

Fecha

11-2024

Autor(es)

Violeta Perez

Director(es)

juan Manuel Bohórquez

Sebastián Gónima

Evaluador(es)

Consejo académico del L.D.L.A

Publicador

Liceo De Los Andes

DANZANDES

Violeta Pérez Chaves

Tutores: Sebastián Gónima y Juan Manuel Bohórquez

Proyectografía

Liceo de los Andes

2024

Tabla de contenido

Contenido	
1.INTRODUCCIÓN	3
2. ABSTRACT	3
3. RELEVANCIA	4
3.1. Vocacional	4
3.2. Socio-ética	4
3.3. Impacto en el Liceo de los Andes	5
4. FORMULACIÓN PROBLEMÁTICA	6
4.1 Pregunta Problema	6
4.2 Preguntas Derivadas	6
5. HIPÓTESIS	7
6. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	7
6.1. Marca	7
6.2. Logo	7
6.3. Eslogan	7
6.4. Etiqueta	7
6.5. Precio	7
6.6. Estrategias de promoción	7
7. PROPÓSITOS GENERALES	7
8. LECTURA DE LA REALIDAD	8
8.1. Matriz DOFA	8
9. BATERÍA CONCEPTUAL	9
9.1. Mentefacto conceptual	9
9.2. Entramado proposicional	9
9.3. Estado del arte	10
9.3.1. Marco Teórico	10
9.3.2. Marco metodológico	13
10. DIARIOS DE CAMPO	14
11. BALANCE GENERAL Y CONCLUSIONES	27
11.1. Ganancias	27
11.2. Fallas	27
11.3. Conclusiones	27
12. LEGADO	28
13. AGRADECIMIENTOS	28
14. BIBLIOGRAFÍA	28

1.1.INTRODUCCIÓN

Escribir este texto representa una dificultad para mí, pues no fluyo tanto con el lenguaje escrito como lo hago con el corporal, me siento muy cómoda comunicándome por medio del cuerpo, tanto así que en el intercambio comunicativo cotidiano se me facilita más hacer representaciones físicas y sonoras con mi cuerpo que la expresión verbal, la primera vez que entendí que estaba bailando tenía 6 años inicie en los programas de la casa de la cultura de la alcaldía de Cota, donde viví desde que era más pequeña, empecé con clases de danza tradicional, cada sábado me quedaba toda la mañana en clase con la profe Jhoana, desde ese momento no he dejado de explorar distintos ritmos, después de la profe Jhoana experimenté el ballet, con una profesora que me permitió darme cuenta de la gran capacidad técnica que era capaz de dar gracias a mi flexibilidad, el Jazz llegó a mi vida con la profesora Tania, Reina del Festival de Bambuco 2018, ella nos motivó a competir en los Golden Dance Cup y a pesar de que ella tuvo que dejar de darnos clase la profesora Liz Romero nos acogió como grupo y nos llevó a la competencia con una presentación de bullerengue y afro con la que quedamos en tercer lugar, durante la pandemia del COVID 19 continué con las clases de ballet y jazz hasta que la virtualidad me lo permitió, al siguiente año Mariana Rodríguez, del Liceo de los Andes, ingresó como profesora en la alcaldía de Cota, con ella vi clases de urbano, acondicionamiento físico y lo que muchos conocen como la danza comercial.

Para mí la danza tiene un significado especial, pues esta me ha permitido expandirme, o sea me permite estar presente no sólo corporalmente, sino espiritualmente, conocerme a mí misma y tener un crecimiento personal, los profesores que he tenido me han enseñado a no bailar únicamente con el cuerpo, sino con el alma aquella que es el verdadero yo, me han enseñado a ser disciplinada, comprometida y perseverante, la danza siempre ha estado presente en mi vida y por más de que la danza no sea un alguien, una persona, que me puede dar consejos es la que más me ha abrazado cuando necesito dejar de reprimir mis emociones.

