



**ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET**

**DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR**

**TESIS**

**DESARROLLO DE CONSCIENCIA CORPORAL A  
TRAVÉS DE DANZA CONTEMPORÁNEA EN  
ESTUDIANTES DE BALLET DE UNA ESCUELA  
SUPERIOR DE LIMA, 2023**

**Para optar el Título Profesional de Docente en Danza Clásica**

**RAMOS WONG GIORGIO ROMILDO**

**Asesor**

**Mg. Christian Melecio Aliaga Paucar**

**Lima – Perú**

**2024**

## **Dedicatoria**

A mis Amados Padres, a mi Querido Hermano y Abuela.

Fanny Wong, Arturo Sebastián, Arturo Víctor y Esther Miñan, por siempre acompañarme, amarme y guiarme, verme crecer como artista y persona, Sin ustedes no hubiera sido posible lograr muchos de mis metas.

## **Agradecimiento**

A mi Amado Maestro Pepe Hevia

A mis Queridas maestras Liz Coz y Charo  
Beingolea

Mg. Nelson Paucca Gonzales

Por creer en mí, brindarme sus conocimientos,  
vivencias de forma incondicional

## Índice de contenidos

Dedicatoria .....	2
Agradecimiento.....	3
Índice de contenidos.....	4
Índice de Figuras.....	8
Índice de fotografías .....	10
Índice de tablas.....	10
Abreviaturas .....	11
Resumen .....	12
Abstract.....	13
I.    Introducción.....	14
1.1.    Descripción de la realidad problemática.....	15
1.2.    Formulación del Problema .....	17
1.3.    Justificación de la investigación.....	18
1.4.    Objetivos de la investigación .....	19
II.    Marco teórico .....	20
2.1.    Estudios que anteceden la investigación .....	20
2.1.1.    Antecedentes Internacionales .....	20
2.1.2.    Antecedentes nacionales.....	21
2.2.    Bases teóricas .....	23

2.2.2.	Propiocepción .....	26
2.2.3.	Interocepción.....	32
2.2.4.	Exterocepción .....	35
2.3.	Definicion de terminos .....	38
III.	Metodología.....	39
3.1.	Enfoque de investigación .....	39
3.2.	Tipo de investigación .....	39
3.3.	Diseño de estudio.....	40
3.4.	Método de la investigación .....	40
3.5.	Sujetos de estudio.....	40
3.6.	Categorías, Subcategorías y matriz de categorización.....	41
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	43
3.8.	Procesamiento del análisis de datos.....	43
3.9.	Consideraciones éticas .....	44
IV.	Resultados.....	45
4.1.	Análisis interpretativo de los hallazgos.....	45
4.1.1.	Resultados del primer entrevistado .....	46
4.1.2.	Resultados del segundo entrevistado .....	49
4.1.3.	Resultados del tercer entrevistado .....	51
4.1.4.	Resultados del cuarto entrevistado .....	53
4.1.5.	Resultados del quinto entrevistado .....	55

4.1.6.	Resultados de la triangulación de las subcategorías de investigación.....	57
V.	Discusión de resultados .....	58
5.1.	Hallazgo de los resultados.....	58
5.2.	Discusión de resultados con los antecedentes internacionales y nacionales .....	59
5.2.1.	Respecto a los antecedentes internacionales .....	59
5.2.2.	Respecto a los antecedentes nacionales.....	60
5.3.	Discusión de resultados con el marco teórico .....	60
5.4.	Discusión de experiencia profesional.....	61
VI.	Conclusiones.....	62
6.1.	Conclusiones.....	62
VII.	Recomendaciones .....	63
7.1.	Recomendaciones.....	63
VIII.	Referencias .....	64
IX.	Anexos .....	70
9.1.	Matriz de consistencia .....	70
9.2.	Matriz instrumentos.....	71
9.3.	Evidencias de Campo.....	77
9.3.1.	Escenario de estudio .....	77
9.4.	Procedimiento .....	80
9.5.	Guía de entrevistas.....	81
9.6.	Sistematización del análisis de las entrevistas.....	84

9.7.	Distribución de códigos de entrevistados .....	98
9.8.	Relación numérica de los indicadores .....	100
9.9.	Relación grafica de los indicadores.....	100
9.10.	Figuras de comparación de documentos codificados .....	101
9.11.	Nube de palabras.....	102
9.12.	Frecuencia de palabras.....	102
9.13.	Evidencia de grados y títulos de pre grado.....	105

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b>	<i>Sistemas sensoriales</i> .....	24
<b>Figura 2</b>	<i>Sistema Nervioso</i> .....	25
<b>Figura 3</b>	<i>Sistema propioceptivo</i> .....	31
<b>Figura 4</b>	<i>Percepción Interocepción</i> .....	33
<b>Figura 5</b>	<i>Exterocepcion</i> .....	36
<b>Figura 6</b>	<i>Códigos de color</i> .....	45
<b>Figura 7</b>	<i>Mapa de Códigos</i> .....	46
<b>Figura 8</b>	<i>Retrato de entrevista 1</i> .....	48
<b>Figura 9</b>	<i>Codificación de entrevista 1</i> .....	48
<b>Figura 10</b>	<i>Retrato de entrevista 2</i> .....	50
<b>Figura 11</b>	<i>Codificación de entrevista 2</i> .....	50
<b>Figura 12</b>	<i>Retrato de entrevista 3</i> .....	52
<b>Figura 13</b>	<i>Codificación de entrevista 3</i> .....	52
<b>Figura 14</b>	<i>Retrato de entrevista 4</i> .....	54
<b>Figura 15</b>	<i>Codificación de entrevista 4</i> .....	54
<b>Figura 16</b>	<i>Retrato de entrevista 5</i> .....	56
<b>Figura 17</b>	<i>Codificación de entrevista 5</i> .....	56
<b>Figura 18</b>	<i>ENSB Ubicación</i> .....	77
<b>Figura 19</b>	<i>Entrevista 1</i> .....	85
<b>Figura 20</b>	<i>Entrevista 2</i> .....	87
<b>Figura 21</b>	<i>Entrevista 3</i> .....	90
<b>Figura 22</b>	<i>Entrevista 4</i> .....	92
<b>Figura 23</b>	<i>Entrevista 5</i> .....	95
<b>Figura 24</b>	<i>Distribución de códigos propioceptivos</i> .....	98



<b>Figura 25</b>	<i>Distribución de códigos interoceptivos</i> .....	98
<b>Figura 26</b>	<i>Distribución de códigos exteroceptivos</i> .....	99
<b>Figura 27</b>	<i>Relación numérica de indicadores</i> .....	100
<b>Figura 28</b>	<i>Relación grafica de indicadores</i> .....	100
<b>Figura 29</b>	<i>Comparación de documentos codificados 1</i> .....	101
<b>Figura 30</b>	<i>Comparación de documentos codificados 2</i> .....	101
<b>Figura 31</b>	<i>Nube de palabras</i> .....	102
<b>Figura 32</b>	<i>Frecuencia de palabras</i> .....	102
<b>Figura 33</b>	<i>Formacion Artística superior - ENSB</i> .....	105
<b>Figura 34</b>	<i>Grados y Títulos - PUCP</i> .....	106
<b>Figura 35</b>	<i>Grados y Títulos - UNMSM</i> .....	106
<b>Figura 36</b>	<i>Carreras con mención en Danza – ENSF JMA</i> .....	107

## Índice de fotografías

<b>Fotografía 1:</b>	<i>Danza Butoh 1</i> .....	34
<b>Fotografía 2:</b>	<i>Danza Butoh 2</i> .....	34
<b>Fotografía 3:</b>	<i>Contact Improvisation 1</i> .....	37
<b>Fotografía 4:</b>	<i>Contact Improvisation 2</i> .....	37
<b>Fotografía 5:</b>	<i>Infraestructura Interna - ENSB</i> .....	78
<b>Fotografía 6:</b>	<i>Infraestructura Interna - ENSB</i> .....	78
<b>Fotografía 7:</b>	<i>Aula 2 - ENSB</i> .....	79
<b>Fotografía 8:</b>	<i>Aula 4 - ENSB</i> .....	79

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b>	<i>Matriz de categorización</i> .....	41
<b>Tabla 2:</b>	<i>Fases de Entrevista</i> .....	83

## **Abreviaturas**

**ENSB:** Escuela Nacional Superior de Ballet

**PUCP:** Pontificia Universidad Católica del Perú

**UMNSM:** Universidad Nacional Mayor de San Marcos

**ENSF JMA:** Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas

**SBC:** Escala de Conexión Corporal

**CRI:** Centro de Rehabilitación Inclusiva

**SNC:** Sistema nervioso central

**SNP:** Sistema nervioso periférico

**SNS:** Sistema nervioso somático

**SNA:** Sistema nervioso autónomo

**INVANEP:** Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica

**FNP:** Facilitación neuromuscular propioceptiva

## Resumen

***“Deberíamos considerar perdidos los días en que no hemos bailado al menos una vez”***

**>Friedrich Nietzsche<**

La presente investigación denominada, desarrollo de consciencia corporal a través de danza contemporánea en estudiantes de ballet de una escuela superior de Lima, 2023, es de tipo básico, de diseño fenomenológico, de enfoque cualitativo; el cual tuvo como objetivo general, proponer el desarrollo de criterios básicos que se deben tener en cuenta para que el estudiante en formación superior de danza clásica logre una mayor consciencia corporal a través de la danza contemporánea. Así mismo la muestra estuvo compuesta por 3 estudiantes y 2 egresados de las carreras de docente e intérprete en danza clásica de formación artística superior de la ENSB, se realizó entrevistas semiestructuradas. Los datos fueron analizados a través del software MAXQDA 2020, se clasificaron en 3 subcategorías, propiocepción, interocepción y exterocepción y 4 objetivos específicos. El presente estudio concluye explicando la importancia de los objetivos específicos que responden a las subcategorías

**Palabras clave:** Conciencia corporal, propiocepción, interocepción, exterocepción, prevención de lesiones, desarrollo del aprendizaje, emociones, sensaciones.

## Abstract

The present research called, development of corporal conscience through contemporary dance in ballet students of a high school in Lima, 2023, is of basic type, of phenomenological design, of qualitative approach; which had as general objective, to propose the development of basic criteria that must be taken into account so that the student in higher training of classical dance achieves a greater corporal conscience through contemporary dance. Likewise, the sample was composed of 3 students and 2 graduates of the careers of teacher and performer in classical dance of higher artistic training of the ENSB, semi-structured interviews were conducted. The data were analyzed through MAXQDA 2020 software, 3 subcategories, proprioception, interoception and exteroception and 4 specific objectives were classified. The present study concludes by explaining the importance of the specific objectives that respond to the subcategories.

**Key words:** Body awareness, proprioception, interoception, exteroception, injury prevention, learning development, emotions, sensations.

## I. Introducción

***“Hay que aprender a pensar como hay que aprender a bailar, concibiendo el pensamiento como danza”.***

**>Friedrich Nietzsche<**

Una idea básica que se tiene de danza contemporánea, es que esta, rompe con el concepto de las formas y líneas de la danza clásica (Siglo. XV – XVI en las cortes italianas), surge de la necesidad de expresar con el cuerpo con mayor libertad y sus orígenes se remontan a finales del S.XIX y principios del XX en Estados Unidos.

Maldonado (2016), en “Pensar con el cuerpo” en una crítica a la danza contemporánea, hace referencia al siguiente párrafo, mismo que nace de la revisión de distintos autores.

*“La danza contemporánea es un tipo de expresión corporal que está basado en la técnica del ballet clásico, y que conlleva menor rigidez de movimientos. Es una clase de danza en la que se busca expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento, una emoción, al igual que el ballet clásico, pero mezclando movimientos corporales propios del siglo XX y XXI junto con pasos tradicionales de cualquier rama del ballet. Esta danza es cien por ciento interpretativa, sus movimientos se sincronizan con la música tratando de comunicar un mensaje. Una característica distintiva es el uso de multimedia para acompañar las coreografías, como videos e imágenes usados de fondo. Su origen se remonta hasta finales del siglo XIX, buscando una alternativa a la estricta técnica del ballet clásico, empezaron a aparecer bailarines danzando descalzos y realizando saltos menos rígidos que los tradicionales en el escenario.” (párr. 4)*

## Capítulo I

### Planteamiento del problema de investigación

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Una de las problemáticas, es que no existe un modo único de analizar y explicar la danza, cualquiera que sea su tipo o modalidad. En consecuencia, se sostiene que existen innumerables formas de establecer una relación cambiante, sorpresiva y profunda, por otra parte, todo en la vida se halla ligado al conocimiento. En ese sentido, cabe sostener que hay una manera aconsejable de abordar la danza y es con un cúmulo de conocimientos previos.

Si bien es cierto, el ballet se considera como la madre de todas las danzas por la sistematización técnica que ha logrado establecer por sus más de 400 años de existencia (Da Silva, 2017) lo cual la convierte en el abecedario del cuerpo, siendo así un idioma universal con relación al movimiento, esto no significa que en su enseñanza los estudiantes logren comprender dicho movimiento. Todas las personas saben el abecedario, pero no todas saben leer y escribir, todo el mundo puede bailar, pero no todos son conscientes de lo que conlleva, bajo esta premisa respecto a la realidad problemática se logra observar que los estudiantes no logran un desarrollo adecuado de su consciencia corporal, lo cual genera un déficit en el aprendizaje y en su cuidado tanto físico como psicológico.

En función a lo esbozado el presente trabajo de investigación, cabe precisar que la temática solo está relacionada con la danza contemporánea, por la estrecha relación con la danza clásica, la misma que permitirá comprender si su aplicación en la formación de estudiantes de ballet en Formación Superior Universitaria facilita mayor entendimiento de la consciencia corporal.

En el ámbito internacional Monge (2018) considera que, sin consciencia corporal, no hay movimiento. Una consciencia corporal alterada, genera movimiento desorganizado que difícilmente llega a poseer calidad, produciendo acciones sin fluides. Se puede generar movimiento con calidad, pero con falta de intención, carecer totalmente de intención para el movimiento; produciendo acciones pasivas o no produciendo ninguna acción. Por las que no existe ningún movimiento para la vida debido a lo cual no hay mejores métodos en la formación para lograr un impacto interesante en la toma de consciencia corporal que aquellos relacionados y utilizados en el mundo de la expresión corporal y el entorno artístico, como la Danza contemporánea, Yoga, Taichi, entre otras.

*Sánchez, 2020 “La manera más sencilla de definir la conciencia corporal es diciendo que se trata de la capacidad de escuchar lo que dice tu cuerpo. Al hacerlo, te conoces mejor y esto conduce a un autocuidado más profundo y de mayor calidad.” (párr. 2)*

Es importante que el bailarín clásico desarrolle su conciencia corporal, no solo por el hecho de comprender su cuerpo y el movimiento sino porque le permitirá también tener una mejor salud física, emocional y un mejor desarrollo del aprendizaje. (Sánchez, 2020).

A nivel Latinoamérica, Rodríguez (2015) considera que la conciencia corporal, es un proceso que todo individuo tiene que desarrollar sin dejar de lado las experiencias vividas ya que se encuentran ligadas.

Para Delgado (2015) la danza contemporánea como estrategia metodológica para potenciar la psicomotricidad diseñada para estudiantes con discapacidad visual, después de analizar distintos resultados llega a concluir que la danza contemporánea mejora el desarrollo psicomotor, el equilibrio, el esquema corporal, la coordinación, la sensibilización y la consciencia.

En el mismo sentido (Gasca, 2018) considera que las técnicas son solo herramientas de entrenamiento que permiten definir el movimiento para entenderlo mejor.

En el caso de Perú, se entiende que la conciencia corporal es la habilidad de percibir estímulos externos del cuerpo y crear una autoimagen mental de las partes de este, en la que el bailarín puede observar cómo se compone su anatomía, como se mueve, las posturas que adopta, cómo se relacionan las partes entre sí, cuáles son sus limitaciones y como se encuentra situadas con relación al espacio físico. Bajo este contexto se debe promover su enseñanza y aprendizaje. (Gastulo y Cervera, 2017)

Cabe mencionar que, en el caso de Lima - Perú, si bien existen algunas instituciones que brindan la formación universitaria en danza como la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP, 2023), (figura 34), la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UMNSM, 2023) (figura 35) y la Escuela Nacional Superior de Folklore (ENSF JMA, 2023) (figura 36), solo se cuenta con una escuela que imparte la formación superior universitaria otorgando los grados de bachiller y los títulos de licenciado de Interprete en danza clásica y Docente en danza clásica, la cual es la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB, 2023) (figura 33), toda información sobre los Grados Académicos que las instituciones brindan se pueden observar en sus respectivas paginas web's en las áreas de Grados y Títulos de carreras de Pregrado. La presente investigación, abordará la problemática desde la percepción de los estudiantes y egresados de la mencionada escuela, y de los dos programas referenciados.



## **1.2. Formulación del Problema**

### **Problema general**

¿Cuáles son los criterios básicos que se debe tener en cuenta para que un estudiante de formación superior logre un mayor desarrollo de la consciencia corporal?

### **Problemas específicos**

¿Qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje?

¿Qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones?

¿Qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo?

¿Qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo?

### **1.3. Justificación de la investigación**

Respecto a la justificación de la presente investigación es oportuno mencionar que el estudio permitirá comprender si la aplicación de la danza contemporánea en la formación de estudiantes de ballet facilita mayor entendimiento de la consciencia corporal, la cual favorecería a los estudiantes en el aprendizaje, la prevención de lesiones y recibiendo así una mejor educación.

Con relación a la justificación teórica, recae en el valor de los conceptos estudiados en la revisión documental, la cual explora estos conceptos desde el punto de vista de distintas disciplinas como lo son: la psicología y la educación.

Con respecto a la justificación metodológica, la metodología empleada permite obtener de primera mano testimonios y datos enriquecedores los cuales son analizados empleando métodos y software de investigación cualitativa que permiten notar de confiabilidad tanto de los resultados como el análisis de los mismos, estos podrían ser perfectamente cuantificables y brindarían aportes que sentaran precedentes para futuras investigaciones en cuanto al desarrollo de la consciencia corporal dirigida a estudiantes de danza se refiere. Dentro de la justificación práctica, se propone la aplicación de un nuevo enfoque metodológico que facilitaría al estudiante una mejor comprensión del aprendizaje, no solo dirigido hacia la enseñanza del movimiento con relación a la técnica del ballet. Sino también a la prevención de lesiones.

## **1.4. Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general**

Proponer el desarrollo de criterios básicos que se deben tener en cuenta para que el estudiante en formación superior de danza clásica logre una mayor consciencia corporal a través de la danza contemporánea.

### **Objetivos específicos**

Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje.

Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones.

Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo.

Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo.

## Capítulo II

### II. Marco teórico

**“La conciencia es la voz del alma; las pasiones, la del cuerpo.”**

**>William Shakespeare<**

#### 2.1. Estudios que anteceden la investigación

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Entre los antecedentes revisados, Borda y Calvo (2021) planteó como objetivo *“resaltar la importancia de una mirada holística del ser humano como un todo cuerpo-mente, y el trabajo integrado”* (p.1) y dentro de sus conclusiones, en el caso de la danza urbana representa una herramienta sumamente potente para adquirir un nivel de autoconocimiento más amplio, consciente y reconocer todos los aspectos de su existencia como integradas. La danza urbana podría ser una técnica corporal que permite la construcción de los aspectos básicos de la conciencia corporal para el trabajo psicoterapéutico gestáltico que es el entendimiento explícito del cuerpo, mente y espíritu.

Así también, Monge (2018) considero que si bien de momento no existen muchas evidencias científicas respecto de la totalidad del desarrollo de la conciencia corporal fundamentado solo en el movimiento se puede decir que el impacto es muy claro. Tanto que es impactante he Impacta de la forma más bella, considera que los mejores métodos para conseguir un desarrollo de la conciencia corporal son aquellos relacionados al entorno artístico con relación a la vivencia personal.

Reina (2003) definió el ballet clásico como una actividad muy exigente desde varias perspectivas (física, coordinación, psicológica). El bailarín se enfrenta diariamente a duros y largos entrenamientos de gran complejidad neuromuscular que conduce a un gran control motriz. Sin embargo, aunque los ejercicios que realizan los bailarines tienen altos requerimientos neuromusculares, se basan en la repetición constante, lo cual no incluye, al igual que en gimnasia y prácticamente en todos los deportes, un trabajo específico orientado a la propiocepción.

*“Se analizo el estado actual de la rehabilitación de los esguinces de tobillo en la Sanidad Pública, observando la diferencia entre los últimos estudios y lo que realmente es el proceso rehabilitador para un simple ciudadano, siempre con el referente del ballet y la danza clásica.” (párr. 1)*

Se llegó a concluir que un trabajo propioceptivo ahorraría bastante tiempo, esfuerzo y se emplearía como técnica preventiva de lesiones.

Martorell (2019) desarrollo una investigación con el objetivo de *“estudiar la relación entre estos conceptos, con especial interés en el papel de la alexitimia en la relación entre la ansiedad y la interocepción”*. (p.2). presente estudio concluyo que tener una buena conciencia interoceptiva permite tener una experiencia emocional plena evitando así la presencia de la alexitimia, disminuyendo los riesgos de padecer ansiedad.

