



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y  
TECNOLOGÍAS**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y  
HUMANIDADES**

**Título:**

**Aplicación de técnicas de danza contemporánea José Limón y  
Martha Graham en un joven de 17 años con discapacidad parálisis  
cerebral en el periodo 2024**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en  
Pedagogía de las Artes y Humanidades.**

**Autor:**

**Bonilla Sarabia Renata Alejandra**

**Tutor:**

**Mgs. Robert Danilo Orozco Poma**

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Renata Alejandra Bonilla Sarabia, con cédula de ciudadanía 0650357882, autora del trabajo de investigación titulado: Aplicación de técnicas de danza contemporánea José Limón Y Martha Graham en un joven de 17 años con discapacidad parálisis cerebral en el periodo 2024, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 17 de junio de 2025



---

Renata Alejandra Bonilla Sarabia

C.I:0650357882



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-  
04-08.11 VERSIÓN  
01: 06-09-2021

## ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 30 días del mes de noviembre de 2024, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por la estudiante **RENATA ALEJANDRA BONILLA SARABIA** con CC: **0650357882**, de la carrera de **PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES**, y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado “**Aplicación de técnicas de danza contemporánea José Limón y Martha Graham en un joven de 17 años con discapacidad parálisis cerebral en el periodo 2024**”, por lo tanto, se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



Firmado electrónicamente por:

ROBERT  
DANILO  
OROZCO  
POMA

Mgs. Robert Danilo Orozco Poma

**TUTOR**

## **CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL**

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “Aplicación de técnicas de danza contemporánea José limón y Martha Graham en u joven de 17 años con parálisis cerebral en el periodo 2024” por Renata Alejandra Bonilla Sarabia, con cédula de identidad número 0650357882, bajo la tutoría de Ms. Robert Danilo Orozco Poma; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 13 de mayo de 2025

Ms. Carmen del Rosario Navas Bonilla  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Mgs. Mónica Del Rocio Mazón Fierro  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Mgs. Byron Leonardo Obregón Vite  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---



UNACH-RGF-01-04-08.15

VERSIÓN 01: 06-09-2021

## CERTIFICACIÓN

Que, **BONILLA SARABIA RENATA ALEJANDRA** con CC: **0650357882**, estudiante de la Carrera **PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el proyecto de investigación titulado **“APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE DANZA CONTEMPORÁNEA JOSÉ LIMÓN Y MARTHA GRAHAM EN UN JOVEN DE 17 AÑOS CON DISCAPACIDAD PARÁLISIS CEREBRAL EN EL PERIODO 2024”**. cumpliendo con el 3 % de coincidencia, de acuerdo con el reporte del sistema Anti-plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado según la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso de Titulación.

Riobamba, 12 de febrero de 2025



Firmado electrónicamente por:

ROBERT  
DANILO  
OROZCO  
POMA

Mgs. Robert Danilo Orozco Poma

**TUTOR**

## DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi familia, cuyo amor y apoyo incondicional han sido la base de mi crecimiento personal y académico. A mis padres, por enseñarme la importancia del esfuerzo y la perseverancia, y por siempre estar a mi lado en los momentos más desafiantes. Su fe en mí me ha impulsado a seguir adelante, incluso cuando el camino se tornaba difícil.

A mis amigos, quienes han sido un pilar fundamental en este viaje. Gracias por su compañía, por las largas noches de estudio y por las risas compartidas que hicieron más llevadero el proceso. Su apoyo constante y motivación me han recordado la importancia de la comunidad y la camaradería en la búsqueda de nuestros sueños.

Dedico también este trabajo a todos mis profesores y mentores, quienes me han guiado y brindado sus conocimientos. Sus enseñanzas han sido esenciales en mi formación, y su pasión por el aprendizaje ha inspirado en mí un deseo constante de crecer y explorar nuevas ideas. Agradezco cada consejo y cada desafío que me han presentado.

Finalmente, dedico esta tesis a aquellos que enfrentan dificultades con valentía y determinación, en especial a las personas con discapacidad. Su fuerza y resiliencia son un recordatorio constante de la capacidad humana para superar barreras y encontrar belleza en la expresión. Espero que este trabajo contribuya a la visibilidad y al entendimiento de sus experiencias y potencialidades.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido a la realización de esta tesis.

Agradezco a mi director/a de tesis, Robert Orozco, por su orientación, apoyo y valiosos consejos durante todo el proceso. Su experiencia y dedicación han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

A mis profesores y compañeros, gracias por sus estímulos y por compartir sus conocimientos y experiencias, lo que enriqueció mi aprendizaje.

También quiero agradecer a mi familia y amigos por su apoyo incondicional y por estar siempre a mi lado en cada paso de este camino.

Finalmente, agradezco a todos los participantes y colaboradores que hicieron posible esta investigación. Sin su disposición y compromiso, este proyecto no habría sido posible.

Gracias a todos.

# ÍNDICE GENERAL;

DECLARATORIA DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DE PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

1. INTRODUCCION.....	15
1.1.1 Planteamiento del Problema.....	17
1.1.2 Justificación .....	19
1.1.3 Formulación del problema .....	20
1.1.4 Objetivos.....	20
1.1.5 Específicos .....	20
CAPÍTULO II.....	21
2. MARCO TEÓRICO. ....	21
2.1 Antecedentes investigativos .....	21
2.2 Fundamentación teórica.....	22
2.2.1 La PC O Parálisis cerebral .....	22
2.2.2 El arte como una herramienta de relajación .....	27
2.2.3 La danza contemporánea como herramienta terapéutica.....	30
2.2.4 José limón .....	31
2.2.5 Martha Graham.....	32
• Contracción: .....	33
2.2.6 Beneficios de la aplicación de estas técnicas .....	34
CAPÍTULO III. ....	35
3. METODOLOGIA.....	35
3.1 Enfoque .....	35
3.2 Diseño de investigación.....	35

3.3	Tipo de investigación .....	35
3.4	Muestra .....	35
3.5	Técnicas .....	35
3.6	Instrumentos .....	36
3.7	Procedimiento.....	36
3.7.1	Pre-test (observación inicial): .....	36
3.7.2	Intervención .....	36
3.7.3	Post-test (observación final): .....	37
3.8	Técnicas de análisis de datos .....	37
3.9	Conclusiones esperadas .....	37
CAPÍTULO IV .....		38
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	38
4.1	Resultados, análisis e interpretación.....	38
4.1.1	Entrevista .....	38
4.1.2	Tabulación pre – test .....	41
4.1.3	Tabulación Post – test.....	48
CAPÍTULO V .....		54
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	54
5.1	Conclusiones .....	54
	Mediante el análisis bibliográfico realizado acerca de las técnicas de José Limón y Martha Graham en la danza contemporánea podemos decir que estas ofrecen enfoques fundamentales y complementarios que permiten explorar el movimiento, la emoción y la expresión corporal. Mientras que José Limón destaca por su énfasis en el uso del peso del cuerpo, la caída y la recuperación del movimiento, y el desarrollo de la "mecánica del cuerpo", Martha Graham se enfoca en la expresión emocional a través del control del cuerpo, utilizando la contracción y la expansión para explorar la relación cuerpo-emoción. Ambas técnicas son útiles no solo para el desarrollo físico, sino también para la exploración emocional de los bailarines, lo cual es crucial cuando se trabaja con jóvenes en situaciones de rehabilitación o desarrollo personal. ....	54
5.2	Recomendaciones .....	55
CAPÍTULO VI .....		57
6.	PROPUESTA.....	57
	Cronograma .....	57

7. BIBLIOGRAFÍA .....	59
8. ANEXOS .....	61
8.1 Anexo 1: Aplicación del programa .....	61
8.2 Anexo 2: Pre- test aplicado al joven con parálisis cerebral .....	65
8.3 Anexo3: Post- test aplicado al joven con parálisis cerebral .....	67
8.4 Anexo 4: Programa creado para 2 meses de trabajo .....	69

## ÍNDICE DE TABLAS.

<b>Tabla 1: Pregunta 1 Equilibrio y coordinación</b> .....	41
<b>Tabla 2: Pregunta 2 Bienestar emocional</b> .....	42
<b>Tabla 3 : Pregunta 2 Bienestar emocional</b> .....	43
<b>Tabla 4: Pregunta 2 Bienestar emocional</b> .....	44
<b>Tabla 5: Pregunta 3 Evaluación funcional</b> .....	45
<b>Tabla 6: Pregunta 4 Preferencias personales</b> .....	46
<b>Tabla 7:Pregunta 4 Objetivos personales</b> .....	47
<b>Tabla 8: Pregunta 1 Equilibrio y coordinación</b> .....	48
<b>Tabla 9: Pregunta 2 Bienestar emocional</b> .....	49
<b>Tabla 10: Pregunta 2 Motivación y experiencia</b> .....	50
<b>Tabla 11:Pregunta 3 Evaluación funcional</b> .....	51
<b>Tabla 12: Pregunta 4 Preferencias personales</b> .....	52

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1 Parálisis cerebral.....</b>	<b>22</b>
<b>Figura 2 José Limón.....</b>	<b>31</b>
<b>Figura 3 Martha Graham.....</b>	<b>32</b>
<b>Figura 4 : Pregunta 1 Equilibrio y coordinación .....</b>	<b>41</b>
<b>Figura 5: Pregunta 2 Bienestar emocional .....</b>	<b>42</b>
<b>Figura 6: Pregunta 2 Bienestar emocional .....</b>	<b>43</b>
<b>Figura 7: Pregunta 2 Bienestar emocional .....</b>	<b>44</b>
<b>Figura 8: Pregunta 3 Evaluación funcional .....</b>	<b>45</b>
<b>Figura 9:Pregunta 4 Preferencias personales .....</b>	<b>46</b>
<b>Figura 10:Pregunta 4 Objetivos personales .....</b>	<b>47</b>
<b>Figura 11: Pregunta 1 Equilibrio y coordinación .....</b>	<b>48</b>
<b>Figura 12:Pregunta 2 Bienestar emocional .....</b>	<b>49</b>
<b>Figura 13: Pregunta 2 Motivación y experiencia.....</b>	<b>50</b>
<b>Figura 14: Pregunta 3 Evaluación funcional .....</b>	<b>51</b>
<b>Figura 15: Pregunta 4 Preferencias personales .....</b>	<b>52</b>

## RESUMEN

“La danza es el lenguaje oculto del alma”

(Martha Graham)

En el presente trabajo “Aplicación de técnicas de danza contemporánea José Limón y Martha Graham en un joven de 17 años con discapacidad parálisis cerebral en el periodo 2024” se implementó un programa adaptado que aplicó técnicas de danza contemporánea de José Limón y Martha Graham en un joven de 17 años con parálisis cerebral. Este proyecto se centró en adaptar los principios de las técnicas antes mencionadas, el uso del peso, la respiración y la expresión corporal, ayudan a la movilidad y la autoexpresión del joven. Mediante la experimentación, análisis y uso de herramientas pedagógicas llegaremos a un avance en la mejora de la calidad de vida del joven. Dentro del mismo se desarrollaron ejercicios específicos que permitieron al participante explorar su cuerpo de manera segura, promoviendo su desarrollo físico y emocional, y fomentando una conexión más profunda con su entorno a través del movimiento.

Los resultados esperados del programa incluyeron mejoras en la coordinación, el equilibrio y la confianza del joven, así como un aumento en su motivación y disfrute de la danza. La inclusión de personas con discapacidad en actividades artísticas no solo enriquece la experiencia del individuo, sino que también sensibiliza a la comunidad sobre la diversidad y la importancia de brindar oportunidades equitativas. Este programa demuestra que, a través de la danza, es posible promover la integración social y la autoaceptación, abriendo caminos hacia una sociedad más inclusiva y consciente de las capacidades de todos sus miembros.

**Palabras claves:** Danza Contemporánea, Discapacidad, Técnicas, Desarrollo emocional

## Abstract

"Dance is the hidden language of the soul."

(Martha Graham)

In the present study, titled "Application of José Limón and Martha Graham Contemporary Dance Techniques in a 17-Year-Old Youth with Cerebral Palsy in the 2024 Period," an adapted program was implemented, applying contemporary dance techniques from José Limón and Martha Graham to a 17-year-old with cerebral palsy. This approach focused on adapting the principles of these techniques—such as weight, breathing, and body expression—to enhance the young person's mobility and self-expression. (Add methodology) Specific exercises were developed to allow the participant to explore their body safely, promoting physical and emotional development and fostering a deeper connection with their surroundings through movement.

The program's expected outcomes included improvements in the youth's coordination, balance, and confidence, as well as an increase in their motivation and enjoyment of dance. Including individuals with disabilities in artistic activities not only enriches the individual's experience but also raises community awareness about diversity and the importance of providing equal opportunities. This program demonstrates that, through dance, it is possible to promote social integration and self-acceptance, paving the way toward a more inclusive society that recognizes the abilities of all its members.