2.2. ABSTRACT

Writing this text represents a challenge for me, as I don't flow as easily with written language as I do with body language. I feel very comfortable communicating through my body; in fact, in everyday communication, I find it easier to make physical and sound representations with my body than to express myself verbally. The first time I realized I was dancing was when I was six years old. I started in the cultural programs of the Cota Town Hall, where I lived since I was little. I began with traditional dance classes, spending every Saturday morning in class with Professor Jhoana. Since that moment, I haven't stopped exploring different rhythms. After working with Professor Jhoana, I experienced ballet with a teacher who helped me realize the technical skills I could develop thanks to my flexibility. Jazz entered my life through Professor Tania, the Queen of the Bambuco Festival 2019. She encouraged us to compete in the Golden Dance Cup, and even though she had to stop teaching us, Professor Liz Romero welcomed our group and took us to compete with a performance of bullerengue and afro, where we placed third. During the COVID-19 pandemic, I continued ballet and jazz classes until virtual learning allowed. The following year, Mariana Rodríguez from Liceo de los Andes joined as a teacher at the Cota Town Hall, where I took classes in urban dance, physical conditioning, and what many know as commercial dance.

For me, dance holds a special meaning, as it has allowed me to expand myself. The teachers I have had have taught me to dance not just with my body, but with my soul. They have instilled in me the values of discipline, commitment, and perseverance. Dance has always been present in my life, and even though it is not a person that can give me advice, it is what has embraced me the most when I need to stop repressing my emotions.

3.3. RELEVANCIA

3.1.3.1. Vocacional

Danzandes es un proyecto de alto impacto para mí, pues la danza ha tenido un rol muy importante a lo largo de mi vida, bailar es algo que me apasiona desde que tengo memoria, disfruto de cada movimiento y cada tipo de danza que he podido experimentar, cada campo de la danza me hace sentir y transmitir cosas totalmente diferentes, me desenvuelvo en un salón de ensayo o hasta en el mismísimo escenario, la danza me ha

enseñado a tener resiliencia, a tener disciplina, a seguir adelante a pesar de estar cansada, a levantarme después de caerme, a superar el rechazo y sobre todo a confiar en mí misma porque cuando más lo hago es cuando más destaco, sin importar el ámbito.

Danzandes me permitirá expandir mis conocimientos, me exigirá investigar de una manera más ardua y autónoma ya sea en lo teórico o en la práctica, fortalecerá mi liderazgo, comprensión y paciencia en cada ensayo.

3.2.3.2. Socio-ética

Se sabe muy bien que la danza ayuda a la salud física, pues fortalece los huesos y los músculos, mejora el equilibrio y la coordinación, pero la danza también ayuda a la salud mental, al bailar, el cerebro produce el neurotransmisor dopamina, que provoca sensaciones placenteras y crea circuitos de recompensa que nos impulsan a repetir conductas que nos hacen volver a sentirnos bien, buscando esa sensación de felicidad una y otra vez, así como lo dice Nara Psicología:

“Además de liberar dopamina, durante el baile se liberan también las endorfinas, hormonas que reducen la sensación de dolor físico y aumentan la sensación de placer. Otro neurotransmisor que tiene un papel importante mientras bailamos es la serotonina, llamada la hormona de la felicidad. Altos niveles de serotonina reducen el posible riesgo de padecer estados depresivos. Diversas investigaciones indican que los aumentos de los niveles cerebrales de serotonina se relacionan con un buen estado de ánimo, motivo por el cual es extraño sentirnos tristes o enfadados/as mientras estamos bailando. Además, mientras se baila se reducen los niveles de cortisol, hormona que está ligada a los estados de estrés y ansiedad.” (Nara, 2022)

Como vemos la conexión entre mente y cuerpo son fundamentales para el desarrollo integral tanto de un bailarín como para las personas estándar. La conexión entre mente y cuerpo es fundamental para el desarrollo integral, no solo de un bailarín, sino de cualquier persona. En la danza, esta interrelación se manifiesta de manera clara; cada movimiento requiere no solo técnica, sino también una profunda conciencia corporal y emocional. Un bailarín debe aprender a escuchar su cuerpo, a sentir cada músculo y cada respiración, mientras que la mente se enfoca en la interpretación y la expresión.

Sin embargo, esta conexión va más allá del escenario. En la vida cotidiana, cultivar una relación armoniosa entre mente y cuerpo puede llevar a un bienestar significativo. Practicar actividades físicas, como el baile, el yoga o incluso simples ejercicios de estiramiento, ayuda a liberar tensiones y a mejorar la concentración. Al prestar atención a nuestros cuerpos, también fomentamos una mayor conexión con nuestras emociones, lo que nos permite gestionar mejor el estrés y las experiencias diarias.

