser capaz de pedir apoyo a los demás es una parte fundamental de la resiliencia. La resiliencia puede ayudar a protegerse de diversos problemas psicológicos, como la depresión y la ansiedad.

Trauma

El trauma psicológico es una respuesta emocional a un suceso o serie de sucesos angustiosos, como accidentes, violaciones o catástrofes naturales. Son típicas reacciones como el shock psicológico y la negación psicológica. Las reacciones a largo plazo incluyen emociones impredecibles, flashbacks, dificultades en las relaciones interpersonales y, a veces, síntomas físicos como dolor de cabeza y náuseas. El trauma no es lo mismo que la angustia mental o el sufrimiento, que son experiencias humanas universales.

No todas las personas que experimentan un acontecimiento potencialmente traumático quedan traumatizadas psicológicamente (aunque pueden sentirse angustiadas y sufrir). Algunas personas desarrollarán un trastorno de estrés postraumático tras haber estado expuestas a un acontecimiento traumático importante. La discrepancia en la tasa de riesgo puede atribuirse a los factores de protección que pueden tener algunas personas y que les permiten hacer frente a acontecimientos difíciles, incluidos los factores temperamentales y ambientales (como la resiliencia y la disposición a buscar ayuda).

² Definición según APA: <https://dictionary.apa.org/resilience>

3 Resumen de buenas prácticas

El objetivo de este informe es profundizar en la comprensión de cómo vincular mindfulness, danza y psicología positiva con el desarrollo de habilidades de liderazgo y creatividad al mismo tiempo. La idea original era encontrar y organizar las buenas prácticas según los criterios mencionados en la parte metodológica, pero no fue posible porque la mayoría de ellas eran interdisciplinarias y combinaban más de dos conceptos. Por ello, hemos decidido incluir una matriz de buenas prácticas y conceptos relevantes en lugar de organizarlas en capítulos como se había previsto inicialmente. También se han identificado otros conceptos que deben tenerse en cuenta e incluirse en el curso.

Matriz de BP

Tabla 1. Distribución de los conceptos relacionados en las buenas prácticas seleccionadas.

	Danza	Creatividad	Mindfulness	Liderazgo	Educación	Danza/ movimiento terapia	Inclusión	Desarrollo de habilidades blandas ³	Autocompasión
BP01	X	X	X		X			X	
BP02	X			X			X		
BP03	X	X		X			X	X	X
BP04	X	X	X			X			
BP05	X	X				X	X	X	
BP06	X	X			X		X		
BP07	X				X				
BP08	X		X			X		X	X
BP09	X	X		X	X			X	
BP10	X	X		X	X		X	X	
BP11	X	X	X	X	X		X	X	
BP12	X	X	X					X	X
BP13	X	X			X	X	X		
BP14	X	X	X		X	X	X		X

³ Desarrollo de habilidades blandas, como: comunicación, cooperación, resolución de conflictos y empatía.

Combinación original de conceptos y BP

Tabla 2. Combinación original de conceptos de buenas prácticas para la investigación.

BP que conectan la danza y el mindfulness en la educación.
<ul style="list-style-type: none"> BP01: Dancing Solutions to Conflict (Soluciones a los conflictos a través de la danza)
<ul style="list-style-type: none"> BP02: Common Cultural Heritage Project (Proyecto de Patrimonio Cultural Común)
<ul style="list-style-type: none"> BP11: Bailando con la vida
BP que conectan el aprendizaje de la danza y la creatividad.
<ul style="list-style-type: none"> BP03: Dance and Disability: crossing borders (Danza y Discapacidad: cruzando fronteras)
<ul style="list-style-type: none"> BP05: Dance movement therapy in young people with disabilities (Terapia de movimiento de la danza en jóvenes con discapacidades)
<ul style="list-style-type: none"> BP13: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign (Segni Mossi: Explorando el movimiento y el signo gráfico)
<ul style="list-style-type: none"> BP14: 4ArtsTherapy: Dance Movement Therapy (4ArtsTherapy: Danza Movimiento Terapia)
BP que conectan el aprendizaje de la danza y el liderazgo.
<ul style="list-style-type: none"> BP09: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in Schools (Un marco de liderazgo colaborativo y creativo para la integración de la danza en las escuelas)
<ul style="list-style-type: none"> BP10: Embodied and Embodiary Leadership (Liderazgo materializado y materializador)
BP que conectan el aprendizaje del mindfulness y la creatividad.
<ul style="list-style-type: none"> BP04: Mindful body, embodied mind (Cuerpo consciente, mente consciente)
<ul style="list-style-type: none"> BP06: Dúo de danza acrobática y grupo de danza
<ul style="list-style-type: none"> BP12: Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice (Danza Mindfulness: Una investigación fenomenológica de la práctica emergente)
BP que conectan el aprendizaje del mindfulness y el liderazgo.
NA
Otros:
<ul style="list-style-type: none"> BP08: Dance movement therapy in addiction recovery (La terapia de movimiento de la danza en la recuperación de la adicción)
<ul style="list-style-type: none"> BP07: Investigación en danza



4 Buenas practicas seleccionadas

BP01: Dancing Solutions to Conflict (Soluciones a los conflictos a través de la danza)

<p>TÍTULO: Dancing Solutions to Conflict (Soluciones a los conflictos a través de la danza)</p> <p>ORGANIZACIÓN: Center of Kinesthetic Education</p> <p>País: Nueva York, Estados Unidos de América</p>
<p>ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Impacto a nivel local ▪ Transferibilidad ▪ Práctica innovadora
<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>Esta práctica se utiliza en los procesos de resolución de conflictos en los colegios. La capacidad de resolver conflictos de forma creativa favorece la excelencia en la comunicación y fomenta un clima de estudio/en el aula positivo. A pesar de que la violencia escolar sigue siendo elevada, muchas escuelas no enseñan a los educadores gestión de conflictos, habilidades socioemocionales o creación de comunidad. Este artículo de investigación comparte estrategias de danza que conducen a un comportamiento pacífico mediante exploraciones somáticas.</p> <p>La danza se utiliza para identificar problemas, desde el acoso escolar hasta la violencia armada, y para encontrar soluciones. El enfoque de la educación somática de Dynamic Embodiment™ que da la autora proporciona el desarrollo de habilidades para la reducción del estrés, la mejora de la comprensión de las señales corporales y las oportunidades para la práctica del desarrollo socio-emocional encarnado y la resolución de conflictos. El enfoque incluye una progresión única que ella ha desarrollado para mejorar la tolerancia humana, la conexión y la comprensión de los problemas, los sentimientos, las culturas y los valores cuando están bajo presión.</p> <p>Aunque esta práctica proviene de un entorno escolar, lo que significa que no está inicialmente pensada para estudiantes adultos, proporciona buenos ejemplos de ejercicios para incluir en los planes de estudio de Dancefulness.</p>
<p>GRUPO OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estudiantes de instituto y universitarios ▪ Profesores
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN</p> <p>Esta práctica consiste en que el profesor modele actividades y herramientas para incluir en las clases de baile para la resolución de problemas o el desarrollo de habilidades.</p> <p>"CAPS" es una herramienta de negociación tradicional para situaciones problemáticas y un modelo de movimiento. CAPS significa, por sus siglas en inglés, calmarse, acordar resolver el problema, puntos de vista y solución del problema.</p>



- CALMARSE—RESPIRAR profunda y completamente, haciendo hincapié en la exhalación.
- ACORDAR RESOLVER EL PROBLEMA—SALUDA a tu compañero o participante antes de iniciar la disección del conflicto o cualquier negociación (verbalmente o a través del baile).
- PUNTOS DE VISTA—CUENTA TU HISTORIA A TRAVÉS DEL BAILE. Esto puede implicar la técnica descrita más adelante o imágenes fijas, cuadros, o cualquier diálogo de movimiento que se establezca.
- SOLUCIÓN DEL PROBLEMA—CREAR UN BAILE JUNTOS.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

La conciencia somática aumenta la sensibilidad corporal al mejorar la conciencia de las sensaciones y del movimiento. Los individuos se vuelven más conscientes de sí mismos y, en teoría, se autorregulan mejor: son más capaces de cambiar de dirección en el curso de una escalada de tensiones, de tranquilizarse y de calmarse en lugar de arremeter contra los demás de forma verbal o no verbal.

El proceso de exploración de nuevas respuestas es fundamental en la educación somática; se estudian los hábitos físicos y se exploran nuevos comportamientos.

La educación somática es eficaz para provocar nuevas respuestas porque despierta la conciencia y ayuda a romper viejos patrones como la impulsividad y los arrebatos de ira. El conflicto induce al estrés. La educación somática proporciona un alivio del estrés y enseña la atención plena en la acción. Las actividades somáticas y la danza somática proporcionan oportunidades para responder a los estímulos y comenzar a calmarse, reduciendo la intensidad de la situación en lugar de intensificarla. Las experiencias de danza somática pueden ayudar a un individuo a percibir un desencadenante antes de que se produzca, o mucho antes en el ciclo, y a abrir el abanico de posibles respuestas al desencadenante.