**Keywords:** Contemporary Dance, Disability, Techniques, Emotional Development



Firmado electrónicamente por:  
**JENIFFER VANESSA  
PALACIOS MORENO**

Reviewed by: Mgs.  
Vanessa Palacios  
ENGLISH  
PROFESSOR  
C.C. 0603247487

# CAPÍTULO I

## 1. INTRODUCCION.

Un proceso artístico implica la creación, formación y adaptación de sus diferentes métodos, esto permite reflejar la realidad de lo que se presenta en la sociedad y el cómo esta ha ido evolucionando, transformando al arte en un puente muy valioso de información, de la misma manera este ha formado parte importante dentro de la historia del ser humano, no solo como forma de entretenimiento, sino también como una herramienta de aprendizaje en la educación o como una forma de manifestación ante lo que la sociedad no considera correcto.

La danza protesta es una de las más usadas dentro del medio ya que esta ha permitido luchar por injusticias y dar a conocer los diferentes casos que se presentan hoy en día en la sociedad, un claro ejemplo tenemos la obra “espejo incómodo” 2021, obra dirigida y creada por Karina Solís en la ciudad de México, misma que contextualiza el cómo la discapacidad es uno de los temas que la sociedad no considera, sin embargo, esta situación es una barrera para la danza.

Es por ello que la danza contemporánea se rige como un poderoso medio para la inclusión y el desarrollo personal, abriendo nuevas posibilidades para jóvenes con diferentes habilidades. En particular, este estudio se enfocó en la aplicación de las técnicas de dos iconos revolucionarios, José Limón destacado coreógrafo y bailarín mexicano, conocido por su contribución al desarrollo de la danza moderna en Estados Unidos. Limón es reconocido por su enfoque innovador que integraba elementos de la cultura mexicana y su interés por la narrativa en la danza. Su compañía, el José Limón Dance Company, ha influido en generaciones de bailarines y coreógrafos. A través de su obra, dejó un legado duradero en el mundo de la danza, celebrando la conexión entre el movimiento y la emoción.

Martha Graham coreógrafa y bailarina estadounidense fue considerada una de las figuras más importantes dentro de la danza moderna. Graham desarrolló un estilo distintivo que combinaba la danza con el teatro, creando obras que abordaban temas universales y personales. Fundó su propia compañía de danza, Martha Graham Dance Company, y su legado incluye una amplia gama de coreografías icónicas. A lo largo de su carrera, Graham no solo transformó la danza, sino que también dejó una profunda influencia en la cultura y las artes en general. La danza contemporánea, reconocida por su expresividad, emoción y versatilidad, se presenta como una herramienta poderosa para empoderar a aquellos con

discapacidades como la parálisis cerebral moderada misma que presenta espasticidad, dificultad en movimiento de pelvis y manos, falta de equilibrio y coordinación, permitiéndoles encontrar su voz única en el arte del movimiento. A través de un enfoque personalizado y adaptado, este proyecto buscó fomentar el crecimiento físico, emocional y artístico del joven, al tiempo que creo un entorno inclusivo y enriquecedor. Con la guía de expertos en el arte antes mencionado y terapeutas especializados, aspiramos a descubrir cómo la danza contemporánea puede convertirse en un catalizador para la transformación positiva y la celebración de la diversidad en el mundo de la danza.

**CAPÍTULO I:** En esta sección se presentan los antecedentes que impulsaron esta investigación, así como la justificación que explica la relevancia del estudio, de la misma manera se detallan los objetivos que se buscan alcanzar para abordar y resolver el problema planteado.

**CAPÍTULO II:** En esta sección encontramos los antecedentes conceptuales, contextuales e históricos sobre los cuales se fundamenta este proyecto.

**CAPÍTULO III:** Dentro del mismo hallamos los métodos y técnicas que se utilizaron para la elaboración de la investigación y el recurso utilizado.

**CAPÍTULO IV:** En esta sección se encuentran los análisis de datos recopilados durante la investigación y la aplicación de los mismos para poder elaborar conclusiones a partir de ello.

**CAPÍTULO V:** En este capítulo se describe las conclusiones a las que se llegó mediante el análisis de la información hallada y se formulan recomendaciones con base a los datos obtenidos.

**CAPÍTULO VI:** Muestra el diseño del recurso pedagógico elaborado y la aplicación del mismo de una manera más detallada para mayor comprensión.

## 1.1 Antecedentes

### 1.1.1 Planteamiento del Problema

A nivel mundial, la discapacidad sigue siendo objeto de rechazo y discriminación en diversas formas. Esta marginalización se manifiesta en múltiples aspectos de la vida cotidiana, desde el acceso limitado a oportunidades educativas y laborales hasta la falta de accesibilidad en espacios públicos y servicios básicos.

En muchos lugares, las personas con discapacidad enfrentan barreras físicas y sociales que les impiden participar plenamente en la sociedad. Estas barreras pueden incluir la falta de infraestructuras accesibles, actitudes discriminatorias, estereotipos negativos y la exclusión de decisiones que afectan sus vidas.

La falta de conciencia y sensibilidad hacia las necesidades y capacidades de las personas con discapacidad perpetúa esta exclusión. A menudo, se las considera como "diferentes" o "incapaces", en lugar de reconocer y valorar su diversidad y contribución.

A. Fernandez y C. Hudson (2019) *Inclusive Dance: Techniques and Methods for Dancers with Disabilities* con su estudio analizaron cómo la danza contemporánea, adaptada para personas con discapacidad física y cognitiva, promueve la creatividad, el bienestar emocional y la inclusión social. Estos investigadores trabajaron con bailarines con discapacidades motoras y cognitivas, utilizando métodos de improvisación y movimiento libre, que fomentaron la autoestima y mejoraron la coordinación motora.

A pesar de los avances en la promoción de los derechos de las personas con discapacidad a nivel internacional, aún queda mucho por hacer para eliminar la discriminación y garantizar la igualdad de oportunidades para todos. Es fundamental que los gobiernos, las instituciones y la sociedad en su conjunto trabajen en colaboración para crear un entorno inclusivo y accesible donde todas las personas, independientemente de su capacidad, puedan participar plenamente y desarrollar su potencial.

Jhosep P. Shapiro, periodista y escritor, ha examinado cómo las personas con discapacidad han utilizado el arte como una herramienta para desafiar estereotipos y promover la inclusión. En su libro "No Pity: People with Disabilities Forging a New Civil Rights Movement" (1993) Shapiro exploró la lucha de las personas con discapacidad para conseguir derechos y desafiar estereotipos que históricamente los han marginado.

En Latinoamérica, la inclusión de personas con discapacidad, como la parálisis cerebral, en actividades culturales y artísticas es un tema de relevancia social. A pesar de los avances en materia de derechos y accesibilidad, aún existen barreras que limitan la

participación plena de este grupo en actividades artísticas como la danza contemporánea. La falta de programas específicos de inclusión y la escasez de recursos adecuados para adaptar las técnicas de danza contemporánea a las necesidades de personas con discapacidad son desafíos significativos en este contexto.

En Ecuador, la inclusión de personas con discapacidad en el ámbito artístico enfrenta desafíos significativos que reflejan una brecha en la integración social y cultural. A pesar de los avances legislativos y la creciente conciencia sobre los derechos de las personas con discapacidad, el acceso y la participación en el arte siguen siendo limitados. Las barreras físicas y actitudinales, junto con la falta de recursos y apoyo específico, han dificultado que estos individuos puedan expresar su creatividad y contribuir plenamente al panorama cultural del país. Esta falta de inclusión no solo perpetúa la marginalización de las personas con discapacidad, sino que también priva a la sociedad ecuatoriana de una riqueza cultural significativa que podría enriquecer la diversidad y profundidad del arte nacional.

En la ciudad de Riobamba, existe un interés creciente en la implementación de programas inclusivos que permitan a jóvenes con discapacidad, como la parálisis cerebral, participar en actividades artísticas. Ann Cooper Albright en su obra “Choreographing Difference: The Body and Identity in Contemporary Dance” (1997) analiza como los cuerpos, incluidos los cuerpos con discapacidad, se representan y desafían las normas de la danza contemporánea. A través de la danza, las personas con discapacidad exploran nuevas formas de moverse y de expresarse, lo que la sociedad cree sobre el cuerpo “ideal” o “normal”. Sin embargo, la falta de experiencia y recursos especializados en la adaptación de técnicas de danza contemporánea, específicamente las desarrolladas por José Limón y Martha Graham, representa un obstáculo para el diseño e implementación efectiva de dichos programas.

La colaboración entre instituciones educativas, organizaciones de arte y expertos en rehabilitación podría ser clave para superar estos desafíos y proporcionar oportunidades significativas de desarrollo personal y artístico para este grupo de jóvenes.

En el contexto específico de un joven de 17 años con parálisis cerebral en Riobamba, Ecuador, el acceso a programas de danza contemporánea adaptados a sus necesidades y habilidades es limitado. Aunque existe interés por parte del joven y su entorno familiar en participar en actividades artísticas, la falta de opciones adecuadas y el desconocimiento sobre cómo adaptar las técnicas de José Limón y Martha Graham a su condición representan una barrera significativa.

S. Adams y M. Pizarro (2018) *Contemporary Dance Therapy for Children with Cerebral Palsy: A Pilot Study* mediante su investigación encontró mejoras significativas en el control postural, la flexibilidad y la estabilidad emocional. Además, se observó una mayor participación activa y una mejor conexión entre el cuerpo y la mente, lo que contribuyó a una mayor independencia física.

El diseño de un programa individualizado que combine la experiencia en danza contemporánea con enfoques de rehabilitación y atención integral podría abrir nuevas oportunidades para el desarrollo físico, emocional y social de este joven con parálisis cerebral, así como lo muestra (S. Adams y M. Pizarro, 2005)

### **1.1.2 Justificación**

La aplicación de técnicas de danza contemporánea de José Limón y Martha Graham en un joven de 17 años con parálisis cerebral durante el año 2024 ofrece una oportunidad única para abordar tanto la mejora de la movilidad como el fortalecimiento de la autoestima. La técnica de José Limón, que enfatiza el uso del peso del cuerpo y los movimientos fluidos, se adaptan eficazmente a las necesidades de los jóvenes con parálisis cerebral al centrarse en el control y la coordinación del cuerpo en su propio rango de movimiento. Esta técnica promueve la independencia funcional al trabajar en la movilidad articular y la fluidez de los movimientos, permitiendo que el joven desarrolle habilidades motoras adaptadas a su condición. Por otro lado, la técnica de Martha Graham, que se basa en contracciones y liberaciones emocionales, ofrece una forma de explorar la expresión corporal y la comunicación no verbal. La integración de esta técnica ayuda a que el joven se conecte emocionalmente con su cuerpo, fomentando una mayor autoaceptación y una expresión creativa que puede ser profundamente terapéutica.

El enfoque de estas técnicas de danza contemporánea no solo contribuye a la mejora física, sino que también aborda problemas fundamentales relacionados con la autoestima y el bienestar emocional. La danza proporciona un medio para que el joven con parálisis cerebral experimente éxito y progreso en un entorno estructurado y creativo, lo que puede resultar en un aumento significativo de la confianza y la autoimagen positiva. Al trabajar con movimientos adaptados y expresar emociones a través de la danza, el joven tiene la oportunidad de superar limitaciones percibidas y desarrollar una mayor sensación de control sobre su cuerpo y su entorno. Esta combinación de beneficios físicos y emocionales es crucial para enfrentar el problema principal de la movilidad limitada y la baja autoestima, ofreciendo una solución holística que promueve tanto el bienestar físico como emocional.

### **1.1.3 Formulación del problema**

#### **1.1.3.1 Problema general**

- Determinar cómo las técnicas de danza contemporánea desarrolladas por José Limón y Martha Graham impactan en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de un joven de 17 años con parálisis cerebral (PC) durante el período 2024.

#### **1.1.3.2 Problemas específicos**

- ¿Cómo se describen y contextualizan las técnicas de danza contemporánea de José Limón y Martha Graham en la literatura académica, y qué aspectos de estas técnicas son relevantes para su aplicación en jóvenes con parálisis cerebral?
- ¿Qué criterios y enfoques deben considerarse para desarrollar un programa de danza contemporánea adaptado a un joven con parálisis cerebral, enfocado en mejorar su movilidad, coordinación, bienestar emocional y autoestima?
- ¿Cuáles son las diferencias en los resultados físicos, emocionales y cognitivos del joven antes y después de aplicar las técnicas de danza contemporánea de José Limón y Martha Graham durante el período de estudio en 2024?

### **1.1.4 Objetivos**

#### **1.1.4.1 General**

- Evaluar el impacto de las técnicas de danza contemporánea desarrolladas por José Limón y Martha Graham, aplicadas en un joven de 17 años con discapacidad PC (Parálisis cerebral) en el período 2024.