Además, esta relación promueve un desarrollo integral en aspectos como la confianza y la autoestima. Al fortalecer la relación entre mente y cuerpo, no solo mejoramos nuestras habilidades físicas, sino que también cultivamos un sentido más profundo de quiénes somos. Así, tanto para un bailarín como para cualquier persona, fomentar esta conexión se convierte en una herramienta poderosa para crecer y enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y creatividad.

3.3.3.3. Impacto en el Liceo de los Andes

Danzandes es un proyecto que desde el principio ha impactado profundamente y ha sido ampliamente reconocido por toda la comunidad Liceoandina. Este programa no solo se centra en la técnica de la danza, sino que también busca transformar la manera en que cada integrante de la agrupación percibe el mundo a su alrededor. A través de la danza, los participantes aprenderán a expresar conceptos y emociones mediante el movimiento, lo que les permitirá conectar con su interior de una forma única.

Uno de los aspectos más importantes de Danzandes es su capacidad para fomentar la confianza y la autoestima en cada individuo. Al experimentar la danza como un medio de expresión personal, los miembros de la agrupación podrán liberarse de inhibiciones, permitiendo que sus sentimientos fluyan a través de sus movimientos. Esta liberación emocional no solo enriquecerá su práctica artística, sino que también contribuirá a su bienestar personal y social.

Además, Danzandes cultivará la creatividad a través de la improvisación y la creación de coreografías originales. Este enfoque creativo permitirá a los participantes explorar nuevas ideas, desafiar sus límites y trabajar en equipo para dar vida a sus visiones artísticas. La danza se convertirá en un vehículo de innovación y autodescubrimiento, empoderando a cada miembro para que desarrolle su propio estilo y voz.

4.4. FORMULACIÓN PROBLEMÁTICA

Dentro del campo de la danza se ha visto cómo sus mismos integrantes han generado un estereotipo de bailarín, haciendo que estando dentro de este mundo se cree dismorfia corporal y varios problemas mentales y físicos para poder entrar en ese ideal del bailarín delgado, ágil, flexible y con pies arqueados a la perfección para tener una buena punta, esto provoca que durante años muchas personas renuncien a su pasión o que otras ni siquiera lo intenten por falta de confianza y miedo al rechazo.

La problemática en Colombia respecto a la danza abarca varios aspectos. En primer lugar, se observa una falta de apoyo institucional y financiero hacia esta disciplina, lo que limita el acceso a oportunidades de formación, práctica y desarrollo profesional para los bailarines. Además, existe una percepción social reduccionista de la danza como una actividad secundaria o de entretenimiento, en lugar de reconocer su valor profesional como forma de expresión artística y cultural con profundas raíces en la identidad colombiana.

Otro aspecto importante es la escasez de espacios adecuados para la práctica y presentación de la danza, lo que dificulta su difusión y crecimiento en el país. Así mismo, persisten estereotipos corporales y mentales que pueden limitar la participación de ciertos grupos de personas en el ámbito de la danza, generando exclusiones y discriminación.

En los últimos años se ha evidenciado esta carencia de apoyo también dentro del LDLA, a pesar de que es un colegio que trata de cultivar el arte, este se enfoca más que todo en el teatro, casi de una forma totalmente obligatoria, haciendo que muchos estudiantes le tengan rechazo a las artes escénicas sobre todo a la danza cuando se emplea por una nota. El apoyo a Danzandes se ha estado deteriorando desde la cuarentena, pues en bachillerato se nota la falta de interés por participar y no hay eventos en los que se vea el proceso que ha formado cada generación. El talento danzario existe en el LDLA, solo que falta tanto el apoyo como la motivación y confianza por parte de los estudiantes.

4.1.4.1 Pregunta Problema

¿Cómo puede abordarse la falta de apoyo y reconocimiento hacia la danza, especialmente entre las nuevas generaciones, considerando los estereotipos corporales asociados con esta disciplina, con el fin de promover un ambiente más inclusivo, motivador y enriquecedor para los bailarines, fomentando su desarrollo personal y corporal?