REFERENCIAS

- Martha Eddy CMA, RSMT, EdD (2016) Dancing Solutions to Conflict: Field-Tested Somatic Dance for Peace, *Journal of Dance Education*, 16:3, 99-111, DOI: 10.1080/15290824.2015.1115867
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2015.1115867>



BP02: Common Cultural Heritage Project (Proyecto de Patrimonio Cultural Común)

<p>TÍTULO: Common Cultural Heritage Project (Proyecto de Patrimonio Cultural Común)</p> <p>ORGANIZACIÓN: Aktywni XXI Foundation</p> <p>País: Polonia</p>
<p>ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Impacto a nivel local▪ Impacto a nivel nacional▪ Impacto a nivel UE▪ Transferibilidad▪ Garantía de calidad▪ Práctica innovadora
<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>El proyecto titulado Common Cultural Heritage (2018-2020) fue redactado y coordinado por la Fundación Aktywni XXI. Contó con dos socios de España e Italia. El proyecto se centró en tres ámbitos culturales: la historia, las artes visuales y la música, ya que, tras un debate, los socios del proyecto decidieron que estos ámbitos serían los más interesantes para sus estudiantes mayores.</p> <p>La Fundación Aktywni XXI se encargó de la música. La música y la danza son una gran vía de comunicación para personas de diferentes países. Los propios mayores eligieron la música clásica y los bailes folclóricos y nacionales como principales puntos de discusión.</p> <p>Para los talleres prácticos se eligieron los bailes en círculo, ya que la mayoría de los alumnos mayores eran mujeres. El baile en pareja sería excluyente porque los estudiantes femeninos y masculinos no estaban representados por igual; en el círculo todos están incluidos sin importar el sexo o la edad. Además, el baile es una forma común y perfecta de comunicación entre los estudiantes mayores de diferentes países que hablan diferentes idiomas. Los bailes en el círculo son lentos, adecuados para los mayores. También dan la oportunidad de pararse a pensar y apreciar el momento. Evidentemente, también son un ejercicio físico.</p> <p>Los bailes en círculo son también una gran oportunidad para practicar el liderazgo. Cada participante puede tomar el control del grupo y dirigir la danza. Pueden dirigir la danza enseñada en los talleres o la suya propia, lo que mejora su creatividad.</p>
<p>GRUPO OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Personas mayores
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN</p> <p>En el proyecto Common Cultural Heritage, los estudiantes mayores participaron en talleres locales e internacionales. La primera reunión de mayores fue organizada en Polonia en 2019 y se centró en el baile. Los tres grupos de mayores presentaron teóricamente los bailes nacionales y folclóricos de sus países.</p> <p>En la parte práctica de los talleres, los mayores pudieron aprender los bailes en círculo,</p>



inspirados por la música de los tres países. Un profesor de baile dirigió los talleres, quien también motivó a los mayores a dirigir sus propios bailes en el círculo. También hicieron una demostración de sus bailes nacionales a los participantes de los talleres.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

A los mayores les gustaron tanto los talleres de baile que decidieron continuar con los bailes en el círculo de forma regular. Ellos mismos organizaron el lugar y el profesor. Ahora se reúnen una vez a la semana y practican el baile. Parece que el interés y el placer motivaron a los ancianos a actuar y a dirigir su camino hacia las clases de baile de manera regular.

La música siempre tiene un efecto positivo en nuestro estado de ánimo. La danza inclusiva, como el baile en círculo, parece ser muy eficaz en este sentido. Además, el nivel de endorfinas en el cuerpo de las personas mayores aumenta, como es el efecto de todo deporte y movimiento. La danza en círculo no es exigente para las personas mayores, les produce satisfacción. Además, es una forma perfecta de socializar y salir.

Las mayores ventajas del baile en círculo son que los participantes también pueden aprender a liderar y que es un tipo de ejercicio inclusivo: todo el mundo puede hacerlo, ya sean jóvenes o mayores, hombres o mujeres. Estamos seguros de que este tipo de talleres es adecuado para la mayoría de los grupos de edad.

REFERENCIAS

- Ana L. Borges da Costa & Diane L. Cox (2016) The experience of meaning in circle dance, Journal of Occupational Science, 23:2, 196-207, DOI: 10.1080/14427591.2016.1162191
- www.aktywni21.org.pl
- [Traditional dances by Maja Huminiłowicz on Prezi Next](#)
- [Common Cultural Heritage - YouTube](#)



BP03: Dance and Disability: crossing borders (Danza y Discapacidad: cruzando fronteras)

TÍTULO: Dance and Disability: crossing borders (Danza y Discapacidad: cruzando fronteras)

ORGANIZACIÓN: Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, British Council

PAÍS: Polonia

ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA

- Impacto a nivel local
- Impacto a nivel nacional
- Transferibilidad
- Garantía de calidad
- Práctica innovadora

DESCRIPCIÓN

El Proyecto Dance and Disability es una iniciativa conjunta del British Council y el Instituto Nacional de Música y Danza, organizada en los espacios del Teatro Rozbark de Bytom y el Centro de Arte Contemporáneo de Varsovia. El objetivo del proyecto es cambiar el ámbito de las artes escénicas para hacerlo más accesible y abierto a las iniciativas de los artistas con motricidades alternativas. Como parte del programa, las personas interesadas en la interpretación en sentido amplio podrán participar en talleres con bailarines experimentados, así como intercambiar perspectivas y conocerse entre sí. La cooperación creativa de los participantes con y sin discapacidades permite descubrir en la práctica lo matizado que es el concepto de motricidad alternativa y lo fluidos que son los límites de la normatividad corporal.

Aunque el proyecto es ejecutado en parte por instituciones, se basa en los principios de asociación e independencia de las personas que participan en el programa. Por ello, los talleres adoptan la forma de laboratorios basados en métodos experimentales y búsquedas más o menos dirigidas, para que los participantes puedan ver su potencial y seguir su propia curiosidad. Los responsables de los laboratorios deben proporcionar inspiración y herramientas que sean útiles para el trabajo artístico posterior. Este planteamiento es el resultado de la propia idea de arte abierto, constantemente moldeado por la experiencia viva de las personas que existen entre las categorías y las normas generalmente aceptadas.

Cinco dúos, seleccionados en una convocatoria abierta, fueron invitados a participar en los laboratorios de junio y octubre, que debían trabajar sobre su propio material bajo la supervisión de los bailarines: Iwona Olszowska y Kate Marsh. De este modo, la iniciativa Dance and Disability creó una oportunidad para establecer contactos y cooperación entre artistas y artistas que en el futuro pueden afectar significativamente a la situación de las personas con capacidades motoras alternativas en el arte de la interpretación. Algunos de los participantes ya están desarrollando sus carreras artísticas y actividades sociales.

GRUPO OBJETIVO

- Personas con discapacidades
- Bailarines profesionales

MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN

Durante los talleres, se respiraba una atmósfera de profunda concentración: cada participante perseguía su propia práctica, oscilando entre un proceso individual y la conexión con un compañero y el resto del grupo. El modelo de trabajo en pareja reveló algunos aspectos especialmente interesantes de la presencia creativa, como el diálogo, la relación, la inspiración mutua y las limitaciones mutuas. Por ello, las charlas y los ejercicios del taller retomaron a menudo el tema de la comunicación y la cooperación creativa. A través de tareas de movimiento en parejas, el intercambio de ideas y sugerencias para una composición conjunta, así como la retroalimentación del grupo después de cada sesión, los participantes consideraron y probaron diversas formas de negociación, examinando los mecanismos de dependencia y el potencial que se desencadena con el encuentro de dos sensibilidades diferentes. Uno de los postulados del arte abierto es la participación en lugar de la competencia. A veces, se podía tener la impresión de que los participantes ponían más energía y esfuerzo en la cooperación que en la propia actividad física, que también estuvo presente durante muchas horas de práctica.

El trabajo en dúos también se aprovechó de la dinámica colectiva del grupo. Los calentamientos conjuntos, los ejercicios de grupo y el continuo intercambio de experiencias crearon una atmósfera de apoyo, que fue una especie de recipiente para lo que ocurría en las parejas y en cada persona. Kate Marsh, que presidió la segunda convención en octubre, hizo todo lo posible para que todos los participantes sintieran la interacción y se beneficiaran de la fuerza natural del colectivo en la medida de lo posible. En sus clases, utilizó prácticas relacionadas con la improvisación de contacto, orientadas principalmente a la convivencia atenta y al movimiento consciente conjunto en el espacio. Los bailarines disponían de tiempo y libertad suficientes para acostumbrarse a las distintas dimensiones de los encuentros: desde el encuentro con el propio cuerpo y la necesidad de expresión, pasando por los encuentros aleatorios e intencionados con individuos, hasta el encuentro de todos con todos en una experiencia de danza compartida. La adaptación no es sólo una adaptación pasiva a la situación, sino un proceso activo de búsqueda de soluciones. Tampoco es inferior o insuficiente a la respuesta estándar. La adaptación inteligente significa asumir el reto de estar aquí y ahora a pesar de diversas dificultades que a primera vista parecen constituir un defecto. Se trata de redefinir prácticamente el propio concepto de carencia y verlo como una oportunidad en lugar de un obstáculo. Los participantes pusieron a prueba este enfoque en sus propios cuerpos, descubriendo que no existe un patrón de movimiento correcto. Así que buscaron el acuerdo con su "yo cinestésico", al tiempo que sintonizaban con las condiciones externas. Las actividades de los laboratorios tenían como objetivo cambiar constantemente los significados: la silla de ruedas se convirtió en una construcción móvil y en una pareja de baile, el cuerpo no normativo adquirió su dramatismo específico, y el lenguaje de signos performativo difuminó la línea entre el discurso y la presencia corporal.

La mayor parte del tiempo, los dúos trabajaron con su propio material, y los bailarines profesionales actuaron como mentores en las actividades creativas. Los laboratorios debían permitir a los participantes adquirir una mayor conciencia de su propia visión artística y encontrar los medios de expresión adecuados para ellos. Se trataba sobre todo de un trabajo conceptual intensivo: buscar estructuras para el movimiento, analizar el contenido y las intenciones de la danza.

Resultó que, en la actuación, la elección y la precisión son tan importantes como la creatividad o la expresión. Los participantes aprendieron a equilibrar estos elementos en su práctica. Además, todos tuvieron que investigar sus recursos y responder a la pregunta "¿Cuánto puedo



hacer?". El lema del proyecto - "cruzar las fronteras"- puede interpretarse como ambición, pero también como una preocupación madura por la propia fuerza espiritual y vital.

Al final, las parejas presentaron los resultados de su trabajo hasta el momento. Los temas tratados se referían a diversas esferas de la existencia, desde las más íntimas hasta las cuestiones sociales y políticas. De todos modos, en el caso de un proyecto centrado en el desarrollo del arte abierto, las dimensiones privada y pública están fuertemente entrelazadas. Cada uno de los participantes baila su propia historia, pero en el escenario estas historias pueden convertirse en un punto de referencia, un estímulo para la reflexión, una experiencia compartida. Los intérpretes saturan su movimiento con una intensa presencia que involucra al espectador en la comunicación no verbal. Gracias a la metáfora de gran capacidad de la danza, se ha abierto un espacio de encuentro por encima de las barreras.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

El trabajo independiente en los laboratorios mostró a los participantes cómo pueden utilizar su propio lenguaje de movimiento y comunicarse así con un grupo más amplio de destinatarios. En el contexto de la discapacidad, el arte escénico abierto sirve para recuperar las conexiones perdidas como resultado de la estigmatización y el abandono social. Lo que antes era inaccesible y estaba marginado se hace presente a través del cuerpo que baila. Sin embargo, no es un camino fácil. Los artistas con habilidades motrices alternativas se dan cuenta de que aún queda mucho trabajo por hacer. La reflexión activa sobre el statu quo social fue una parte integral de los laboratorios: los participantes mostraron mucha determinación sobre sus propias necesidades y expectativas. Algunos señalaron que podrían ser útiles más talleres y sesiones de formación similares para personas con discapacidad de distintos orígenes. También se destacó la importancia de las actitudes aliadas, es decir, el apoyo de las personas relacionadas con la cultura.