#### **1.1.5 Específicos**

- Analizar bibliográficamente las técnicas de José Limón y Martha Graham.
- Diseñar un programa de sesiones con las técnicas a ser aplicadas de acuerdo a las siguientes dimensiones: cambios en la movilidad y coordinación del joven, bienestar emocional y autoestima.
- Comparar los resultados obtenidos en función de la aplicación de las técnicas de danza contemporánea en un joven de 17 años con discapacidad PC (Parálisis cerebral) en el período 2024.

## CAPÍTULO II.

### 2. MARCO TEÓRICO.

#### 2.1 Antecedentes investigativos

Reino Unido - Candoco Dance Company (1998). Un estudio realizado por esta compañía pionera en danza inclusiva demostró que la integración de bailarines con y sin discapacidad mejora la autoestima y la cohesión social. Los resultados resaltaron la importancia de la autoexpresión a través de la danza.

España - "Danza para Todos" (2016). Investigó los efectos de la danza inclusiva en habilidades motoras y autoexpresión. Los resultados, publicados en "Revista de Danza" mostraron mejoras significativas en la autoestima y la integración social.

Suecia - "Movement and Dance Therapy" (2018). Investigación publicada en "Journal of Bodywork and Movement Therapies" sugirió que la danza contemporánea como método terapéutico no solo mejora la coordinación y la movilidad, sino que también promueve relaciones sociales y la expresión emocional entre personas con discapacidades.

A lo largo de la historia, el arte ha sido una herramienta clave para la interacción social, funcionando como un puente entre culturas, emociones y experiencias compartidas. Desde las pinturas rupestres hasta las performances contemporáneas, el arte ha permitido a las comunidades expresarse, comunicarse y conectarse en niveles profundos. A través de su capacidad para contar historias y transmitir valores, este ha facilitado diálogos entre diferentes generaciones y contextos, promoviendo la empatía y la cohesión social. En tiempos de crisis o transformación, también ha servido como un medio de resistencia y de reivindicación, uniendo a las personas en torno a causas comunes y creando espacios de reflexión y acción colectiva.

Correa Gutiérrez, J.C. (2016) en su tesis de maestría Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas menciona a:

Roció Molina en su artículo La discapacidad y su inclusión social: un asunto de justicia. conceder a grupos minoritarios, en este caso a las personas con discapacidad, la maximización de los bienes sociales (empleo, ingresos, educación y salud entre otros) ya que su dotación en bienes primarios naturales y al azar es escasa o diferente (salud, talentos, y funcionamientos) (Molina, 2014, pág. 259)

El principal interés por el cual esta investigación se ha desarrollado se da a raíz de una vivencia propia al ver como uno de los grupos vulnerable como lo son las personas con discapacidad no son tomados en cuenta o simplemente son ignorados en diversas actividades, es por ellos que buscado crear, desarrollar y adaptar estas dos técnicas mismas que son una parte fundamental en la mejora y desarrollo de parte motriz de la persona.

## **2.2 Fundamentación teórica**

### **2.2.1 La PC O Parálisis cerebral**

#### ***Figura 1 Parálisis cerebral***



Gregory Bonilla 2024 Photograph by Renata Bonilla

La parálisis cerebral (PC) es un trastorno neurológico permanente que afecta el movimiento, el tono muscular y la coordinación. Se debe a un daño en el cerebro que ocurre durante el desarrollo prenatal, en el momento del nacimiento o poco después del nacimiento. Es un término general que engloba diferentes condiciones relacionadas con dificultades motoras, pero no es progresiva, lo que significa que el daño cerebral no empeora con el tiempo.

#### **Causas**

El daño cerebral que causa la parálisis cerebral puede ser el resultado de diversos factores, como:

**1. Complicaciones durante el embarazo:** Infecciones maternas, problemas de circulación, exposición a toxinas, o malformaciones cerebrales en el feto.

**2. Falta de oxígeno en el momento del nacimiento (asfixia perinatal):** Esto puede ocurrir si hay problemas con el cordón umbilical, dificultad en el trabajo de parto, o problemas respiratorios en el recién nacido.

**3. Prematuridad:** Los bebés nacidos prematuramente tienen un mayor riesgo de sufrir daño cerebral.

**4. Infecciones o traumatismos después del nacimiento:** Infecciones como la meningitis o lesiones en la cabeza pueden causar daño cerebral.

### **Tipos de parálisis cerebral**

Existen varios tipos de parálisis cerebral, clasificados según el tipo de afectación motora:

**1. Parálisis cerebral espástica:** Es el tipo más común y se caracteriza por rigidez en los músculos. Los músculos se contraen de forma excesiva, lo que dificulta el movimiento y puede causar deformidades. Puede afectar una parte del cuerpo (hemiparesia), dos partes (diparesia) o todo el cuerpo (tetraparesia).

**2. Parálisis cerebral discinética:** Implica movimientos involuntarios y descoordinados. Estos movimientos pueden ser rápidos y erráticos (corea) o lentos y torpes (atetosis). A menudo afecta la capacidad de mantener la postura y el control motor.

**3. Parálisis cerebral atáxica:** Se caracteriza por problemas de equilibrio y coordinación. Las personas con este tipo de parálisis cerebral tienen dificultades para caminar y pueden mostrar una marcha inestable.

**4. Parálisis cerebral mixta:** Es una combinación de los tipos anteriores, lo que significa que una persona puede tener tanto espasticidad como movimientos involuntarios, o una combinación de ataxia y espasticidad.

### **Síntomas comunes**

Los síntomas de la parálisis cerebral varían según el tipo y la gravedad del trastorno, pero pueden incluir:

- Dificultad para caminar o mantener el equilibrio.
- Tono muscular anormal (músculos tensos o muy flojos).
- Movimientos involuntarios (espasmos, sacudidas, etc.).
- Problemas para hablar o tragar.
- Dificultad para coordinar los movimientos de los ojos o las manos.

- Retrasos en el desarrollo motor (como sentarse, gatear o caminar).
- En algunos casos, también pueden estar presentes problemas cognitivos, de aprendizaje, de audición o visión.

## **Diagnóstico**

El diagnóstico de la parálisis cerebral suele realizarse mediante una evaluación clínica que incluye la observación de los síntomas motores y el desarrollo del niño. Para confirmar el diagnóstico, pueden utilizarse pruebas de imagen (como resonancia magnética) y evaluaciones neuropsicológicas para detectar otros problemas subyacentes. Hurtado, I. L. (2007). *Pediatría integral*, 11(8), 687-98.

## **Tratamiento**

Aunque no hay cura para la parálisis cerebral, existen diversas formas de tratamiento para ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas:

- 1. Terapias físicas:** Ayudan a mejorar el movimiento, la postura y el control motor, y a evitar contracturas musculares.
- 2. Terapias ocupacionales:** Se centran en mejorar la habilidad para realizar actividades diarias como vestirse, comer y escribir.
- 3. Terapias del habla:** Ayudan a mejorar la comunicación y a superar las dificultades de deglución.
- 4. Medicamentos:** Pueden usarse para controlar los espasmos musculares o tratar otras afecciones asociadas, como convulsiones.
- 5. Cirugía:** En algunos casos, se pueden realizar procedimientos quirúrgicos para corregir deformidades óseas o reducir la espasticidad.
- 6. Ayudas tecnológicas:** Los dispositivos como sillas de ruedas, prótesis o sistemas de comunicación aumentativa pueden mejorar la independencia.

### **2.2.1.2 La Pc y la espasticidad**

La espasticidad es uno de los síntomas más comunes en muchas personas con parálisis cerebral (PC), especialmente en aquellos con parálisis cerebral espástica, que es el tipo más frecuente de este trastorno. La espasticidad en la PC se refiere a un aumento anormal del tono muscular, lo que lleva a una rigidez o tensado excesivo de los músculos. Esto afecta principalmente el control motor y la capacidad para moverse, lo que puede interferir con actividades cotidianas como caminar, escribir o vestirse. Calderón-Sepúlveda, R. F. (2002). *Rev Mex Neuroci*, 3(5), 285-289.

## ¿Qué es la espasticidad?

La espasticidad es un trastorno del sistema motor causado por un daño en las áreas del cerebro o la médula espinal que controlan el movimiento. En términos más simples, ocurre cuando los músculos se contraen de manera incontrolada y excesiva debido a una disfunción en los mecanismos que regulan el tono muscular. Normalmente, los músculos se relajan cuando no se están utilizando, pero en la espasticidad, los músculos permanecen tensos o rígidos incluso cuando deberían estar relajados.

En la parálisis cerebral, este aumento del tono muscular suele ser más evidente en las extremidades (brazos y piernas) y puede causar una serie de dificultades motoras y posturales. Calderón-Sepúlveda, R. F. (2002). *Rev Mex Neuroci*, 3(5), 285-289.

## Causas de la espasticidad en la parálisis cerebral

La espasticidad en la PC es el resultado de un daño en las áreas del cerebro que son responsables del control del movimiento, como el cerebro motor. Este daño generalmente ocurre de manera prenatal, perinatal (alrededor del momento del nacimiento) o postnatal (poco después del nacimiento). Algunas causas específicas de la espasticidad en la PC incluyen:

**1. Lesión en el tracto corticoespinal:** Esta vía nerviosa conecta la corteza cerebral (el "centro de mando" del cerebro) con la médula espinal, transmitiendo señales para controlar los músculos. Si esta vía se ve afectada, puede resultar en espasticidad.

**2. Daño a la sustancia blanca:** La sustancia blanca del cerebro transmite señales entre diferentes áreas cerebrales. Si se daña, pueden surgir problemas en la coordinación motora y en el control del tono muscular.

**3. Problemas con la inhibición motora:** En el cerebro hay mecanismos que inhiben la actividad muscular excesiva. En las personas con parálisis cerebral, esta inhibición puede no funcionar correctamente, lo que lleva a un exceso de actividad muscular.

## Manifestaciones de la espasticidad

La espasticidad puede manifestarse de diversas formas en las personas con parálisis cerebral, dependiendo de la parte del cuerpo que esté afectada y la severidad de la condición. Algunas características comunes incluyen:

**1. Rigidez muscular:** Los músculos se sienten tensos y difíciles de mover, lo que puede dificultar el movimiento de las extremidades afectadas.

**2. Reflejos exagerados:** En personas con espasticidad, los reflejos que normalmente ayudan a regular el movimiento pueden estar aumentados. Por ejemplo, el reflejo de estiramiento se vuelve más intenso, lo que puede hacer que los músculos se tensen de manera excesiva al intentar mover una extremidad.

**3. Posturas anormales:** La espasticidad puede dar lugar a posturas anormales, como flexión excesiva de los brazos o piernas, lo que puede afectar la capacidad para realizar actividades diarias.

**4. Dificultades para caminar:** En los casos de parálisis cerebral espástica, las personas pueden presentar dificultades para caminar debido a la rigidez en las piernas y los pies, lo que puede resultar en una marcha en la que las piernas se mueven de manera rígida o con dificultad.

**5. Contracturas musculares:** Con el tiempo, la espasticidad no tratada puede conducir a contracturas, que son acortamientos permanentes de los músculos o tendones debido a la rigidez constante. Las contracturas pueden afectar gravemente la movilidad y la capacidad para realizar actividades.

### **Tratamiento de la espasticidad en la parálisis cerebral**

El tratamiento de la espasticidad en la parálisis cerebral tiene como objetivo mejorar la movilidad, reducir la rigidez muscular y prevenir complicaciones adicionales, como las contracturas. Hay varios enfoques terapéuticos que pueden ser útiles:

**1. Terapia física:** Las sesiones de fisioterapia son fundamentales para mejorar la flexibilidad, fortalecer los músculos y aprender a mover el cuerpo de manera más efectiva. Técnicas de estiramiento y ejercicios de movilidad pueden ayudar a reducir la rigidez muscular.

#### **2. Medicamentos:**

- Relajantes musculares como el baclofeno, diazepam o tizanidina pueden ser utilizados para disminuir la espasticidad.

- **Toxina botulínica (Botox):** Se inyecta directamente en los músculos afectados para reducir la espasticidad. Esta opción es especialmente útil para personas con espasticidad localizada (en una o varias áreas específicas del cuerpo).

- **Medicamentos orales:** En algunos casos, se utilizan medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso central, como el “baclofeno”, para reducir la espasticidad generalizada.

**3. Cirugía:** En casos graves de espasticidad, la cirugía puede ser necesaria. Las opciones incluyen:

- **Tendones y músculos:** Se pueden realizar procedimientos quirúrgicos para alargar tendones o músculos acortados debido a la espasticidad.

- **Cirugía ortopédica:** Para corregir deformidades o para liberar nervios comprimidos que están causando espasticidad.

- **Rizotomía dorsal selectiva:** Un procedimiento quirúrgico en el que se cortan selectivamente las fibras nerviosas en la médula espinal que están causando espasticidad.

**4. Dispositivos de asistencia:** Las sillas de ruedas, ortesis y otros dispositivos pueden ayudar a mantener la postura adecuada y a mejorar la movilidad, reduciendo la tensión en los músculos afectados.