4.2.4.2 Preguntas Derivadas

5. ¿Qué medidas específicas podrían implementarse en el Liceo de los Andes para fomentar una cultura de aprecio y respeto hacia la danza, contrarrestando los estereotipos corporales asociados con esta disciplina?
6. ¿Cuáles son las estrategias más efectivas para sensibilizar a la comunidad Liceoandina sobre la importancia de apoyar y valorar la danza como una forma legítima de expresión artística y como una actividad que promueve el bienestar personal y corporal?
7. ¿De qué manera puede Danzandes adaptarse para fomentar la auto aceptación, la confianza en sí mismos y la salud física y mental de los bailarines, mientras se mantienen altos estándares artísticos?

8. 5. HIPÓTESIS

Danzandes podría promover una cultura de aprecio y respeto hacia la danza, contrarrestando los estereotipos corporales asociados con esta disciplina. Estas medidas podrían mejorar el reconocimiento de la danza como una forma legítima de expresión artística y promover su valoración como una actividad que beneficia el bienestar personal y corporal de los individuos, creando así un entorno más inclusivo, motivador y enriquecedor para los artistas de la danza.

9.6. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

9.1.6.1. Marca

Danzandes

9.2.6.2. Logo



9.3.6.3. Eslogan

El lenguaje oculto del alma

9.4.6.4. Etiqueta

Danzandes es un extracurricular dirigido a dos grupos del colegio, primaria (segundo a quinto) y bachillerato (sexto a décimo)

9.5.6.5. Precio

EXTRACURRICULAR

Mensuales	\$35.000
# Estudiantes	8
Ingreso	\$280.000

COSTOS

Colegio	\$21.000
Materiales	\$20.000
Ingreso Neto	\$239.000

9.6.6.6. Estrategias de promoción

-Clases de cortesía

10.7. PROPÓSITOS GENERALES

Para Danzandes el propósito general es el desarrollo integral de los estudiantes, estimulando el desarrollo físico, para mejorar la coordinación, motricidad, flexibilidad y fuerza, así mismo fomentar la creatividad y la capacidad de expresión a través del movimiento, e incentivar la confianza en cada uno de ellos con la realización de presentaciones, basándonos en diferentes estilos de danza como el Urbano, Jazz, y Contemporáneo.