La cultura polaca sigue madurando hacia un cambio de paradigma, por lo que proyectos como Dance and Disability tienen una importancia significativa para el desarrollo de la conciencia social y, sobre todo, forman parte de la tendencia al activismo, que poco a poco va rompiendo las barreras del sistema. En este sentido, las artes escénicas tienen oportunidades únicas ya que su principal medio es el cuerpo que habla por sí mismo, de forma natural y directa. El tema de la discapacidad puede ser claramente visible en ellas, pero no dominante, a menos que el artista decida lo contrario. La situación de las personas con capacidades motrices alternativas es ambivalente, ya que, por un lado, tienen que reclamar activamente sus derechos y, por otro, se esfuerzan por normalizar y aceptar las diferencias psicofísicas entre las personas. Mantener el equilibrio entre estos dos polos en el trabajo artístico era una de las tareas del proyecto.

El proyecto Dance and Disability proporciona una idea de cómo podríamos construir un entorno artístico no excluyente. En la práctica, esto supone un esfuerzo organizativo considerable, ya que las instituciones públicas todavía no son totalmente accesibles y abiertas a actividades fuera del ámbito de la normatividad. Muchas de las soluciones actuales son, en mayor o menor medida, medias tintas e improvisaciones.

Como expresión básica de la agitación interior, la danza siempre ha sido y será la fuente de toda vitalidad, cambio y esperanza.

REFERENCIAS

Maria Pastwa (2021): The body says otherwise. Report from the Dance and Disability laboratories. www.taniecPOLSKA.pl



[Ciało mówi inaczej. Relacja z laboratoriów Taniec i Niepełnosprawność – taniecPOLSKA](#)

[Taniec i niepełnosprawność | reportaż z warsztatów - YouTube](#)

[Taniec i niepełnosprawność 2020 | relacja z laboratoriów - YouTube](#)

[Taniec i niepełnosprawność - NIMiT](#)

[Taniec i Niepełnosprawność: przekraczanie granic | British Council Polska](#)



BP04: Mindful body, embodied mind (Cuerpo consciente, mente consciente)

TÍTULO: Mindful body, embodied mind (Cuerpo consciente, mente consciente)

ORGANIZACIÓN: -

País: Grecia

ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA

- Práctica innovadora

DESCRIPCIÓN

"Un cuerpo sano en una mente sana" o "una mente sana en un cuerpo sano" es la cuestión principal del taller escrito por los dos terapeutas de la Danza Griega. A través del enfoque sistémico, la jerarquía de "niveles" permite al formador estar en contacto con la complejidad y reconocer las prioridades. Los niveles se comunican entre sí y están conectados por bucles de interacción. El enfoque de la danzaterapia sostiene que la interacción de los niveles se realiza mediante los bucles.

Los "bucles" son puntos en los que se pierde la dirección porque la información fluye de dentro a fuera y viceversa. El cuerpo en este marco es un sujeto, un "cuerpo personal", un lugar donde se derivan todos los niveles de la existencia. La jerarquía de niveles no está inmersa, sin embargo, en ese momento se crea una cadena de bucles entre la información transmitida por el movimiento, la emoción y el pensamiento. Cada uno desencadena el otro de tal manera que muchos niveles están presentes simultáneamente en la conciencia.

Así, al "bucear en el cuerpo", un pequeño movimiento provoca un torrente de emociones-pensamientos-conexiones, un pensamiento o una emoción puede provocar un continuo de movimiento; que retroalimentará el pensamiento, que estará retroalimentando a la movilidad y al movimiento al mismo tiempo. Este continuo trae al campo de la terapia la presencia de la creatividad. Una forma de creatividad que se produce por la movilización del "cuerpo personal" como un todo.

Después de un período de pensamientos- experiencias aceleradas se llega a un momento en el que una observación o una información irrelevante se refuerza obligando a la mente a ramificarse a un nuevo nivel de referencia.

Los terapeutas y los pacientes conocen las emociones, la intensidad y la pureza cuando las personas implicadas están totalmente presentes "mentalmente" en el momento. También saben que varias veces necesitan ser "movilizados" de alguna manera para ser conducidos allí: Movilizar la memoria y la emoción, o, el pensamiento y la emoción, o, la imaginación, o enfrentarse a situaciones paradójicas. Las técnicas aprendidas muestran preferencias por los caminos que se siguen para movilizar el "cuerpo personal" de cada uno y producir la autoorganización a un nivel superior. En un proceso de danzaterapia los pacientes están llamados a experimentar la activación y la movilización en tres dimensiones, en muchas direcciones diferentes, con diferentes calidades y velocidades, diferentes flujos, abriendo, cerrando, parando o moviéndose, empujando o tirando.

Dos marcos de referencia "diferentes" están conectados desde el principio en la Danzaterapia ya que los eventos mentales y cognitivos están conectados con la sensación física y el movimiento. El Cuerpo y la Mente se producen mutuamente y ambos juntos en

el proceso de Danzaterapia producen creatividad.

Por último, volvamos a la pregunta original "¿Mente a cuerpo o cuerpo a mente?". Una propuesta de "representación" desde el campo de la Danzaterapia es que mientras la jerarquía de niveles no se cataliza dentro de la organización general del sistema, la propuesta que puede demostrar su relación es más bien una "serie" o secuencia grabada en una banda de Moebius. Bailando en una pirámide sistémica tridimensional encontramos en la base un Cuerpo Consciente y en la cima una Mente Personificada; ya que, a través de la constante retroalimentación, los niveles también parecen estar conectados, como una banda de Moebius.

GRUPO OBJETIVO

- Terapeutas de la danza
- Individuos, en sesiones de grupo

MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN

Talleres de 7 etapas (E. Keta, P. Katsanou)

1. Activación del cuerpo y la atención. Conexión con el "cuerpo personal".
2. En un breve proceso, cada grupo elige un dipolo de conceptos que trabajará a continuación (pequeño-grande, masculino-femenino, abierto-cerrado, etc.)
3. Los grupos trabajan en su tema. Todos los miembros tienen la oportunidad de experimentar ambos polos.
4. En las dos superficies de una cinta de papel escriben su experiencia. Cada superficie corresponde a uno de los dos polos.
5. Con la misma cinta el equipo hace una banda de Moebius y se le pide que descubra que las dos superficies están ahora conectadas en una sola.
6. El grupo debate y escribe un texto sobre este nuevo material.
7. Los textos se leen y se pueden modificar.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

Los textos de los siete grupos del laboratorio registran información sobre el proceso de síntesis en sí y sobre los tipos de conexiones a través de los cuales se realiza.

Por ejemplo:

"Algo nuevo" se produce "extraños - hermosa compañía", "masculino y femenino - deseo" y la composición es grabada por un grupo bajo el título "La historia de un nacimiento".

En todos los textos se repite con bastante frecuencia la imagen del agua combinada con la función liberadora del movimiento y el flujo: "¡Agua corriente! Disfrutar nadando". En los momentos en que nuestra creatividad se libera tenemos la sensación de que nuestras ideas, nuestros movimientos, nuestros pensamientos "fluyen" sin esfuerzo.



REFERENCIAS

- Elli Keta, dance therapist , in the book “Healthy Body in a healthy mind” (Kalaritis, Mpafiti), July 2007, Ellinika Grammata, pp.164-171
- https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/soma_noimon.pdf
- Información en Wikipedia sobre la banda de Moebius:
https://en.wikipedia.org/wiki/M%C3%B6bius_strip

BP05: Dance movement therapy in young people with disabilities (Terapia de movimiento de la danza en jóvenes con discapacidades)

TÍTULO: Dance movement therapy in young people with disabilities (Terapia de movimiento de la danza en jóvenes con discapacidades)

ORGANIZACIÓN: Icandance

PAÍS: Reino Unido

ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA

- Impacto a nivel local
- Práctica innovadora

DESCRIPCIÓN

La Dance Therapy Association define la terapia de movimiento de danza "como el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo". Este tipo de terapia expresiva es una herramienta valiosa cuando se utiliza con personas con discapacidad, especialmente para aquellos individuos que no pueden expresarse en terapias de conversación. La terapia de movimiento de danza, con o sin música de acompañamiento, incluye movimientos improvisados de estilo libre o bailes coreografiados, como los bailes latinos, los bailes de salón o el ballet.

Los terapeutas de la danza utilizan el movimiento como un tipo de intervención al utilizarlo como una forma de ayudar a los individuos a relajarse y abrirse. La danza, conocida como un lenguaje universal, tiene la capacidad de tocar los niveles más profundos del alma. La danzaterapia también tiene la capacidad de llegar a todos los aspectos del bienestar de una persona, incluyendo el emocional, mental, físico y social.

A continuación, se exponen varias formas de utilizar la terapia de movimiento de la danza para ayudar a las personas que se están recuperando de una adicción:

- Dar voz a los sentimientos, pensamientos y emociones que son difíciles de articular.
- Ayudar a resolver traumas no resueltos.
- Ayudar a descubrir emociones enterradas que pueden ser dolorosas.
- Dar voz a los temas tabú.
- Proporcionar una forma de procesar y liberar los miedos, conflictos y preocupaciones internas.

GRUPO OBJETIVO

- Niños y jóvenes con discapacidades.
- Terapeutas de la danza
- Bailarines profesionales

MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN

Esta práctica implica la Psicoterapia de Movimiento de Danza, Técnicas Educativas Especiales y la danza. El método está integrado, centrado en los niños y se imparte a través de una relación segura y enriquecedora. La relación es la clave de su enfoque y utilizan estrategias



no verbales para crear relaciones que mejoren el aprendizaje, desarrollen la creatividad y ofrezcan una sensación de bienestar para todos los implicados. El personal de Icandance está formado por psicoterapeutas del movimiento de la danza, artistas de la danza y especialistas en necesidades educativas especiales y discapacidades. Su enfoque es único y está dirigido con sensibilidad para satisfacer las necesidades del individuo, así como del grupo.