### **5. Intervenciones en el sistema nervioso central:**

- Baclofeno intratecal: En algunos casos, se puede implantar una bomba que libere baclofeno directamente en el espacio alrededor de la médula espinal, lo que puede ser más eficaz que los medicamentos orales.

**6. Terapia ocupacional:** Ayuda a las personas a adaptarse a las actividades diarias y a utilizar ayudas técnicas o estrategias que mejoren su independencia.

## **2.2.2 El arte como una herramienta de relajación**

El arte es una herramienta poderosa y eficaz para la relajación, ya que permite a las personas desconectarse de las preocupaciones diarias, reducir el estrés y promover un estado de bienestar mental y emocional. La creatividad, al involucrar tanto la mente como el cuerpo, puede tener efectos terapéuticos profundos. Ya sea a través de la pintura, la música, la danza, la escultura o cualquier otra forma de expresión artística, el arte proporciona una vía para liberar emociones, fomentar la concentración y promover la calma interior. Millán, G. V. *LA EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL COMO BASE DE LA CREATIVIDAD*, 271.

### **Beneficios del arte como herramienta de relajación**

#### **1. Reducción del estrés y la ansiedad**

La creación artística permite a las personas centrarse en el momento presente y en el proceso creativo, lo que facilita una forma de mindfulness o atención plena. Al concentrarse en una actividad que requiere foco y creatividad, se interrumpe el flujo constante de pensamientos preocupantes, lo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Además, el

proceso de creación puede tener un efecto relajante, ya que está asociado con la liberación de tensiones físicas y emocionales.

## **2. Expresión emocional**

El arte permite expresar sentimientos y emociones de manera no verbal, lo que puede ser especialmente útil para aquellos que tienen dificultades para comunicar sus pensamientos y sentimientos con palabras. Al plasmar las emociones en una obra de arte, las personas pueden liberar tensiones internas, lo que puede llevar a una sensación de alivio y tranquilidad.

## **3. Mejora del estado de ánimo**

El arte, en sus diversas formas, puede elevar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar. La simple acción de pintar, dibujar, escribir, cantar o tocar un instrumento musical puede producir efectos positivos sobre la dopamina y las endorfinas, neurotransmisores vinculados a la sensación de placer y bienestar. Además, el hecho de crear algo puede fomentar un sentido de logro y satisfacción personal.

## **4. Estimulación de la creatividad y la concentración**

El arte requiere concentración y creatividad, y al involucrarse en este tipo de actividad, se activan diferentes áreas del cerebro que fomentan la resiliencia y la flexibilidad mental. La práctica regular de cualquier forma de arte puede mejorar la capacidad para concentrarse y ser más resiliente frente al estrés. Este enfoque mental también se puede trasladar a otros aspectos de la vida cotidiana.

## **5. Mindfulness a través del proceso artístico**

En la creación de una obra de arte, especialmente en actividades como la pintura o la escultura, las personas deben estar muy presentes en el proceso, lo que promueve un estado de mindfulness, o conciencia plena. La repetición de movimientos (como pintar o dibujar) o incluso la creación de patrones y formas puede inducir una sensación de relajación similar a la meditación, lo que permite a la mente descansar y aliviar tensiones.

## **6. Mejora de la motricidad y coordinación**

A nivel físico, actividades artísticas como la pintura, la cerámica, el tejido o la danza también favorecen la coordinación motora y la flexibilidad corporal. Estas prácticas fomentan un mayor control del cuerpo y la mente, lo que puede ser especialmente útil en momentos de ansiedad o tensión.

## **Formas de arte que fomentan la relajación**

### **1. Pintura y dibujo**

El arte visual, como pintar o dibujar, es una de las formas más accesibles y populares de usar el arte para relajarse. A través de la pintura, el dibujo o el coloreado, las personas pueden involucrarse en un proceso tranquilo. Los colores y las formas pueden tener un impacto directo en las emociones, y muchos encuentran que trabajar en un lienzo en blanco permite una liberación emocional saludable. El acto de mezclar colores, aplicar pinceladas y observar cómo se forma una imagen puede ser profundamente absorbente y relajante.

## **2. Música**

Escuchar música suave, meditativa o incluso tocar un instrumento puede ser muy relajante. La música tiene la capacidad de modificar el estado emocional de las personas, reducir la ansiedad y promover un estado de calma. Tocar un instrumento, como el piano o la guitarra, también involucra a la mente y el cuerpo de una manera sincronizada, lo que puede ser una forma efectiva de relajación activa.

## **3. Danza y movimiento**

La danza es otra forma artística que puede liberar tensiones y fomentar el bienestar. A través del movimiento del cuerpo, las personas pueden expresar sus emociones, liberar la energía acumulada y lograr un estado de relajación. La danza también puede mejorar la circulación sanguínea y liberar tensiones físicas, lo que contribuye al bienestar general.

## **4. Escultura y modelado**

Trabajar con materiales como la arcilla o la cera puede ser una forma de relajación profunda. El proceso de dar forma a un material con las manos fomenta la sensibilidad táctil y la concentración, lo que ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y a promover una sensación de calma. Modelar con arcilla o barro también puede tener efectos terapéuticos en las personas que buscan liberarse del estrés acumulado.

## **5. Escritura creativa**

La escritura, ya sea poesía, narrativa o simplemente un diario personal, permite a las personas procesar y ordenar sus pensamientos, liberando las emociones reprimidas y promoviendo la claridad mental. La escritura expresiva se ha utilizado en terapias psicológicas para reducir el estrés y mejorar la salud mental.

## **El arte en la terapia**

El uso del arte como herramienta de relajación no solo se limita a la creación espontánea, sino que también forma parte de diversas terapias artísticas, como:

- **Terapia de arte:** Un tipo de terapia psicológica en la que los individuos usan el arte para explorar y expresar sus pensamientos y emociones. Un terapeuta guía al paciente en el proceso creativo, ayudando a descubrir y liberar tensiones o traumas emocionales.

- **Terapia musical:** Similar a la terapia de arte, pero centrada en la música. Puede incluir tanto la escucha como la creación de música. Ayuda a las personas a conectar con sus emociones y reducir el estrés.

- **Terapia de danza y movimiento:** Se basa en el uso del movimiento corporal para mejorar el bienestar físico y emocional, y es particularmente útil para liberar tensiones y mejorar el equilibrio emocional.

### **Recomendaciones para usar el arte como relajación**

- **No se trata de ser un "artista":** No es necesario ser experto en arte para experimentar sus beneficios. El objetivo es disfrutar del proceso y permitir que el acto de crear te conduzca a un estado de relajación.

- **Establecer un espacio tranquilo:** Encuentra un ambiente tranquilo y cómodo para realizar la actividad artística. Un espacio libre de distracciones puede ayudar a que el proceso sea más efectivo.

- **Disfrutar del proceso, no del resultado:** En lugar de centrarse en la perfección de la obra, se recomienda centrarse en el disfrute del proceso creativo. Esto es lo que realmente tiene el efecto relajante y terapéutico.

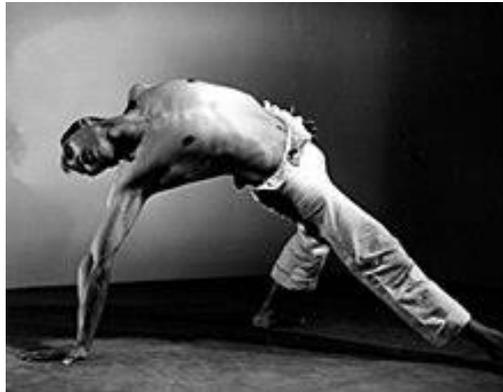
- **Establecer una rutina:** Practicar actividades artísticas de manera regular, incluso si es solo por unos minutos al día, puede tener efectos acumulativos en la reducción del estrés.

### **2.2.3 La danza contemporánea como herramienta terapéutica**

La danza contemporánea ha emergido como una herramienta terapéutica significativa para la rehabilitación y el desarrollo físico y emocional de personas con diversas condiciones neuromusculares. En el contexto de la parálisis cerebral, una condición neuromuscular que afecta el movimiento y el control motor, las técnicas de danza contemporánea ofrecen un enfoque innovador y potencialmente transformador para mejorar la movilidad, la coordinación y la expresión emocional. Entre las técnicas más influyentes en la danza contemporánea se encuentran las desarrolladas por José Limón y Martha Graham, cuyos enfoques distintivos han sido fundamentales en la evolución de la danza moderna.

## 2.2.4 José limón

### *Figura 2 José Limón*



Limón performing *Mexican Suite* in 1944. Photograph by Barbara Morgan

La técnica de José Limón, pionero de la danza moderna, es conocida por su enfoque innovador que fusiona la fuerza física con la expresión emocional profunda. Limón, un destacado coreógrafo y bailarín, desarrolló un estilo que enfatiza el uso del peso y la gravedad para crear movimientos fluidos y dinámicos. Su técnica se basa en la idea de "caer y elevarse", aprovechando la resistencia natural del cuerpo y el suelo para generar una danza que es tanto poderosa como sutil. Este enfoque no solo permite una gran variedad de movimientos expresivos, sino que también favorece la conexión emocional entre el intérprete y el público.

### 2.2.4.1 Caer y Levantarse

La técnica de "caer y levantar" de José Limón es un principio fundamental en su enfoque de la danza contemporánea. Esta técnica enfatiza la relación entre el cuerpo y la gravedad, explorando cómo el movimiento puede ser dinámico y expresivo a través de la caída y el regreso a la posición erguida.

#### **Elementos clave de la técnica:**

- **Caída**
  - Se ve como una parte natural del movimiento. Limón creía que el cuerpo puede perder la verticalidad de manera controlada, utilizando la gravedad para crear profundidad y emoción en la danza.
  - Esta no se trata solo de descender, sino de hacerlo con intención y conexión al suelo, lo que puede reflejar estados emocionales o narrativos.
- **Levantamiento**

- El levantamiento implica regresar a la verticalidad, utilizando la fuerza y el control del cuerpo. Este proceso puede ser interpretado como una metáfora de resiliencia y superación.
- La transición entre caer y levantarse se convierte en un movimiento fluido que conecta con la música y el ritmo, creando una danza que es tanto técnica como emocional.
- **Expresión emocional:**
- La técnica permite que los bailarines expresen una variedad de emociones a través del movimiento. La forma en que se cae y se levanta puede reflejar tristeza, lucha, alegría, entre otros estados.
- **Conexión con el espacio:**
- "Caer y levantar" también enfatiza la relación del bailarín con el espacio que lo rodea. Cada movimiento está en diálogo con el entorno, lo que enriquece la interpretación y la narrativa de la danza.

### 2.2.5 Martha Graham

#### *Figura 3 Martha Graham*



Barbara Morgan, Martha Graham – Salem Shore, 1935

La técnica de Martha Graham, una de las figuras más influyentes en la danza moderna, revolucionó el arte del movimiento con su enfoque innovador en la expresión emocional y la estructura corporal. Su técnica se centra en el concepto de "contractura y liberación", donde los movimientos emergen de una contracción profunda del torso, seguido de una liberación que permite la expansión y el flujo del cuerpo. Este método no solo enfatiza el control y la precisión, sino también la conexión entre el cuerpo y las emociones internas, reflejando así la complejidad de la experiencia humana. La danza de Graham, caracterizada

por su intensidad y su uso del espacio, transforma la narrativa y el drama en elementos visuales poderosos, estableciendo un nuevo estándar en la forma de contar historias a través del movimiento.

### **2.2.5.1 Contractura y liberación**

La técnica de "contracción y liberación" de Martha Graham es uno de los principios fundamentales de su estilo de danza contemporánea. Este enfoque se centra en el uso del cuerpo para expresar emociones profundas a través de movimientos que reflejan tensiones internas y liberaciones. Aquí están los elementos clave de esta técnica:

#### **Elementos clave de la técnica**

- **Contracción:**
  - La contracción se refiere a un movimiento de recogimiento y tensión en el cuerpo, donde los músculos se contraen y el torso se pliega. Este movimiento puede simbolizar una lucha interna o una experiencia emocional intensa.
  - En la práctica, se inicia generalmente en el área del abdomen, donde el bailarín aprieta y recoge el cuerpo hacia el centro, creando una forma compacta y poderosa.
- **Liberación:**
  - La liberación es el proceso opuesto, donde el cuerpo se extiende y se abre, permitiendo que la energía fluya libremente. Este movimiento puede representar la liberación de emociones, la superación de obstáculos o un estado de paz.
  - En este momento, el bailarín se permite expandirse, elongarse y conectar con el espacio, a menudo a través de movimientos fluidos que transmiten un sentido de libertad.
- **Ritmo y dinámica:**
  - La transición entre contracción y liberación no solo es física, sino también emocional. Graham enfatiza el ritmo en estas transiciones, lo que permite a los bailarines explorar la conexión entre el cuerpo y la emoción.
  - La variación en la velocidad y la intensidad de estos movimientos puede intensificar la narrativa que se está contando a través de la danza.