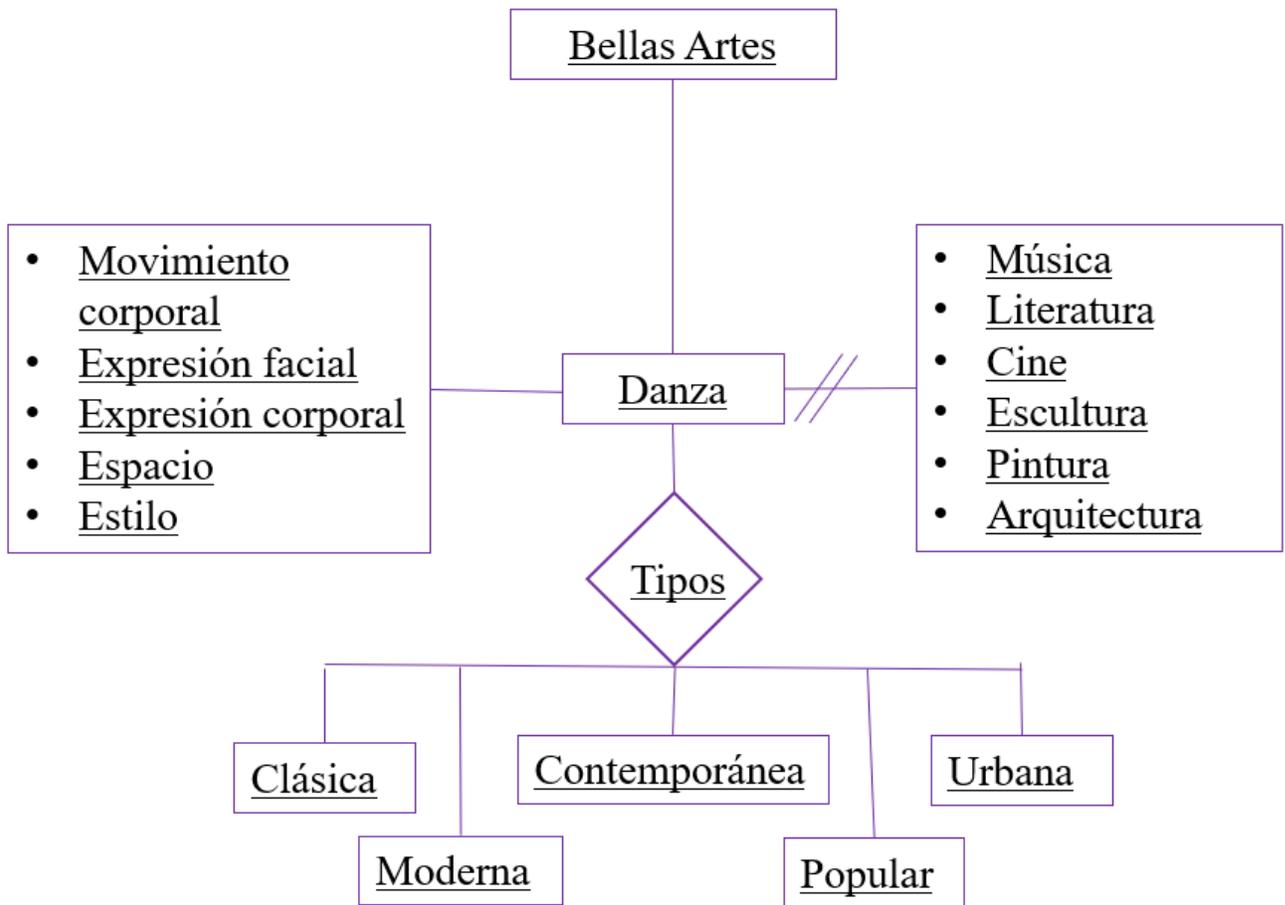
11.8. LECTURA DE LA REALIDAD

11.1.8.1. Matriz DOFA

Debilidades	Oportunidades
No tengo experiencias con el manejo de niños	El Liceo de los Andes es un colegio muy artístico y que se centra también en las 5 dimensiones de sus estudiantes, creando diferentes espacios que dan la oportunidad de hacer varias presentaciones, como por ejemplo el día de la familia o la semana de la afectividad, y, si se solicita, se crearán más espacios ya sea dentro o fuera de la institución.
Fortalezas	Amenazas
Llevo toda mi vida bailando y soy una bailarina multifacética por lo que no me he centrado en un solo tipo de danza, lo que me da muy buenas bases para poder enseñar	La mayoría de los estudiantes de bachillerato carecen de autoestima y confianza, haciendo que probablemente el proceso sea difícil o un poco lento, también al estar en presentaciones se ve como hasta profesores no son capaces de mantenerse concentrados únicamente en la presentación.

12.9. BATERÍA CONCEPTUAL

12.1.9.1. Mentefacto conceptual



12.2.9.2. Entramado proposicional

P1: Las **Bellas Artes** se refieren tanto en el ámbito profesional como en el coloquial a las siete formas de expresión artística que destacan por su valor estético. Estas disciplinas ofrecen diferentes maneras de apreciar la belleza, utilizando diversas técnicas, procesos y materiales.

P2: La **danza** es un arte que utiliza el movimiento del cuerpo, a menudo acompañado de música, para expresarse y conectar socialmente, ya sea para entretener o para transmitir emociones.

P3: La **música** consiste en crear y organizar sonidos y silencios, siguiendo los principios de melodía, armonía y ritmo, a través de procesos psicológicos complejos.

P4: La **literatura** es el conjunto de obras de una nación, época o género, y se define como el "arte de la expresión verbal". Esto incluye tanto textos escritos como hablados o cantados.

P5: El **cine** es la técnica que proyecta fotogramas rápidamente para crear la ilusión de movimiento, como en un video o una película.

P6: La **escultura** es el arte de moldear barro y tallar piedra, madera y otros materiales. También se refiere a las obras creadas por escultores, quienes expresan su creatividad a través de volúmenes y espacios.

P7: La **pintura** es el arte de representar imágenes con pigmentos mezclados con sustancias aglutinantes, ya sean orgánicas o sintéticas. Implica el uso de técnicas, teoría del color, composición y dibujo.

P8: La **arquitectura** es el arte y la técnica de diseñar y construir, transformando el entorno humano. Se enfoca en la estética, el uso adecuado y la funcionalidad de los espacios, ya sean arquitectónicos o urbanos.

P9: La **expresión corporal** es una forma fundamental de comunicación no verbal. Gestos y movimientos de manos y brazos pueden revelar pensamientos y emociones subconscientes.

P10: La **expresión facial** y la mirada son claves para transmitir emociones y estados de ánimo. Nos ayudan a entender mejor lo que los demás comunican, más allá de las palabras.