Sanabria y Camacho (2017) el objetivo del estudio fue *“explorar la conciencia corporal en hombres amputados de miembro inferior pertenecientes al Centro de Rehabilitación Inclusiva (CRI), a través de un programa de yoga y danza integrada.”* (p.209). Este estudio fue de tipo cualitativo el cual conto con la participación de 10 hombres amputados, sin déficit cognitivo, visual ni auditivo, para su evaluación se empleó la Escala de Conexión Corporal (SBC) como herramienta para lograr registro del fenómeno junto a entrevistas grupales semiestructuradas. Los resultados permitieron dar a conocer que el yoga y danza integrada crea un espacio de toma de conciencia corporal ampliando el registro de movimientos, favoreciendo a la sensación de tranquilidad y libertad lo que contribuye a la autoaceptación.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Gastulo y Cervera, (2017) desarrolla su ensayo bajo la siguiente premisa *“la enseñanza-aprendizaje debe promover el encuentro interpersonal entre docente-estudiante, concibiéndose ambos como totalidades; de ahí la relevancia de desarrollar la conciencia corporal fundamentado en el dominio personal, cognitivo y emocional para poder impulsar el aprendizaje.”* Llegando a la conclusión que el docente al sensibilizarse y conocer su cuerpo, emociones, pensamientos, entre otras. podrá ayudar al estudiante, a crear una formación humana intra e interpersonal.

La conciencia corporal forma una conexión interna y externa del docente y del estudiante, participando ambos activamente en el aprendizaje.

En tal sentido, la creación de espacios relacionados a la inteligencia corporal, afectivo-emocional brindaría un espacio para fortalecer funciones cognitivas necesarias para el bienestar psicológico de los estudiantes. Contribuyendo al aprendizaje.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Conciencia corporal**

Ser consciente del movimiento significa sentir la capacidad de supervivencia que el ser humano ha ido desarrollando con el pasar de los años. Si aumentan las posibilidades de movimiento aumentan las posibilidades de sobrevivir y se comprende las limitaciones que el ser, presenta, cada movimiento aporta experiencia, memoria y conocimiento. Se comprenden las emociones, las pulsaciones y lo sencillo que resulta desenvolverse. (Saz,2022).

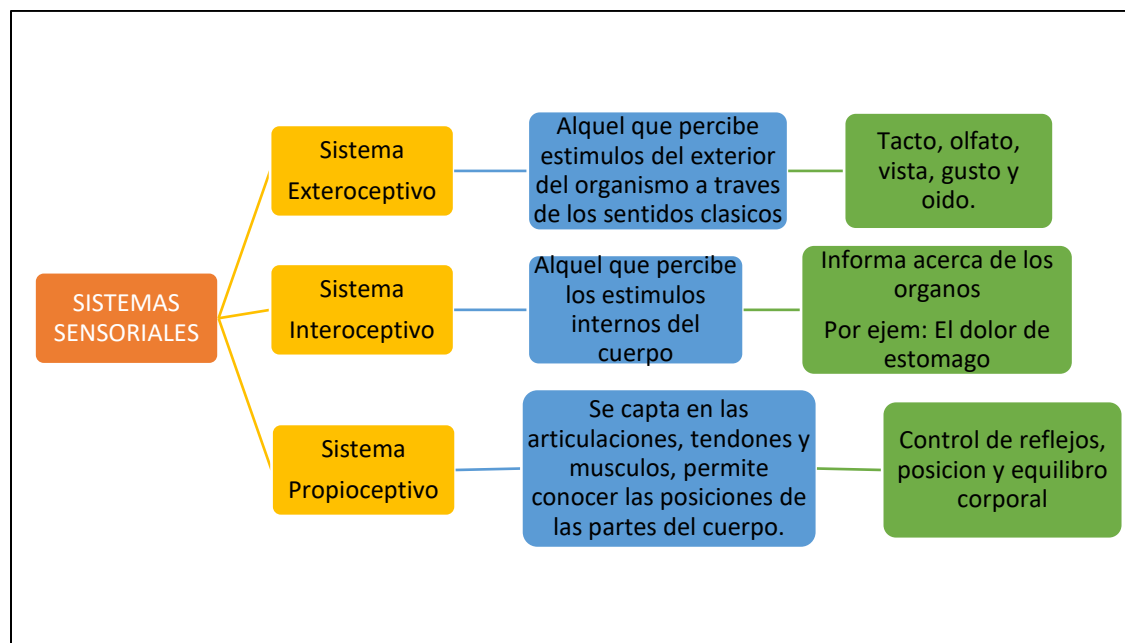
En el mismo sentido (Gastulo y Cervera, 2017) consideran que la conciencia corporal es la habilidad de percibir estímulos externos e internos del cuerpo y crear una autoimagen mental de las partes de este, cuáles son sus limitaciones y como se encuentran situadas con relación al espacio físico.

Rodríguez (2015) menciona que la conciencia corporal desarrolla una mayor amplitud en la estética del movimiento; y no solo en lo estético, sino también en la salud. Tanto física como psicológica y sensorial. Es por este motivo que para hablar de conciencia corporal es preciso hacer referencia a la relación directa que esta tiene con el sistema nervioso, así como la capacidad que tiene para influir en los distintos niveles de los sistemas sensoriales.

Estos sistemas sensoriales se dividen en propiocepción, exteroceptivos y interocepcion (P. Quiros, G. Grzib y P. Conde, 2000) como se logra observar su sistematización en la figura 1.

**Figura 1**

*Sistemas sensoriales*



*Nota.* Sistematización de los sistemas sensoriales

A través de esta investigación, identificar la potencialidad de la propiocepción como fuente de un mejor desarrollo de la consciencia corporal.

El sistema nervioso (figura 2), es una red que está formada por nervios y células que cumplen la función de transmitir información desde el cerebro y la médula espinal hasta las distintas partes del cuerpo. (Lafuente, 2023)

Además, este presenta muchas funciones importantes, como es la regulación de las funciones vitales, sensaciones y movimientos corporales. La complejidad estructural de este sistema es en sí misma la del ser humano; consciencia, cognición, comportamiento y recuerdos. (Velez, 2022)



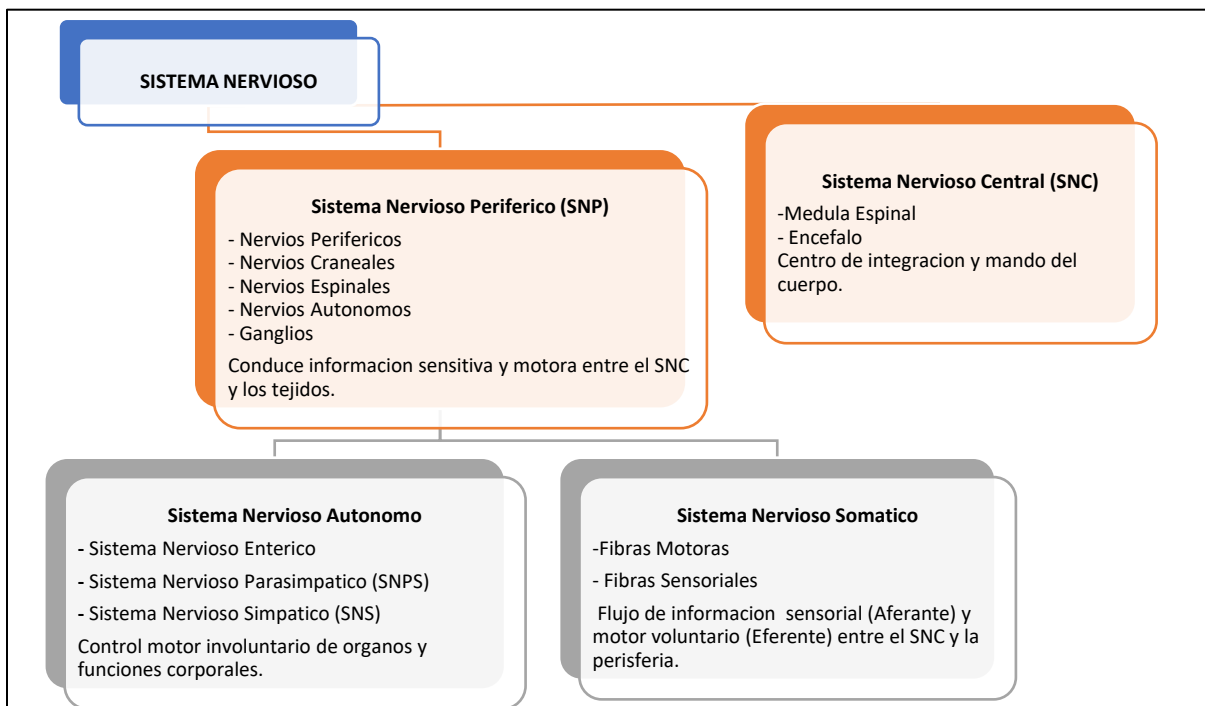
El sistema nervioso central (SNC) es el centro de integración y control del cuerpo. El sistema nervioso periférico (SNP) representa las vías de comunicación entre el SNC y el cuerpo. Se subdivide además en el sistema nervioso somático (SNS) y el sistema nervioso autónomo (SNA). (Vélez, 2022, párr. 2)

El SNS, es el encargado de los movimientos musculares voluntarios y procesa la información sensorial que llega a través de estímulos externos del cuerpo. (Muñoz, 2022).

Así también cumple las funciones de establecer la conexión y comunicación del SNC con los órganos, piel y músculos del cuerpo, transmitir información consciente e inconsciente. Conduce las órdenes del cerebro. Establece la relación y adaptación al entorno. Capta los olores, sabores, sonidos, ha estos se les conoce como sentidos exteroceptivos o más conocidos como sentidos clásicos. Capta información sobre el dolor y la temperatura a esto se le conoce como interocepción. Y otra función es la propiocepción, encargada de informar al organismo el estado y posición de la musculatura. Esta función permite el equilibrio y la coordinación, entre otras. (Alabau, 2019)

## Figura 2

### Sistema Nervioso



Adaptado de *DIVISIONES DEL SISTEMA NERVIOSO*, por Vélez, 2023, KEN HUB (<https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/sistema-nervioso>)

## 2.2.2. Propiocepción

La propiocepción es la capacidad que presenta el cuerpo para identificar cada fragmento del mismo (músculos, ligamentos y tendones), como se encuentran posicionados y reconoce los movimientos dentro de un espacio. (Gallego, 2013)

Tarantino (2004) propiocepción, capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y posición de las articulaciones. Importante en movimientos que se realizan a diario y especialmente en movimientos deportivos que requieren una mayor coordinación.

Propiocepción con relacionado a la actividad muscular, tiempo de concentración, estabilidad emocional, percepción visual, comprensión del aprendizaje, capacidad para razonar de forma abstracta y capacidad para poder trabajar con cada lado del cuerpo y del cerebro. (Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica, 2021)

A. Lluch (2015) el término propiocepción deriva del latín, proprius (que pertenece a uno mismo), y cepción (percibir). Fue introducido en 1906 por el Premio Nobel de Medicina Charles Scott Sherrington considerado el Padre de la Neurociencia actual. La propiocepción es el sentido somático (sentir) mecanorreceptor (Receptor del movimiento), que abarca la sensación de posición y el control del cuerpo.

El sistema propioceptivo está compuesto por una serie de receptores nerviosos que están en los músculos, ligamentos y articulaciones. Estos detectan el estiramiento y la tensión muscular. Los propioceptores son parte de un mecanismo de control de ejecución del movimiento. (Tarantino, 2004)

Dentro de los cuales se ubican, los órganos tendinosos de Golgi, que se encuentra en la unión músculo-tendón y en el tendón, se estimula al estirar y contraer las fibras musculares. El propioceptor vestibular, ubicado en el oído interno, informa la posición de la cabeza y de su movimiento. Los husos neuromusculares, presentes en centro del musculo y se estimulan en el estiramiento muscular, que son responsables del reflejo miotático. Los propioceptores capsuloligamentosos, presentes en los ligamentos y la capsula informan a la corteza cerebral sobre el movimiento y la posición de las articulaciones. (De Dios, 2022). Y los receptores de la piel, que brindan información sobre el tono muscular y del movimiento. (Tarantino, 2004).

Sin propiocepción, no hay movimiento. si te pierdes en la ciudad, buscas ubicarte para desplazarte. El cuerpo funciona de igual forma, si no sabes en que posición se tiene el codo, tampoco sabrás cómo moverlo. No podrías adaptarte a los cambios del entorno y mucho menos cuidarte de ellos sin la propiocepción. Si el cerebro no recibe la información correcta sobre el entorno, no podrá generar respuestas adecuadas y esto podría llegar a generar lesiones. Sin propiocepción, sería muy costoso la simple acción de llevar una cucharada de comida a la boca. (De Dios, 2022)

Para Castellanos (2018) existen factores que pueden ocasionar una deficiencia propioceptiva. Los cuales son factores intrínsecos como lo es el alineamiento postural, alteraciones anatómicas, entre otras y Factores extrínsecos como un mal acondicionamiento físico, factores ambientales, entre otros.

Reina (2003) luego de diversos estudios llego a afirmar que el trabajo propioceptivo para disminuir la inestabilidad y mejorar el control postural, es una técnica preventiva, y de rehabilitación, muy eficaz que debe promoverse y aplicarse, junto a otras técnicas, al mayor número posible de personas.

Fernández (2021) llego a la conclusión que los ejercicios propioceptivos para la rehabilitación de lesiones o mantenimiento de la condición física es eficiente ya que de 413 sujetos de muestra el 80% presento mejoras.

Por otro lado, la agencia de noticias EFE (2018) publicó un comunicado de la Universidad del Valle de México sobre la creación de una ortesis que fue hecha por 4 de sus estudiantes de la carrera de fisioterapia que cumple la función de proteger los pies de los bailarines de ballet durante el entrenamiento y que previene las lesiones. Dicha ortesis fue creada luego de una investigación y análisis de lesiones, la cual funciona de forma propioceptiva y no restringe el movimiento del bailarín mencionan los estudiantes.

El Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica (2021) menciona que existen distintos desordenes propioceptivos y vestibulares como lo son:

Torpeza motriz, bajo tono muscular, inseguridad gravitacional (Movimientos que impliquen no estar en contacto con el suelo), ausencia de miedo, déficit en el equilibrio, pobre integración bilateral, deficiencia para realizar tareas bimanuales, dificultad para mantener una buena postura, deficientes relaciones espaciales, déficit en la planeación motora, inquietud motriz, falta de atención, entre otros.

Sobre la importancia que tiene el entrenamiento de la propiocepción, Tarantino (2004) nos mencionó que la propiocepción se puede entrenar con distintos ejercicios para mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio, aumento del rendimiento, optimizar repuestas motoras, compensar la pérdida de sensaciones por una lesión y evitando que vuelvan a ocurrir lesiones. El trabajo propioceptivo con relación a la fuerza, ha de desarrollar la coordinación intermuscular, que es la relación de diferentes grupos musculares que producen un movimiento específico y la coordinación intramuscular que es la interacción de unidades motoras de un mismo músculo. En el caso de la flexibilidad, ha de trabajar las contracciones musculares alternando con periodos de relajación muscular. Los periodos de tensión, activarán los receptores de golgi aumentando la relajación y permitiendo un mejor estiramiento. En el caso de La propiocepción con relación a la coordinación, esta toca diversos puntos como lo es la regulación de los parámetros espacio-temporales (capacidad de ajustar el movimiento en el espacio y en el tiempo), se puede entrenar realizando ejercicios de pases con objetos para poder definir el espacio y el tiempo. la capacidad de mantener el equilibrio, consiguiendo anticipar las posibles alteraciones en el organismo evitando que suceda la pérdida del equilibrio. Se pueden realizar diversos ejercicios acrobáticos, ejercicios con los ojos cerrados, entre otros. En el sentido del ritmo, (capacidad para realizar cambios y reproducir parámetros de fuerza-velocidad y espaciotemporales del movimiento). La capacidad de orientarse en el espacio (parte de lo visual). Y la capacidad de relajar los músculos, una tensión excesiva de los músculos que no intervienen en una acción puede disminuir la coordinación del movimiento, limitar su amplitud, fuerza y velocidad; se emplea ejercicios en los que se alterne los periodos de relajación y tensión de forma consciente.

Rodríguez (2019) menciona diferentes estudios científicos en inglés de forma cronológica en los que se sustenta y afirma como la propiocepción es un método demostrado de prevención de lesiones. Tanto como parte de un programa de entrenamiento o de forma independiente. Dentro de estos estudios se encuentran.

El efecto de un programa de entrenamiento con tabla de equilibrio propioceptivo para la prevención de esguinces de tobillo: un ensayo controlado prospectivo (Verhagen E y col, 2004); Prevención de lesiones deportivas: revisión sistemática de ensayos controlados aleatorios (Aaltonen S. y col. 2007); Entrenamiento neuromuscular para la rehabilitación de lesiones deportivas: una revisión sistemática (Zech A y col. 2009); Entrenamiento neuromuscular para la prevención de lesiones deportivas: una revisión sistemática (Hübscher M y col. 2010); La efectividad de las estrategias de calentamiento neuromuscular, que no requieren equipo adicional, para prevenir lesiones en las extremidades inferiores durante la participación deportiva: una revisión sistemática (Herman K y col. 2012); La efectividad de las intervenciones de ejercicio para prevenir lesiones deportivas: una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios (Jeppe Bo Lauersen y col. 2013); Intervenciones para prevenir lesiones relacionadas con el deporte: una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios (Leppänen M y col. 2014).

Según Castellanos (2018) el entrenamiento propioceptivo cumple con diferentes objetivos los cuales son:

Mejorar la Postura del cuerpo, los reflejos, la sensibilidad, la elasticidad, la estabilidad, la coordinación, la orientación en el espacio, la relajación muscular, el ritmo, restablecer los patrones motores, compensar las respuestas musculares que rodean las articulaciones, entre otros.

Castellanos (2018) menciona que las técnicas de reeducación propioceptivas le brindan al organismo mayor seguridad fisiológica involucrando al sistema neuromusculoesquelético, al brindarle nuevos patrones de coordinación neuromuscular. Estos métodos se basan en estimular los propioceptores para activar el sistema perceptivo-sensitivo-motriz y poder obtener una mejor respuesta en la contracción muscular. Existen diferentes técnicas como lo son:

La técnica Bobath, mantener una buena postura es la clave para que toda actividad. Esta técnica reprime los movimientos anormales e influye en el tono muscular, activando el enderezamiento y equilibrio por medio de estímulos específicos permitiendo al paciente responder con las reacciones deseadas. Esta técnica permite adquirir una experiencia censo motriz normal de los movimientos de forma automática. Generalmente es usada en pacientes con parálisis cerebral u otros problemas neurológicos.

Método Kabat o FNP, es una de las más representativa y usada como técnica de facilitación neuromuscular propioceptiva. Es un método de reeducación global que permite fortalecer o promover las acciones motoras voluntarias, por estímulos que facilitan de forma simultánea y sincronizada las respuestas del sistema neuromuscular. Se aplica en paciente con parálisis de origen central, fortalecimiento muscular, recuperación de la movilidad articular, para luchar contra la espasticidad.

Método de Brunnström, es un método de reeducación neurológico que incluye los reflejos y estímulos neuromusculares con el fin de inducir las posibilidades sensitivomotrices en pacientes con hemipléjicos (parálisis de la mitad o una parte del cuerpo), con traumatismos, entre otros.

Método Perfetti, se basa en la psicomotricidad, en la reeducación de la sensibilidad como punto de partida para la reeducación motriz. No solo se concentra en el efecto motor, sino en la programación del movimiento y las sensaciones generadas por el movimiento. Se intenta mantener las articulaciones y la elasticidad muscular en óptimo estado.

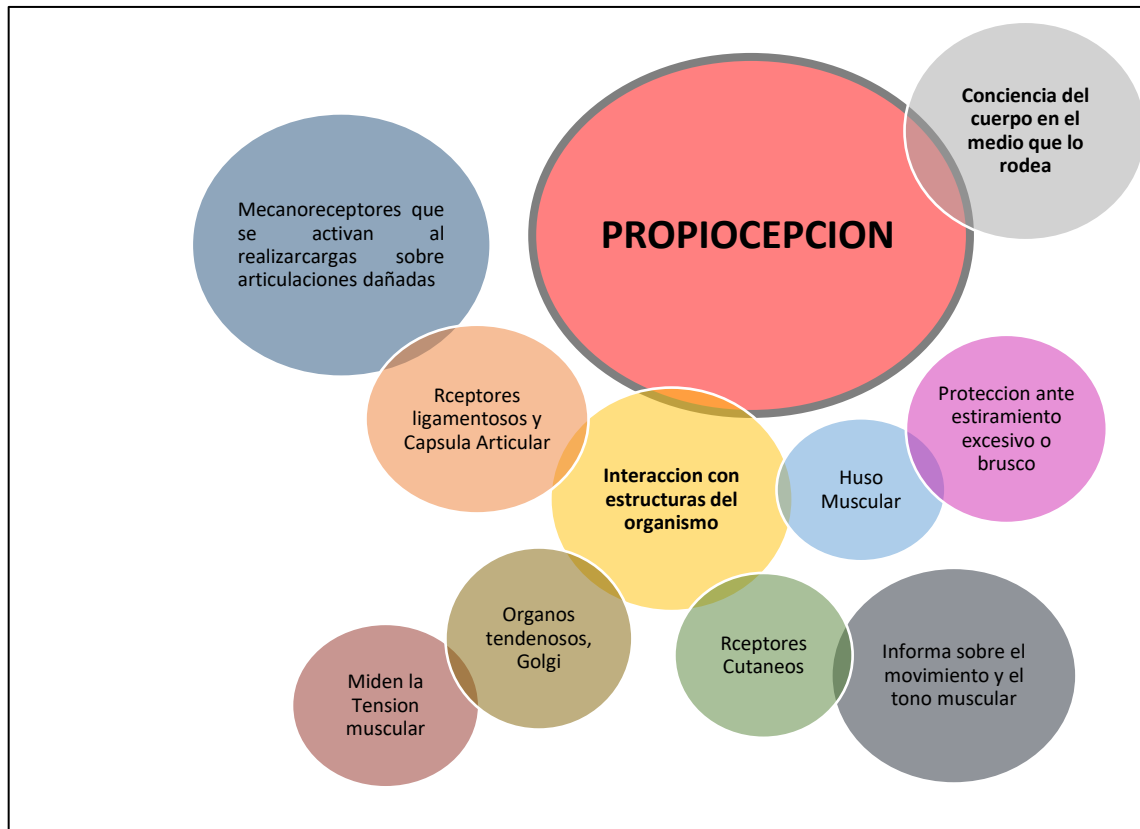
Método de Phelps, junta el condicionamiento, la utilización de sinergias (movimiento confusional) y la relajación con el fin de controlar el desarrollo motor, prevenir y corregir deformaciones.