- **Expresión emocional:**

- Esta técnica está profundamente ligada a la expresión emocional. La forma en que se ejecutan las contracciones y liberaciones puede transmitir una amplia gama de sentimientos, desde la angustia hasta la euforia.
- Graham creía que el cuerpo podía ser un vehículo para expresar la experiencia humana de manera directa y visceral.

### **2.2.6 Beneficios de la aplicación de estas técnicas**

La aplicación de las técnicas antes mencionadas puede ofrecer mejoras significativas en la calidad de vida de una persona con parálisis cerebral al promover una mayor conciencia corporal y control motor. La técnica de Graham, con su énfasis en la contracción y liberación del torso, ayuda a desarrollar una mayor conexión entre la mente y el cuerpo, permitiendo una mejor integración y control de los movimientos, así como una expresión emocional más profunda. Esto puede traducirse en una mayor autonomía y satisfacción personal. Por otro lado, la técnica de Limón, que se centra en el uso del peso y la gravedad, facilita la exploración del movimiento desde una perspectiva de resistencia y fluidez, ayudando a mejorar la coordinación y el equilibrio. Ambas fomentan una mayor independencia funcional y bienestar emocional, proporcionando una forma creativa y enriquecedora de abordar los desafíos físicos y psicológicos asociados con la parálisis cerebral.

Estas traen múltiples beneficios no solo en la parte física sino también en la parte emocional y social, la danza especialmente cuando se adaptó a las necesidades y capacidades del individuo, ayudo a mejor el rango de movimiento y la flexibilidad en las articulaciones, la técnica de Limón, con sus énfasis en la caída y recuperación, ofrece una oportunidad de trabajo suave que respeta el peso del cuerpo, permitiendo movimientos adaptados a las limitaciones.

La danza contemporánea ofrece una plataforma para la autoexploración, lo cual es esencial para el desarrollo de la autoestima, la técnica de Limón, con su enfoque en la individualidad y la expresión a través del movimiento, permite que los estudiantes desarrollen su voz interior de manera única a través de la danza, esto conlleva a un impacto positivo en su bienestar emocional y social

Mediante la adaptación cuidadosa de los principios fundamentales de ambas técnicas, el joven pudo experimentar mayor control sobre su cuerpo, una mejor coordinación y una mayor capacidad de autoexpresión.

## **CAPÍTULO III.**

### **3. METODOLOGIA.**

#### **3.1 Enfoque**

El enfoque del estudio fue mixto, mismos que nos permitió analizar, recolectar y vincular datos de manera cualitativa y cuantitativa, mismo que permiten responder a un planteamiento, se buscó explorar e interpretar los efectos de la aplicación de técnicas Graham y Limón fuertes influyentes en la danza contemporánea y como estas aportaron en el crecimiento personal de un joven con parálisis cerebral. El objetivo fue comprender en profundidad cómo estas técnicas mejoraron aspectos como la movilidad, la expresión corporal, la percepción del cuerpo y el bienestar emocional del joven con parálisis cerebral.

#### **3.2 Diseño de investigación**

El diseño del estudio fue experimental, de tipo pretest-postest con un solo grupo. Se realizó observaciones antes y después de la intervención con el fin de evaluar los cambios producidos por la aplicación de las técnicas de danza contemporánea de José Limón y Martha Graham.

#### **3.3 Tipo de investigación**

Los tipos de investigación fueron exploratoria misma que nos permitió analizar información específica la cual no ha sido explotada previamente y descriptiva ya que nos permitió crear un informe detallado sobre nuestro estudio y sus características. De esta manera se exploró cómo las técnicas de estos dos coreógrafos influyeron en el desarrollo físico y emocional del joven con parálisis cerebral, y se describió los cambios observados durante el proceso.

#### **3.4 Muestra**

La muestra estuvo compuesta por un solo participante: un joven de 17 años con parálisis cerebral, seleccionado mediante un muestreo intencional. El participante tuvo el consentimiento de sus tutores legales y estuvo en condiciones físicas y emocionales óptimas para participar en el estudio de danza.

#### **3.5 Técnicas**

El uso de un pre-test y post-test, junto con una hoja de observación y un cronograma de 2 meses, constituyó una metodología integral para evaluar el impacto de la aplicación de las técnicas de danza contemporánea de José Limón y Martha Graham en un joven con parálisis cerebral. El pre-test se administró al inicio del programa para evaluar el estado inicial del joven en áreas como movilidad, coordinación, bienestar emocional y autoestima, proporcionando una línea base para medir el progreso. A lo largo del proceso, se realizó un seguimiento constante utilizando la hoja de observación, que permitió documentar las

observaciones cualitativas y cuantitativas de cada sesión, facilitando la identificación de mejoras o áreas que requieren ajustes.

Al final de los dos meses, el post-test permito medir los cambios significativos en las dimensiones evaluadas, comparando los resultados con los obtenidos en el pre-test. El cronograma de 2 meses organizo las sesiones de danza de manera progresiva, estructurando actividades específicas basadas en las técnicas de Limón y Graham, con el fin de garantizar un enfoque sistemático que favoreció tanto el desarrollo físico como emocional del joven. Esta metodología permitió una evaluación precisa y una adaptación continua del programa, asegurando que las intervenciones fuesen efectivas y apropiadas para las necesidades del joven.

Dentro del mismo tomando en cuenta los problemas de espasticidad el joven se a realizado un conversatorio el cual permitió desarrollar cada aun de las hojas de datos obtenidas.

### **3.6 Instrumentos**

Ficha de observación: Misma que está diseñada para la obtención de datos en el proceso de investigación, para registrar el comportamiento, actitud y rendimiento del joven durante las sesiones de danza. Esta ficha permitió evaluar el progreso en términos de coordinación, control del cuerpo, flexibilidad, expresión emocional y reacción ante las técnicas aplicadas, con la cual observamos el porcentaje de avance en las cesiones

Cuestionarios cualitativos: Mediante esta pudimos recolar información de como el joven piensa y se siente durante el proceso de las sesiones de danza contemporánea impartidas, se aplicaron cuestionarios antes y después de la intervención al participante, para recoger impresiones subjetivas sobre los cambios en su bienestar físico y emocional.

### **3.7 Procedimiento**

#### **3.7.1 Pre-test (observación inicial):**

Se realizaron observaciones antes de iniciar el trabajo, evaluando la movilidad, coordinación, y estado emocional del participante. Se empleó la ficha de observación para registrar las capacidades iniciales del joven.

#### **3.7.2 Intervención**

Se aplicaron las técnicas de danza de José Limón y Martha Graham en sesiones de 1 hora, dos veces por semana, durante un periodo de 2 meses.

Las sesiones fueron adaptadas a las capacidades y necesidades del joven, con un enfoque gradual y supervisado por un instructor especializado en danza inclusiva y terapéutica.

### **3.7.3 Post-test (observación final):**

Después de completar el periodo de intervención, se realizaron nuevamente observaciones y se aplicó el mismo conjunto de instrumentos para comparar los resultados con el pretest.

Se evaluaron los cambios en la movilidad, coordinación, expresión emocional y percepción del cuerpo del participante.

### **3.8 Técnicas de análisis de datos**

Los datos obtenidos a través de las observaciones y cuestionarios cualitativos se analizaron mediante un análisis temático, donde se identificaron patrones recurrentes y significativos en la evolución del joven. Los resultados se compararon entre el pretest y el pos-test para identificar los cambios más relevantes.

### **3.9 Conclusiones esperadas**

Se esperó que la aplicación de las técnicas de danza contemporánea de Limón y Graham contribuyan positivamente a la movilidad, expresión corporal y bienestar emocional del joven con parálisis cerebral, promoviendo su autonomía y confianza en el cuerpo a través del arte.

Este diseño metodológico proporcionó una estructura para evaluar el impacto de la danza contemporánea como una herramienta de desarrollo personal y rehabilitación en personas con discapacidad.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1 Resultados, análisis e interpretación**

##### **4.1.1 Entrevista**

La información que se presenta a continuación detalla el cómo el joven con parálisis cerebral se siente ante la participación dentro del proyecto de danza contemporánea mismo que se obtuvo mediante una previa entrevista antes del inicio de la clase.

#### **1.- ¿Qué te motivó a participar en las clases de danza contemporánea?**

##### **Gregory Bonilla**

Poder aprender algo nuevo y porque me gusta bailar, ahora puedo intentar algo nuevo y sin limitaciones.

#### **2.- ¿Tienes experiencia previa en danza o en actividades artísticas? Si es así, ¿cuál?**

##### **Gregory Bonilla**

Si, pero no profesional he bailado juntos a mis compañeros de mi escuela AFAPECH

#### **3.- ¿Qué esperas aprender o lograr a través de estas clases de danza?**

##### **Gregory Bonilla**

Me gustaría poder aprender más sobre la danza contemporánea ya que es nueva para mí y poder vencer mis miedos

#### **4.- ¿Cómo te sientes físicamente al moverte y bailar?**

##### **Gregory Bonilla**

Me siento feliz y libre, el bailar me hace sentir que lo puedo lograr todo y que mi cuerpo puede llegar muy lejos.

**5.- ¿Qué técnicas de danza contemporánea, como las de José Limón o Martha Graham, te interesan más?**

**Gregory Bonilla**

Después de la explicación me ha guastado mucho la de Martha Graham y como trabaja con la contracción y liberación.

**6.- ¿Hay algún aspecto de tu movimiento que te gustaría mejorar?**

**Gregory Bonilla**

Me gustaría poder aprender a relajar y controlar un poco más mis movimientos.

**7.- ¿Cómo te gustaría que la danza te ayudara emocionalmente?**

**Gregory Bonilla**

Quiero poder expresarme mientras bailo y gritarle al mundo como me siento cuando me limitan por mi condición

**8.- ¿Tienes alguna inquietud o preocupación sobre participar en las clases?**

**Gregory Bonilla**

¿Voy a poder lograr crear algo nuevo?

**4.1.1.1 Análisis de la entrevista**

La entrevista con Gregory Bonilla revela varios aspectos significativos sobre su motivación, expectativas y experiencias en relación con la danza contemporánea.

Gregory expresa una clara motivación por aprender algo nuevo y por su interés en la danza. Su afirmación de querer "intentar algo nuevo y sin limitaciones" sugiere una búsqueda de libertad personal y creatividad a través del movimiento. Esto es especialmente relevante para alguien con parálisis cerebral, ya que indica un deseo de explorar su potencial y superar barreras.

Aunque menciona que su experiencia previa no es profesional y se limita a bailar con sus compañeros en la escuela AFAPECH, esto muestra que ya tiene un interés en el baile y una conexión social con esta actividad. Esta base puede ser valiosa para su

desarrollo en las clases de danza contemporánea, ya que ofrece un contexto en el que se siente cómodo.

Espera aprender más sobre la danza contemporánea y superar sus miedos. Esta búsqueda de conocimiento y superación personal refleja un deseo de crecimiento no solo en términos de habilidades de baile, sino también en su autoestima y confianza. Su respuesta sobre cómo se siente al moverse y bailar es poderosa. Gregory describe sensaciones de felicidad y libertad, lo que indica que la danza puede ser un medio terapéutico para él. Este aspecto emocional es crucial, ya que el baile puede ayudar a liberar tensiones y promover un sentido de bienestar.

Su preferencia por la técnica de contracción y liberación de Martha Graham demuestra su interés en métodos que podrían ayudarlo a explorar y expresar sus emociones. Esto también señala una conexión con la filosofía de Graham, que enfatiza la expresión personal y la comunicación a través del cuerpo. De esta forma también desea aprender a relajar y controlar sus movimientos. Esta autoconciencia es fundamental, ya que reconocer áreas de mejora es el primer paso hacia el desarrollo personal y técnico. Su enfoque en la relajación también puede ser un reflejo de su deseo de liberar tensiones físicas y emocionales.

Finalmente, la pregunta sobre su capacidad para "lograr crear algo nuevo" revela una inquietud natural sobre su proceso creativo y su contribución en el espacio de danza. Esta preocupación es común entre muchos artistas, pero en el caso de Gregory, también puede reflejar una inseguridad sobre su habilidad para participar plenamente en la creación artística. Su conexión emocional con el baile, su interés en técnicas específicas y su deseo de superación personal son elementos que sugieren que esta experiencia podría ser altamente beneficiosa para su desarrollo físico y emocional. Además, abordar sus inquietudes y proporcionar un ambiente de apoyo será esencial para fomentar su confianza y creatividad en el proceso.

#### 4.1.2 Tabulación pre – test

**Tabla 1: Pregunta 1 Equilibrio y coordinación**

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
No puede	3	100%
Con dificultad	0	0%
Fácilmente	0	0%
Total	3	100%

**Figura 4 : Pregunta 1 Equilibrio y coordinación**



#### **Análisis**

Acorde a la pregunta 1 podemos ver que en un 100% el joven no puede mantener el equilibrio y la coordinación en su cuerpo un 0% pueden mantenerlo con dificultad y un 0% pueden mantenerlo con facilidad.