Las clases de Icandance son inclusivas, están orientadas a los niños y se centran en crear una comunidad de apoyo para los niños y las familias. Icandance proporciona a cada niño un trabajador de apoyo especializado que atiende sus necesidades y garantiza que ningún niño se quede atrás y que todos estén incluidos, trabajando a su ritmo. Esto les permite crecer en confianza dentro de un entorno de apoyo y cuidado. Este enfoque pretende modelar y fomentar la interacción social ofreciendo oportunidades para que los niños conozcan a sus compañeros en un entorno divertido y no amenazante. Esto ayuda a las familias a sentirse parte de una comunidad inclusiva. El trabajo hacia una actuación anual anima y amplía a cada niño a alcanzar una meta y a formar parte de una experiencia grupal positiva. El personal trabaja tanto en el desarrollo de las habilidades de movimiento de cada bailarín como en su preparación emocional para la actuación anual. Para muchos de nuestros bailarines éste es su mayor reto. Formar parte de la actuación anual es un gran logro para cada bailarín, ya que son aplaudidos y celebrados.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

La Psicoterapia de Danza y Movimiento es una terapia artística creativa que ofrece a los niños y jóvenes la oportunidad de explorar su mundo interior en un entorno seguro y reflexivo a través de la danza, el movimiento y el cuerpo. Las sesiones tienen una duración de 40-50 minutos y son impartidas por un PMD cualificado, así como por estudiantes de máster en prácticas. Cada una de las sesiones está supervisada clínicamente por terapeutas experimentados y registrados. Ofrecen varias oportunidades para que los bailarines con discapacidades se involucren con la danza y el movimiento creativo semanalmente. La base de todas las sesiones de danza es el ballet y otros estilos de danza para desarrollar las habilidades de baile, la exploración creativa y el juego, la interpretación y la narración, la interacción social y la diversión con muchas oportunidades para actuar. Ofrecen varias sesiones y clases para grupos de distintas edades, también organizan varios eventos en escuelas y comunidades locales, así como actuaciones de sus alumnos.

REFERENCIAS

- <https://m.youtube.com/watch?v=mZ6IXOxZIF0>
- <https://icandance.org.uk/dance-with-us/>

BP06: Dúo de danza acrobática y grupo de danza

<p>TÍTULO: Dúo de danza acrobática y grupo de danza</p> <p>ORGANIZACIÓN: IgualArte</p> <p>PAÍS: España</p>
<p>ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Impacto a nivel local ▪ Práctica innovadora
<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>Esta práctica es relevante en el campo de la danza y la inclusión ya que este proyecto está enfocado para la inclusión de personas con diversidad funcional, favoreciendo el desarrollo del potencial de los alumnos y se trata de utilizar la danza como herramienta de comunicación y expresión.</p> <p>Esta práctica es necesaria para fomentar el arte cómo un derecho que nos pertenece a todos por lo tanto crea un espacio en el que las personas con diversidad funcional pueden expresarse de manera artística, favoreciendo la socialización y el aprendizaje de herramientas que favorezcan la calidad de vida.</p> <p>En esta práctica observamos cómo la danza mejora notablemente el bienestar y la inclusión de las personas, uno de los objetivos del proyecto Dancefulness. Así mismo mejora el conocimiento de la danza y sus beneficios en adultos y también el desarrollo de habilidades como la creatividad.</p>
<p>GRUPO OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gente con diversidad funcional desde los 3 años hasta adultos ▪ Profesores de arte
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN</p> <p>Este programa supone 3 horas semanales en los que el alumno pasa por diferentes áreas, incluyendo la danza. Diez profesionales en educación especial y distintas disciplinas artísticas, entre ellas la danza, trabajan en los programas de talleres y formación ocupacional de la fundación, en el que se forman cerca de cien alumnos, desde los tres años, procedentes de Vigo y su área de influencia.</p>
<p>LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES</p> <p>La danza tiene una gran importancia dentro de la asociación, es una asignatura troncal de su programa, cómo la música, el teatro, el diseño y la fotografía y por otra parte también imparten asignaturas complementarias como matemáticas aplicadas a la vida diaria o desarrollo del lenguaje.</p> <p>Se ha aprendido que no todos tenemos facilidad de palabra, muchos de sus alumnos no hablan bien, pero hacen cosas maravillosas con la música, la danza o las artes plásticas. Por lo tanto, lo más importante es que los alumnos se expresen, que interactúen y desarrollen todas sus capacidades a través del arte.</p>
<p>REFERENCIAS</p>



- Alonso, L. (2021): Igualarte, veinte años en Vigo formando artistas profesionales con capacidades diferentes. Vigo. *El Español*. Available online: <https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/igualarte-veinte-anos-en-vigo-formando-artistas-profesionales-con-capacidades-diferentes>
- IgualArte: Programa artístico. Vigo. Disponible en: <https://fundacionigualarte.com/programa-artistico/>
- IgualArte: Facebook. Disponible en: <https://es-es.facebook.com/igualarte/>
- De Santos, A. (2010): La Fundación Igual Arte, premio al proyecto más innovador de la Diputación. Vigo. *Faro de Vigo*. Disponible en: <https://www.farodevigo.es/sociedad/2010/11/16/fundacion-igual-arte-premio-proyecto-17801679.html>
- www.fundacionigualarte.com
- <https://www.youtube.com/watch?v=iHhlikjEYCc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iNOMGMoRBLg>
- <https://www.facebook.com/igualarte/videos/316549646958061/>
- <https://www.facebook.com/igualarte/videos/809756873079303/>



BP07: Investigación en danza

<p>TÍTULO: INVESTIGACIÓN EN DANZA</p> <p>ORGANIZACIÓN: Consejo Superior de Investigaciones Científicas</p> <p>PAÍS: España</p>
<p>ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Impacto a nivel nacional▪ Transferibilidad▪ Práctica innovadora
<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>Base de datos online de investigaciones sobre el tema de la danza en España, desarrollada por la institución de investigación más prestigiosa de España. Es un proyecto en curso. Incluye publicaciones, conferencias, seminarios, etc. La promoción del conocimiento a la sociedad es un elemento clave.</p>
<p>GRUPO OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Espectro amplio
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Abrir un foro de debate científico e intelectual sobre la historia y la teoría de la danza.▪ Hacer visible la historia y la teoría de la danza en la comunidad universitaria.▪ Promover la investigación sobre la danza desde diversas perspectivas metodológicas.▪ Ofrecer un espacio para la presentación de los últimos avances de investigación de los miembros de la comunidad de la Universidad Complutense de Madrid y del CSIC y de los investigadores visitantes e invitados.▪ Colaborar en la formación de estudiantes de doctorado y de postgrado para la presentación de proyectos de tesis, tesis de máster y resultados científicos, así como para asesorar a los estudiantes de grado interesados en los estudios de danza.▪ Promover la transferencia de conocimientos a la sociedad.
<p>LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES</p> <p>En este momento hay muchas publicaciones disponibles en línea. En consecuencia, ofrece un amplio espectro de materiales para desarrollar IO2, IO3, y también para desarrollar Dancefulness a largo plazo.</p>
<p>REFERENCIAS</p> <p>www.investigacionendanzacsic.com</p>



BP08: Dance movement therapy in addiction recovery (La terapia de movimiento de la danza en la recuperación de la adicción)

TÍTULO: Dance movement therapy in addiction recovery (La terapia de movimiento de la danza en la recuperación de la adicción)

ORGANIZACIÓN: Canyon Vista

País: Arizona, Estados Unidos de América

ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA

- Práctica innovadora

DESCRIPCIÓN

La American Dance Therapy Association define la terapia de movimiento de danza "como el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo". Este tipo de terapia expresiva es una herramienta valiosa cuando se utiliza en la recuperación de adicciones, especialmente para aquellos individuos que no pueden expresarse en las terapias de conversación. A algunos individuos con una adicción a las drogas o al alcohol les resulta difícil poner sus sentimientos o pensamientos en palabras o tienen problemas para describir sus experiencias. La terapia de movimiento de baile, con o sin música de acompañamiento, incluye movimientos improvisados de estilo libre o bailes coreografiados, como los bailes latinos, los bailes de salón o el ballet.

Los terapeutas de la danza utilizan el movimiento como un tipo de intervención al utilizar el movimiento como una forma de ayudar a los individuos a relajarse y abrirse. La danza, conocida como un lenguaje universal, tiene la capacidad de tocar los niveles más profundos del alma. La danzaterapia también tiene la capacidad de llegar a todos los aspectos del bienestar de una persona, incluyendo el emocional, mental, físico y social. A continuación, se describen varias formas de utilizar la terapia de movimiento de la danza para ayudar a las personas que se están recuperando de una adicción:

- Proporcionar una voz para los sentimientos, pensamientos y emociones que son difíciles de articular
- Ayudar a resolver traumas no resueltos
- Ayudar a descubrir emociones enterradas que pueden ser dolorosas
- Dar voz a temas tabúes
- Proporcionar una forma de procesar y liberar los miedos, conflictos y preocupaciones internas

GRUPO OBJETIVO

- Gente con problemas de adicción
- Terapeutas de la danza

MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN

Las sesiones de TMD suelen incluir fases de observación, evaluación, calentamiento, intervenciones, procesamiento verbal y calentamiento centrado en el cierre. Las sesiones pueden ser muy estructuradas o no directivas y pueden llevarse a cabo de forma individual o en grupo. Aunque cada terapeuta de danza/movimiento tendrá su propio estilo, los

terapeutas de danza/movimiento certificados se adhieren a la siguiente misión y principios teóricos:

Misión:

- Facilitar el desarrollo a lo largo de la vida.
- Prevenir, diagnosticar y tratar los problemas que interfieren con el funcionamiento saludable.
- Valorar, evaluar y desarrollar objetivos del tratamiento.
- Aplicar las intervenciones planificadas.
- Desarrollar y ajustar el tratamiento para satisfacer continuamente las necesidades del cliente.

Principios clave:

- El cuerpo y la mente están interconectados, de modo que un cambio en uno de ellos repercute en el otro.
- El movimiento puede expresar aspectos de la personalidad.
- Parte de la relación terapéutica se comunica a través de medios no verbales.
- Los movimientos pueden ser simbólicos y pueden representar material/procesos inconscientes.
- La improvisación/experimentación del movimiento puede dar lugar a nuevas formas de ser.