Método Votja, método de desarrollo neuromotor que se basa en el principio locomotor. Involucrando componentes como la reactividad postural que ayuda a controlar el cuerpo en tiempo y espacio.

Método Bugnet-van de Voort, se emplea contracciones isométricas (voluntarias o reflejas) aplicando resistencias contra una superficie dura, donde el paciente debe luchar contra dichas fuerzas en posiciones determinadas que debe mantener.

**Figura 3**

*Sistema propioceptivo*



*Nota.* Sistematización del sistema propioceptivo

### 2.2.3. Interocepción

Sobre la interocepción, Sánchez (2020) menciona que el término interocepción es sinónimo de cosas viscerales y su primera aparición se ubica en el libro de Sherrington "*La acción integradora del sistema nervioso*" publicación de 1906, con el paso del tiempo ha tomado el significado de integración viscerosensorial.

Pero la interocepción es mucho más que eso, se basa en la asociación de recuerdos y emociones aprendidos, y representa de forma subjetiva el estado corporal. Esto incluye cualquier tipo de dolor, no sólo visceral, sino también el dolor somático. La interocepción se convierte en un concepto más amplio, que debe definirse como una experiencia subjetiva del estado corporal. Aunque esta experiencia pueda ser provocada por cambios periféricos.

De igual forma Faraldo (2022) considero que la interocepción es la conciencia y el reconocimiento de las señales que surgen en tejidos, órganos y sustancias químicas que circulan en el organismo.

Castillero (2018) menciona que al sufrir alteraciones en la interocepción se puede provocar un déficit en las repuestas conductuales como lo sería insensibilidad al dolor, alucinaciones y poca percepción de la temperatura.

Martorell (2019) por otro lado menciona que sufrir baja conciencia emocional, es conocida como alexitimia.

Para Martorell (2019) la interocepción es la capacidad de sentir, interpretar e integrar información que viene del interior del cuerpo, requiriendo atención, detección, conciencia y sensibilidad. Y existen tres habilidades interoceptivas: La detectabilidad interoceptiva; capacidad de percibir los estados corporales internos por medio de pruebas objetivas; la sensibilidad interoceptiva, grado en que el ser se percibe a sí mismo consciente y preciso de las señales internas del organismo; Y finalmente la conciencia interoceptiva forma en el que se puede evaluar la propia capacidad de percibir los estados corporales internos del organismo. (figura 4)

La percepción del estado interno del cuerpo es una gran fuente de información en la construcción de la identidad personal, que contribuye a la regulación de la salud mental y el comportamiento. La información interoceptiva y la detección de dichos cambios es importante al momento de generar la experiencia emocional considerando que una emoción es la representación ante una respuesta corporal a estímulos externos e internos., desencadenando acciones que mantienen un equilibrio a nivel fisiológico, cognitivo o comportamental.



## Figura 4

### Percepción Interocepción



Recuperado de *¿Qué es la interocepción?*, por Barrios, 2018, OCUPATEA (<https://ocupatea.es/interocepcion/>)

*Nota.* Percepción de estímulos interoceptivos

Faraldo (2022) en el sentido oculto que equilibra la salud mental menciona que,

*“En noviembre de 2016, el Laureate Institute for Brain Research organizó con el apoyo de la Fundación William K. Warren, la primera Interoception Summit, una reunión de científicos de todo el mundo con el objetivo de acelerar el progreso en la comprensión de su papel sobre el bienestar. “(párr. 13)*

Delgado (2021) considera que la interocepción no solo facilita la percepción de las emociones propias, sino que también nos ayuda a conectar con los demás. y esto se debe al cerebro que representa las experiencias emocionales de los demás como propias. Por eso se puede llegar a sentir el sufrimiento del otro, no en sentido metafórico sino literal.

Gómez (2019) define al Butoh como un método y forma de arte que detona las emociones y sensaciones a través de técnicas corporales y mentales que se terminan transformando en movimiento. Como se logra visualizar en las fotografías 1 y 2.

### Fotografia 1:

#### Danza Butoh 1



Recuperado Sankai Juku, [Fotografía] por equipo Ikigai, 2018, IKIGAI  
(<https://ikigaimatsuri.com/danza-butoh/>)

### Fotografia 2:

#### Danza Butoh 2



Recuerado de Gigante del sol, [Fotografía] por equipo Ikigai, 2018, IKIGAI  
(<https://ikigaimatsuri.com/danza-butoh/>)

#### **2.2.4. Exterocepción**

Sobre la exterocepción, Perez (2016) menciona que son sensaciones que vienen de estímulos que tienen lugar fuera del organismo y que son captados por receptores sensoriales exteroceptivos que los reciben. Estos receptores se encuentran distribuidos en la piel, ya sea en la dermis o la epidermis y en las mucosas que reciben los estímulos de origen exterior, ocupa también el lugar de los sentidos tradicionales, cumpliendo su función sensorial en los oídos, ojos, olfato, en el tacto y el gusto. (figura 5). Dentro de las principales acciones que ejecuta el sistema exteroceptivo se encuentra la percepción de la temperatura que garantiza que el organismo no se encuentre bajo algún riesgo, otra de acción es la percepción del dolor causado por elementos externos al organismo. A diferencia del sistema propioceptivo, el sistema exteroceptivo recibe estímulos externos al cuerpo.

Para P. Quiros, G. Grzib y P. Conde (2000) la exterocepción solo comprende a los 5 sentidos tradicionales que son: la visión, audición, olfato, gusto y tacto porque recogen estímulos que se encuentran en el exterior del organismo.

Por otro lado, Pinos (2018) se puede mejorar el estado de ánimo y la concentración del bailarín para llevar un mejor manejo del estrés, aumentar la percepción de sus sentidos y de la creación de movimiento.

## Figura 5

### Exterocepción



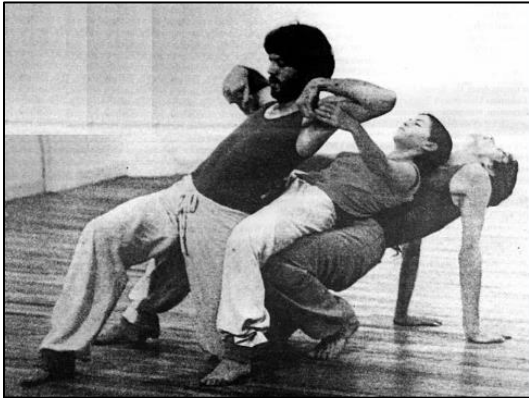
Recuperado de *Memoria sensorial que es, tipos y ejemplos*, por Francia, 2021, Psicología - Online (<https://www.psicologia-online.com/memoria-sensorial-que-es-tipos-y-ejemplos-5800.html>)

*Nota.* Cinco sentidos básicos

Brozas (2017) en su investigación sobre la danza contact menciona la importancia del entrenamiento específico de los sentidos, desarrollar el hábito de la observación con relación a la posición de los pies, utilizar distintas superficies corporales como puntos de apoyo con respecto al tacto, explorar nuevos movimientos para alcanzar la estabilidad que permita observar, sentir los reflejos y percibir todo el cuerpo, pero además el cuerpo del otro individuo y sus movimientos. Durante el contacto cuando un cuerpo alcanza a otro cuerpo se transmite y se recibe información por ambas partes, esta energía se transmite por el tacto de forma inconsciente, pero se es consciente del proceso de transmisión y esto permite que la comunicación de energía sea consciente. Como se logra visualizar en las fotografías 3 y 4.

### Fotografía 3:

#### *Contact Improvisation 1*



Recuperado de *experiencia estetica en la improvisacion de contacto*, por Ávila, 2021, CCLIDM, (<https://laislademinervaonline.com/2021/03/23/la-experiencia-estetica-en-la-improvisacion-de-contacto/>)

### Fotografía 4:

#### *Contact Improvisation 2*



Recuperado de *Margaret Jenkins, Huso del tiempo*, por Berman, 2012, CLASSICAL VOICE, (<https://www.sfcv.org/articles/preview/margaret-jenkins-time-bones>)

### 2.3. Definición de terminos

**Conciencia corporal.** Percibir los estados, procesos y acciones que suceden en el cuerpo a nivel propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo. Da Silva (2017).

**Propiocepción.** Sentido que permite percibir la ubicación, el movimiento y las partes del cuerpo. Delgado (2021)

**Interocepción.** Percepción del estado interno del cuerpo.

**Exterocepción.** Percepción de los estímulos externos de externos del cuerpo empleando los 5 sentidos clásicos.

**Danza contemporánea.** Danza que rompe con el concepto de las formas y líneas de la danza clásica. Faraldo (2021).

**Ballet.** Danza con más de 400 años de existencia que técnicamente con relación al movimiento consiste en el manejo de las 5 posiciones de pies y brazos.

**Prevención de lesiones.** Herramientas para evitar riesgos en la salud. Da silva (2017).

**Desarrollo del aprendizaje.** Proceso por el cual se percibe se mejor la información y se consigue nuevos conocimientos. Gasca (2018).

**Emociones.** Respuesta del organismo ante un estímulo interno o externo.

## Capítulo III

### III. Metodología

**“El método de investigación científica no es más que la expresión del modo necesario del funcionamiento de la mente humana.”**

**>Thomas Henry Huxley<**

#### 3.1. Enfoque de investigación

De enfoque cualitativo, en cuanto al propósito de la investigación cualitativa, Hernández, Fernández y Baptista (2014) se plantea que el propósito de la investigación cualitativa es identificar rasgos específicos que permitan comprender el problema desde otros enfoques, donde la variedad de la información y su profundidad dependerá del investigador, pautar los principios de sistematización y análisis de lo recolectado.

#### 3.2. Tipo de investigación

Tipo de investigación básica fenomenológica, en cuanto a los básico se la considera pura o teórica, su objetivo es el incremento del conocimiento sin querer comparar aspectos prácticos (Muntane, 2010) y por el lado fenomenológico, (González, 2014) menciono que se basa en la identificación y descripción cualitativa de las diferentes formas en que las personas experimentan, comprenden y perciben los fenómenos que ocurren a su alrededor. Esta relación entre el objeto (lo experimentado) y el sujeto, se convierte en objeto de investigación.

Lambert (2006) menciono que la fenomenología es la actitud filosófica que analiza descriptivamente las vivencias percibidas sus las partes y aspectos que la componen.

### **3.3. Diseño de estudio**

La presente investigación es de diseño fenomenológico, la cual busca indagar, detallar y comprender las experiencias empíricas de los sujetos que sirvieron de muestra en el estudio. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

### **3.4. Método de la investigación**

El método a utilizar es el fenomenológico. Que se caracteriza por buscar entender las experiencias de las personas sobre un fenómeno a través de la observación y entrevistas. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

### **3.5. Sujetos de estudio**

Se aplico el juicio de expertos el cual consiente opiniones objetivas al estudio, debido al dominio del tema que presentan los entrevistados. (Otzen y Manterola, 2017.)

En la investigación la muestra depende de criterios teóricos específicos buscados por el investigador, no inflexibles, los informantes también pueden sugerir nuevas ideas con otras perspectivas para el estudio. El número de participantes depende del investigador, el cual mediante el criterio de saturación puede definir el fin de la fase de entrevistas. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

Cabe mencionar que Canal (2006) considero que el muestreo es un conjunto de técnicas estadísticas que permiten saber cómo se estudia una de la población.

El criterio de inclusión empleado para presente estudio es:

Estudiantes del V Ciclo en adelante de Formación Artística Superior (FAS) de la ESNB (2023)

Egresados de FAS de la ESNB (2023)



### 3.6. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización

En la siguiente tabla se presentan las categorías, objetivos, supuestos, así como la metodología planteada para el presente estudio.

**Tabla 1:**

*Matriz de categorización*

<b>Categoría</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Subcategorías</b>		<b>Elementos</b>
Conciencia Corporal	Gastulo y Cervera (2017) La conciencia corporal es un proceso activo e interactivo de percepción de los estados, procesos y acciones del cuerpo tanto a nivel interoceptivo, exteroceptivo, así como propioceptivo que pueden ser captados por uno mismo.	Interocepción	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experiencia subjetiva del estado corporal.</li> <li>- Sensaciones corporales</li> <li>- Estados emocionales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dolor</li> <li>- Frecuencia Cardíaca</li> <li>- Frecuencia Respiratoria</li> <li>- Náuseas</li> <li>- Tensión muscular</li> <li>- Temperatura</li> <li>- Picor</li> <li>- Ira</li> <li>- Tristeza</li> <li>- Miedo</li> <li>- Felicidad</li> </ul>
		Propiocepción	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Noción del entorno.</li> <li>- Interacción con estructuras del organismo</li> <li>- Mejora en el aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejor manejo del espacio</li> <li>- Dinámicas del movimiento</li> <li>- Posibilidades de movimiento</li> <li>- Calidades de movimiento</li> <li>- Prevención de lesiones</li> </ul>

		Exterocepción	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estímulos externos</li><li>- Los cinco sentidos clásicos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Visión</li><li>- Audición</li><li>- Olfato</li><li>- Gusto</li><li>- Tacto</li></ul>
--	--	---------------	---	--

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Las técnicas usadas para recolectar información fueron la revisión documental, y entrevistas semi estructuradas.

Según Robles (2011) hay que considerar que el objetivo de las entrevistas está en la variedad de información minuciosa, no basta con solo la obtención de la información sino también su análisis y comprensión, con relación de la problemática. Las entrevistas siguen un orden establecido sobre el procesamiento de la data y códigos de ética.

Cabe mencionar que para Santos (2022) las entrevistas se pueden realizar ya sea de forma presencial y virtual, considera que el abordaje al entrevistado se tiene que dar de forma gradual realizando preguntas fáciles de comprender para poder captar las reacciones, gestos y obtener información clara en el momento.

En cuanto a la revisión documental, se consultó bibliografías, artículos y tesis.

### **3.8. Procesamiento del análisis de datos**

El investigador es el responsable de establecer el contacto con los entrevistados, recopilar la información, sistematizar y analizar la información que le ellos le brinden. La recopilación de la información se realiza por medio de revisión documental, entrevistas y observación. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014)

Se empleo el programa **MAXQDA 2020** para lograr la sistematización para el análisis cualitativo. Se preparo esquemas mentales, codificación de variables, entre otros. Con el objetivo de encontrar similitudes entre las distintas fuentes que permitirán plantear teorías a escenarios similares.

Cabe mencionar que al hallar diferencias entre los escenarios se pueden plantear nuevas interrogantes y análisis a ser resueltos ya sea en la investigación como ser fuente de inspiración para investigaciones futuras.

Toda esta sistematización servirá para elaboración de la discusión, para luego proceder a la elaboración de las conclusiones del estudio.

### **3.9. Consideraciones éticas**

La ética son las normas morales y de conducta sobre las cuales el investigador es responsable.

Para Hall (2017) los principios éticos en investigación son la dignidad, integridad, respeto a la reserva de identidad y aportar bienestar social.

Por otro lado, para el Consejo Superior de Investigaciones Científicas – CSIC del Ministerio de Ciencia e Innovación del Gobierno de España en su “Código de Buenas Prácticas Científicas” (2021) mencionan que la ética con relación a la investigación asegure el avance del conocimiento, mejore de la condición humana y el progreso de la sociedad, el bienestar animal y preservación del medio ambiente.

Cabe mencionar que para la Real Academia Española – RAE (2022) la ética es el conjunto de normas que promueven el bien y sus valores en cualquier ámbito de la vida de las personas.

En la presente investigación se cumple con los principios ya mencionados, se elaboró diferentes formatos para registrar la información, según lo que disponga cada participante del estudio.

Las entrevistas tendrán la misma temática, no se tocarán temas relacionados a religión y política. Se concederá el retiro de declaraciones sensibles, los participantes podrán solicitar iniciales de sus nombres o seudónimos, se solicitará consentimiento para registros audiovisual y finalmente no se le dará otro uso a la información que no sea el establecido

## Capítulo IV

### IV. Resultados

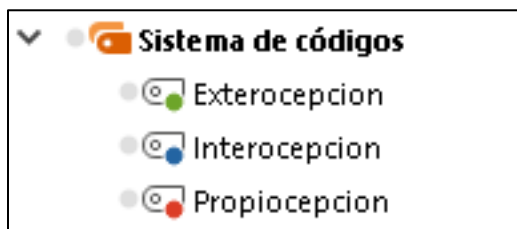
#### 4.1. Análisis interpretativo de los hallazgos

En el presente capítulo, se expondrán los resultados obtenidos de las entrevistas que responde a la categorización propuesta de la matriz del estudio y la información presentada fue procesada mediante el software MAXQDA 2020 obteniendo códigos y figuras que brindaran mayor claridad al momento de realizar el análisis y presentar los hallazgos.

Se empleó códigos de color para el subrayado según indicadores de la matriz, el cruce de los indicadores genera nuevos códigos, que luego son analizados por el software para encontrar así la relación entre indicadores de la matriz, como se logra observar en la figura 6.

#### Figura 6

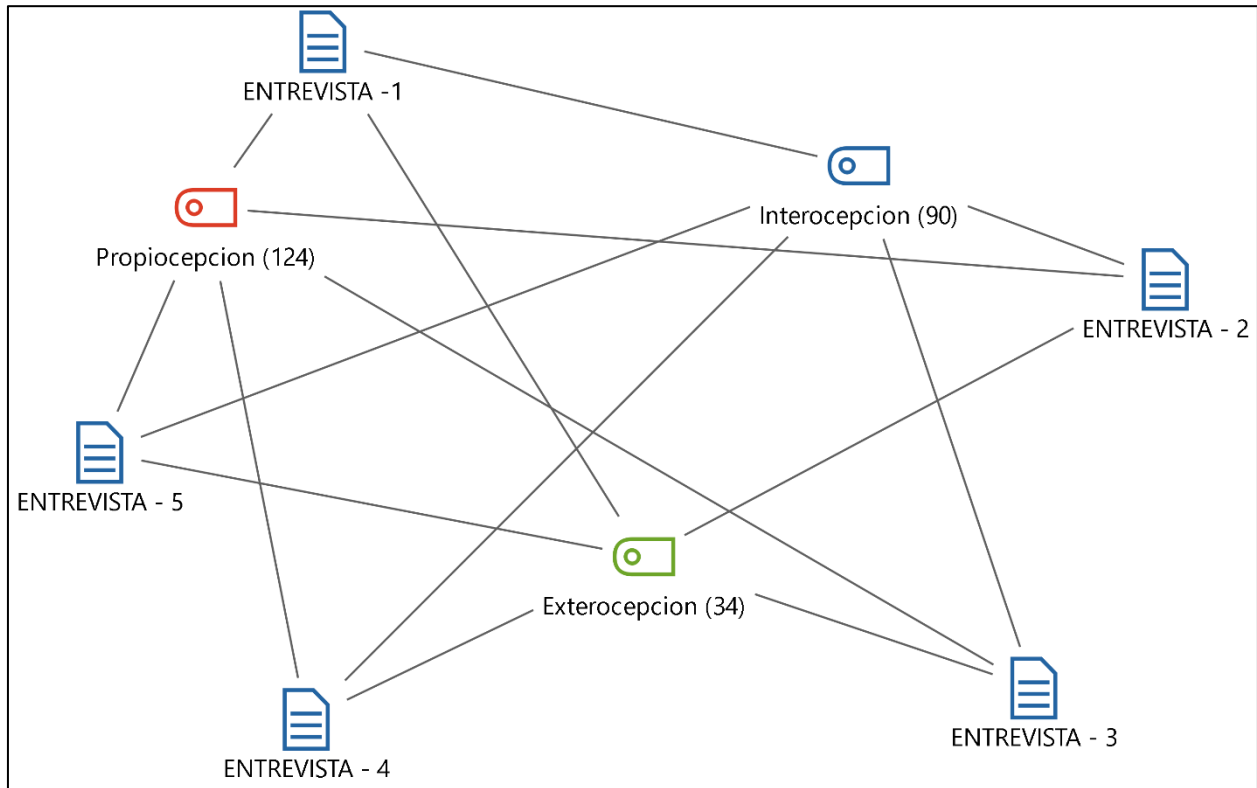
*Códigos de color*



En líneas generales se aprecia que el factor más importante en el desarrollo de la conciencia corporal para los entrevistados es la propiocepción, seguido de la interocepción, y por último la exterocepción. Definiéndose así, la relación de conciencia corporal en todos sus niveles (propiocepción, interocepción, exterocepción). Como se logra visualizar en la figura 7.