#### **Discusión**

Se analiza con lo observado que la persona con parálisis cerebral presenta una gran dificultad en el manejo y control de su cuerpo mismo que limita sus movimientos.

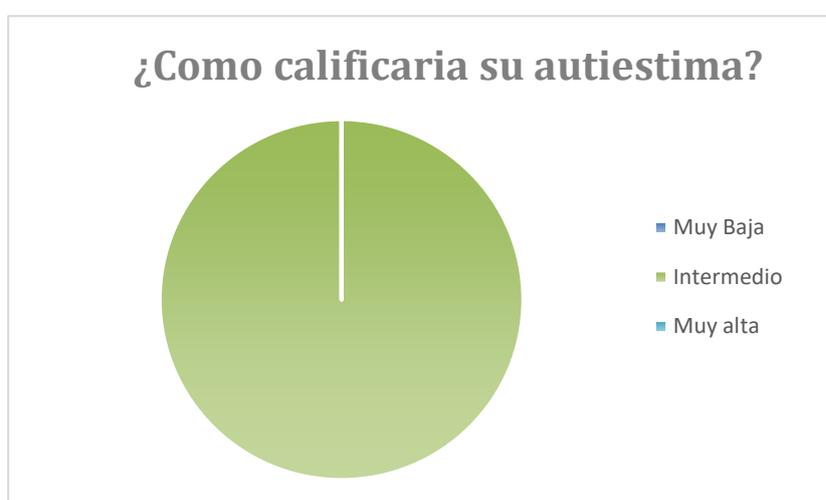
## Tabla 2: Pregunta 2 Bienestar emocional

2.1 ¿Cómo calificaría su autoestima?

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Muy Baja	0	0%
Intermedio	1	100%
Muy Alta	0	0%
Total	1	100%

## Figura 5: Pregunta 2 Bienestar emocional

2.1 ¿Cómo calificaría su autoestima?



### Análisis

Acorde a la pregunta 2.1 podemos observar que presenta un 0% de muy baja autoestima un 100% de autoestima intermedio y un 0% muy alta autoestima.

### Discusión

Podemos decir que mediante lo observado que la persona con parálisis cerebral presenta una autoestima un poco baja misma que afectara en su interacción social.

### Tabla 3 : Pregunta 2 Bienestar emocional

2.1 ¿Con que frecuencia se siente satisfecho con sus logros personales?

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Muy Baja	0	0%
Intermedio	1	100%
Muy Alta	0	0%
Total	1	100%

### Figura 6: Pregunta 2 Bienestar emocional

2.1 ¿Con que frecuencia se siente satisfecho con sus logros personales?



### Análisis

Acorde a la pregunta 2.1 podemos observar que se encuentra un 0% muy baja satisfacción ante sus logros personales un 100% de satisfacción intermedia y un 0 de muy alta satisfacción.

### Discusión

Se analiza con lo observado que la persona con parálisis cerebral se siente medianamente bien al realizar ciertos logros mismo que en base a su condición son excelentes.

#### Tabla 4: Pregunta 2 Bienestar emocional

2.2 ¿Qué tan interesado está en la danza contemporánea?

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Poco interesado	0	0%
Neutral	0	0%
Muy interesado	1	100%
Total	1	100%

#### Figura 7: Pregunta 2 Bienestar emocional

2.2 ¿Qué tan interesado está en la danza contemporánea?



#### Análisis

Acorde a la pregunta 2.2 podemos observar que en un 0% se presenta poco interesado hacia la danza un 0% se encuentra neutral y un 100% muy interesado.

#### Discusión

Este entusiasmo puede facilitar la adquisición de técnicas y estilos asociados a la danza contemporánea, además de promover la autoexpresión y la creatividad. Además, el interés por esta disciplina puede abrir oportunidades para la inclusión en comunidades artísticas y fomentar un sentido de pertenencia. Es importante considerar cómo este interés puede ser aprovechado para crear un ambiente que estimule la exploración y el desarrollo personal.

### Tabla 5: Pregunta 3 Evaluación funcional

¿Tiene dificultad para realizar las siguientes actividades?  
Vestirse, Uso del baño, Alimentarse

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Si	3	100%
No	0	0%
Total	1	100%

### Figura 8: Pregunta 3 Evaluación funcional

¿Tiene dificultad para realizar las siguientes actividades?  
Vestirse, Uso del baño, Alimentarse



### Análisis

Acorde a la pregunta 3 podemos observar que tiene un si con 100% de dificultad al vestirse usar el baño y alimentarse y un 0 % a un no presenta dificultad ante las actividades antes mencionadas.

### Discusión

Se analiza la dificultad en vestirse, usar el baño y alimentarse resalta la necesidad de un enfoque integral que considere tanto las capacidades del individuo como el apoyo social y comunitario disponible.

### Tabla 6: Pregunta 4 Preferencias personales

4.1 ¿Cuál de las siguientes formas de aprendizaje le resulta más efectiva?

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Visual	0	0%
Auditivo	0	0%
Kinestésico	1	100%
Total	1	100%

### Figura 9: Pregunta 4 Preferencias personales

4.1 ¿Cuál de las siguientes formas de aprendizaje le resulta más efectiva?



### Análisis

Acorde a la pregunta 4.1 podemos observar que un 0% visual es efectiva, un 0% auditivo es efectivo y un 100% kinestésico es efectivo.

### Discusión

La preferencia por el aprendizaje kinestésico resalta la importancia de implementar métodos activos y participativos en el proceso educativo y de desarrollo personal.

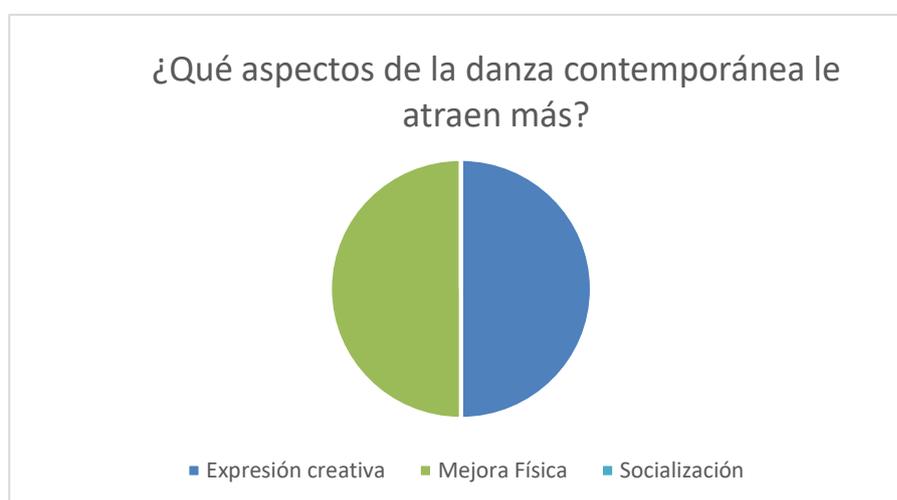
### Tabla 7: Pregunta 4 Objetivos personales

4.1 ¿Qué aspectos de la danza contemporánea le atraen más?

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Expresión creativa	1	50%
Mejora Física	1	50%
Socialización	0	0%
Total	2	100%

### Figura 10: Pregunta 4 Objetivos personales

4.1 ¿Qué aspectos de la danza contemporánea le atraen más?



### Análisis

Acorde a la pregunta 4.1 podemos observar que en un 50% la expresión creativa atrae, un 50% la mejora física y un 0% la socialización.

### Discusión

El interés en la mejora física y la expresión creativa en la danza contemporánea refleja la búsqueda de un equilibrio entre el bienestar físico y la autoexpresión, lo que puede ser fundamental para el crecimiento personal y social del individuo.

### 4.1.3 Tabulación Post – test

**Tabla 8: Pregunta 1 Equilibrio y coordinación**

1.- Mantenerse de pie sin apoyo, Caminar en línea recta, Coordinar movimiento de brazos y piernas

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
No puede	1	25 %
Con dificultad	2	75 %
Fácilmente	0	0%
Total	3	100%

**Figura 11: Pregunta 1 Equilibrio y coordinación**

1.- Mantenerse de pie sin apoyo, Caminar en línea recta, Coordinar movimiento de brazos y piernas



### Análisis

Acorde a la pregunta 1.2 podemos ver que un 25 % no puede mantener el equilibrio y coordinación, un 75 % con dificultad y un 0% fácilmente.

### Discusión

Las respuestas sobre las habilidades motoras reflejan desafíos significativos en la movilidad y la coordinación. Esto subraya la importancia de intervenciones personalizadas y de la creación de entornos que fomenten la inclusión y el desarrollo de las capacidades del individuo, con el uso de este programa pudimos observar la mejora de ciertos aspectos

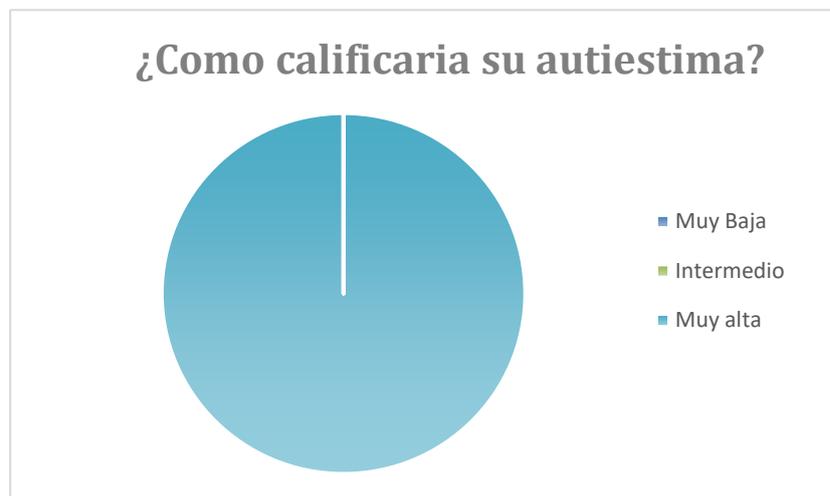
## Tabla 9: Pregunta 2 Bienestar emocional

2.1 ¿Cómo calificaría su autoestima?

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Muy Baja	0	0%
Intermedio	0	100%
Muy Alta	1	0%
Total	1	100%

## Figura 12: Pregunta 2 Bienestar emocional

2.1 ¿Cómo calificaría su autoestima?



### Análisis

Acorde a la pregunta 2.1 podemos ver que un 0 % presenta muy baja autoestima, un 0% intermedio y un 100% muy alta.

### Discusión

La calificación "muy alta" de la autoestima tras las sesiones de danza contemporánea indica que estas actividades han tenido un impacto positivo en el individuo. Esto resalta la importancia de integrar la danza y otras formas de expresión artística en programas de desarrollo personal y rehabilitación, para fomentar un sentido de identidad y confianza en las capacidades de cada persona.

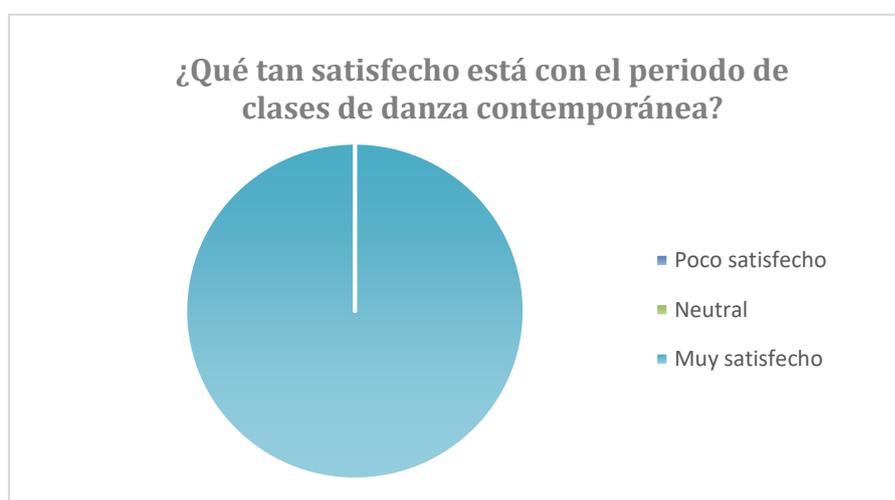
## Tabla 10: Pregunta 2 Motivación y experiencia

2.2 ¿Qué tan satisfecho está con el periodo de clases de danza contemporánea?

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Poco satisfecho	0	0%
Neutral	0	0%
Muy satisfecho	1	100%
Total	1	100%

## Figura 13: Pregunta 2 Motivación y experiencia

2.2 ¿Qué tan satisfecho está con el periodo de clases de danza contemporánea?