31

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

La diferencia entre el baile normal y la TMD.

La mayoría de la gente entiende que bailar puede ser bueno para su salud. Mejora la resistencia cardiovascular, el tono muscular, el equilibrio y la coordinación. La danza también puede mejorar el estado de ánimo de una persona, mejorar su imagen corporal y proporcionar una oportunidad de diversión que puede reducir el estrés y la ansiedad en general. Aunque estos elementos son ciertamente beneficiosos, la terapia de danza/movimiento lleva la danza terapéutica a otro nivel.

Las personas en tratamiento con un terapeuta de la danza cualificado tienen derecho a la confidencialidad, y los terapeutas de la danza proporcionan un espacio seguro para que las personas se expresen. El movimiento se convierte en algo más que un ejercicio: se convierte en un lenguaje. Las personas en tratamiento comunican sus sentimientos conscientes e inconscientes a través de la danza, lo que permite al terapeuta responder de la misma manera. Los terapeutas de la danza ayudan a las personas a trabajar en sus problemas mediante el uso de un "vocabulario de movimiento" centrado en la expresión física en lugar de las palabras.

Los terapeutas de la danza/del movimiento evalúan el lenguaje corporal, los comportamientos no verbales y las expresiones emocionales. Las intervenciones de tratamiento se adaptan a las necesidades de determinadas poblaciones. Algunos ejemplos de intervención pueden ser:



Utilizar el "*mirroring*" (copiar/imitar los movimientos de la persona) para ilustrar la empatía por un individuo y la validación de su experiencia.

Incorporar ritmos de salto en un baile con un grupo de personas con depresión, ya que las investigaciones han demostrado una disminución de los niveles de movimiento vertical en las personas con depresión.

Utilizar una "metáfora del movimiento" para ayudar a la persona a demostrar físicamente un reto o un logro terapéutico (por ejemplo, el terapeuta da a la persona en tratamiento una bandera blanca de apoyo para ayudarle a celebrar una rendición emocional).

REFERENCIAS

- Hurley T. (2018), Dance Movement Therapy in Addiction Recovery, Arizona
- <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>



BP09: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in Schools (Un marco de liderazgo colaborativo y creativo para la integración de la danza en las escuelas)

TÍTULO: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in Schools (Un marco de liderazgo colaborativo y creativo para la integración de la danza en las escuelas)

ORGANIZACIÓN: Journal of Dance Education

PAÍS: Wisconsin, Estados Unidos de América

ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA

- Transferibilidad

DESCRIPCIÓN

El artículo explora los beneficios de tener programas de baile integrados en los planes de enseñanza y los ejemplos de objetivos que se pueden alcanzar:

1. Integración de las artes: Un enfoque en la danza como medio primario de investigación y expresión con arte visual y componentes tecnológicos incorporados.
2. Integraciones transversales: Estudios sociales, ciencias, matemáticas, alfabetización y artes visuales.
3. Objetivos pedagógicos: Integrar las artes con el plan de estudios básico de tercer grado; proporcionar oportunidades de aprendizaje a los estudiantes; activar el aprendizaje basado en el cerebro; maximizar la motivación de los estudiantes; dirigirse a las inteligencias múltiples de los estudiantes.
4. Objetivos cognitivos: Habilidades de pensamiento de orden superior, incluyendo la resolución de problemas, la abstracción y la síntesis.
5. Habilidades del siglo XXI: Innovación, creación, pensamiento crítico, creatividad, comunicación y colaboración.

GRUPO OBJETIVO

- Profesores

MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN

Mentorización, Plan de estudios integrado, Colaboración y Becas (Mentorship, Integrated Curriculum, Collaboration, and Scholarship, MICCS) es un método de liderazgo creativo. Al examinar su marco de trabajo en relación con el legado de la educación de la danza, la investigación actual sobre la educación de la danza y las aspiraciones de la educación de la danza, los autores demuestran la potencia de su enfoque. Su modelo MICCS no sólo crea habilidades de liderazgo creativo en los estudiantes, sino que también demuestra cómo los educadores de danza, los artistas y los académicos son líderes creativos.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

Mentorización:



La mentorización se relaciona con el modelo tradicional de aprendizaje del maestro que guía al novato. En concreto, la tutoría se basa en el establecimiento de una relación significativa a través de la enseñanza, la comunicación y la prestación de apoyo profesional. Ser un mentor o un alumno puede ayudar a los participantes a desarrollar habilidades de liderazgo.

Plan de estudios integrado:

Hay pruebas de que los planes de estudios integrados que incluyen las artes pueden desarrollar mejor las habilidades de aprendizaje del siglo XXI que necesitan (creatividad, pensamiento crítico, resolución de problemas, liderazgo, colaboración, comunicación y síntesis).

REFERENCIAS

- Alison E. Leonard PhD, Leah Hellenbrand MS & Karen McShane-Hellenbrand MFA (2014) Leading by Design: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in P-12 Schools, Journal of Dance Education, 14:3, 87-94, DOI: 10.1080/15290824.2014.922188
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2014.922188>



BP10: Embodied and Embodiary Leadership (Liderazgo materializado y materializador)

TÍTULO: Embodied and Embodiary Leadership: Experiential Learning in Dance and Leadership Education (Liderazgo materializado y materializador: Aprendizaje experimental en la enseñanza de la danza y el liderazgo)

ORGANIZACIÓN: University of Auckland

País: Nueva Zelanda

ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA

- Transferibilidad
- Práctica innovadora

DESCRIPCIÓN

¿Por qué y cómo debe aplicarse la danza en el aprendizaje del liderazgo? En busca de lagunas en la bibliografía, la investigación realizó entrevistas cualitativas semiestructuradas con 16 artistas y académicos de los estudios de danza y de liderazgo con experiencia profesional o académica en el aprendizaje del liderazgo o en el uso aplicado del aprendizaje de la danza. Situados en Asia, Australia, Norteamérica y Europa, los criterios de selección se limitaron a los participantes que trabajan en entornos de aprendizaje.

Las entrevistas permitieron identificar las prácticas más destacadas y co-construir teorías que revelan diversos entendimientos y experiencias de liderazgo, y los métodos de aprendizaje experimental que emplean las artes dentro de este contexto.

GRUPO OBJETIVO

- Estudiantes adultos
- Profesores

MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN

Es importante proporcionar un objetivo al final de un proyecto o serie de talleres. Si no hubiera una actuación al final, la gente perdería la concentración. La actuación es un lugar en el que la gente puede aplicar lo que ha aprendido y obtener una respuesta inmediata del público. Es especialmente bueno cuando el público incluye a sus compañeros, ya que esto da a la gente la oportunidad de presentarse bajo una luz completamente nueva. Es como reiniciar la relación entre ellos. A menudo la gente dice "No creía que esta persona pudiera hacer eso" o "No creía que yo pudiera hacer eso".

A la gente le gusta hacer cosas y mostrarlas. La clave en la que hago hincapié es que se trata tanto del viaje como de la llegada. La atención se centra en el proceso y en el producto por igual.

Analizar las secuencias es una buena forma de conocer cómo han utilizado su cuerpo en el proceso, como la inclinación hacia delante o la forma en que miran a los demás. Estos ejercicios pueden ser valiosos para analizar si las personas utilizan su cuerpo en movimiento de forma carismática o auténtica (alineada con sus palabras), por ejemplo.



A través del movimiento expresamos quiénes somos y nuestra experiencia vital. Puede que no sea un conocimiento como una ecuación matemática, pero lo que estamos expresando físicamente es lo que somos en el núcleo de nuestro ser.

Por lo tanto, la comunicación no verbal podría considerarse una preocupación acuciante para los profesores de liderazgo en diversos contextos internacionales. Esto puede implicar, en primer lugar, llamar la atención sobre lo mucho que se comparte actualmente a través del lenguaje corporal. La exploración posterior de nuevas formas de comunicación física podría liberar a los individuos para que expresen y reciban información de forma más eficaz con y a través de sus cuerpos. Los talleres de danza pueden proporcionar un terreno de juego seguro en el que realizar estas exploraciones, ya que los participantes pueden jugar con las señales visuales y táctiles. El posterior proceso compartido de reconstrucción de la experiencia a través de los diálogos de grupo puede ayudar a que el aprendizaje pase de ser personal y "con sentido" a ser colectivo y "con sentido". Esta creación de significado puede proporcionar una forma más clara de transferir los conceptos aprendidos de un contexto de danza a un contexto de liderazgo.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

En los años 30-40, las teorías del liderazgo trataban de distinguir los rasgos de los no-líderes/seguidores de las "cualidades y características personales inherentes a los líderes". Dentro de la teoría del liderazgo contemporáneo, surgen los influyentes conceptos de liderazgo transformacional y transaccional. Si bien ambos requieren una comunicación verbal y corporal eficaz y la colaboración entre líderes y seguidores, podría argumentarse que el liderazgo transformacional puede requerir una mayor participación colectiva en los procesos creativos.

La imprevisibilidad de este entorno de liderazgo puede poner en tela de juicio los enfoques lógicos tradicionales de la resolución de problemas organizativos, impulsando a los individuos y a las organizaciones a ir más allá de los razonamientos habituales. Por tanto, los modos de expresión y los enfoques de resolución de problemas pueden considerarse esenciales para el liderazgo. Esta "puesta en práctica del potencial personal" puede considerarse además crucial para la autorrealización y, por tanto, también un componente esencial del liderazgo transaccional. Por lo tanto, los estudiosos del liderazgo han considerado cada vez más la forma en que las artes pueden aplicarse para apoyar la exploración de formas creativas de pensar y ser dentro de las organizaciones.

Este interés académico en el nexo entre las artes y el liderazgo también podría considerarse en la investigación sobre el liderazgo estético, auténtico y carismático, que generalmente explora cómo las funciones, las responsabilidades y la percepción de un líder pueden consolidarse a través del dominio del líder de determinadas prácticas artísticas.