P11: El **espacio** define la realidad y el contexto en el que el bailarín realiza sus movimientos, influenciando las fuerzas interpretativas de su danza.

P12: El **estilo** es la forma en que se construye una estructura y nos ayuda a entender y distinguir las diferencias que se presentan en el tiempo y el espacio.

P13: La **danza clásica** es una forma de danza que requiere un control total del cuerpo. Se recomienda comenzar a practicar desde una edad temprana debido a su dificultad. A diferencia de otras danzas, cada paso en el ballet está codificado.

P14: La **danza moderna** es una forma de expresión física que se diferencia del ballet clásico. En lugar de seguir posiciones fijas, los bailarines buscan transmitir emociones y experiencias personales auténticas.

P15: La **danza contemporánea** surge como una respuesta a las formas clásicas, permitiendo una expresión más libre del cuerpo. Busca transmitir ideas, sentimientos y emociones, incorporando movimientos propios de los siglos XX y XXI.

P16: La **danza popular** o folclórica se refiere a una variedad de bailes que comparten características comunes y que se originaron en el siglo XIX o antes. Se practica como parte de una tradición heredada, en lugar de buscar innovación.

P17: La **danza urbana**, o baile callejero, es un estilo que se desarrolló fuera de los estudios de danza, en espacios abiertos como calles, fiestas, parques y clubes. Su origen no depende de un país específico.

12.3.9.3. Estado del arte

12.3.1. 9.3.1. Marco Teórico

Autor: Isadora Duncan (1 de Junio, 1870) Título: The Art of the Dance

Crítica interna: Duncan podría tener un enfoque en la libertad absoluta en la danza, que algunos podrían percibir como demasiado idealista y desconectado de la técnica y estructura proveniente del ballet, lo que puede dificultar la comprensión y aplicación práctica para algunos bailarines y estudiantes de danza clásica.

Crítica externa: Se da a entender que Duncan tiene un enfoque a la expresión personal y a la libertad de la danza, lo que puede parecer demasiado subjetivo y poco metódico para aquellos que prefieren la práctica de las danzas clásicas. Además algunos críticos pueden argumentar que su rechazo a las estructuras y técnicas de las danzas tradicionales podría percibirse como una falta de respeto hacia la historia y tradición de la danza.

Síntesis: “The Art of the Dance” de Isadora Duncan es una defensa revolucionaria de la danza como expresión auténtica del alma, defendiendo la libertad de movimiento y la conexión emocional con la música y la naturaleza.

Desarrollo: Duncan argumenta que la danza debe ser una expresión natural del alma humana y que debe surgir de los movimientos básicos del cuerpo, el lugar de imitar formas preestablecidas y seguir las reglas rígidas. Para ella, la danza es una forma de liberación y autenticidad personal.

Isadora defiende una perspectiva más orgánica y libre en la danza, en lugar de las técnicas rígidas y codificadas que predominan en su época. Cree en la importancia de la espontaneidad y la conexión emocional en la interpretación de la danza. Destaca la importancia de la música como una fuente de inspiración y guía para la danza y aborda temas como:

- 1) **Filosofía de la danza:** Comienza estableciendo su ideología fundamental sobre la danza como una expresión natural y auténtica del alma humana. Argumenta en contra de las formas de danza rígida y codificada, sostiene la idea de la libertad de movimiento y espontaneidad en la expresión dancística.
- 2) **Conexión con la naturaleza:** Explora la conexión entre la danza y la naturaleza, argumentando que los movimientos del cuerpo humano deben reflejar los ritmos y formas encontrados en el mundo natural. Isadora ve la danza como una manifestación de la belleza y armonía que existe en la naturaleza.
- 3) **Música:** Se enfatiza en la importancia de la música como una fuente de inspiración y guía para la danza. Isadora cree que los movimientos deben surgir de una profunda conexión con la música, en lugar de seguir los patrones de la técnica pura.
- 4) **Crítica a las formas tradicionales de danza:** Duncan defiende la espontaneidad en la interpretación y la importancia de transmitir emociones genuinas a través del movimiento y piensa que las formas tradicionales son limitantes y artificiales. Isadora desafía las convenciones establecidas y busca redefinir la danza como una forma de arte más libre y natural.