**Figura 7**

Mapa de Códigos



Nota. Triangulación en base a resultados obtenidos de los entrevistados por medio del software MAXQDA.

#### 4.1.1. Resultados del primer entrevistado

**Con relación al objetivo específico 1.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje; Considera que el reconocimiento de la propiocepción contribuye en el crecimiento constante con relación al acondicionamiento físico, experimentación corporal, comprensión el manejo del espacio de forma efectiva y se promueve una mayor comprensión de los diversos procesos del aprendizaje. Como se logra visualizar en las figuras 8, 9 y 19.

**Con relación al objetivo específico 2.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones; Considera que una formación en relación a la prevención de lesiones ayudaría a reconocer el origen muscular del movimiento, la expansión y el control efectivo del mismo, esto favorece al reconocimiento de lesiones físicas y prevenir lesiones psicológicas. Como se logra visualizar en las figuras 8, 9 y 19.

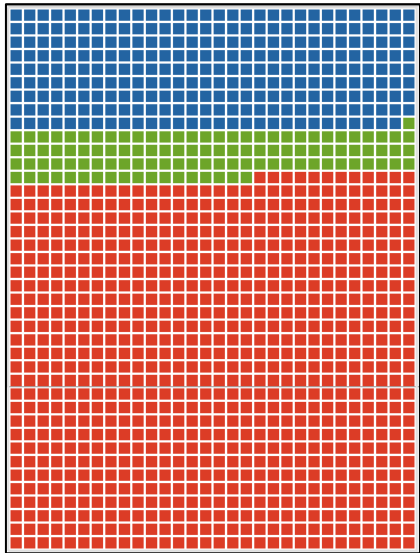
**Con relación al objetivo específico 3.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo; Explica que es importante para estabilizar ideas y evitar sobrepensar, conocer nuevas formas efectivas para manejar las emociones y saber cómo expresarlas.

Así mismo expresa que la interocepción es importante para mantener un clima motivacional el cual brinda estabilidad sentimental. Como se logra visualizar en las figuras 8.9 y 19.

**Con relación al objetivo específico 4.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo; Considera que es importante porque aprendes a reconocer las acciones que ejecutas a través de los sentidos, comprendes el manejo adecuado de la respiración y entiendes a través del tacto la sencillas o la complejidad del movimiento. Como se logra visualizar en las figuras 8, 9 y 19.

**Figura 8**

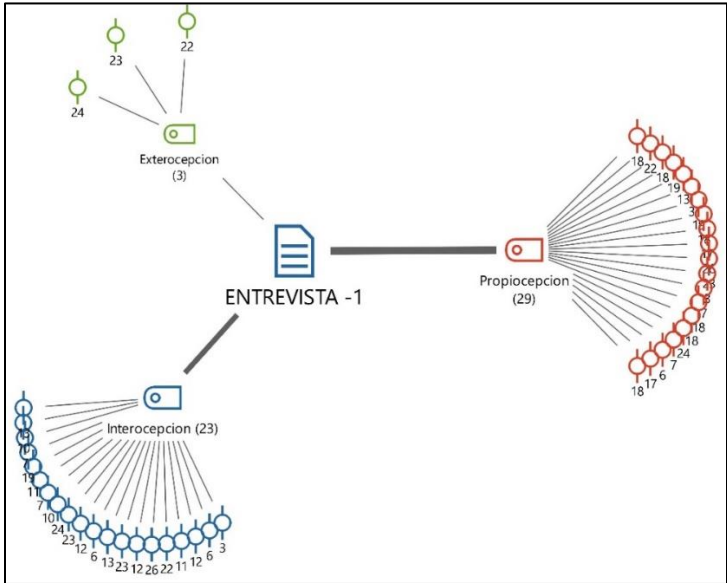
*Retrato de entrevista 1*



Nota. Nivel de importancia de cada subcategoría de la entrevista 1 a través de códigos de color (Rojo es propiocepción, verde es exercepción y azul es interocepción)

**Figura 9**

*Codificación de entrevista 1*



Nota. Triangulación de la entrevista 1



#### **4.1.2. Resultados del segundo entrevistado**

**Con relación al objetivo específico 1.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje; Explica que es importante porque facilita la comprensión del trabajo grupal, simplifica el reconocimiento de las posiciones del cuerpo con relación al espacio. (auto reconocimiento físico), acelera la toma de decisiones y facilita la liberación e innovación del movimiento. Como se logra visualizar en las figuras 10, 11 y 20.

**Con relación al objetivo específico 2.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones; Considera que una formación en relación a la prevención de lesiones ayuda a identificar las fortalezas y debilidades, brinda auto reconocimiento emocional para evitar lesiones psicológicas y evitar los malos paradigmas con relación al fortalecimiento del cuerpo. (el manejo de pesas). Como se logra visualizar en las figuras 10, 11 y 20.

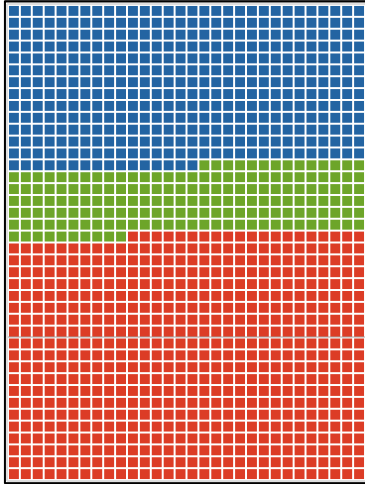
**Con relación al objetivo específico 3.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo; Su importancia recae en el auto reconocimiento emocional, como esto influye en la experimentación y la expresión de estas mismas sin la preocupación de la técnica clásica.

Asi mismo se genera empatía hacia los compañeros y ayuda a la memoria. Como se logra visualizar en las figuras 10, 11 y 20.

**Con relación al objetivo específico 4.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo. Explica que es significativo para ser consciente de la respiración, potencia la visión periférica, mejora la identificación de sonidos, incrementa la percepción de las energías y brinda confianza con relación al tacto con terceros. Como se logra visualizar en las figuras 10, 11 y 20.

**Figura 10**

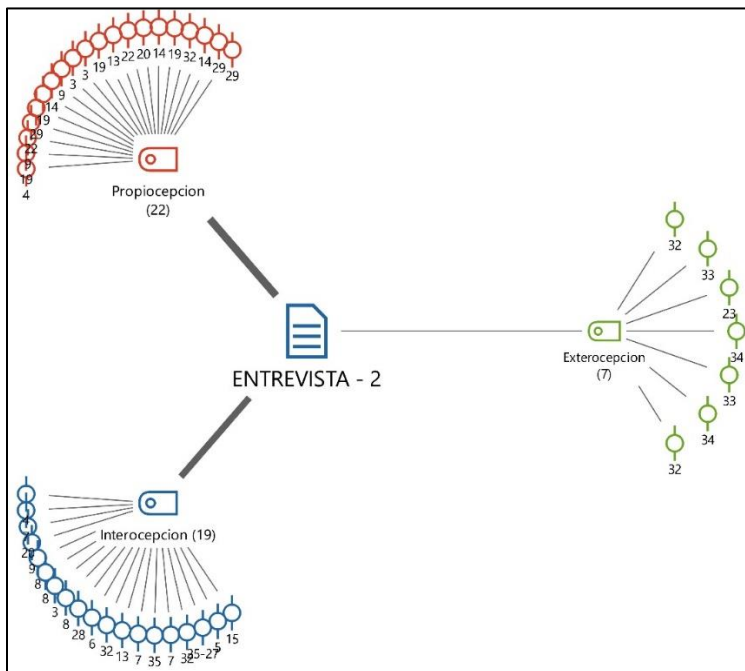
*Retrato de entrevista 2*



Nota. Nivel de importancia de cada subcategoría de la entrevista 2 a través de códigos de color. (Rojo es propiocepción, verde es exercepción y azul es interocepción)

**Figura 11**

*Codificación de entrevista 2*



Nota. Triangulación de la entrevista 2

#### **4.1.3. Resultados del tercer entrevistado**

**Con relación al objetivo específico 1.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje; Explica que es importante porque ayuda al reconocimiento espacial, se identifican nuevas posibilidades de movimiento, dinámicas, calidades y terminaciones. Como se logra visualizar en las figuras 12, 13 y 21.

**Con relación al objetivo específico 2.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones; Explica que es importante para identificar nuevos estiramientos que brindan una mejor preparación física, evitando así contracturas musculares, ayuda a comprender el uso de las energías, brinda mayor seguridad evitando así el sentimiento de estrés y malos prejuicios. Como se logra visualizar en las figuras 12, 13 y 21.

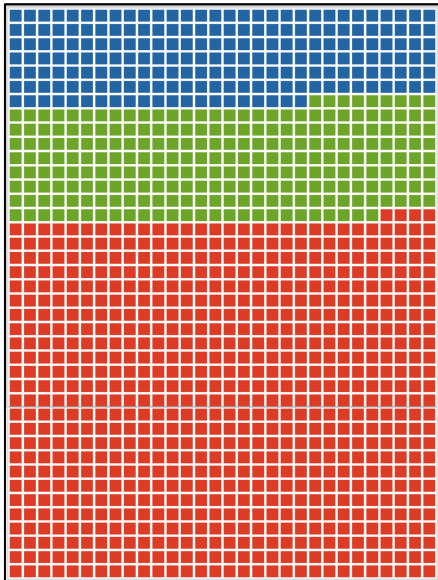
**Con relación al objetivo específico 3.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo; Considera que es importante porque facilita la exploración del movimiento a partir de las emociones y comprendes la diversidad de cambios emociones que puede presentar el organismo. Como se logra visualizar en las figuras 12, 13 y 21.

**Con relación al objetivo específico 4.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo; Considera que es importante porque ayuda a experimentar la musicalidad y a explorar las emociones desde la audición,

Así mismo potencia la visión periférica y esto permite reconocer con mayor facilidad el movimiento de terceros. Como se logra visualizar en las figuras 12, 13 y 21.

**Figura 12**

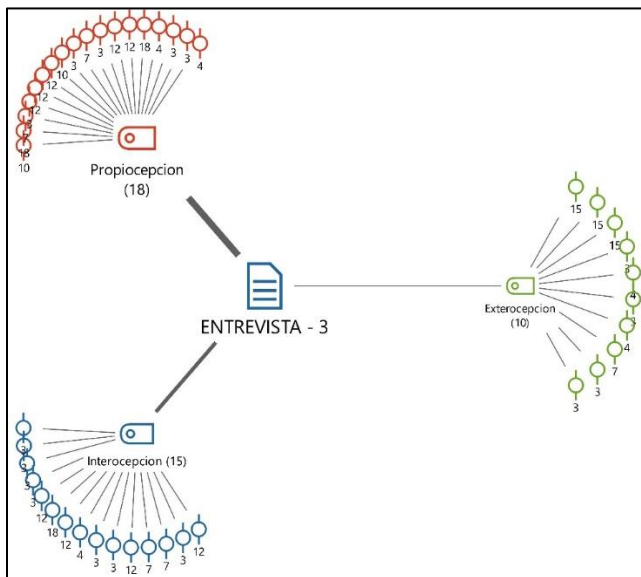
*Retrato de entrevista 3*



Nota. Nivel de importancia de cada subcategoría de la entrevista 3 a través de códigos de color. (Rojo es propiocepción, verde es exercepción y azul es interocepción)

**Figura 13**

*Codificación de entrevista 3*



Nota. Triangulación de la entrevista 3

#### **4.1.4. Resultados del cuarto entrevistado**

**Con relación al objetivo específico 1.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje; Explica que es importante porque ayuda a la ejecución de los movimientos, al reconocimiento espacial, potencia el trabajo grupal, amplía las calidades de movimiento, favorece al reconocimiento de las limitaciones físicas y lo considera un método de reforzamiento para el ballet. Como se logra visualizar en las figuras 14, 15 y 22.

**Con relación al objetivo específico 2.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones; Considera que es importante porque permite reconocer las fortalezas y debilidades físicas.

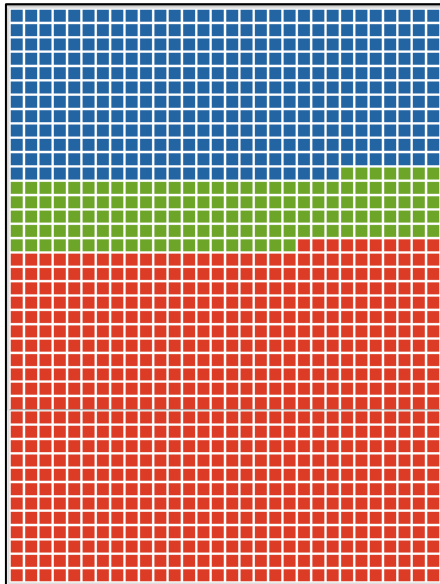
Así mismo favorece a la ejecución de adecuada de los movimientos con su debido cuidado. Como se logra visualizar en las figuras 14, 15 y 22.

**Con relación al objetivo específico 3.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo; Considera que su importancia recae en el manejo de las emociones de forma positiva y emplearlas para lograr otras sensaciones para el movimiento. Como se logra visualizar en las figuras 14, 15 y 22.

**Con relación al objetivo específico 4.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo; Explica que es importante para potenciar la visión periférica, agudiza la captación de sonidos y mejora el trabajo de partner. Como se logra visualizar en las figuras 14, 15 y 22.

**Figura 14**

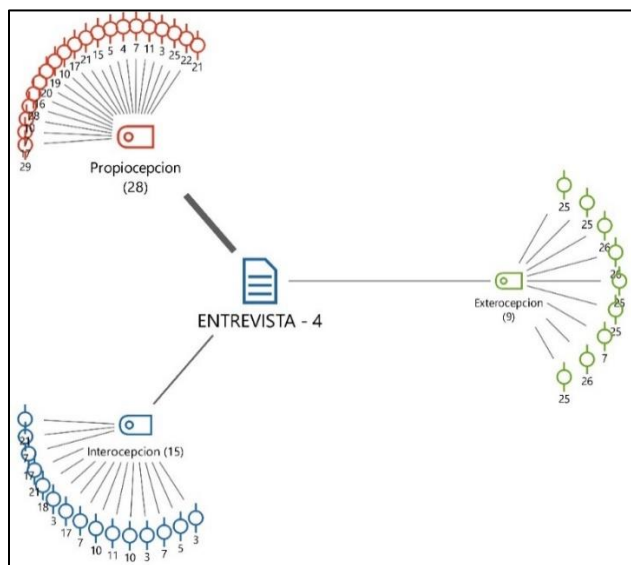
*Retrato de entrevista 4*



Nota. Nivel de importancia de cada subcategoría de la entrevista 4 a través de códigos de color. (Rojo es propiocepción, verde es exercepción y azul es interocepción)

**Figura 15**

*Codificación de entrevista 4*



Nota. Triangulación de la entrevista 4

#### **4.1.5. Resultados del quinto entrevistado**

**Con relación al objetivo específico 1.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje; Considera que es importante para aprender hacer un mapa mental de las transiciones, direcciones, personales y grupales con relación al uso del espacio, brinda mayor variedad de movimientos al contrario del ballet que ya están establecidos y ayuda a evitar la automatización del movimiento. Como se logra visualizar en las figuras 16, 17 y 23.

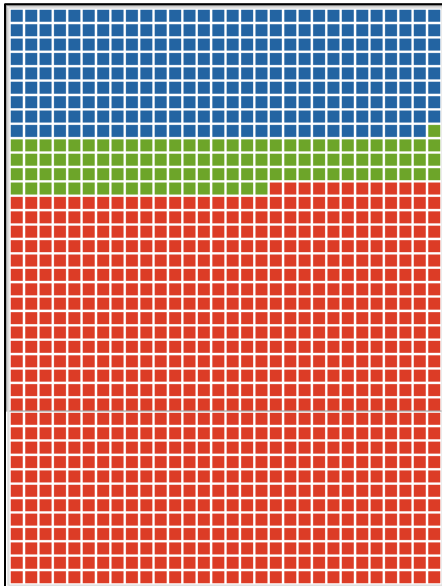
**Con relación al objetivo específico 2.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones; Explica que es importante porque ayuda a concientizar el manejo de la musculatura pudiendo así reconocer el origen de ciertos dolores que no se logran reconocer en el ballet, brinda un mejor calentamiento, reconoces las limitaciones biológicas y en el cuidado psicológico ayuda a la auto aceptación. Como se logra visualizar en las figuras 16, 17 y 23.

**Con relación al objetivo específico 3.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo; Considera que es importante para partir de las emociones para descubrir nuevos movimientos. Como se logra visualizar en las figuras 16, 17 y 23.

**Con relación al objetivo específico 4.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo; Es importante porque mejora la atención y concentración, agiliza la visión, potencia el reconocimiento musical, aumento la percepción de las energías, mejora la respiración evitando así la tensión muscular y ayuda al trabajo de partner. Como se logra visualizar en las figuras 16, 17 y 23.

**Figura 16**

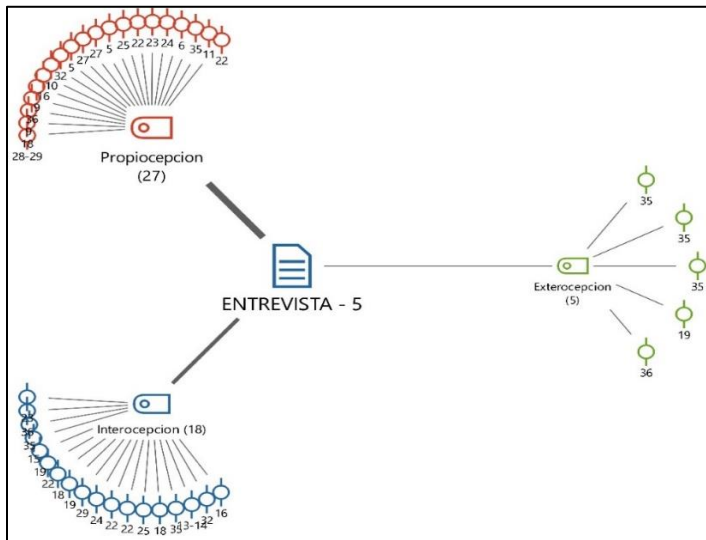
*Retrato de entrevista 5*



Nota. Nivel de importancia de cada subcategoría de la entrevista 5 a través de códigos de color. (Rojo es propiocepción, verde es exterocepción y azul es interocepción)

**Figura 17**

*Codificación de entrevista 5*



Nota. Triangulación de la entrevista 5



#### **4.1.6. Resultados de la triangulación de las subcategorías de investigación**

**Con relación al objetivo específico 1.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje. Los 5 entrevistados concuerdan en explicar la importancia de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje, coinciden en indicar los beneficios que trae, como el reconocimiento espacial, la innovación de movimiento, el acondicionamiento físico, el auto reconocimiento físico y de los cuales 3 coinciden que favorece a la comprensión del trabajo grupal. Como se logra visualizar en la figura 7 expuesta anteriormente.

**Con relación al objetivo específico 2.** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones. Los 5 entrevistados concuerdan en explicar la importancia de una formación en prevención de lesiones, de los cuales 3 consideran que ayuda a reconocer las fortalezas y debilidades físicas, 4 coinciden que favorece a la ejecución correcta del movimiento; 4 consideran que ayuda a detectar molestias físicas y brinda seguridad emocional evitando así sentimientos negativos. Como se logra visualizar en la figura 7 expuesta anteriormente.

**Con relación al objetivo específico 3** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo. Los 5 entrevistados concuerdan en explicar la importancia de la educación interoceptiva, coinciden que su importancia recae en el auto reconocimiento emocional, el manejo efectivo de las emociones, la estabilidad sentimental y de los cuales 3 coinciden en el trabajo físico partiendo de lo emocional. Como se logra visualizar en la figura 7 expuesta anteriormente.

**Con relación al objetivo específico 4** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo. Los 5 entrevistados concuerdan en explicar la importancia de la educación exteroceptiva, 3 de ellos consideran que es importante porque ayuda al manejo adecuado de la respiración, 4 coinciden que potencia la visión periférica, 4 que agudiza la audición y 4 que mejora el trabajo de partner a través del tacto. Como se logra visualizar en la figura 7 expuesta anteriormente.

## Capítulo V

### V. Discusión de resultados

#### 5.1. Hallazgo de los resultados

Respecto al objetivo general que consistió en proponer el desarrollo de criterios básicos que se deben tener en cuenta para que el estudiante en formación superior de danza clásica logre una mayor consciencia corporal a través de la danza contemporánea, se alcanzó el objetivo general porque se logró apreciar que los entrevistados emplean los elementos de las 3 subcategorías propuestas (propiocepción, interocepción y exterocepción) como se logra visualizar en análisis de las entrevistas expuestas en el capítulo IV.

Así mismo se enfatiza el criterio propiocepción por ser altamente significativo seguido de la interocepción cuyos resultados son significativos, como se logra visualizar en la figura 7 y en cada una de sus figuras de codificación de entrevista.

Respecto al objetivo específico 1 que consistió en explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje, se alcanzó el objetivo específico 1 porque los entrevistados convergen en explicar que es importante para el reconocimiento espacial, la innovación de movimiento, el acondicionamiento físico, el auto reconocimiento físico y de los cuales 3 coinciden que favorece a la comprensión del trabajo grupal.

Respecto al objetivo específico 2 que consistió en explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones, se alcanzó el objetivo específico 2 porque los entrevistados concuerdan en explicar su importancia de los cuales 3 consideran que ayuda a reconocer las fortalezas y debilidades físicas, 4 coinciden que favorece a la ejecución correcta del movimiento; 4 consideran que ayuda a detectar molestias físicas y brinda seguridad emocional evitando así sentimientos negativos.