Este espectro se extiende desde un método de creación de danza dirigido por el líder hasta una práctica de liderazgo compartido:

- El coreógrafo es el experto (líder) y el bailarín es el instrumento (seguidor). Todas las ideas creativas son generadas y determinadas por el coreógrafo, y se espera que el bailarín mantenga la fidelidad a las indicaciones del coreógrafo.
- El coreógrafo como autor, el bailarín como intérprete. Las ideas creativas son generadas por el coreógrafo, pero el bailarín puede interpretarlas creativamente en el momento de la actuación para mantener la frescura de la misma.
- El coreógrafo como piloto y el bailarín como colaborador. Las ideas creativas son impulsadas y seleccionadas por el coreógrafo, pero el bailarín puede sugerir ideas creativas durante el proceso coreográfico. El coreógrafo como facilitador -el bailarín como



creador. Las ideas creativas surgen del bailarín, bajo la dirección y construcción del coreógrafo.

- Coreógrafo como colaborador - bailarín como copropietario. Las ideas creativas son co-construidas y el producto creativo final es copropiedad de los bailarines/coreógrafos.

REFERENCIAS

- David Zeitzer, 2016 Embodied and Embodiary Leadership: Experiential Learning in Dance and Leadership Education In: Organizational Aesthetics 5(1): 167-187
- <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/61/61>



BP11: Bailando con la vida

TÍTULO: Bailando con la vida

ORGANIZACIÓN: CIPFPM

PAÍS: España

ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA

- Impacto a nivel nacional
- Transferibilidad
- Práctica innovadora

DESCRIPCIÓN

El CIPFPM ha estado fusionando grupos de danza profesional con mindfulness y psicología aplicada en un proyecto "Bailando con la vida" proyecto que ha sido subvencionado en tres ocasiones debido a su éxito por la Consejería de Educación de Valencia y que ya lleva varios años en funcionamiento, sigue siendo un proyecto en marcha. La idea principal es que, combinando mindfulness, psicología y danza, los adultos son capaces de fomentar la creatividad. El éxito de este proyecto demostró que los adultos eran capaces de utilizar las nuevas habilidades de creatividad para adquirir otras habilidades y también para aprender materias de una manera más creativa.

El proyecto se desarrolla en horario escolar y se refleja en los diferentes programas de los cursos participantes, con un colectivo con muchas dificultades a nivel social, familiar y educativo. El 90% venían de no terminar sus estudios desde 2º ESO, el 10% venían con una adaptación importante desde la ESO. Con un nivel de abandono escolar del 92% de los participantes tenían una trayectoria de no acabar los estudios o no superarlos.

El proyecto ha permitido inicialmente comprobar que la introducción en el aula de la actividad de la danza, supone mucho más que el simple hecho de bailar, sino que permite a los participantes cambiar su visión de lo que debe ser una escuela, creando un espacio para el desarrollo de elementos exigidos por la Administración y la UE para el año 2020, como es el desarrollo de las competencias técnicas que se muestran en los resultados de superación del curso de Formación Profesional Básica, PFQB y Ciclo Formativo de Grado Medio. Además, el hecho de haber superado el curso muestra que entre el 100% y el 93% de los alumnos no han abandonado, requisito fundamental para el éxito de los cursos de Formación Profesional Básica y PFQB.

En cuanto a las relaciones con los compañeros, no hubo conflictos considerables en la relación entre ellos y con los profesores, lo que permitió un mejor clima en el aula. En el caso especial del CFGM de segundo año, inicialmente hubo problemas en la relación entre los compañeros, y tras el desarrollo del proyecto, se creó una mayor cohesión grupal, lo que generó una mejora en el clima del aula y en su visión hacia la clase. Esto mejoró el nivel de atención y el rendimiento académico.

Con respecto a la información obtenida por los instructores de las empresas, se comprueba que han mejorado sus habilidades emocionales y personales, lo que ha llevado en tres casos a que sean contratados para trabajar durante este verano.

GRUPO OBJETIVO



- Adultos en riesgo de exclusión social

MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN

Bailando con la vida desarrolla los valores personales a través de las actividades de danza dentro del sistema educativo.

- Talleres prácticos de danza con bailarines profesionales formados.
- Enfoque de mindfulness y psicología positiva.
- Promover la transferencia de conocimientos a la sociedad.

Objetivos:

- Integración de estudiantes con dificultades
- Conocer a otros estudiantes.
- Desarrollar los valores personales
- Creación de un ambiente agradable
- Trabajo en equipo
- Desarrollar un proyecto común: una coreografía.

El proyecto se divide en dos secciones principales:

- Talleres de danza: 2 horas por semana. Cada sesión incluye una reflexión sobre los valores desarrollados.
- Talleres de inclusión: Los talleres de inclusión quieren desarrollar un "alumno integral" fomentando los valores personales.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

- El uso de la danza como herramienta para adultos en riesgo de exclusión social evita el abandono.
- La danza es una herramienta útil para enseñar otras materias.

REFERENCIAS

<https://cipfp-misericordia.org/>

YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=KyYiq3MSh14>

Twitter <https://twitter.com/misericordiacip/>



BP12: Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice (Danza Mindfulness: Una investigación fenomenológica de la práctica emergente)

<p>TÍTULO: Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice (Danza Mindfulness: Una investigación fenomenológica de la práctica emergente)</p> <p>ORGANIZACIÓN: Mindful Ohio & The Institute for Creative Mindfulness</p> <p>PAÍS: Ohio, Estados Unidos de América</p>
<p>ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Transferibilidad▪ Práctica innovadora
<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>Dancing Mindfulness es un enfoque que utiliza la actividad humana de la danza espontánea como mecanismo para enseñar y practicar la meditación de atención plena. La práctica adapta las prácticas clásicas de mindfulness de la filosofía oriental para un público más occidentalizado utilizando la forma de arte expresiva. Mientras que varios artículos y escritos dentro del campo de la terapia de la danza hacen referencia al movimiento mindfulness, Dancing Mindfulness no adopta los preceptos estructurados de la terapia de la danza. Mientras que los enfoques de la terapia de la danza pueden basarse en la atención plena, Dancing Mindfulness es un enfoque moderno de la meditación de atención plena que se basa en la danza como vehículo para practicar la meditación centrada en el presente.</p> <p>Al examinar la literatura cualitativa sobre mindfulness, surgen varios temas convincentes. Uno de los temas más frecuentes es que el uso de las técnicas de mindfulness, independientemente del programa, ayuda a las personas a ser más conscientes de sus propias emociones/situaciones, o a describirlas mejor.</p> <p>Una mayor conciencia puede ayudar a los individuos a reconocer no sólo su propio estado emocional, sino también el de los demás, lo que les permite ser menos críticos consigo mismos y con los demás.</p>
<p>GRUPO OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Adultos▪ Terapeutas de la danza▪ Formadores de danza
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN</p> <p>Simplemente se pide a los participantes que vengan tal y como son, con la mente abierta. Las clases estructuradas comienzan con un facilitador que guía suavemente a los participantes a través de una serie de ejercicios de respiración y conciencia corporal. Después de una serie de estiramientos conscientes, el animador conduce a los participantes a ponerse de pie para soltarse y bailar con la libertad que uno podría alcanzar simplemente poniendo música y bailando por su casa. Muchos participantes consideran esta práctica una experiencia catártica, especialmente cuando se apoyan en la energía de otros practicantes que también se arriesgan. Aunque algunos se sienten abrumados e intimidados, se les anima a reconocer su experiencia, sin juzgarla, y pueden optar por no bailar o utilizar la respiración y el movimiento como vehículos para superar la incomodidad.</p>



La seguridad es imperativa para la práctica de Dancing Mindfulness: los facilitadores hacen hincapié en que nadie debe sentirse forzado a participar en ningún componente de la práctica. Los elementos de Dancing Mindfulness, identificados por el promotor, son redes a través de las cuales se puede practicar mindfulness: respiración, cuerpo, mente, espíritu, sonido, historia y fusión de todos los elementos. Un facilitador puede optar por empezar la clase trabajando con la respiración en silencio, aconsejando a los participantes que cuando utilicen su cuerpo para ponerse de pie y bailar, su respiración los acompañe como fuerza guía. Por ejemplo, utilizar la respiración para guiar el movimiento es una forma de cultivar la actitud de confianza.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

La experiencia de la muestra puede describirse a través de tres temas psicológicos principales: la mejora y el crecimiento generales en los ámbitos emocional y espiritual, las experiencias de los distintos componentes de Dancing Mindfulness (por ejemplo, la danza, el movimiento, el yoga, la música, la facilitación, el lugar de celebración) y las experiencias de mindfulness. En esta sección se describe con más detalle cada tema.

Mindfulness, como práctica de meditación, no tiene por qué adoptar un sesgo espiritual o religioso; sin embargo, muchos practicantes de meditación mindfulness general y de Dancing Mindfulness llevan la práctica a un lugar espiritual. En la práctica de Dancing Mindfulness, se honran todos los caminos espirituales, así como la elección de no involucrarse en la práctica de ninguna manera espiritual. La mayoría de los participantes, sin embargo, identificaron la importancia de la catarsis y la liberación en la práctica de Dancing Mindfulness.

REFERENCIAS

- J.Marich.& T.Howell (2015). Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice, EXPLORE: The Journal of Science and Healing
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083071500110X?via%3Di%3Dhub>



BP13: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign (Segni Mossi: Explorando el movimiento y el signo gráfico)

TÍTULO: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign (Segni Mossi: Explorando el movimiento y el signo gráfico)

ORGANIZACIÓN: Mindful Ohio & The Institute for Creative Mindfulness

País: Italia

ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA

- Transferibilidad
- Práctica innovadora

DESCRIPCIÓN

Segni Mossi es un proyecto de investigación italiano iniciado por el artista visual Alessandro Lumare y la coreógrafa Simona Lobefaro para investigar la relación e interacción entre la danza y el signo gráfico con niños y adultos. La danza como material diferente, proyección en el espacio, emergencia de lo emocional; el signo como extensión del cuerpo, acción, aroma de experiencias.

Para experimentar la interacción entre la danza y el trazo gráfico o, entre las marcas que actúan en la dimensión temporal (como las que deja un cuerpo danzante) y los rastros que persisten en un soporte físico. Nos movemos en una cierta dimensión, que tiene que ver con la exploración, la experimentación, el descubrimiento, el asombro.

Dibujar como forma de explorar y encontrar lo inesperado, nos ayuda a repensarnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea y a encontrar un lugar en este mundo, dibujar como necesidad del ser humano. La danza es una forma de contraer nuestro mundo interior y comunicarlo a través de nuestro cuerpo al espacio y a un espacio afectivo - a nuestro espacio exterior, por lo que la danza es también una forma de repensarnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea y encontrar un lugar en este mundo. La combinación de estos dos lenguajes artísticos nos permite encontrar un lugar en el mundo.