### Análisis

Acorde a la pregunta 2.2 podemos ver que un 0 % está poco satisfecho, un 0% neutral y un 100% muy satisfecho.

### Discusión

Con el periodo de clases de danza contemporánea resalta el impacto positivo que estas actividades pueden tener en la vida del individuo. Esto subraya la importancia de continuar ofreciendo programas inclusivos y adaptados que fomenten la satisfacción, el bienestar y el desarrollo personal.

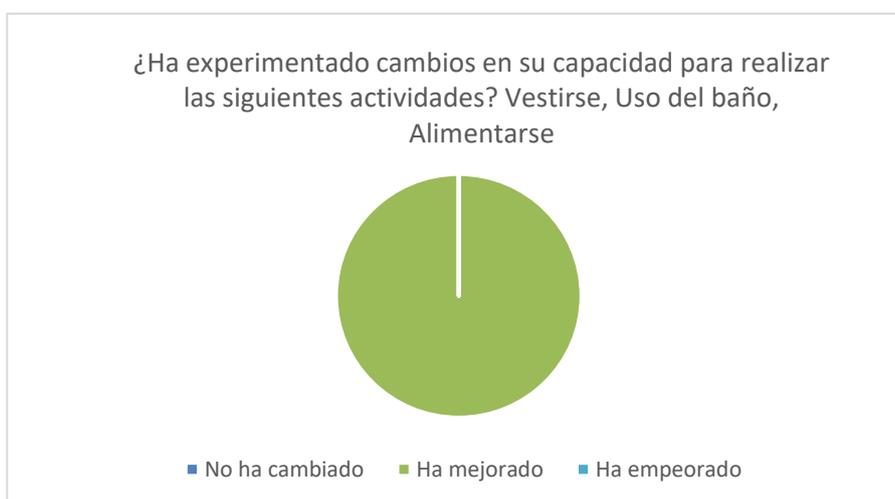
**Tabla 11: Pregunta 3 Evaluación funcional**

¿Ha experimentado cambios en su capacidad para realizar las siguientes actividades? Vestirse, Uso del baño, Alimentarse.

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
No ha cambiado	0	0%
Ha mejorado	1	100%
Ha empeorado	0	0%
Total	1	100%

**Figura 14: Pregunta 3 Evaluación funcional**

¿Ha experimentado cambios en su capacidad para realizar las siguientes actividades? Vestirse, Uso del baño, Alimentarse



### **Análisis**

Acorde a la pregunta 3 podemos ver que un 0 % no ha cambiado la capacidad para realizar ciertas actividades, un 100% ha mejorado y un 0% ha empeorado.

### **Discusión**

Es crucial destacar la importancia de un enfoque inclusivo en la danza, que no solo se centre en la expresión artística, sino que también reconozca y apoye el desarrollo de habilidades funcionales. La retroalimentación positiva sobre los cambios experimentados puede ser valiosa para los instructores, ya que proporciona una comprensión más clara de cómo la danza puede ser utilizada como herramienta de rehabilitación y mejora funcional.

**Tabla 12: Pregunta 4 Preferencias personales**

¿Qué aspectos de la danza contemporánea disfrutó más durante las clases?

Respuesta	Total	
	Cantidad	%
Expresión creativa	1	100%
Mejora Física	0	0%
Socialización	0	0%
Total	1	100%

**Figura 15: Pregunta 4 Preferencias personales**

¿Qué aspectos de la danza contemporánea disfrutó más durante las clases?



### **Análisis**

Acorde a la pregunta 4 podemos ver que un 100 % disfrutó la expresión creativa, un 0% la mejora física y un 0% la socialización.

### **Discusión**

Este énfasis en la creatividad no solo contribuye al desarrollo artístico del individuo, sino que también juega un papel crucial en su bienestar emocional y autoestima, subrayando la importancia de continuar promoviendo entornos donde la autoexpresión sea valorada y fomentada.

### **Discusión**

Los resultados sugieren que la aplicación de técnicas de danza contemporánea de José Limón y Martha Graham tuvo un impacto significativo en la movilidad y expresión del joven con parálisis cerebral. El aumento de 4 puntos en la evaluación indica que la danza

puede servir como una herramienta terapéutica eficaz para mejorar la calidad de vida de personas con discapacidades. Sin embargo, al tratarse de un solo sujeto, los hallazgos no son generalizables. Se recomienda realizar estudios con un mayor número de participantes para explorar más a fondo los beneficios de estas técnicas en diferentes contextos. En conclusión, aunque los resultados son prometedores, es esencial seguir investigando para validar la efectividad de la danza como terapia en poblaciones similares.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Mediante el análisis bibliográfico realizado acerca de las técnicas de José Limón y Martha Graham en la danza contemporánea podemos decir que estas ofrecen enfoques fundamentales y complementarios que permiten explorar el movimiento, la emoción y la expresión corporal. Mientras que José Limón destaca por su énfasis en el uso del peso del cuerpo, la caída y la recuperación del movimiento, y el desarrollo de la "mecánica del cuerpo", Martha Graham se enfoca en la expresión emocional a través del control del cuerpo, utilizando la contracción y la expansión para explorar la relación cuerpo-emoción. Ambas técnicas son útiles no solo para el desarrollo físico, sino también para la exploración emocional de los bailarines, lo cual es crucial cuando se trabaja con jóvenes en situaciones de rehabilitación o desarrollo personal.

#### **Efectos en la movilidad y coordinación:**

El diseño del programa y la aplicación de las técnicas de Limón y Graham en jóvenes con limitaciones en la movilidad y coordinación ha mostrado resultados positivos. José Limón, con su enfoque en el uso del peso y la caída, ayuda a mejorar la propiocepción, la coordinación motriz y la fluidez en el movimiento, favoreciendo la capacidad de los jóvenes para coordinar sus movimientos en diferentes planos espaciales. Por otro lado, las técnicas de Martha Graham, centradas en la tensión y relajación muscular y en el control de la contracción y expansión del cuerpo, también contribuyen a mejorar la flexibilidad, la agilidad y el equilibrio, lo que a su vez mejora la movilidad y la coordinación en los jóvenes.

#### **Bienestar emocional y autoestima:**

El estudio bibliográfico tanto las técnicas de Limón como las de Graham nos permitieron observar que tienen un impacto directo en el bienestar emocional y la autoestima de los jóvenes. La técnica de Graham, al promover la conexión entre cuerpo y emoción, permite a los jóvenes expresar de manera auténtica sus sentimientos, facilitando la liberación emocional y reducción de tensiones psicológicas. Esto, a su vez, mejora la autoaceptación y autoconfianza. La práctica de la técnica de Limón, al enfocarse en el movimiento fluido y la relajación del cuerpo, promueve un sentido de bienestar físico, lo

que favorece un mayor nivel de satisfacción con la propia imagen y un aumento de la autoestima.

### **Resultados de la aplicación de técnicas de danza contemporánea:**

Dentro de la comparación de los resultados del inicio de las sesiones y la culminación de las mimas se pudo observar que el uso de las técnicas de danza contemporánea, específicamente las de Limón y Graham, ha demostrado mejorar significativamente las habilidades físicas, emocionales y sociales de los jóvenes. A través de las sesiones, los participantes han logrado un mejor control sobre sus movimientos, lo que se traduce en mejoras en la coordinación motriz y la movilidad. Además, la conexión emocional que se establece a través del trabajo de contracción y expansión de Graham, junto con la relajación y liberación de tensiones promovida por Limón, ha favorecido un aumento en la confianza y el bienestar emocional de los jóvenes.

## **5.2 Recomendaciones**

### **Incorporación de técnicas de Limón y Graham de forma complementaria:**

Se recomienda utilizar las técnicas de José Limón y Martha Graham de manera complementaria en el diseño de programas de danza. La combinación de la fluidez y el trabajo de peso de Limón con la exploración emocional y control corporal de Graham puede maximizar los beneficios tanto en la movilidad como en el bienestar emocional de los jóvenes.

### **Diseño de programas adaptados a las necesidades del participante:**

Se debe diseñar un programa de sesiones que se adapte a las necesidades físicas y emocionales de los participantes. Es importante considerar los niveles de habilidad y la disposición emocional de cada joven, creando un entorno de aprendizaje que favorezca su participación activa sin generarles presión. La inclusión de ejercicios progresivos y adecuados a su desarrollo ayudará a mejorar tanto la coordinación como la confianza.

### **Evaluación constante del progreso:**

Es fundamental realizar evaluaciones periódicas del progreso de los participantes en las áreas de movilidad, coordinación, bienestar emocional y autoestima. A través de un seguimiento constante, se podrán ajustar las técnicas y el ritmo de las sesiones, garantizando que los jóvenes continúen avanzando y no se queden atrás en su desarrollo físico o emocional.

### **Fomento de la expresión emocional en el movimiento:**

Se recomienda hacer énfasis en la expresión emocional a través del movimiento, utilizando la técnica de Graham, que permite explorar y liberar emociones contenidas. Las sesiones de danza no solo deben centrarse en la mejora de la técnica física, sino también en el trabajo interior, en el cual los jóvenes puedan canalizar sus sentimientos de manera saludable. Esto favorece un proceso de autodescubrimiento y de mejora de la autoestima.

### **Crear un ambiente seguro y de apoyo:**

Es importante fomentar un ambiente seguro y de apoyo emocional en cada sesión de danza. Los jóvenes deben sentir que pueden expresarse sin temor a ser juzgados. Esto ayudará a reducir la ansiedad y aumentar el compromiso y la motivación para participar en las actividades.

### **Integración de la Danza en Terapias Complementarias:**

Dado el impacto positivo de la danza en la coordinación física y el bienestar emocional, se recomienda integrar las técnicas de danza contemporánea, especialmente las de Limón y Graham, dentro de programas terapéuticos más amplios. Estos programas pueden incluir terapias físicas, psicológicas y sociales, apoyando así el desarrollo integral de los jóvenes.

## CAPÍTULO VI.

### 6. PROPUESTA

La adaptación en la danza es crucial para personas con parálisis cerebral, ya que permite que cada individuo participe de manera significativa y accesible, teniendo en cuenta sus habilidades y limitaciones específicas. Al personalizar las técnicas y movimientos a través de la creación de este cronograma, se fomenta no solo el desarrollo físico, como la movilidad y la coordinación, sino también la autoexpresión y la conexión emocional con el arte. Esta inclusión no solo mejora la autoestima y la confianza, sino que también promueve la interacción social, creando un entorno en el que las personas con parálisis cerebral pueden disfrutar de la danza como un medio de comunicación y expresión personal, contribuyendo así a su bienestar integral.

#### **Objetivo del cronograma**

El cronograma tiene como objetivo estructurar las sesiones de danza contemporánea de manera que se adapten a las necesidades específicas del joven, permitiendo un desarrollo progresivo en las áreas física, emocional y social.

#### **Cronograma**

##### **Mes 1: Introducción y desarrollo físico**

- **Semana 1: Familiarización y calentamiento**

**Objetivo:** Crear un ambiente seguro y conocer al participante.

**Actividades:** Juegos de calentamiento, ejercicios de respiración y música. Introducción a movimientos básicos.

- **Semana 2: Introducción a técnicas básicas**

**Objetivo:** Introducir conceptos de "caer y levantar" y "contracción y liberación".

**Actividades:** Ejercicios simples de contracción y liberación, con enfoque en la movilidad y el control corporal.

- **Semana 3: Enfoque en movilidad y fuerza**

**Objetivo:** Mejorar la movilidad y la coordinación.

**Actividades:** Ejercicios de balance y coordinación, utilizando movimientos de danza básicos que incorporen caídas controladas.

- **Semana 4: Exploración de emociones a través de la danza**

**Objetivo:** Utilizar la danza como medio de autoexpresión.

**Actividades:** Improvisación de movimientos para expresar emociones, combinando caídas y levantamientos con la música.

## **Mes 2: Integración, evaluación y presentación**

- **Semana 5: Trabajo en grupo y socialización**

**Objetivo:** Fomentar la interacción social.

**Actividades:** Juegos de danza en grupo y ejercicios colaborativos que promuevan la comunicación.

- **Semana 6: Desarrollo de coreografía breve**

**Objetivo:** Crear una coreografía que integre lo aprendido.

**Actividades:** Composición de una pieza sencilla utilizando movimientos de "caer y levantar" y "contracción y liberación".