Respecto al objetivo específico 3 que consistió en explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo, se alcanzó el objetivo específico 3 porque los entrevistados coinciden que la explicación de su importancia recae en el auto reconocimiento emocional, el manejo efectivo de las emociones, la estabilidad sentimental y de los cuales 3 coinciden en el trabajo físico partiendo de lo emocional.

Respecto al objetivo específico 4 que consistió en explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo, se alcanzó el objetivo específico 4 porque los entrevistados coincidieron en explicar su importancia de los cuales 3 de ellos consideran que es importante porque ayuda al manejo adecuado de la respiración, 4 coinciden que potencia la visión periférica, 4 que agudiza la audición y 4 que mejora el trabajo de partner a través del tacto.

## **5.2. Discusión de resultados con los antecedentes internacionales y nacionales**

### **5.2.1. Respecto a los antecedentes internacionales**

Sanabria y Camacho (2017) realizaron su investigación teniendo en cuenta como objetivo “explorar la conciencia corporal en hombres amputados de miembro inferior pertenecientes al Centro de Rehabilitación Inclusiva (CRI), a través de un programa de yoga y danza integrada.” A diferencia de la presente investigación que explora el desarrollo de la conciencia corporal a través de la danza contemporánea en estudiantes en formación superior de danza clásica; Una de las coincidencias entre ambas investigaciones es el abordaje de métodos para aumentar la conciencia corporal, por otro lado, la investigación de Sanabria y Camacho es del tipo mixto mientras la presente investigación es cualitativa coincidiendo en uno de los instrumentos de recolección de información el cual es la entrevista semiestructurada.

En ambas investigaciones los entrevistados convergen en sus resultados acerca de la conciencia corporal, un proceso del cual perciben sensaciones internas y externas del cuerpo que involucran el autoconocimiento, una conexión cuerpo-mente.

Por su parte, Borda y Calvo (2021) describen que la danza urbana tiene amplios potenciales para el reconocimiento de sensaciones permitiendo identificar emociones contenidas, causas de malestar; entre otras; brindando así un mayor desarrollo de la conciencia corporal. En ese sentido, dentro de las similitudes con la presente investigación, se puede apreciar que al igual que en la danza urbana, la danza contemporánea también percibe el desarrollo de la conciencia corporal a través de la identificación de diferentes sensaciones coincidiendo así con hallazgos del objetivo específico 3.

Finalmente, Martorell (2019) realizando la observación de diferentes estudios relacionados a problemas de propiocepción aplicado al ballet clásico, tiene como objetivo saber

si el trabajo de propiocepción se puede utilizar como técnica preventiva, que asegure reducir el riesgo de lesión, coincidiendo de esta manera con el objetivo específico 2 de la presente investigación.

### **5.2.2. Respeto a los antecedentes nacionales**

Gastulo y Cervera, (2017) desarrollaron un ensayo sobre la “conciencia corporal en el proceso de la formación profesional”; el cual se basó en que la enseñanza-aprendizaje debe promover el encuentro interpersonal entre docente-estudiante, concibiendo a la conciencia corporal fundamento para poder impulsar el aprendizaje. Coincidiendo de esta manera con los resultados del objetivo 1 de la presente investigación

Asi mismo dentro de las conclusiones se considera que la conciencia corporal forma una conexión interna y externa del docente y del estudiante, participando ambos activamente en el aprendizaje, coincidiendo de tal forma con los objetivos específicos 3 y 4.

Y finalmente Gastulo y Cervera, consideran la creación de espacios relacionados a la inteligencia corporal, afectivo-emocional brindaría un espacio para fortalecer funciones cognitivas necesarias para el bienestar psicológico de los estudiantes contribuyendo al aprendizaje. coincidiendo de esta forma con los resultados de los objetivos específicos 1 y 2.

### **5.3. Discusión de resultados con el marco teórico**

Como se logra visualizar el Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica (2021) teóricamente afirma que la propiocepción ayuda a la concentración y a la comprensión del aprendizaje. coincidiendo de esta manera con los resultados del objetivo específico 1 de la presente investigación.

Tarantino (2004) teóricamente considera que el entrenamiento propioceptivo aumento del rendimiento, optimizar repuestas motoras, compensar la pérdida de sensaciones por una lesión. coincidiendo de esta manera con los resultados del objetivo específico 2 de la presente investigación.

Por otro lado, para Martorell (2019) teóricamente afirma que la interocepción es la construcción de la identidad personal, contribuyendo a la regulación de la salud mental, el

comportamiento y la detección de experiencias emocionales que generan acciones. coincidiendo de esta manera con los resultados del objetivo específico 3 de la presente investigación.

Y finalmente, Pinos (2018) teóricamente afirmo que se puede mejorar el estado de ánimo y la concentración del bailarín, aumentar la percepción de sus sentidos y de la creación de movimiento, coincidiendo de esta manera con los resultados del objetivo específico 4 de la presente investigación.

#### **5.4. Discusión de experiencia profesional**

A lo largo de nueve años de experiencia como bailarín y docente llevan a observar la siguiente constante: la dificultad que tienen los estudiantes de ballet para definir con precisión las calidades, transiciones y terminaciones de los movimientos.

A pesar de que se emplea la terminología de la danza clásica para su aprendizaje, la práctica no siempre conduce a la formación de buenos hábitos. La repetición constante puede generar un trabajo por costumbre e inconsciente del movimiento.

Esta inquietud llevó a plantear la siguiente investigación ¿logra la danza contemporánea una mayor conciencia corporal en los estudiantes de danza clásica?

La experiencia como docente de danza contemporánea ha permitido observar mejoras en los estudiantes con el paso del tiempo, a pesar de no contar con un curso sistematizado que vaya más allá del enfoque técnico.

En consonancia con Sánchez (2020) el bailarín clásico debe desarrollar su conciencia corporal no solo para comprender el movimiento, sino también para mejorar su salud física y emocional, y facilitar su aprendizaje. Coincidiendo de esta forma con los hallazgos de la presente investigación.

En el mismo sentido, existen coincidencias con Monge (2018) al afirmar que los mejores métodos para lograr una toma de conciencia corporal son aquellos relacionados con la expresión corporal, como la danza contemporánea.

## Capítulo VI

### VI. Conclusiones

#### 6.1. Conclusiones

Con relación al objetivo general, se concluyó que las subcategorías propuestas propiocepción, interocepción y exterocepción, para desarrollo de criterios básicos que se deben tener en cuenta para que el estudiante en formación superior de danza clásica logre una mayor consciencia corporal a través de la danza contemporánea, guardan relación con el desarrollo de la conciencia corporal, vinculadas a los objetivos específicos 1, 2, 3 y 4 que se detallan en los siguientes párrafos.

Con relación al objetivo específico 1, se concluyó la importancia que tiene la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje, recae en los siguientes beneficios: mejora reconocimiento espacial, la innovación de movimiento, el acondicionamiento físico, el auto reconocimiento físico y favorece a la comprensión del trabajo grupal.

Con relación al objetivo específico 2, se concluyó la importancia que tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones, ayuda a reconocer fortalezas y debilidades físicas, favorece a la ejecución correcta de los movimientos y ayuda detectar molestias físicas y brinda seguridad emocional evitando así sentimientos negativos que pueden provocar un malestar psicológico.

Con relación al objetivo específico 3, se concluyó la importancia que tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo, recae en los siguientes beneficios: Brinda auto reconocimiento emocional, manejo efectivo de las emociones, estabilidad sentimental y la experimentación del trabajo físico partiendo de lo emocional.

Con relación al objetivo específico 4, se concluyó la importancia que tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo, porque ayuda al manejo adecuado de la respiración, potencia la visión periférica, agudiza la audición y mejora el trabajo de partner a través del tacto.

## Capítulo VII

### VII. Recomendaciones

#### 7.1. Recomendaciones

Con relación al objetivo general, establecidas las conclusiones de la presente investigación se recomienda la adaptación dentro del programa de formación artística superior un entrenamiento propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo de la mano de la danza contemporánea enfatizando el desarrollo de la conciencia corporal.

Con relación al objetivo específico 1, se recomienda a la coordinación académica del departamento de formación artística superior la aplicación de un programa de educación propioceptiva.

Con relación al objetivo específico 2, se recomienda a la coordinación académica del departamento de formación artística superior la adaptación de entrenamiento propioceptivo dirigido a la prevención de lesiones.

Con relación al objetivo específico 3, se recomienda a la coordinación académica del departamento de formación artística superior la aplicación de un programa de educación emocional.

Con relación al objetivo específico 4, se recomienda a la coordinación académica del departamento de formación artística superior la aplicación de un programa de educación sensorial.

## Capítulo VIII

### VIII. Referencias

Agencia EFE, (2018). México: bailarinas de ballet tienen un nuevo aliado para prevenir las lesiones. Obtenido de <https://mag.elcomercio.pe/historias/mexico-bailarinas-ballet-ortesis-lesiones-universidad-estudiantes-nnda-nnrt-noticia-577668-noticia/>

A. Lluch, (2015). El papel de la propiocepción y el control neuromuscular en las inestabilidades del carpo. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-cirugia-mano-134-articulo-el-papel-propiocepcion-el-control-S1698839615000134>

Alabau, (2019). Sistema nervioso somático: qué es y función. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/sistema-nervioso-somatico-que-es-y-funcion-4704.html>

Ávila, (2021), La experiencia estetica en la improvisacion de contacto. obtenido de <https://laislademinervaonline.com/2021/03/23/la-experiencia-estetica-en-la-improvisacion-de-contacto/>

Barrios (2018) ¿Qué es la interocepción? Obtenido de <https://ocupatea.es/interocepcion/>

Berman, (2012), *Margaret Jenkins, Huso del tiempo* Obtenido de <https://www.sfcv.org/articles/preview/margaret-jenkins-time-bones>

Borda y Calvo, (2021). Reflexiones desde la mirada de la terapia Gestalt sobre la danza urbana y la corporalidad. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5155/515570056008/515570056008.pdf>

Brozas, (2017) Pedagogía del cuerpo sensible: tacto y visión en la danza Contact Improvisation. Obtenido de [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/1153/115352985019.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/1153/115352985019.pdf)

Canal INPRFM (2019, 23 de mayo) Interocepción y expresión en las danzas Butoh [Archivo de Video] YouTube. <https://m.youtube.com/watch?v=kilvVV0AnDw>

Carrera de Pre Grado – PUCP (2023) obtenido de <https://facultad-artes-espectaculares.pucp.edu.pe/danza/grados-y-titulos/>



Carrera de Pre Grado - UNMSM (2023) obtenido de <https://www.unmsm.edu.pe/formacion-academica/carreras-de-pregrado/carrera-detalle/danza>

Carrera de Pre Grado – ENSF JMA (2023) obtenido de <https://www.escuelafolklore.edu.pe/direccion-academica/#nuestras-carreras>

Castellanos, (2018). Técnicas de reeducación propioceptiva. de qué se tratan y cómo funcionan. Obtenido de <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tecnicas-de-reeducacion-propioceptiva-de-que-se-tratan-y-como-funcionan>

Castillero, (2018). Interocepción: escuchar al propio cuerpo. Más allá de los 5 sentidos, la interocepción realiza su trabajo de manera discreta. Obtenido de <https://psicologiymente.com/neurociencias/interocepcion>

Da Silva, (2017). Programa de intervención con método preventivo de lesiones de tobillo en los bailarines de Ballet. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/5895>

De Dios. (2022). ¿Sabes que es la inteligencia corporal cinestésica? Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/sabes-que-es-la-inteligencia-corporal-cinestesica/>

Delgado, (2015). La Danza Contemporánea como estrategia metodológica para potenciar la psicomotricidad y propuesta de guía de ejercicios físicos diseñada para estudiantes con discapacidad visual. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10014/1/UPS-GT000818.pdf>

Delgado (2021) El sexto sentido del que habló Nietzsche y que surge con el baile. obtenido de [https://es-us.vida-estilo.yahoo.com/bailar-sexto-sentido-interocepcion-083748813.html?guccounter=1&guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAALi7E4gxdm8PPKsOzYNhM1G4pNZROYjeNqdGvMdW9Sa1MFVzPHU1kH2DPuyEr1yM\\_AghoCJK\\_pKHTq5KJhPPFTxYpnOfqjncU-Pime9dUqPMNG9w7\\_jleCYt37IR8CqZZxbbGWbGgceE877PWkfvxdqg7qO8Y\\_jyB1uE9JH2dXk](https://es-us.vida-estilo.yahoo.com/bailar-sexto-sentido-interocepcion-083748813.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAALi7E4gxdm8PPKsOzYNhM1G4pNZROYjeNqdGvMdW9Sa1MFVzPHU1kH2DPuyEr1yM_AghoCJK_pKHTq5KJhPPFTxYpnOfqjncU-Pime9dUqPMNG9w7_jleCYt37IR8CqZZxbbGWbGgceE877PWkfvxdqg7qO8Y_jyB1uE9JH2dXk)

Equipo Ikigai (2018) Danza Butoh, la danza de la oscuridad obtenido de <https://ikigaimatsuri.com/danza-butoh/>

Faraldo (2022) El sentido oculto que equilibra la salud mental. Obtenido de <https://www.savagnet.cl/mundo-medico/reportajes/el-sentido-oculto-que-equilibra-la-salud-mental.html>

Fernández, (2021). Efectividad de los ejercicios propioceptivos en bailarines de ballet y danza clásica con y sin lesiones de tobillo. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/5973>

Formacion Artistica Superior – ENSB (2023) obtenido de <https://www.ensb.edu.pe/clases-y-programas/formacion-artistica-superior/>

Francia (2021), Memoria Sensorial: que es, tipos y ejemplos. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/memoria-sensorial-que-es-tipos-y-ejemplos-5800.html>

Gallego, (2013). Comparación de la conciencia cinestésica entre sujetos entrenados y no entrenados en diferentes situaciones. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd187/comparacion-de-la-conciencia-cinestesica.htm>

Gasca, (2018). La consciencia corporal. el cuerpo en escena. Obtenido de [http://institutoculturaldeleon.org.mx/icl/story/6309/La-conciencia-corporal-El-cuerpo-en-la-escena#.Y\\_EECHZBzIV](http://institutoculturaldeleon.org.mx/icl/story/6309/La-conciencia-corporal-El-cuerpo-en-la-escena#.Y_EECHZBzIV)

Gastulo y Cervera, (2017). Conciencia corporal en el proceso de la formación profesional. Obtenido de [1426-Texto del artículo-3118-1-10-20180525.pdf](#)

Gonzales, C. (2014). Investigación fenomenográfica. Santiago: PUCC. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/2810/281032883011.pdf>

Hall, R. (2017). Ética de la investigación social. Querétaro: Universidad Autónoma de Querétaro. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/http://unidadbioetica.com/libros/E%CC%81tica-de-la-investigacio%CC%81n-social.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación (6ta.ed.).México D.F.: Mc Graw Hill. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://www.esup.edu.pe/wp->

content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-  
Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf

INVANEP - Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica, (2021). Integración sensorial, procesamiento vestibular y propioceptivo. Obtenido de [https://invanep.com/blog\\_invanep/integracion-sensorial-procesamiento-vestibular-y-propioceptivo](https://invanep.com/blog_invanep/integracion-sensorial-procesamiento-vestibular-y-propioceptivo)

Lafuente, (2023). Sistema nervioso. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/sistema-nervioso>

Maldonado, (2016). Pensar con el Cuerpo. Obtenido de <https://cultura.nexos.com.mx/pensar-con-el-cuerpo/>

Martorell (2019) Percepción corporal y emociones: el papel mediador de la alexitimia en la relación entre la ansiedad y la interocepción. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155269/Martorell\_Nadal\_Pilar.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Monge, (2018). Consciencia corporal, movimiento y acción. Obtenido de <https://www.ineava.es/blog/dano-neurologico/conciencia-corporal-movimiento-y-accion>

Muntane, (2010), INTRODUCCION A LA INVESTIGACION BASICA. Obtenido de [https://www.sapd.es/rapd/2010/33/3/03/pdf#:~:text=1\)%20Investigaci%C3%B3n%20b%C3%A1sica%3A%20Se%20denomina,Unit%2C%20Hospital%20Universitario%20Reina%20Sof%C3%ADa](https://www.sapd.es/rapd/2010/33/3/03/pdf#:~:text=1)%20Investigaci%C3%B3n%20b%C3%A1sica%3A%20Se%20denomina,Unit%2C%20Hospital%20Universitario%20Reina%20Sof%C3%ADa).

Muñoz, (2022). El Sistema Nervioso Somático (SNS), anatomía y función. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/sistema-nervioso-somatico-sns-anatomia-funcion/>

Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una oblación a Estudio. Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037)

Pérez, (2016). Definición de exteroceptivo. Obtenido de <https://www.onsalus.com/definicion-de-exteroceptivo-18574.html>

Pinos, (2018). Neurociencia y la danza. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uv.mx/danza/files/2018/03/Neurociencia-y-la-danza-2.pdf

P. Quiros, G. Grzib y P. Conde, (2000). Bases neurológicas de la interocepcion. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2356838.pdf>

Reina, (2003). Problemas de propiocepción: ¿Consecuencia o causante de los esguinces de tobillo? Aplicación al Ballet Clásico. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd62/ballet.htm>

Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/351/35124304004.pdf

Rodríguez, (2015). Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Obtenido de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/4412/4137>

Rodríguez, (2019). ¿Qué es la propiocepción? Obtenido de <https://lafisioterapia.net/propiocepcion/>

Sanabria y Camacho (2017), YOGA Y DANZA INTEGRADA COMO ESTRATEGIAS DIRIGIDAS A LA CONCIENCIA CORPORAL EN AMPUTADOS DE LA FUERZA PÚBLICA. Revista de Psicoterapia, 28(108), 209-227. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524102>

Sánchez, (2020). Interocepción: Historia de un concepto. Obtenido de <https://www.terapiafascial.es/interocepcion-historia-de-un-concepto/>

Saz, (2022). Movimientos para conocer los límites del cuerpo y sentir más la vida. Obtenido de [https://www.cuerpamente.com/salud-natural/movimientos-limites-cuerpo\\_10196#:~:text=tomar%20conciencia%20de%20nuestro%20movimiento,y%20qu%c3%a9%20habilidades%20puedo%20desarrollar.](https://www.cuerpamente.com/salud-natural/movimientos-limites-cuerpo_10196#:~:text=tomar%20conciencia%20de%20nuestro%20movimiento,y%20qu%c3%a9%20habilidades%20puedo%20desarrollar.)

Steve .J. Taylor y Rober. Bogdan. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf

Tarantino, (2004). Propiocepción: Introducción teórica. Obtenido de <https://www.efisioterapia.net/articulos/propiocepcion-introduccion-teorica>

Vélez, (2022). Sistema Nervioso. Obtenido de <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/sistema-nervioso>

## IX. Anexos

### 9.1. Matriz de consistencia

Formulación	Objetivos	Categorías	Sujeto de estudio	Metodología
<p><b>Formulación General:</b></p> <p>¿Cuáles son los criterios básicos que se deben tener en cuenta para que los estudiantes de formación superior logren un mayor desarrollo de la consciencia corporal?</p> <p><b>Formulación Específica:</b></p> <p>¿Qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje?            ¿Qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones?            ¿Qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo?            ¿Qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Proponer el desarrollo de criterios básicos que se deben tener en cuenta para que el estudiante en formación superior de danza clásica logre una mayor consciencia corporal a través de la danza contemporánea.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje.</li> <li>- Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones.</li> <li>- Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo.</li> <li>- Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo.</li> </ul>	<p><b>Categoría Central:</b></p> <p>Conciencia Corporal</p> <p><b>Subcategorías:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interocepción</li> <li>- Propiocepción</li> <li>- Interocepcion</li> </ul>	<p><b>Población:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes de Formación Artística Superior (FAS) de la ESNB</li> </ul> <p><b>Muestra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes del V Ciclo en adelante de Formación Artística Superior (FAS) de la ESNB (3)</li> <li>- Egresados de FAS de la ESNB (2)</li> </ul> <p><b>Unidad de análisis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevistas</li> </ul> <p><b>Informantes claves:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Buscador Google</li> <li>-Google Académico</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b></p> <p>Cualitativo. Diseño fenomenológico</p> <p><b>Técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Documental</li> <li>-Entrevistas a profundidad</li> </ul> <p><b>Instrumento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Guía de entrevistas</li> </ul>

## 9.2. Matriz instrumentos

### Anexo N° 1

#### Matriz de Categorización

DATOS PERSONALES: Giorgio Romildo Ramos Wong

#### Tema:

Desarrollo de consciencia corporal a través de danza contemporánea en estudiantes de ballet de una escuela superior de Lima, 2023

#### Objetivo general:

Proponer el desarrollo de criterios básicos que se deben tener en cuenta para que el estudiante en formación superior de danza clásica logre una mayor consciencia corporal a través de la danza contemporánea.

#### Objetivos específicos:

- Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje
- Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones.
- Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo.
- Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo.