Este proyecto ha sido seleccionado por la organización HundrED como uno de sus 100 proyectos educativos más innovadores en todo el mundo en los años 2017 y 2019.

GRUPO OBJETIVO

- Adultos
- Niños
- Educadores
- Bailarines
- Terapeutas artísticos

MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN

Formación, talleres, cursos online, espectáculos interactivos.

Segni Mossi ofrece talleres y cursos de formación que combinan el movimiento con las artes gráficas. Se centra sobre todo en talleres en escuelas primarias públicas, en colaboración con Mus-e, una organización que trabaja para promover la inclusión social a través de las artes en Roma. Segni Mossi apoya a varias escuelas mediante talleres semanales de movimiento y arte.



Los encuentros están llenos de prácticas operativas de dibujo-danza, allí donde se experimenta con grupos de niños, adolescentes y adultos, pero sobre todo, implicando experiencias y oportunidades de crecimiento personal. El trabajo práctico se alterna con momentos de observación y elaboración de aspectos metodológicos.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

Las artes creativas son una vía de escape importante para personas de todas las edades, pero muchos pueden temer no ser lo bastante buenos para bailar o hacer arte. Segni Mossi se propone encontrar formas interesantes de introducir las artes en la educación. Trabajan para implicar a todo tipo de alumnos, fomentar la libertad de expresión sin ansiedad y enseñar habilidades valiosas como la creatividad y la curiosidad.

Cuando los educadores llevan estas ideas a los alumnos, la atención se centra en trabajar con los jóvenes para investigar y crear arte en lugar de enseñarles. Los profesores opinan que este estilo de educación creativa les ha permitido ver a sus alumnos desde otra perspectiva, especialmente a aquellos que pueden tener más dificultades en el aula. Muchos alumnos parecen disfrutar mucho aprendiendo de esta manera y son capaces de expresarse con mucha más libertad a través de la danza y el dibujo.

REFERENCIAS

- Segni mossi: A drawing dance project for children and adults
<https://www.segnimossi.net>
<https://www.segnimossi.net/video/ABOUT.mp4>
<https://hundred.org/en/innovations/segni-mossi>



BP14: 4ArtsTherapy: Dance Movement Therapy (4ArtsTherapy: Danza Movimiento Terapia)

<p>TÍTULO: 4ArtsTherapy: Dance Movement Therapy (4ArtsTherapy: Danza Movimiento Terapia)</p> <p>ORGANIZACIÓN: 4Arts Therapy, o.z.</p> <p>País: Eslovaquia</p>
<p>ELEMENTOS DE LA BUENA PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Transferibilidad▪ Impacto a nivel local
<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>4Arts Therapy es una asociación cívica centrada en la danza movimiento terapia que pretende integrar la mente, el cuerpo y el espíritu. También organizan seminarios educativos o talleres de arte para el público en general. Además de la puesta en práctica, su objetivo es educar sobre esta forma de terapia expresiva y llevar el conocimiento que ofrece el cuerpo a la vida de los clientes y del público en general, así como aclarar y aportar conocimientos sobre qué es la danza movimiento terapia, en qué se diferencia de la danza, que es terapéutica, y cómo ayuda en el proceso de curación de problemas psicológicos y lesiones de una persona. Además de la práctica de la danza movimiento terapia, la organización también actúa en el campo del desarrollo personal y la educación de las profesiones de ayuda, ya que el conocimiento a través de la experiencia propia es inconfundible.</p>
<p>GRUPO OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Adultos (individuales, sesiones de grupo)▪ Personas mayores▪ Personas con discapacidades▪ Personas con trastornos mentales▪ Personas que ejercen profesiones de ayuda
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTACIÓN</p> <p>Terapia de grupo centrada en el cuerpo para adultos con trastornos alimentarios</p> <p>Tras varios años de práctica con clientes con trastornos alimentarios (anorexia, bulimia) en el Departamento de Psiquiatría Infantil, la organización ha decidido crear un espacio para el proceso terapéutico continuo en un entorno de grupo seguro fuera del hospital. De este modo, han abierto la posibilidad a clientes que ya no están hospitalizados pero cuyo estado requiere un trabajo terapéutico continuado, y también a clientes que no han sido hospitalizados, pero están en proceso de tratamiento ambulatorio. Como los trastornos alimentarios están muy relacionados con la desconexión de las propias emociones y del cuerpo, que se convierte en el enemigo tanto como la comida, durante las sesiones de terapia los pacientes trabajan para reconstruir la relación con su propio cuerpo y descubrir poco a poco las historias que esconde para que ya no tengan que permanecer ocultas. A través del cuerpo, el movimiento y la danza, puede comenzar el proceso de curación del alma.</p> <p>"Vemos la danza en la danza movimiento terapia como un medio para descubrir historias humanas y el alma humana. Una danza en la que aprendemos a no juzgarnos, a no</p>



controlarnos, sino a aceptarnos tal como somos. Una danza en la que podemos decir lo que no podemos decir con palabras. A veces es intensa y profunda, pero siempre curativa".

Trabajar con personas mayores

Trabajar con personas mayores es como trabajar con los ancianos de una nación. Son portadores de muchas historias, no sólo de ellos mismos, sino de su época. Todas están escritas en cada arruga de su cuerpo. Cada uno lleva una historia diferente, experiencias diferentes, dolores diferentes, heridas, pero también las alegrías y la bondad de la vida. Cuando llegan al final de su ciclo vital, a menudo lo hacen en soledad o sin la capacidad de articular sus experiencias y necesidades hacia el exterior. En esos momentos, es muy importante formar parte de una comunidad, incluso para recordar viejas canciones, bailes, tradiciones, familia y experiencias. En grupo tienen la oportunidad de sentir cohesión, comunidad y un cambio en la rutina, a menudo cotidiana. Cada nuevo movimiento, cada nuevo impulso les ayuda a activarse. Cada nuevo toque les recordará una época en la que eran más y colmará la necesidad y el deseo de no perder el contacto amable.

Movimiento auténtico

El movimiento auténtico consiste en desarrollar la capacidad de ser testigo de uno mismo, de no juzgarse. Por eso trabajamos tanto con el testigo interno como con el externo. El interior nos enseña a ser amables con nosotros mismos, compasivos, a aceptarnos, a no juzgarnos sino a observar nuestra propia experiencia, tanto física como emocional. Nos enseña a guiarnos por nuestros propios impulsos internos, a no buscar en el entorno los impulsos para movernos, sino a confiar en nuestro propio cuerpo para que nos guíe. El testigo externo crea un espacio seguro donde podemos experimentarnos a nosotros mismos en nuestra verdad. Nos permite, mediante su presencia activa y sin prejuicios, ser vistos por nuestro entorno tal y como somos.

En unidad con el cuerpo

Se trata de una serie auto experiencial, que tiene lugar en un grupo cerrado de 8 personas con los principios de la corporeidad y la danza movimiento terapia. Esta serie es para aquellos que están buscando una manera de encontrar su cuerpo y para aquellos que saben que el cuerpo es su manera de encontrarse a sí mismos y le gustaría profundizar en el proceso de descubrimiento, en un espacio que es seguro, amable y tolerante.

La metodología utilizada trabaja con los principios de la danza movimiento terapia, movimiento auténtico, pero también exploraremos la corporeidad, los enfoques somáticos o la imaginación. Además del movimiento, el trabajo corporal y la danza, utilizaremos enfoques artísticos y la voz. El objetivo de esta serie es animarte a ver tu cuerpo a través de una lente diferente, a experimentarlo de otra manera y a crear una relación más amable y compasiva contigo mismo. Cambiar nuestra relación con nosotros mismos cambia todo en nuestras vidas.

LECCIONES APRENDIDAS – OTROS DETALLES

Cada cuerpo tiene una historia y una manera de desvelarla. Alguien puede conocer las sensaciones de su cuerpo pero no ser capaz de nombrar las emociones que experimenta. Alguien puede estar nombrando las emociones pero no ser consciente de lo que está ocurriendo en su cuerpo.

La metodología de 4Arts Therapy combina el trabajo con los principios de la danza movimiento terapia, el movimiento auténtico a la vez que explora la corporeidad, los enfoques somáticos o la imaginación. Además del movimiento, el trabajo corporal y la danza,

4 Observaciones finales y recomendaciones para el desarrollo del curso online

Las siguientes recomendaciones se han extraído de la investigación y del intercambio de opiniones con los socios del proyecto. **En general, la investigación concluye que:**

- Por el momento, no existe ningún curso online de este tipo que combine danza+ mindfulness+ psicología positiva y otros aspectos identificados. Un curso de este tipo podría ayudar a clarificar y unificar los conceptos investigados, en relación con el bienestar de los grupos objetivo de adultos desfavorecidos y proporcionar una base para seguir desarrollando las habilidades de los profesionales que trabajan con estos grupos.
- El curso online debe estar claramente articulado, de forma que quede claro quién debe participar en él, cuánto durará y qué obtendrá de él.
- El curso online debe garantizar que un amplio abanico de profesionales con diferentes formaciones y funciones puedan acceder a él y beneficiarse de él.
- El curso debe hacer uso de una serie de tecnologías diseñadas para implicar a los profesionales. Esto significa utilizar herramientas multimedia e interactivas.
- En cuanto al contenido, la formación debe incluir: aclaración de la terminología, los conceptos y las definiciones clave sobre el terreno y ejercicios y métodos prácticos y bien explicados que los profesionales puedan utilizar y adaptar a las necesidades del trabajo con sus grupos objetivo específicos.

De acuerdo con las buenas prácticas y los conceptos investigados, sugerimos estructurar el curso online de Dancefulness de la siguiente manera: comenzando primero con una introducción de la aplicación de la danza en la educación de adultos, siguiendo con la explicación de los conceptos de mindfulness e inteligencia emocional. Después se fusionarán dichos conceptos creando una metodología de "Danza como medio de atención plena". También se explicarán e incorporarán a la metodología los conceptos de liderazgo distributivo y autocompasión. La parte teórica irá seguida de ejercicios didácticos prácticos.

¿Cómo conseguir que los adultos participen en la formación online?