- **Semana 7: Evaluación de progreso**

**Objetivo:** Medir el desarrollo físico y emocional.

**Actividades:** Evaluaciones físicas, cuestionarios de autoexpresión, y discusiones sobre la experiencia de danza.

- **Semana 8: Ensayos y presentación final**

**Objetivo:** Consolidar el aprendizaje y compartir con la comunidad.

**Actividades:** Ensayos finales y preparación para una presentación ante familiares y amigos, seguida de una celebración del proceso y los logros.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Baker, M., & Glick, L. (2020). *The Therapeutic Power of Dance: Perspectives from Modern Dance and Movement Therapy*. American Journal of Dance Therapy, 42(3), 123-140.
- Brinson, P. (2018). *Dance as a Therapeutic Tool for Children with Special Needs*. Dance Research Journal, 50(1), 12-25.
- Bristow, T. (2019). *Integrating Dance into Therapy for Children with Cerebral Palsy*. International Journal of Arts in Health, 4(3), 207-220.
- Burns, C. (2022). *Exploring the Effects of Dance Movement Therapy on Youth with Cerebral Palsy*. American Journal of Dance Therapy, 44(1), 89-104.
- Cameron, H. (2017). *Adaptive Dance: A Therapeutic Approach for Children with Special Needs*. Journal of Arts in Health, 9(4), 235-250.
- Dixon, S. (2015). *Dance and Disability: A Study of the Influence of Contemporary Dance Techniques on People with Disabilities*. Journal of Dance Education, 15(1), 23-32.
- Fleming, R. (2022). *Building Bridges: The Role of Dance in Community and Disability Awareness*. Journal of Community Engagement and Scholarship, 14(1), 34-45.
- Fletcher, D. (2016). *Contemporary Dance and Social Inclusion: Practices and Perspectives*. New York: Palgrave Macmillan.
- Ginsburg, K. (2018). *Physical Literacy in Dance: Benefits for Children with Special Needs*. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 89(1), 45-52.
- Graham, M. (1991). *Blood Memory*. New York: Doubleday.
- Graham, M., & Limon, J. (2009). *The Art of Movement: Dance Techniques and Therapies for Special Needs*. Journal of Dance and Somatic Practices, 1(2), 183-196.
- Harris, L. (2020). *Inclusive Dance Practices: Techniques for Teaching Students with Disabilities*. New York: Routledge.
- Higgins, J. (2020). *Dance and Disability: A Critical Review of the Literature*. Disability Studies Quarterly, 40(2).
- Hurtado, I. L. (2007). La parálisis cerebral. Actualización del concepto, diagnóstico y tratamiento. *Pediatría integral*, 11(8), 687-98.
- Kear, J. (2014). *Choreographing the Body: Dance and Disability*. Journal of Arts and Communities, 6(1), 57-71.
- Kear, J., & Parker, A. (2017). *Creating Inclusive Dance Practices: A Guide for Educators*. New York: Routledge.
- Klein, M. (2017). *Adaptive Dance: Techniques and Benefits for Children with Cerebral Palsy*. Dance Research Journal, 49(2), 45-60.
- Knapp, C. (2021). *Body and Mind: The Interconnection of Dance and Mental Health in Young People with Disabilities*. Journal of Dance Education, 21(3), 145-157.

- Limon, J. (1997). *An Uncommon Vision: The Dance of José Limón*. New York: Limón Foundation.
- Lindgren, K. (2018). *Exploring the Role of Dance in Therapeutic Contexts for Disabled Youth*. *International Journal of Dance Medicine & Science*, 22(1), 27-34.
- Lloyd, M. (2020). *Dancing with Disability: Innovations in Contemporary Dance for Disabled Dancers*. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12(2), 167-182.
- McKechnie, J. (2016). *The Role of Dance in Rehabilitation for Individuals with Disabilities*. *Journal of Rehabilitation Research*, 53(4), 435-450.
- Nicol, M. (2021). *Dance and the Disabled Body: A Critical Exploration of Movement Therapies*. *Journal of Dance Education*, 21(1), 67-80.
- Perkins, R. (2020). *Movement as Therapy: The Role of Dance in Rehabilitating Disabled Youth*. *Journal of Rehabilitation Counseling*, 62(2), 65-78.
- Rogers, A. (2018). *Embodied Learning: The Use of Dance in Therapeutic Settings*. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 25(4), 178-187.
- Shapiro, S. (2018). *The Intersection of Dance and Disability: Innovations in Therapy and Education*. New York: Springer.
- Sullivan, J. (2021). *Dancing Through Life: The Impact of Dance on Mental Health for Disabled Youth*. *Arts in Psychotherapy*, 72, 101749.
- Tepper, S. (2019). *Dance for All: Exploring Inclusive Practices in Contemporary Dance*. London: Routledge.
- Thompson, M. (2019). *Dance and Disability: A Historical Overview and Future Directions*. *Dance Research Journal*, 51(1), 1-16.
- Webber, J. (2019). *Dance Movement Therapy: A Resource for Individuals with Cerebral Palsy*. *American Journal of Dance Therapy*, 41(1), 53-67.

## 8. ANEXOS

### 8.1 Anexo 1: Aplicación del programa

Trabajo en el aula de danza contemporánea



Nota: Ejercicios de calentamiento y movilidad. Autoría propia.

Trabajo en el aula de danza contemporánea



Nota: Creación coreográfica. Autoría propia

Trabajo en el aula de danza contemporánea



Nota: Ejercicios de calentamiento. Autoría propia.  
Trabajo en el aula de danza contemporánea



Nota: Ejercicios de estiramiento. Autoría propia  
Trabajo en el aula de danza contemporánea



Nota: Ejercicios de relajación. Autoría propia.  
Trabajo en el aula de danza contemporánea



Nota: Proceso de aprendizaje coreográfico. Autoría propia  
Trabajo en el aula de danza contemporánea



Nota: Ensayo coreográfico. Autoría propia  
Trabajo en el aula de danza contemporánea



Nota: Ensayo coreográfico. Autoría propia  
Trabajo en el aula de danza contemporánea

## 8.2 Anexo 2: Pre- test aplicado al joven con parálisis cerebral



### Pre-Test para Evaluación Inicial en Clases de Danza Contemporánea

Nombre del Participante: Gregory Bonilla

Edad:17

Fecha: 08 agosto 2024

#### 1. Equilibrio y Coordinación

1.2 Evalúe la habilidad del participante para mantenerse de pie en un lugar y coordinar movimientos sencillos:

Mantenerse de pie sin apoyo

No puede

Con dificultad

Fácilmente

Caminar en línea recta

No puede

Con dificultad

Fácilmente

Coordinar movimientos de brazos y piernas

No puede

Con dificultad

Fácilmente

#### 2. Evaluación del Bienestar Emocional

##### 2.1. Evaluación de Autoestima

¿Cómo calificaría su autoestima?

Muy Baja

Intermedio

Muy Alta

¿Con qué frecuencia se siente satisfecho con sus logros personales?

Muy Baja

Intermedio

Muy Alta



## 2.2. Motivación y Intereses

¿Qué tan interesado está en la danza contemporánea?

Poco interesado

Neutral

Muy interesado

## 3. Evaluación Funcional

### 3.1. Actividades de la Vida Diaria

¿Tiene dificultades para realizar las siguientes actividades?

Vestirse:

Sí

No

Uso del baño:

Sí

No

Alimentarse:

Sí

No

## 4. Evaluación de Preferencias Personales

### 4.1. Estilo de Aprendizaje

¿Cuál de las siguientes formas de aprendizaje le resulta más efectiva?

Visual (ver demostraciones)

Auditivo (escuchar instrucciones)

Kinestésico (aprender mediante la práctica)

### 4.2. Objetivos Personales en la Danza

¿Qué aspectos de la danza contemporánea le atraen más?

Expresión creativa

Mejora física

Socialización

## 8.3 Anexo3: Post- test aplicado al joven con parálisis cerebral



### Post-Test para Evaluación Final en Clases de Danza Contemporánea

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

#### 1. Equilibrio y Coordinación

1.1 Evalúe la habilidad del participante para realizar las siguientes tareas:

Mantenerse de pie sin apoyo

- No puede
- Con dificultad
- Fácilmente

Caminar en línea recta

- No puede
- Con dificultad
- Fácilmente

Coordinar movimientos de brazos y piernas

- No puede
- Con dificultad
- Fácilmente

#### 2. Evaluación del Bienestar Emocional

##### 2.1. Evaluación de Autoestima

¿Cómo calificaría su autoestima?

- Muy Baja
- Intermedio
- Muy Alta

##### 2.2. Motivación y Experiencia

¿Qué tan satisfecho está con el periodo de clases de danza contemporánea?

- Poco satisfecho
- Neutral
- Muy satisfecho



### 3. Evaluación Funcional

#### 3.1. Actividades de la Vida Diaria

¿Ha experimentado cambios en su capacidad para realizar las siguientes actividades?

Vestirse:

No ha cambiado

Ha mejorado

Ha empeorado

Uso del baño:

No ha cambiado

Ha mejorado

Ha empeorado

Alimentarse:

No ha cambiado

Ha mejorado

Ha empeorado

### 4. Evaluación de Preferencias Personales

#### 4.1. Estilo de Aprendizaje y Preferencias

¿Qué aspectos de la danza contemporánea disfrutó más durante las clases?

Expresión creativa

Mejora física

Socialización

## 8.4 Anexo 4: Programa creado para 2 meses de trabajo

Cronograma de 2 Meses: Clases de Danza Contemporánea Adaptada

Objetivo: Mejorar la movilidad y la autoestima mediante la técnica de Martha Graham y José Limón adaptada para personas con dificultad para mantenerse de pie.

Duración: 2 meses

Frecuencia: 2 sesiones por semana

Duración de cada sesión: 60 minutos

Semana 1-2: Introducción y Adaptación

Lunes:

Calentamiento (10 min): Movimientos suaves en silla (rotaciones de hombros, muñecas, tobillos; estiramientos de cuello y brazos).

Introducción a la Técnica de Martha Graham (20 min): Ejercicios de contracción y liberación en silla. Enfoque en la respiración y el movimiento desde el torso.

Ejercicios de Coordinación y Flexibilidad (15 min): Movimientos de brazos y manos para mejorar la coordinación y flexibilidad.

Enfriamiento (15 min): Ejercicios de estiramiento suave y relajación en silla.

Jueves:

Calentamiento (10 min): Movimientos suaves en silla (rotaciones y estiramientos).

Introducción a la Técnica de José Limón (20 min): Movimientos de caída y recuperación adaptados, enfoque en el uso del peso del cuerpo y movimientos fluidos en silla.

Ejercicios de Expresión Corporal (15 min): Movimientos expresivos de brazos y torso, énfasis en la liberación emocional.

Enfriamiento (15 min): Estiramientos suaves y técnicas de respiración.

Semana 3-4: Desarrollo de Técnica y Expresión

Lunes:

Calentamiento (10 min): Ejercicios de estiramiento y movilización en silla.

Técnica de Martha Graham Adaptada (25 min): Secuencias de contracción y liberación en silla, integración de movimientos del torso y brazos.

Ejercicios de Coordinación y Resistencia (15 min): Trabajos en rango de movimiento y resistencia usando bandas elásticas o pesos ligeros.

Enfriamiento (10 min): Estiramientos y relajación en silla.

Jueves:

Calentamiento (10 min): Movimientos suaves en silla.

Técnica de José Limón Adaptada (25 min): Movimientos fluidos y de caída en silla, integración de movimientos de torso y brazos.

Ejercicios de Ritmo y Coordinación (15 min): Movimientos coordinados con ritmo, enfoque en el control y sincronización de los movimientos.

Enfriamiento (10 min): Estiramientos y técnicas de respiración.

Semana 5-6: Integración y Expresión Avanzada

Lunes:

Calentamiento (10 min): Estiramientos y movilización en silla.

Técnica Avanzada de Martha Graham Adaptada (30 min): Coreografías simples enfocadas en el torso y los brazos, integración de contracción y liberación.

Ejercicios de Resistencia y Flexibilidad (10 min): Uso de bandas elásticas y ejercicios para mantener la flexibilidad y resistencia.

Enfriamiento (10 min): Estiramientos y relajación en silla.

Jueves:

Calentamiento (10 min): Ejercicios de estiramiento y movilización en silla.

Técnica Avanzada de José Limón Adaptada (30 min): Coreografías que combinan movimientos fluidos y dinámicos en silla, énfasis en la expresión.

Ejercicios de Expresión Personal (10 min): Improvisación y exploración del movimiento libre adaptado.

Enfriamiento (10 min): Estiramientos y relajación.

Semana 7-8: Consolidación y Evaluación

Lunes:

Calentamiento (10 min): Estiramientos y movilización en silla.

Revisión y Práctica de Técnicas (30 min): Revisión de movimientos y técnicas aprendidas, práctica de secuencias adaptadas.

Ejercicios de Resistencia y Coordinación (10 min): Trabajo con bandas elásticas y movimientos coordinados.

Enfriamiento (10 min): Estiramientos y técnicas de relajación.

Jueves:

Calentamiento (10 min): Movimientos suaves en silla.

Coreografía Final Adaptada (30 min): Presentación de una coreografía adaptada que combine

Reflexión y Evaluación Personal (15 min): Reflexión sobre el progreso, discusión sobre la experiencia y evaluación final del movimiento y autoestima.

Enfriamiento y Cierre (5 min): Estiramientos y agradecimientos.