Categoría Central	Sub Categoría	Ítems
Conciencia Corporal		Proponer el desarrollo de criterios básicos que se deben tener en cuenta para que el estudiante en formación superior de danza clásica logre una mayor consciencia corporal a través de la danza contemporánea.
		¿Cómo se desarrollan los criterios básicos en la formación superior de danza clásica para lograr la habilidad de percibir estímulos del cuerpo en los estudiantes?
		¿Cómo se desarrollan los criterios básicos en los estudiantes en formación superior para lograr una mayor amplitud en la salud física, psicológica y sensorial?
		Explicar la importancia que tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje
		Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones.
	<b>Propiocepción</b>	¿Cuál es la importancia del reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje?
		¿Cuál es la importancia del reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones?
		Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo.
	<b>Interocepción</b>	¿Por qué es importante del reconocimiento de un programa de educación interoceptivo?
		¿Consideras que sufrir alteraciones en la interocepción puede provocar déficit en la educación?
		Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo.
	<b>Exterocepción</b>	¿Por qué es de un programa de educación exteroceptivo?
		¿Consideras que aumentar la percepción de los sentidos exteroceptivo mejore el manejo del movimiento? ¿por qué?

  
 -----  
**ROCIO ISABEL  
 RAMIREZ PANTI**  
 Ingeniera Química  
 CIP N° 254006



Anexo N° 2

**FICHA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA (1)**

**I. Datos generales:**

**1.1. Edad :**

**1.2. profesión :**

**1.3. Campo laboral :**

**II. Objetivo categoría central:** Proponer el desarrollo de criterios básicos que se deben tener en cuenta para que el estudiante en formación superior de danza clásica logre una mayor consciencia corporal a través de la danza contemporánea.

**Preguntas:**

1. ¿Cómo se desarrollan los criterios básicos en la formación superior de danza clásica para lograr la habilidad de percibir estímulos del cuerpo en los estudiantes?
2. ¿Cómo se desarrollan los criterios básicos en los estudiantes en formación superior para lograr una mayor amplitud en la salud física, psicológica y sensorial?

**III. Objetivo subcategoría 1:** Explicar la importancia que tiene el reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje

3. ¿Cuál es la importancia del reconocimiento de la propiocepción para el desarrollo del aprendizaje?

**IV. Objetivo subcategoría 1:** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones.

4. ¿Cuál es la importancia del reconocimiento de una formación superior con relación a la prevención de lesiones?

**V. Objetivo subcategoría 2:** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo.

5. ¿Por qué es importante el reconocimiento de un programa de educación interoceptivo?

6. ¿Consideras que sufrir alteraciones en la interocepción puede provocar déficit en la educación?

**VI. Objetivo subcategoría 3:** Explicar qué importancia tiene el reconocimiento de un programa de educación exteroceptivo.

7. ¿Por qué es de un programa de educación exteroceptivo?
8. ¿Consideras que aumentar la percepción de los sentidos exteroceptivo mejore el manejo del movimiento? ¿por qué?



-----  
**ROCIO ISABEL  
RAMIREZ PANTI  
Ingeniera Química  
CIP N° 254006**

**VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTO**

Datos del validador: Rocio Isabel Ramirez Panti  
 Profesión: Ingeniería Química

DNI N° 48294375  
 Grado académico: Magister

*Inserte valores*

*Min* 0  
*Max* 3  
*K* 3

		Juez 1	Juez 2	Media	DE	V de Aiken	Interpretacion V	Valor de V de Aiken
item1	Relevancia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	0.667
	Coherencia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
	Claridad	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
item2	Relevancia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	0.667
	Coherencia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
	Claridad	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
item3	Relevancia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	0.667
	Coherencia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
	Claridad	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
item4	Relevancia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	0.667
	Coherencia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
	Claridad	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
item5	Relevancia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	0.667
	Coherencia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
	Claridad	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
item6	Relevancia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	0.667
	Coherencia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
	Claridad	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
item7	Relevancia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	0.667
	Coherencia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
	Claridad	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
item8	Relevancia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	0.667
	Coherencia	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
	Claridad	2	2	2.00	0.00	0.667	VALIDO	
<b>Valor total de los ítems</b>								<b>0.667</b>



-----  
**ROCIO ISABEL  
 RAMIREZ PANTI**  
 Ingeniera Química  
 CIP N° 254006

*“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”*

## **CONSTANCIA DE CORRECCIÓN DE ESTILO**

En mi condición de Licenciado en Ciencias de la Comunicación, adscrito(a) a la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología, de la Universidad de San Martín de Porres,

### **HAGO CONSTAR**

Que he efectuado la corrección de estilo de la tesis titulado: **“Desarrollo de consciencia corporal a través de danza contemporánea en estudiantes de ballet de una escuela superior de Lima, 2023”** del Sr. **Ramos Wong Giorgio Romildo**, de la Escuela Superior de Ballet. La corrección realizada incluye la morfosintaxis, la propiedad lexical, el uso de grafías, la acentuación, la puntuación y demás aspectos gramaticales y lingüísticos, mas no el contenido. Esta labor se cumple en virtud a las exigencias académicas de la casa de estudios mencionado. Excido la presente para los usos pertinentes.

Lima, 17 de abril de 2024.



---

Joseph Paolo Neyra Bauer

DNI. N° 73044526

Celular N° 900 039 011

### 9.3. Evidencias de Campo

#### 9.3.1. Escenario de estudio

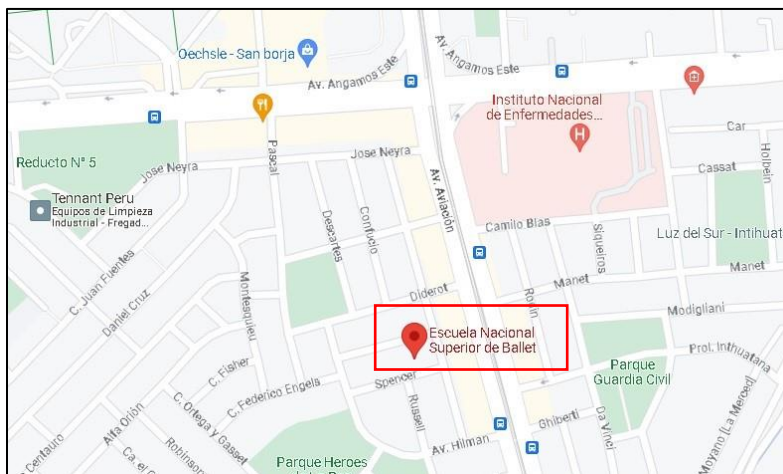
El escenario, es el ambiente donde se desarrolla el estudio, este incluye el lugar, tiempo y accesos. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

En este mismo orden Taylor y Bogdan, (1987) expresaron que el escenario idóneo es cuando el investigador obtiene fácil acceso, establece una relación inmediata con los informantes y recoge la información directa relacionada con los intereses investigativos

Esta investigación se realizó en la Escuela Nacional Superior de Ballet – ENSB en el distrito de Surquillo de la ciudad de Lima - Perú. El criterio para la elección de este fue que es la única escuela que brinda estudios superiores universitarios con relación a la danza clásica.

**Figura 18**

*ENSB Ubicación*



Nota. Adaptado de Google Maps, 2023.

**Fotografia 5:**

*Infraestructura Interna - ENSB*



**Fotografia 6:**

*Infraestructura Interna - ENSB*





**Fotografia 7:**

*Aula 2 - ENSB*



**Fotografia 8:**

*Aula 4 - ENSB*



#### **9.4. Procedimiento**

Al categorizar la matriz será el eje principal para desarrollar las entrevistas. Con respecto al desarrollo de la entrevista, fue realizada mediante el empleo de diversas plataformas de comunicación y de videoconferencia.

En el caso del levantamiento en campo se empleó, video grabadora y cuadernos de apuntes.

Al finalizar las entrevistas se procede a la transcripción, sistematización y análisis de la información con el programa MAXQDA. Que finalmente, con valoración mediante tablas de color, y otros gráficos obtenidos en el programa, se procede con la descripción y discusión de resultados.



## **9.5. Guía de entrevistas**

### **Entrevista abierta**

La entrevista abierta, permite al investigador una gran recopilación de información brindada por los entrevistados, la cual puede ser libre, no estructurada o semiestructurada.

La entrevista semiestructurada, como la presente, se caracteriza por presentar preguntas orientadoras, las cuales son una guía al investigador.

### **Objetivo de la entrevista**

La entrevista tendrá como objetivo la recopilación de información directa a través de informantes que permitan revelar el potencial que tiene la Danza contemporánea en el desarrollo de la consciencia corporal en bailarines de ballet en formación.

### **Recomendaciones**

La entrevista, debe buscar apertura de dialogo y a la crítica. No se debe censurar ni inducir al sesgo a los entrevistados. Tampoco se debe interrumpir las intervenciones a menos que estas dejen de aportar a la pregunta.

### **Elección de los entrevistados**

Estudiantes del V Ciclo en adelante de Formación Artística Superior (FAS) de la ESNB

Egresados de FAS de la ESNB

Una vez identificados los individuos de interés se procederá a comunicarles que han sido seleccionados para una entrevista sobre el indicador a validez en la investigación.

Solo será posible realizar la grabación en audio o video de las entrevistas previa autorización del sujeto a entrevistar, en el caso que el entrevistado crea necesario, se permitirá que solicite el retiro de declaraciones que considere sensibles, mismas que serán omitidas del análisis de la investigación.

### **Herramientas**

Cuaderno de apuntes, videograbadora, cámara fotográfica, otros medios de registro.

## Detalles de ejecución de las entrevistas

**Tabla 2:**

### *Fases de Entrevista*

<b>Fases</b>
<b>Presentación y explicación de aspectos generales</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se procede a saludar al entrevistado y explicarle o recordarle el motivo de la entrevista.</li><li>- Se realizará una breve explicación de los objetivos de la investigación.</li><li>- Se le explicará al entrevistado de que tratará la entrevista y la metodología a seguir.</li><li>- Se le solicitará consentimiento a ser grabado en audio o video, así como del uso de su imagen y se le indicará que tiene derecho a retirar declaraciones que considere sensibles.</li></ul>
<b>Desarrollo de la entrevista</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se procederá con el desarrollo de las preguntas guía considerando el tiempo planteado.</li></ul>
<b>Retroalimentación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se compartirá percepciones con el entrevistado para que este resuelva interrogantes que puedan surgir en el investigador.</li><li>- Se solicitará al entrevistado sus comentarios o apreciaciones, sobre la entrevista o algún punto que considere reforzar.</li></ul>
<b>Finalización</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se agradecerá al entrevistado.</li><li>- Se le solicitará, mantener el contacto con el entrevistador, en el caso sea necesaria otra entrevista.</li></ul>

## **9.6. Sistematización del análisis de las entrevistas**

La investigación cualitativa es capaz de recoger una gran cantidad de información gracias al trabajo de campo, esto implica un exhausto proceso de sistematización, el cual puede realizarse manualmente, mediante triangulación, consolidado y posterior análisis de apuntes, fotografías y otras herramientas empleadas por el investigador, realización de gráficos. Como también a partir de softwares de análisis, los cuales mediante herramientas de volcado y análisis, permite realizar todo lo anterior mencionado.

En este estudio se optó por el uso de una herramienta informática, para el análisis de la información. El software elegido fue MAXQDA, el cual permite el análisis de imágenes, la elaboración de esquemas mentales y análisis en función a variables asignadas.

A continuación, los resúmenes de las entrevistas y su respectivo subrayado.

# Transcripción de las entrevistas codificadas a Egresados de Formación Artística Superior de la ENSB en MAXQDA

E1

Figura 19  
Entrevista 1

	1	<b>Hablando de todo lo relacionado a la conciencia corporal, en tu experiencia.</b>
	2	<b>¿cómo sientes tu estado corporal, qué estímulos sueles tener que provienen de él, como te sueles sentir, cómo sientes tus emociones y cómo esto influye en tu desarrollo personal como artista?</b>
Propiocepción	3	Bueno para empezar, yo hablando en general como bailarín, yendo al tema profesional y habiendo egresado de la Escuela Nacional Superior de Ballet en los años que he estado enfocado en mi aprendizaje he sentido un crecimiento constante año a año con relación a mi danza y no solamente para mi danza sino también para mi vida personal, me siento mucho mejor, siento que estoy apto para seguir bailando y tengo la sensación de seguir descubriendo más movimientos corporales.
Interocepción		
Propiocepción		
	4	<b>Y con relación a tu fiscalidad</b>
	5	<b>¿Cómo tú sientes estas emociones, estas sensaciones y como te aportan manera artística?</b>
Propiocepción	6	Al inicio para mí fue muy complicado, pero estaba motivado de ser un gran bailarín, entonces mi proceso fue evolucionando, sentía una sensación de motivación al lograr los objetivos que me trazaba a corto plazo y llegar a cumplirlo me motivaba más sentimentalmente y emocionalmente me sentía contento y conforme conmigo mismo, podía seguir realizando danza, entrenando y estudiándola.
Interocepción		
Propiocepción	7	Básicamente considero que me aportado mucho, siendo un empuje emocional y esto ha hecho que me plante objetivos, poniendo, por ejemplo: lograr ciertos pasos en una semana o mes. Y gracias a esto he potenciado mi aprendizaje y ha hecho que aprenda de una manera más rápido y me siento conforme.
Interocepción		
Propiocepción	8	<b>Cuéntame un poco más de</b>
Interocepción		
	9	<b>¿cómo percibes y como manejas tus emociones, tus sensaciones, como el dolor, la respiración?</b>
Interocepción	10	Fue un poco complicado al inicio, porque no tenía una estabilidad emocional y cuando tenía que entrenar, a veces estaba muy triste en clase y lo hacía muy desmotivado y a veces había días que estaba muy feliz y la clase me era super motivadora.
Interocepción		
Interocepción	11	No tenía un control emocional al momento de realizar la actividad dancística, entonces lo que me planteé ahora llegando a mi cuarto año de carrera, fue que tuve que controlar y buscar la manera efectiva de manejar mis emociones.
Interocepción		
Interocepción	12	Uno de mis objetivos y sueños es llegar a bailar en otros países entonces para llegar a eso tiene que buscar la manera más efectiva de salir con ese tema emocional, aprendí a controlar mi respiración para poder estar relajado, que es un muy importante y ayuda a realmente estabilizar las ideas y sobre todo los pensamientos entonces con ello ya pude saber cómo tratar de expulsar esas emociones de una manera efectiva para poder seguir avanzando yéndome a hacer un bailarín profesional.
Interocepción		
Propiocepción	13	Considero que he llegado a ser consciente de mis emociones y mis sensaciones con el paso de los años para que esto beneficie mi fiscalidad, no distorsione mi movimiento y no altere mi paz física y mi paz emocional.
Interocepción		

14 Otra pregunta que te quería hacer viéndolo de otro enfoque, las emociones al final de cuenta siempre van acompañadas de un espacio en donde uno las tiene que expresar.

15 Con relación al espacio

16 ¿cómo logras manejar el espacio, cómo reconoces las dinámicas de tu movimiento, las calidades, los matices, como reconoces tu movimiento en el espacio y esto como influye en tu cuidado?

17 Bueno realmente fue muy curioso porque he tenido distintas circunstancias en mi proceso de bailarín como lo fue la pandemia y lesiones que he tenido ahí fue donde realmente comencé a aprender sobre mi cuerpo y el manejo del espacio, como un principio dije, debo buscar la manera más efectiva para seguir avanzado.

18 Aprender a manejar un espacio muy reducido, controlar mejor mis movimientos cuando realmente podía aprovechar el espacio y cuando realmente tenía moverme en un solo punto para evitar golpes, saber expandir y reducir mi movimiento, ahora con el tema de la lesión también fue diferente ahora tengo mucho más cuidado en cada movimiento, cada detalle, comencé a comprender mejor mi cuerpo reconozco de dónde vienen mis dolores físicos, reconozco cuando hago un Jete o un Attitude, he aprendido poco a poco de manera detallada y así es como ahora eh podido comprender mejor mi cuerpo, como manejarlo y si realmente estoy haciéndolo mal o bien, ya tengo mejor conciencia de ello.

19 Con el paso de los años he logrado entender el abecedario de la danza y saber cómo usarlo para mi cuidado emocional, físico y he ido descubriendo mis posibilidades de movimiento y una forma diferente de aprendizaje.

20 Podemos pasar a la última pregunta cómo crees que ha influenciado en el desarrollo de tus 5 sentidos clásicos:

21 ¿El gusto, el olfato, la audición, la visión y el tacto?

22 Bueno en mi vida personal me ha ayudado a definir mejor las cosas, saber realmente hacer las cosas bien como un salto y definir el salto, al igual que cuando tengo que manejar un vehículo sé que tengo que manejarlo bien, reconocer que no me gusta escuchar o cuando hay cosas que sí me gustan ya tengo más definido la decisión que quiero

23 En cuanto a mis sentidos he aprendido a reconocer lo más simple, busco la simplicidad primero para volverlo poco a poco algo más bello. No me acomplejo de como sentido, me ayudó muchísimo a poder comprender mejor y llegar a vivir un poco más mi vida en general. y así también poder compartir mis ideas con más personas.

24 Básicamente diría que con relación a mis sentidos la danza contemporánea me ayudado mucho a comprender desde lo más básico hasta lo más complejo, buscar la belleza partiendo de las sencillas, digamos que desde el tacto percibo desde lo más pequeño, me doy cuenta con mi visión de los pequeños detalles, con mi audición reconozco los pequeños sonidos y luego busco la complejidad. Dentro como fuera de la danza.

2/3

25 Para terminar, ¿quisiera saber si quisiera explayarte de algo más?

26 Quisiera agregar algo Para mí la danza ha sido un proceso digamos no tan glorioso como se puede pensar, pero ahora que estoy mucho más grande y tengo más años experiencia puedo comprender que los procesos siempre son importantes y uno tiene que tratar siempre de gustarle porque no se trata de llegar al objetivo final de frente, todo tiene un proceso y eso ayuda a la comprensión.

27 Bien, agradecerte otra vez por darme la oportunidad de entrevistarte.

Nota. Enlace de primera entrevista <https://drive.google.com/file/d/1wZb2sOSxODP429IaHjXPigav7l8F2vrD/view?usp=sharing>

**Figura 20**  
Entrevista 2

	1	<b>Hablando de todo lo relacionado a la conciencia corporal, en tu experiencia</b>
	2	<b>¿cómo sientes tu estado corporal, qué estímulos sueles tener que provienen de él, como te sueles sentir, cómo sientes tus emociones y cómo esto influye en tu desarrollo personal como artista?</b>
Propiocepción	3	Bueno en mi experiencia yo siempre hice ballet y solo ballet, cuando comencé a tomar clases de danza contemporánea, me di cuenta que me brindo una herramienta muy grande que fue el saber arriesgarme y dejar de pensar demasiado en a la hora de bailar, ya que en el ballet uno piensa en ser muy correcto muy perfecto ya que cuando eres joven piensas mucho en ser correcto en la técnica clásica. A comparación de la danza contemporánea que te brinda esta facilidad que dentro de la técnica puedes liberar las formas.
Interocepción		
Propiocepción	4	Ir hacia lo desconocido sin parámetros te deja ser tú mismo, uno toma riesgo para innovar, se vuelve más creativo, aprendes a realizar cambios de peso con el cuerpo de forma más rápida, empleas el suelo de una manera diferente, saltas más rápido y arriesgas mucho más en el partner a comparación del ballet, las chicas también partnean, también cargan a sus compañeros y a sus compañeras.
Interocepción		
Propiocepción	5	La danza contemporánea me ayudo a expresarme mejor, no pienso tanto en las cosas y me dejo llevar también por lo emocional, tengo más opciones para poder expresar diferentes tipos de emociones a comparación del ballet. En el ballet ya hay un repertorio establecido que ya uno sabe por dónde va, aunque hoy en día ya hay más variedad con relación al Neoclásico.
Interocepción		
Interocepción	6	A muchos bailarines y a muchos estudiantes les cuenta muchas veces expresar sus emociones y yo he sido uno de esos casos, pensaba demasiado en la técnica. La danza contemporánea me obligo a expresarme y a dejar de pensar solo en la técnica.
Interocepción		
Interocepción	7	Experimente muchas más emociones como la desesperación, la tristeza, la ira que para mí era muy difíciles de expresar a comparación de la felicidad porque es muy fácil expresar felicidad y al aprender a expresar estas otras emociones las demás son más fáciles de trabajar.
Interocepción		
Propiocepción	8	Me ayudo a darme cuenta de cómo soy y que no soy perfecta, logre soltar diferentes emociones. Hay un trabajo psicológico y esto hizo que me sienta cómoda y disfrute más al momento de bailar
Interocepción		
Interocepción	9	Esto me ayudo a mejorar mi respiración y también a ser consciente del trabajo de las posiciones de pies como el paralelo o el En Dehors. En el ballet no se trabaja el paralelo, pero cuando tienes muy concientizado el trabajo de ambas posiciones siento que te ayuda muchísimo a saber reconocer de mejor manera las posiciones de brazos, a saber, cuadrar los hombros y caderas, ayuda a que te corrijas rápidamente.
Interocepción		
Propiocepción	10	En el Neoclásico se nota mucho la diferencia de cuando un bailarín ha hecho solo ballet a comparación de uno que maneja ambos géneros.
Propiocepción		
Propiocepción	11	Todos los bailarines deberían tomar clases de danza contemporánea.
	12	<b>¿Cuéntame un poco más sobre tus estímulos viscerales?</b>
Interocepción	13	Hay diferentes escuelas de ballet como la rusa, la francesa, la inglesa entre otras pero la danza contemporánea me hizo tomar más consciencia de mi respiración. Me costaba mucho hacer suelo contemporáneo, el

Propiocepción			manejo de la respiración en el suelo es diferente y mucho más al cargar el peso de tu cuerpo sobre tus brazos y cambiar centro.
Propiocepción	14		Comencé a trabajar más mis brazos, hacia planchas y cargaba pesas para poder fortalecer mi cuerpo y esto también me ayudo en el ballet a tener un mejor uso del centro y así logre expandir más mi movimiento, me sentía más fuerte y más ligera en las puntas.
Propiocepción		15	Para mí era un disfrute y aplicaba las sensaciones que tenía en el suelo contemporáneo a mi danza clásica y considero que mientras más temprano uno comience con la danza contemporánea el disfrute es mayor. La danza contemporánea y el ballet se complementan muy bien.
Interocepción		16	<b>Y con relación al entorno</b>
	17		<b>¿Cómo reconoces tus movimientos, las posiciones de tu cuerpo en el espacio, como reconoces el espacio?</b>
	18		Como bailarina al realizar otras danzas me di cuenta que el ballet y la danza contemporánea son básicos para cualquier otro tipo de danza.
Propiocepción	19		Me ayudó mucho, no solo en el salón de clase sino también en la vida misma a saber reconocer mi espacio a darme cuenta del rango de espacio que puede ocupar mi cuerpo tanto piernas como brazos en su máxima expansión como el Vitruvio. Saber cuánto abarca mi cuerpo en un salón rodeada de personas, conocer su propio cuerpo también significa conocer tu espacio y en donde te vas a mover, tener esta proximidad que el bailarín desarrolla mucho más, hay que ser consciente también de quienes están a tu alrededor.
Propiocepción		20	La danza contemporánea me hizo dejar de tener miedo a desplazarme más a abarcar aún más el espacio, si aspiras a ser profesional tienes que saber que tendrás la posibilidad de bailar en escenarios muy grandes como también en espacios muy reducidos como micro teatros.
Propiocepción	21		Entonces uno tiene que saber adaptarse como paso en la pandemia
Propiocepción	22		Saber manejar el espacio y las posibilidades que te brinda, por ejemplo, si tienes que hacer un Grand Rond de Jambe en l'air y sabes que el espacio no te alcanza tienes que saber modificarlo y lo puedes terminar en un attitude, tienes que saber cómo manejas tu cuerpo en el espacio.
Propiocepción	23		Y cuando ya tienes un buen nivel puedes seguir bailando mientras el maestro te brinda correcciones u observaciones.
Exterocepción		24	<b>¿Y con relación a tu cuidado?</b>
Interocepción	25		Aprendí a ser honesta conmigo misma y a conectar con mis emociones.
	26		Y a saber abrirme a otras experiencias
Interocepción	27		Aprendí a ser sincera conmigo misma y con los demás, a creer en mí, aunque suene cliché
Interocepción	28		El bailarín aprendí a ser muy resiliente, uno puede ser muy soñador, pero tienes que tomar acción
Propiocepción	29		Aprendí a cuidar mi cuerpo, me di cuenta de que cosas son buenas para mi cuerpo en el ballet aún hay muchos paradigmas todavía como el hecho de no cargar pesas porque te crecerán de demasiado los músculos, pero yo creo que está bien tener un acondicionamiento físico extra, ir al gym, hacer pilates ayuda mucho a la hora de bailar. Por ahí comienzas también una dieta sana.