Dado que el curso online está dirigido a la población adulta, debe reflexionar sobre los principios y características del aprendizaje de adultos. Los adultos tienen necesidades y enfoques del aprendizaje diferentes a los de los niños. Los retos de enseñar a adultos en un entorno online son muchos, entre ellos acomodar sus conocimientos o experiencia actuales, tener en cuenta sus ajetreadas vidas y encontrar formas de mantenerlos centrados en la lección que se está impartiendo.

Para implicar correctamente a los adultos en la formación online, debemos respetar que (Sparvell, 2021); (Crockford, 2021); (Pappas, 2013):

1. Los adultos quieren dirigir ellos mismos su aprendizaje: aprenden mejor cuando deciden participar. Por lo tanto, debemos empezar por enumerar los beneficios y usos directos de la información que se va a presentar y permitirles que tomen decisiones sobre su ritmo, lugar o modo de aprendizaje.
2. Los adultos se basan en sus propias experiencias. El programa debe incluir ejemplos del mundo real y escenarios realistas, que puedan conectar con las experiencias pasadas.



3. Los adultos están motivados por sus objetivos. El curso tiene que ser transparente para mostrarles cómo les ayudará a alcanzar sus objetivos personales y profesionales.
4. Los adultos están especialmente interesados en información relevante. Tenemos que demostrar los beneficios a corto y largo plazo de los contenidos e incluir el acceso a contenidos más profundos para quienes deseen profundizar en los detalles más intrincados y la investigación.
5. Los adultos sienten conexión con la resolución de problemas y suelen sentir satisfacción al encontrar soluciones. Los materiales deben presentarse de forma que animen a los destinatarios a utilizar el pensamiento crítico y la resolución de problemas, en lugar de limitarse a presentar información.



Bibliografía

- Crockford, J. (2021, 2 26). *Five Tips to Creating a More Engaging Online Course for Adult Learners*. Retrieved from Faculty Focus, Higher ed. teachnig strategies: <https://www.facultyfocus.com/articles/online-education/online-student-engagement/five-tips-to-creating-a-more-engaging-online-course-for-adult-learners/>
- European Comission. (2020, 7 1). *European Skills Agenda for sustainable competitiveness, social fairness and resilience*. Retrieved from European Comission: An official website of the European Union: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=9723>
- Fadel, C. (2008, 5). *21stCentury Skills: How can you prepare students for the new Global Economy?* Retrieved from OECD/CERI Paris: <https://www.oecd.org/site/educeri21st/40756908.pdf>
- Good therapy. (2018, 6 19). *Positive Psychology*. Retrieved from Good Therapy: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/positive-psychology>
- Hanna, J. (2007). The Power of Dance: Health and Healing . *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 1 (4)*, 323–331. doi:10.1089/acm.1995.1.323
- Henriques, G. (2015, 2 6). *What Is Mindfulness and How Does It Work?* Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowledge/201502/what-is-mindfulness-and-how-does-it-work>
- Howell, C. (2007). *Organisation shared valuesandleadership influence*. Retrieved from https://www.academia.edu/14148499/Organisation_Shared_Values_and_Leadership_Influence
- Jacobson, M., & Ruddy, M. (2004). *Open to outcome (p. 2)*. Oklahoma City, OK: Wood 'N' Barnes.
- Leithwood, K. (2008). Distributed Leadership According to the Evidence. In K. M. Leithwood (Ed.). New York: Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9780203868539>
- Levy, F. J. (1988). Dance Movement Therapy: A Healing Art. *The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*.
- Mackrell, J. R. (2022). *Dance*. Retrieved from Encyclopedia Britannica: <https://www.britannica.com/art/dance>
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.
- Mellese, J. (2022, 3 1). *The war in Ukraine can have devastating long-term consequences on the mental health of children and young people*. Retrieved from Mental Health Europe: <https://www.mhe-sme.org/ukraine-crisis-mental-health-impact-young-people/>
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2 (3)*, 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Pantuliano, S. (2022, 3 31). *The systemic impacts of the war in Ukraine: a triple shock*. Retrieved from ODI: <https://odi.org/en/insights/the-systemic-impacts-of-the-war-in-ukraine-a-triple-shock/>



- Pappas, C. (2013, 5 8). *11 Tips to Engage and Inspire Adult Learners*. Retrieved from Elearning industry: <https://elearningindustry.com/8-important-characteristics-of-adult-learners>
- Rodrigues, C. A. (2004). The importance level of ten teaching/learning techniques as rated by university business students and instructors. *Journal of Management Development*, 23(2), pp. 169–182.
- Seligman, M. E. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61(8), pp. 774-788. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17115810>
- Sidorkin, A. (2007). Human Capital and Labor of Learning: A Case of Mistaken Identity. *Educational Theory*(57/2), 159-170.
- Sparvell, M. (2021, 5 13). *Five Adult Learning Principles That Increase Engagement*. Retrieved from Forbes: <https://www.forbes.com/sites/forbescommunicationscouncil/2021/05/13/five-adult-learning-principles-that-increase-engagement/?sh=5f1f8c2fe4c9>
- WHO. (2021, 7 18). *Mental health and COVID-19*. Retrieved from WHO Europe: <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19/mental-health-and-covid-19>



Bibliografía de las buenas prácticas

- Alonso, L. (2021) Igualarte, veinte años en Vigo formando artistas profesionales con capacidades diferentes. Vigo. El Español. Available online: <https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/igualarte-veinte-anos-en-vigo-formando-artistas-profesionales-con-capacidades-diferentes>
- Borges da Costa, A.L. & Cox, D.L. (2016) The experience of meaning in circle dance, *Journal of Occupational Science*, 23:2, 196-207, DOI: 10.1080/14427591.2016.1162191 www.aktywni21.org.pl
- Eddy, M. (2016) Dancing Solutions to Conflict: Field-Tested Somatic Dance for Peace, *Journal of Dance Education*, 16:3, 99-111, DOI: 10.1080/15290824.2015.1115867 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2015.1115867>
- Hurley T. (2018) Dance Movement Therapy in Addiction Recovery, Arizona <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>
- Keta, E. (2007) Healthy Body in a healthy mind, Kalaritis, Mpafiti, Ellinika; Grammata, pp.164-171 https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/soma_noimon.pdf
- Leonard, A. E. , Hellenbrand, L. & McShane-Hellenbrand, K. (2014) Leading by Design: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in P–12 Schools, *Journal of Dance Education*, 14:3, 87-94, DOI: 10.1080/15290824.2014.922188, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2014.922188>
- Pastwa, M. (2021) The body says otherwise. Report from the Dance and Disability laboratories. www.taniecPOLSKA.pl
- Zeitzer, D. (2016) Embodied and Embodary Leadership: Experiential Learning in Dance and Leadership Education In: *Organizational Aesthetics* 5(1): 167-187 <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/61/61>
- Marich, J. & Howell, T. (2015). Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice, *EXPLORE: The Journal of Science and Healing* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083071500110X?via%3Dihub>



Recursos adicionales

- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230 – 238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Birnie, Kathryn & Speca, Michael & Carlson, Linda. (2010). Exploring Self-Compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*. 26. 359. 10.1002/smi.1305.
- Bluth, K. & Blanton, P. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*. 23. 10.1007/s10826-013-9846-7.
- Germer, Ch.K.; Siegel, R.D.; Fulton, P.R. editors *Mindfulness and psychotherapy*, 2005 The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, 1st ed., ISBN 1-59385-139-1
- Horan, K. & Bruzas, M. (2018). Mindfulness and self-compassion as tools in health behavior change: An evaluation of a workplace intervention pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 8. 10.1016/j.jcbs.2018.02.003.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (Eds.). (2016). *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315747217>
- Ivtzan, I. & Lomas, T. & Wong, P. & Niemiec, R. (2015). Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life.
- Ivtzan, I. et al. (2016). Integrating Mindfulness into Positive Psychology: a Randomised Controlled Trial of an Online Positive Mindfulness Program. *Mindfulness*. 7. 10.1007/s12671-016-0581-1.
- Jagannathan, S; Rodhain, F. (2016). What is Mindful Leadership?. *Compendium on Integrating Spirituality & Organizational Leadership.*, pp.94 - 100, 2016, *The Power of Mind and Managerial Decision Making*, 978-93-85355-04-2. hal-01954815
- Kost, K., (2019). "Fostering Creativity for Healing: A Literature Review on the Use of Art Therapy and Mindfulness with Traumatized Adults" *Expressive Therapies Capstone Theses*. 149. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/149
- Kotera, Y., Green, P. & Sheffield, D. (2019) Roles of positive psychology for mental health in UK social work students: Self-compassion as a predictor of better mental health. *British Journal of Social Work*.
- Lomas, Tim & Ivtzan, Itai. (2016). Beyond Deficit Reduction: Exploring the Positive Potentials of Mindfulness. 10.1007/978-3-319-22255-4_14.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(4), 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>



- Moran, D. & Ming, S. (2020) The Mindful Action Plan: Using the MAP to Apply Acceptance and Commitment Therapy to Productivity and Self-Compassion for Behavior Analysts. *Behavior Analysis in Practice*. 15. 10.1007/s40617-020-00441-y.
- Moyle, G. M. (2016). Mindfulness and dancers. In A. L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and performance* (pp. 367–388). Cambridge University Press <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310.017>
- Neely, M. & Schallert, D. & Mohammed, S. & Roberts, R. & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*. 33. 88-97. 10.1007/s11031-008-9119-8.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015) Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Olf M. et al., the GPS-CCC Consortium. (2021) Mental health responses to COVID-19 around the world. *European Journal of Psychotraumatology* 12:1.
- Saum, Alison, "Mindfulness and Dance: The Effect of Yoga Practices in College-Aged Dancers" (2017). Senior Theses. 190. https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/190
- Shapiro, Shauna & Jazaieri, Hooria & Sousa, Sarah. (2016). Meditation and Positive Psychology. 10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.50.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2014, September 22). Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors. *Health Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000158>
- Sousa, Sarah & Shapiro, Shauna. (2018). The Dance of Presence: Mindfulness and Movement. 10.1007/978-3-319-75423-9_7.
- Waters L., Cameron K. et al. (2022) Collective wellbeing and posttraumatic growth during COVID-19: how positive psychology can help families, schools, workplaces and marginalized communities. *The Journal of Positive Psychology* 17:6, pages 761-789.