30 **Y para terminar con una última pregunta**

31 **¿cómo crees que ha influenciado al desarrollo de tus 5 sentidos clásicos como el gusto, el olfato, la audición, la visión y el tacto?**

32 Bueno yo de por si tengo el olfato muy desarrollado de toda la vida (jajaja) pero prefiero que mis compañeros sean muy higiénicos. En el tacto la danza contemporánea me ayudó mucho a relacionarme más con mis compañeros dentro y fuera de la danza me ayudo a madurar ese miedo que tenía a ser cercana físicamente a otras personas, me ayudo a ser más sensible y empática con los demás, porque al final es otro ser humano, puedes hasta sanar heridas con otro al tener un contacto físico puedes explorar otros y tu propio cuerpo.

33 En la vista me ayudo a ser muy consciente de mi espacio y yo que soy algo corta de vista ahora logro reconocer al otro y logro sentir su energía sin tener la necesidad de poder ver las facciones del rostro del otro.

34 Y en mi audición me ayudó mucho en mi cotidianidad, me doy cuenta rápidamente cuando los demás están fuera de ritmo.

35 Y esto también ayuda mucho en la memoria ya que la mente está trabajando a mil por hora.

36 Bueno sin más que decir, agradecerte otra vez por darme la oportunidad de entrevistarte.

Nota. Enlace de segunda entrevista [https://drive.google.com/file/d/16ntisAm\\_YoqLJiE75QA112GZ34wUU\\_eZ/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/16ntisAm_YoqLJiE75QA112GZ34wUU_eZ/view?usp=drive_link)

# Transcripción de las entrevistas codificadas a Estudiantes de Formación Artística Superior de la ENSB en MAXQDA

E3

Figura 21  
Entrevista 3

	1	<b>Hablando de todo lo relacionado a la conciencia corporal, en tu experiencia.</b>
	2	<b>¿cómo sientes tu estado corporal, qué estímulos sueles tener que provienen de él, como te sueles sentir, cómo sientes tus emociones y cómo esto influye en tu desarrollo personal como artista?</b>
Exterocepción	3	Bueno básicamente la danza contemporánea me ha ayudado a experimentar más, la musicalidad, las canciones me transmiten distintas emociones a comparación del ballet, comienzo a moverme y a explorar mi cuerpo a partir de cómo voy sintiendo la música, en clase cuando tengo que hacer suelo contemporáneo o ejercicios de composición coreográfica voy sintiendo mi movimiento desde la música, si en la clase utilizan una canción de Pop que habla de desamor, relaciono mi movimiento, mis emociones y mis expresión facial con lo que me dice la canción dependiendo de cómo lo sienta podría decir que hasta me provoca un retorcijón en el estómago, me a ayudo a comprender más la música con relación al ballet y a reconocer que tengo más posibilidades de movimiento, si la música es alegre o triste dependiendo de esto sé que mi movimiento tiene que variar, puedo mover distinto mis brazos, pueden ser más dinámicos o más lentos dependiendo de cómo lo sienta.
Interocepción		
Propiocepción		
Interocepción		
Propiocepción		
Exterocepción		
Propiocepción		
Interocepción		
Interocepción		
Interocepción		
Exterocepción		
Propiocepción		
Interocepción		
Exterocepción	4	Básicamente he trabajado desde la emoción para lograr sentir mi cuerpo a través de la musicalidad, para descubrir diferentes movimientos, empleando esta diversidad musical que te brinda la danza contemporánea.
Propiocepción	5	<b>Y con relación a estos estímulos viscerales que tú me vas contando, sobre las emociones que vienen de tu interior</b>
Interocepción		
Interocepción	6	<b>¿cómo logras reconocer el dolor, tú frecuencia cardíaca, qué cambios sientes?</b>
Propiocepción	7	Haciendo danza contemporánea he sentido cambios en mis emociones y en mi musicalidad, he aprendido a llevar mi movimiento más allá de lo que el ballet te permite, me traslado de una manera distinta, aprendí a saber cómo utilizar el suelo y experimentar distintos movimientos en él, me gusta mucho el suelo, disfruto el hecho de estar echada, sentada y parada en él.
Exterocepción		
Interocepción		
Propiocepción	8	<b>Y con relación al espacio</b>
	9	<b>¿Cómo reconoces tus movimientos, las posiciones de tu cuerpo en el espacio y como reconoces el espacio?</b>
	10	No era muy consciente de cómo me movía cuando era pequeña, haciendo danza contemporánea con el paso de los años me di cuenta de todas las posibilidades que podía desarrollar con mi movimiento, saber la amplitud de este, si movía el codo de un brazo sabía que era lo que estaba haciendo con el otro brazo, si hago un attitude sé que figura hace, se cuándo está abierto o cerrado, he aprendido a reconocer y a sentir más mi cuerpo esto me ha ayudado muchísimo en el ballet, se cuando hago algo bien o mal y cuando me cuesta más, como los paralelos.
Propiocepción		
Propiocepción	11	<b>¿Como ha influenciado en tu cuidado y en tu carrera?</b>
Propiocepción	12	He aprendido a estirar de una forma distinta por la amplitud de

Propiocepción		<p>movimientos que te brinda la danza contemporánea, siento que no me contracturo tanto, esto ha mejorado mi salud física y en pandemia me ayudo a mucho más con relación a mi salud emocional porque logre experimentar más con mi cuerpo, me ayudo a desestresarme, ya no era la que solo levanta la pierna, la bailarina clásica, ya no me sentí estereotipada, me sentí más tranquila, más feliz, también me ayudo con mis líneas en el Jazz y cuando ingrese como practicante en el Ballet Municipal de Lima me ayudo a darme cuenta quienes hacían solo ballet y quienes hacían ballet y contemporáneo, me ayudó mucho con el manejo de mis brazos, el manejo de mi columna, el manejo de mis transiciones y mantener la energía en estas.</p>	
Propiocepción		<p><b>13 Podemos pasar a la última pregunta, cómo crees que ha influenciado al desarrollo de tus 5 sentidos clásicos:</b></p>	
Interocepción		<p><b>14 ¿El gusto, el olfato, la audición, la visión y el tacto?</b></p>	
Propiocepción		<p><b>15</b> Bueno en el que más me ha beneficiado ha sido en el Tacto, reconozco mis puntos de apoyo se dónde poner mis manos, mis pies, mis pantorrillas entre otras partes del cuerpo, saber cómo trabajar en contacto con un partner, en el olfato no siento que me ayudara jajaja, en la vista bastante siento que he mejorado con mi visión periférica estoy muy atenta de mis compañeros para ir iguales o evitar algún golpe, en el gusto pues nada jaja y en la audición bastante por lo gran variedad de músicas que tienen diferentes cuentas y compases a comparación del ballet que casi siempre se repiten los mismos compases.</p>	
Interocepción			
Interocepción			
Propiocepción		<p><b>16 Para terminar,</b></p> <p><b>17 ¿quisiera saber si quisiera explayarte de algo más?</b></p>	<p><b>18</b> En la danza contemporánea al deconstruir todo tu cuerpo formado en el ballet te ayuda a reconocer mejor el eje de tu cuerpo, saber cuándo estas fuera de eje y volver a él, mejoras mucho en la amplitud del movimiento y en los giros fuera de eje, aprendes a no marearte y a ubicarte al girar sin tener un punto fijo, estas más pendiente de todo lo que pasa a tu alrededor, aprendes a ser comprensivo y aprendes a cuidar más tu cuerpo.</p>
Interocepción			
Propiocepción	<p><b>19</b> <b>Muchísimas gracias otra vez por darme la oportunidad de entrevistarte.</b></p>		

Nota. Enlace de tercera entrevista [https://drive.google.com/file/d/17Ch8gJw3JE4lAt9etTc8o5znK5Os3AY/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/17Ch8gJw3JE4lAt9etTc8o5znK5Os3AY/view?usp=drive_link)

**Figura 22**  
Entrevista 4

	1	<b>Hablando de todo lo relacionado a la conciencia corporal, en tu experiencia.</b>
	2	<b>¿cómo sientes tu estado corporal, qué estímulos sueles tener que provienen de él, como te sueles sentir, cómo sientes tus emociones y cómo esto influye en tu desarrollo personal como artista?</b>
Propiocepción	3	Bueno, gracias por la invitación, en mi opinión, a lo largo de todos estos años he utilizado la danza contemporánea como un método de reforzamiento para mis clases de Ballet. Siento que me ha ayudado bastante para poder sentir mis emociones, a lo que me refiero es que cuando necesito sentirme feliz para algún paso o secuencia como el allegro. He logrado percibir mejor la alegría. Entonces mi estado de ánimo cambia. Y eso me ayudó bastante. Tengo la sensación de estar tan feliz que esto me transmite mucha paz, mucha felicidad y esta energía la logro transformo en fuerza y en potencia.
Interocepción		
Interocepción		
Interocepción		
Propiocepción		
	4	Entonces eso lo empleo en mis giros también y eso me ayuda bastante.
Interocepción	5	Considero que me ayudo mucho en experimentar mis emociones y esto me provoca sensaciones que provienen del interior de mi cuerpo y eso hace mi tu movimiento tenga diferentes expresiones y terminaciones.
Propiocepción		
	6	<b>¿Entonces tú crees que esto influye en tu carrera?</b>
Interocepción	7	Me parece que influye bastante en muchos ámbitos. Porque si bien es cierto, el bailarín o el artista tiene que sentir para bailar. La danza contemporánea te permite percibirlo desde el interior y no de manera superficial, muchas veces la gente piensa que la danza contemporánea no transmite nada, pero en realidad no es así, las sensaciones y las emociones nacen del interior y yo que soy una persona muy sensible me doy cuenta de esto. Utilizo esas sensaciones para mejorar mi calidad de danza en el ballet, me ayuda bastante, a sentir diferentes terminaciones, diferentes ritmos, rapidez, lentitud en el movimiento, diferentes calidades.
Interocepción		
Interocepción		
Propiocepción		
Exterocepción		
Propiocepción		
	8	<b>Y con relación a estos estímulos viscerales cuéntame, sobre las emociones que vienen de tu interior.</b>
	9	<b>¿Cómo logras reconocer el dolor, los cambios que sientes dentro de tu organismo?</b>
Interocepción	10	Bueno, en mi caso cuando tengo días en los que me siento un poco triste. Aprendí a utilizar esta tristeza y convertirla en algo positivo, me sirve de impulso para seguir mejorando a lo que me refiero es que muchas veces nos creemos que todo se acabó porque un paso nos salió mal y no es así. Yo lo tomo como impulso para que luego pueda sentir más mis movimientos y que sean más armónicos. Cuando me encuentro en este tipo de situación en donde me siento frustrada, triste, mal es donde aprendo a tener más cuidado de mi cuerpo porque muchas veces ahí es donde ocurren los accidentes, entonces trato de no alocarme con mis movimientos y me vuelvo muy perceptiva de mis debilidades y lesiones.
Propiocepción		
Propiocepción		
Interocepción		
Propiocepción		
Propiocepción		
Interocepción	11	Para mi la percepción de mi cuerpo está muy arraigada a las emociones y básicamente me ayuda a tener un cuidado de mi fiscalidad.
Propiocepción		

	12	<b>Y con relación al entorno</b>
	13	<b>¿Cómo reconoces tus movimientos, las posiciones de tu cuerpo en el espacio, como reconoces el espacio?</b>
Propiocepción	14	Bueno, en mi caso la danza contemporánea me ha ayudado a prevenir lesiones.
Propiocepción	15	Muchas veces no nos damos cuenta, pero nuestro cuerpo solito, piensa en compensar lo que no tenemos. Entonces, por ejemplo, si a mí me duele mi lesión muy frecuente que tengo, que es la periostitis. Trato de utilizar otros puntos de apoyo para realizar los movimientos de otra forma, por ejemplo, hacer más pie o situar el peso de mi cuerpo aún más sobre los dedos. Para no tener que saltar con el talón, eso ayuda a que no siga empeorando mi lesión.
Propiocepción	16	Siento que las personas al reconocer una limitación deben de ampliar las opciones de movimiento y tener más cuidado de cómo se mueven. me muevo por acá porque me funciona mejor o ir por acá de manera más lenta.
Interocepción	17	La psicología de la danza, habla de cómo el bailarín tiene que ser cuidadoso con su cuerpo de saber reconocer sus fortalezas y debilidades para que luego pueda desarrollar en escena diferentes roles para con mayor facilidad. Esto hace que más adelante se pueda realizar un buen trabajo grupal en escena para todos tengan la misma que percepción en el espacio. y logren reconocer a quien tienen al lado.
Propiocepción	18	La contemporánea me ha ayudado mucho a reconocer puntos de apoyo que ya mencioné que no utilizaba normalmente en el ballet. Por ejemplo, cuando trabajo footwork en suelo, tengo diferentes sensaciones al desplazarme sin necesidad la necesidad de estar perpendicular.
Propiocepción	19	Me parece muy interesante el trabajo de la propiocepción para poder ejecutar bien los movimientos.
Propiocepción	20	Por eso siento que la danza contemporánea ayuda bastante a al bailarín clásico, para reconocer todo su cuerpo y en el espacio.
Propiocepción	21	Siento más confianza de mi movimiento al trasladarme en el espacio, tengo en mi mente plasmado un mapa de todo lo que tengo que hacer en el entorno de forma parametrada.
Interocepción	22	Y como docente en mi caso que le enseño a niñas consiento que todos deberían aprender a reconocer su espacio para que no ocurran accidentes, ya que normalmente muchos no saben reconocer el espacio determinado que tienen en el espacio.
Propiocepción	23	<b>Y para terminar con una última pregunta, cómo crees que ha influenciado al desarrollo de tus 5 sentidos clásicos</b>
	24	<b>¿El gusto, el olfato, la audición, la visión y el tacto?</b>
Exterocepción	25	En el caso del tacto podría decir que al momento del partner siento mejor a mis compañeros, siento mejor el peso de mis compañeros y donde se encuentran ubicados, en cuanto al oído la danza contemporánea ha hecho que agudice mi oído para captar diferentes sonidos que a veces son muy difíciles de reconocer porque son casi imperceptibles y eso en el ballet me ayudó mucho porque en clase reconozco más rápido los compases de músicas que tal vez no conozca y así logro mantener la dinámica de los movimientos que me piden mis maestros.
Exterocepción	26	En el olfato (Jajaja) me ayudo a soportar el olor de mis compañeros (jajaja) porque tenemos más trabajo en pareja y en la visión me ayudo a potenciar mi visión periférica.



	27	<b>Para terminar, ¿quisiera saber si quisieras explayarte de algo más.?</b>
Propiocepción	28	Siento que la danza contemporánea es muy importante en general para cualquier bailarín no solo de ballet sino de cualquier estilo.
Propiocepción	29	Considero como docente que mientras más temprano un niño o un estudiante pueda tomar clases de danza contemporánea es lo mejor para que puedan reconocer mejor las calidades y los movimientos como giros fuera de eje, un uso del suelo que es muy enriquecedor para la danza en general.
	30	<b>Muchas gracias otra vez por darme la oportunidad de entrevistarte.</b>

Nota. Enlace de cuarta entrevista [https://drive.google.com/file/d/1ip-nVREoGERSW-EGxf80uD2uiO-iC2nD/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1ip-nVREoGERSW-EGxf80uD2uiO-iC2nD/view?usp=drive_link)

**Figura 23**  
Entrevista 5

	1	<b>Hablando de todo lo relacionado a la conciencia corporal, en tu experiencia.</b>
	2	<b>¿cómo sientes tu estado corporal, qué estímulos sueles tener que provienen de él, como te sueles sentir, cómo sientes tus emociones y cómo esto influye en tu desarrollo personal como artista?</b>
	3	Bueno, antes que nada, gracias por la entrevista a
	4	Y procediendo con la respuesta hacia la pregunta, Yo comencé mi formación como bailarina de danza clásica, recién a mis 14 años, tres años después, de empezar con el ballet, incluyeron la danza contemporánea en la formación.
Propiocepción	5	Y durante todos estos años que ha llevado bailando contemporáneo, me he dado cuenta y creo que es bastante evidente que hay una mayor variedad de movimientos contrario a la danza clásica, los cuales pueden ser llevados a un rango muy extremo trabajando desde las articulaciones y de todo el movimiento en general.
Propiocepción	6	Así que por el hecho de poder hacer diferentes movimientos que no hacemos usualmente en danza clásica, como mantener las posiciones en En Dehors y otras posiciones ya establecidas que tienen una dirección en el espacio, la danza contemporánea me a permitido reconocer otras opciones que tengo en mi cuerpo.
Propiocepción	7	Con respecto al dolor, usualmente en ballet si hacemos algún movimiento y lo siento raro o me duele, muchas veces me dicen bueno ubícalo aquí, pero nadie te explica cómo puedes realizar bien el movimiento sin que te duela y de donde puede provenir ese dolor.
Propiocepción	8	Y uno no sabe muchas veces como manejarlo porque estas aprendiendo a tratar de entender tu cuerpo.
Propiocepción	9	Con la danza contemporánea puedes explorar un poco más del rango de tus movimientos de hasta dónde puedes llegar y reconoces tus limitaciones con respecto a todo lo biológico, allí es cuando te das cuenta hasta qué punto podrías realizar un levantamiento de pierna poniendo de ejemplo y a veces el maestro no se da cuenta de ello. Y te exige más, pero tú ya sabes que tu pierna no puede ir más alto. Aprendes a evitar las lesiones, porque ya lo reconociste a través de la danza contemporánea.
Propiocepción	10	En el caso del En Dehors y el paralelo aprendí a comprender que a veces activamos mal ciertos músculos al hacer las posiciones en En Dehors y eso hacía que mi trabajo sea menos estable.
Propiocepción	11	Aprendí que para hacer un paralelo trabajas otros músculos que en el ballet no se trabajan.
	12	Y por no saber cómo se trabaja la musculatura uno se termina lesionando.
	13	Al inicio me fue muy difícil hacer paralelo no sentía el movimiento, pero con el paso del tiempo mi cuerpo se fue dando cuenta, podríamos decir que fui desarrollando esa memoria corporal.
Interocepción	14	Me ayudado con mi respiración, porque usualmente en el ballet me tensaba mucho, en los equilibrios y me ponía más rígida en el ballet.
Interocepción	15	Entonces en el contemporáneo aprendí a respirar porque yo no me he respiraba y me ahogaba en clase de ballet.
Interocepción	16	En pocas palabras la danza contemporánea me ayudado, a reconocer ciertas cuestiones físicas que antes no era capaz de percibir tomando solo clases de ballet, digamos que automatice mi cuerpo y deje de ser

Propiocepción		consciente, pero ahora logro reconocer ambos lenguajes y saber cuándo estoy haciendo bien o mal algo digámoslo de esa forma.
	17	<b>¿Entonces, tú crees que ha influenciado en tu desarrollo artístico?</b>
	18	Sí, un montón. porque antes yo no era tan consciente de lo que hacía, pero gracias a la danza contemporánea he podido explorar más mi cuerpo y sus diferentes calidades de movimiento. Aprendí a reconocer cuando estoy muy cansada, cómo puedo ayudar a mi cuerpo a continuar a pesar del cansancio en una presentación, en clase o en una variación, a modular mi respiración como te comentaba, también a ser más consciente con respecto a las lesiones y, también, por ejemplo, aunque parezca raro con el tema de las náuseas me ayudo.
Propiocepción		
Interocepción		
Propiocepción		
Interocepción		
Esterocepción	19	Tengo un almuerzo justo antes de clase entonces, aprendí a saber que comer antes de clase para evitar las náuseas y así poder rendir más y no desconcentrarme.
Propiocepción		
Interocepción		
Interocepción	20	En el ballet es raro que esto ocurra porque no se emplea tanta variedad de movimientos, todo es más cuadrículado.
	21	<b>¿Cuéntame un poco más sobre tus estímulos viscerales?</b>
Propiocepción		
Propiocepción	22	En la danza contemporánea con relación al movimiento parto desde la improvisación, parto desde la emoción para improvisar y a través de la improvisación es donde me doy cuenta de que hay ciertos movimientos que van surgiendo de la emoción que voy sintiendo. Por ejemplo: a veces me siento enfadada y de esa emoción muchas veces mis movimientos suelen ser cortados, lanzados, rápidos y con pausas.
Interocepción		
Propiocepción		
Interocepción		
Interocepción	23	Me mueve mucho la felicidad por lo general es lo que más me mueve y mis movimientos son más flotados y hay muchos saltos de por medio.
Propiocepción		
Interocepción	24	Mis movimientos varían dependiendo de mis emociones y me doy cuenta de esto y de definir las calidades que van surgiendo.
Propiocepción		
Interocepción	25	La improvisación es algo que descubrí gracias a la danza contemporánea, en el ballet improvisábamos a veces también, pero todo está parametrado entonces no podía tener una libertad plena de mis emociones.
Propiocepción		
Propiocepción		
Propiocepción		
Interocepción	26	<b>¿Y con relación a tu cuidado?</b>
Propiocepción		
Propiocepción	27	Cuando hago danza contemporánea puedo realizar modificaciones en el movimiento y logro reconocer que hay ciertos puntos de dolor que cuando hacia ballet no sabía con exactitud de donde provenían, así me percaté de que punto parte el dolor y cuáles son las zonas que va afectando.
Propiocepción		
Propiocepción	28	He concientizado más mi cuerpo no solo para saber de dónde vienen mis dolores sino también para poder prevenir las lesiones.
Propiocepción		
Propiocepción	29	Aprendí a calentar de una manera diferente y en mi cuidado psicológico me ayudo a que mi carrera sea más llevadera (jajaja) y a aceptarme físicamente, a saber, cuando descansar para no tener una carga emocional y a saber ponerme límites.
Propiocepción		
Interocepción		
Propiocepción		



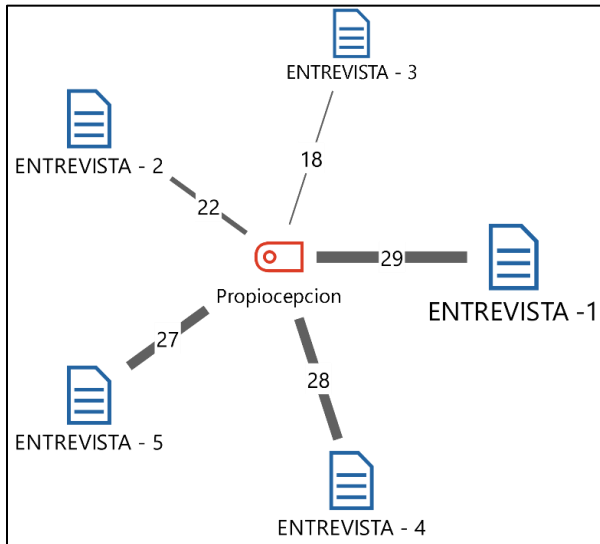
	30	<b>Y con relación al entorno</b>
	31	<b>¿Cómo reconoces tus movimientos, las posiciones de tu cuerpo en el espacio, como reconoces el espacio?</b>
Interocepción	32	En el ballet usualmente ya existen posiciones establecidas, en cambio en la danza contemporánea tienes que aprender a sentir la energía de tus compañeros y tienes que dibujar en tu mente el camino por el cual tienes que moverte y por el cual también se mueven tus compañeros, aprendes a controlar mejor el espacio de diferentes maneras y aprendes a que todo se vea más fluido y a mantener una comunicación con tus compañeros en escena.
Propiocepción		
	33	<b>Y para terminar con una última pregunta, cómo crees que ha influenciado al desarrollo de tus 5 sentidos clásicos</b>
	34	<b>¿El gusto, el olfato, la audición, la visión y el tacto?</b>
Esterocepción	35	Con el olfato no se me ha pasado por la cabeza (jajajaja), con la visión me ayudó mucho a estar más atenta y a agilizar mi visión para el ballet porque que en el contemporáneo hay más movimientos y calidades que uno tiene que aprender entonces agilizas tu mente, mejoro mucho mi audición con relación a mi musicalidad, en el ballet los compases están muy marcados en cambio en el contemporáneo no siempre es lo mismo, los tiempos varían mucho y hasta en los silencios puede haber movimiento y en el tacto me ayudo a realmente sentir a mis compañeros y no de mentirita (jajaja) me ayudo a sentir aún más mi cuerpo y a disfrutar más el ballet.
Propiocepción		
Interocepción		36 Logro sentir todo el desarrollo del movimiento, logro sentir que agarro la energía con mi cuerpo y en el trabajo del partner me ayudo a reconocer más los movimientos de mis compañeros, la distribución de peso y a entablar un dialogo con ellos si algo están haciendo mal para que puedan mejorar y así podamos compartir conocimiento.
Esterocepción		
Esterocepción		37 Sin más que decir muchas gracias otra vez por darme la oportunidad de entrevistarte.
Propiocepción		

Nota. Enlace de quinta entrevista [https://drive.google.com/file/d/1yFNtP1QyXAlgdfeLWU7P5\\_ucwhd6lsc/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1yFNtP1QyXAlgdfeLWU7P5_ucwhd6lsc/view?usp=drive_link)

## 9.7. Distribución de códigos de entrevistados

**Figura 24**

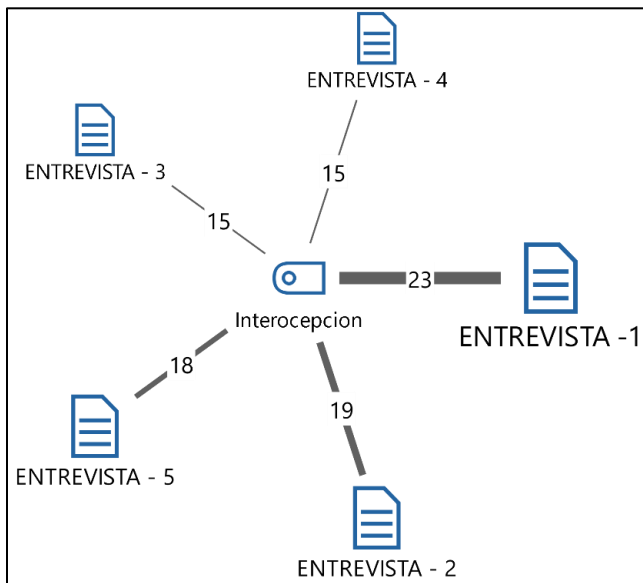
*Distribución de códigos propioceptivos*



Nota. Nivel de importancia de la subcategoría propiocepción para los entrevistados.

**Figura 25**

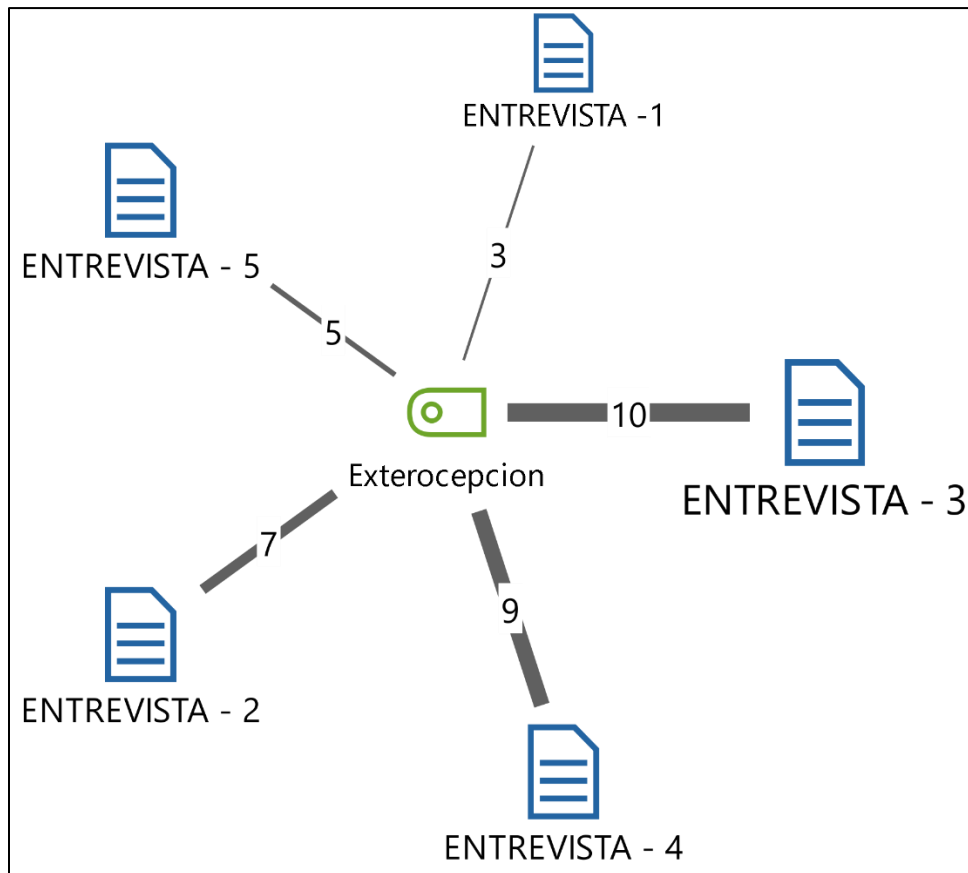
*Distribución de códigos interoceptivos*



Nota. Nivel de importancia de la subcategoría interocepción para los entrevistados.

**Figura 26**

*Distribución de códigos exeroceptivos*



Nota. Nivel de importancia de la subcategoría exerocepción para los entrevistados.

## 9.8. Relación numérica de los indicadores

Figura 27

Relación numérica de indicadores

Sistema de códigos	ENTREVISTA - 5	ENTREVISTA - 4	ENTREVISTA - 3	ENTREVISTA - 2	ENTREVISTA - 1	SUMA
Exterocepcion	5	9	10	7	3	34
Interocepcion	20	16	15	21	25	97
Propiocepcion	30	30	19	24	31	134
Σ SUMA	55	55	44	52	59	265

## 9.9. Relación grafica de los indicadores

Figura 28

Relación grafica de indicadores

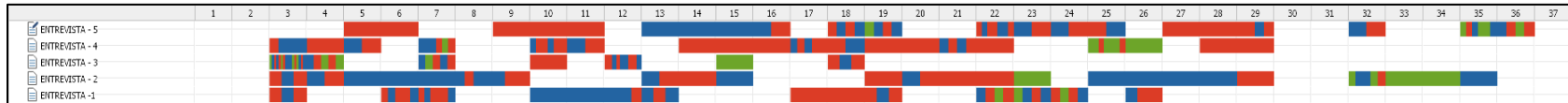


Luego del proceso de resaltado e identificación de indicadores en las transcripciones se genera un visualizador de relación de indicadores. El cual muestra lo resultado de forma numérica y gráfica, permitiendo así un mejor análisis.

## 9.10. Figuras de comparación de documentos codificados

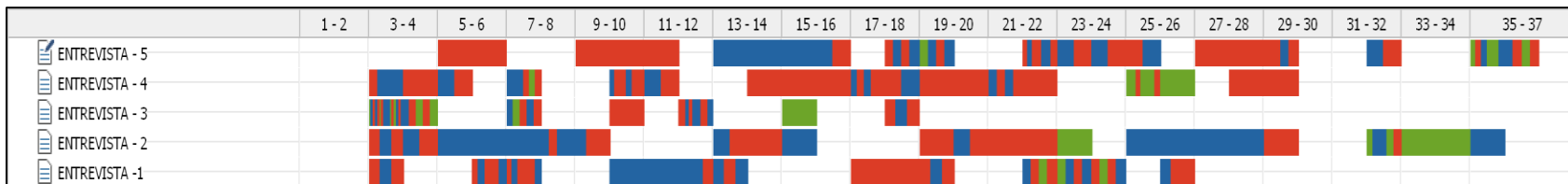
**Figura 29**

*Comparación de documentos codificados 1*



**Figura 30**

*Comparación de documentos codificados 2*



## 9.11. Nube de palabras

Figura 31

Nube de palabras



## 9.12. Frecuencia de palabras

Figura 32

Frecuencia de palabras

MAXQDA 2020

Frecuencia de palabras

Palabra	Longitud de palabra	Frecuencia	%	Rango	Documentos	Documentos %
contemporánea	13	10	6,13	1	1	100,00
cuerpo	6	10	6,13	1	1	100,00
movimiento	10	9	5,52	3	1	100,00
aprendí	7	6	3,68	4	1	100,00
reconocer	9	6	3,68	4	1	100,00
ayudo	5	5	3,07	6	1	100,00
posiciones	10	5	3,07	6	1	100,00
contemporáneo	13	4	2,45	8	1	100,00
desarrollo	10	4	2,45	8	1	100,00
dolor	5	4	2,45	8	1	100,00
espacio	7	4	2,45	8	1	100,00
calidades	9	3	1,84	12	1	100,00
consciente	10	3	1,84	12	1	100,00
corporeal	8	3	1,84	12	1	100,00
dehors	6	3	1,84	12	1	100,00
emoción	7	3	1,84	12	1	100,00
emociones	9	3	1,84	12	1	100,00
lesiones	8	3	1,84	12	1	100,00
paralelo	8	3	1,84	12	1	100,00

Activ  
Ve a C

## MAXQDA 2020

reconoces	9	3	1,84	12	1	100,00
visión	6	3	1,84	12	1	100,00
audición	8	2	1,23	22	1	100,00
cuidado	7	2	1,23	22	1	100,00
energía	7	2	1,23	22	1	100,00
estímulos	9	2	1,23	22	1	100,00
evitar	6	2	1,23	22	1	100,00
explorar	8	2	1,23	22	1	100,00
formación	9	2	1,23	22	1	100,00
mente	5	2	1,23	22	1	100,00
náuseas	7	2	1,23	22	1	100,00
olfato	6	2	1,23	22	1	100,00
respiración	11	2	1,23	22	1	100,00
siento	6	2	1,23	22	1	100,00
tacto	5	2	1,23	22	1	100,00
variedad	8	2	1,23	22	1	100,00
aceptarme	9	1	0,61	36	1	100,00
agilizar	8	1	0,61	36	1	100,00
carrera	7	1	0,61	36	1	100,00
clásicos	8	1	0,61	36	1	100,00
compases	8	1	0,61	36	1	100,00
comprender	10	1	0,61	36	1	100,00

Activ  
Ve a C

## MAXQDA 2020

comunicación	12	1	0,61	36	1	100,00
conciencia	10	1	0,61	36	1	100,00
conocimiento	12	1	0,61	36	1	100,00
controlar	9	1	0,61	36	1	100,00
disfrutar	9	1	0,61	36	1	100,00
dolores	7	1	0,61	36	1	100,00
emocional	9	1	0,61	36	1	100,00
entender	8	1	0,61	36	1	100,00
entorno	7	1	0,61	36	1	100,00
estado	6	1	0,61	36	1	100,00
exactitud	9	1	0,61	36	1	100,00
experiencia	11	1	0,61	36	1	100,00
felicidad	9	1	0,61	36	1	100,00
forma	5	1	0,61	36	1	100,00
gusto	5	1	0,61	36	1	100,00
influye	7	1	0,61	36	1	100,00
libertad	8	1	0,61	36	1	100,00
límites	7	1	0,61	36	1	100,00
mejorar	7	1	0,61	36	1	100,00
memoria	7	1	0,61	36	1	100,00
musicalidad	11	1	0,61	36	1	100,00
oportunidad	11	1	0,61	36	1	100,00

Activ  
Ve a C

MAXQDA 2020

partner	7	1	0,61	36	1	100,00
percibir	8	1	0,61	36	1	100,00
personal	8	1	0,61	36	1	100,00
prevenir	8	1	0,61	36	1	100,00
puntos	6	1	0,61	36	1	100,00
respirar	8	1	0,61	36	1	100,00
sentía	6	1	0,61	36	1	100,00
sentidos	8	1	0,61	36	1	100,00
tiempo	6	1	0,61	36	1	100,00
viscerales	10	1	0,61	36	1	100,00



### 9.13. Evidencia de grados y títulos de pre grado

A la fecha, la presente investigación se realizó una comparación de los grados & títulos que brindaban diferentes instituciones universitarias y Escuelas, para la selección del escenario en donde se desarrolló el estudio, dicho escenario a escoger fue la Escuela Nacional Superior de Ballet – ENSB.

El criterio para la elección fue que es la única escuela que brinda estudios superiores universitarios con relación a la danza clásica.

### Formacion Artística Superior – ENSB

Figura 33

*Formacion Artística superior - ENSB*



Recuperado de *Formacion Artística Superior*, por FAS, 2023, ENSB (<https://www.ensb.edu.pe/clases-y-programas/formacion-artistica-superior/>)

## Carrera de Pre Grado – PUCP

Figura 34

Grados y Títulos - PUCP

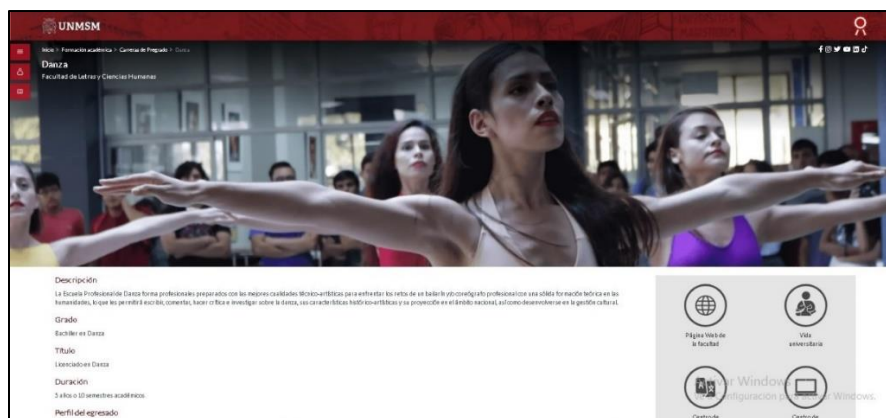


Recuperado de *Especialidades / Danza*, por Facultad de Artes Escénicas, 2023, PUCP (<https://facultad-artes-escenicas.pucp.edu.pe/danza/grados-y-titulos/>)

## Carrera de Pre Grado – UNMSM

Figura 35

Grados y Títulos - UNMSM



Recuperado de *Danza Facultad de Letras y Ciencias Humanas*, 2023, UNMSM (<https://www.unmsm.edu.pe/formacion-academica/carreras-de-pregrado/carrera-detalle/danza>)

## Carrera de Pre Grado – ENSF JMA

### Figura 36

#### Carreras con mención en Danza – ENSF JMA

QUIÉNES SOMOS    SERVICIOS ACADÉMICOS    PUBLICACIONES    BIBLIOTECA    GALERÍA    CONTÁCTENOS

PRESENTACIÓN

**NUESTRAS CARRERAS**

SECRETARÍA ACADÉMICA

ADMISIÓN

CEPRE

PROGRAMAS AUTOFINANCIADOS

DOCENTES

DIRECTORIO

### Nuestras Carreras

- PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA ESPECIALIDAD FOLKLORE
- PROGRAMA ACADÉMICO DE ARTISTA PROFESIONAL ESPECIALIDAD FOLKLORE

### PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA ESPECIALIDAD FOLKLORE MENCIÓN DANZA

Perfil del egresado de la carrera de Educación Artística, mención Danza:

- Posee una conducta personal sustentada en principios y valores éticos esenciales: autoestima, responsabilidad, puntualidad, veracidad, solidaridad, respeto, tolerancia, disciplina, capacidad de autocrítica y desprendimiento.
- Organiza y dirige talleres danzarios en los que se aplican los conocimientos teórico-prácticos adquiridos a través de su formación profesional.

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows

Recuperado de *Quienes somos*, por Dirección académica ENSF JMA, 2023, ENSF JMA (<https://www.escuelafolklore.edu.pe/direccion-academica/#nuestras-carreras>)