- 5) La danza como expresión espiritual: Duncan explora la dimensión espiritual de la danza, argumentando que puede ser una forma de conexión con algo más grande que uno mismo. Isadora ve la danza como una herramienta de autoexpresión y la búsqueda de la verdad interior

Conclusiones: Las conclusiones del libro "The Art of the Dance" de Isadora Duncan se centran en su visión revolucionaria de la danza como una expresión auténtica del alma humana. A lo largo de la obra, Duncan defiende la importancia de la libertad de movimiento, la conexión con la naturaleza y la música, así como la expresión personal y la espontaneidad en la interpretación dancística. Su crítica a las formas tradicionales de danza y su búsqueda de una expresión más libre y natural han dejado un legado duradero en el mundo de la danza, desafiando las convenciones establecidas y abogando por una comprensión más profunda y emocional del arte dancístico. En resumen, "The Art of the Dance" es una invitación a explorar la danza como una forma de liberación y autenticidad personal, enriquecida por la conexión con la naturaleza y la expresión emocional a través del movimiento.

Autor: Rosa Montero. (Marzo, 2022) Título: El peligro de estar cuerda

Crítica Interna: La crítica interna evalúa los aspectos formales y de contenido del libro. Montero utiliza una prosa accesible, entrelazando su propia experiencia con datos de estudios científicos, referencias literarias y anécdotas de otros artistas. Este estilo cercano y didáctico permite que el libro resulte entretenido y enriquecedor, aunque a veces el flujo de ideas pueda parecer errático. Montero despliega un enfoque subjetivo, ofreciendo reflexiones profundas y personales sobre la creatividad, pero esto también puede dar al lector una sensación de fragmentación en algunos momentos, debido a la gran cantidad de temas que toca.

Crítica Externa: La crítica externa examina el contexto de la obra y su recepción. Rosa Montero es una reconocida periodista y escritora española, con una amplia trayectoria en el periodismo y la narrativa, y este libro ha sido bien recibido por aquellos interesados en la creatividad y la salud mental. Sin embargo, al combinar ensayo y autobiografía, *El peligro de estar cuerda* no encaja en categorías estrictas, lo cual puede no ser del gusto de todos los lectores. En el contexto de la literatura contemporánea, Montero se posiciona con una voz fresca y auténtica, abordando temas de salud mental con sensibilidad en un momento en el que estos temas son cada vez más relevantes en la sociedad.

Síntesis: *El peligro de estar cuerda* es un ensayo en el que Rosa Montero explora la relación entre la creatividad, la locura y la salud mental. La autora combina experiencias personales y de artistas, investigaciones psicológicas y literarias para examinar cómo la mente de los creadores funciona de manera distinta. Montero reflexiona sobre el proceso de escribir y el costo personal que a menudo implica una vida dedicada a la creatividad, abordando los límites entre la locura y la "normalidad".

Desarrollo: Montero parte de su propia experiencia para analizar cómo funciona la mente creativa, recurriendo a ejemplos de escritores, pintores, y otros artistas que a menudo han enfrentado problemas de salud mental o inestabilidad emocional. A lo largo del libro, la autora plantea que existe una relación intrínseca entre la creatividad y una forma de locura: los artistas tienden a ver el mundo de una manera distinta, que a menudo los aleja de las normas sociales. El libro explora estudios que sugieren una alta prevalencia de trastornos mentales entre los artistas y escritores, aunque sin llegar a afirmar una causalidad directa, sino proponiendo que la capacidad de ver y sentir intensamente alimenta tanto el arte como la fragilidad emocional. Este desarrollo reflexivo permite entender el arte como un proceso de sanación y expresión personal.

Conclusiones: *El peligro de estar cuerda* deja una impresión profunda sobre los lectores que, de alguna forma, se sienten tocados por la dualidad entre la creatividad y la estabilidad

mental. Montero concluye que la creatividad, aunque dolorosa y, a veces, peligrosa, es una fuente de vitalidad y autenticidad. La autora invita a aceptar la "locura" que implica crear, a entender la vulnerabilidad que conlleva ser artista y a valorar la riqueza que aporta este tipo de sensibilidad a la vida. Montero propone que tanto la locura como la cordura son parte esencial del ser humano, especialmente de aquellos que crean, y que el peligro de la cordura radica en la pérdida de la capacidad de sorprenderse y de ver la vida con ojos diferentes.

El peligro de estar cuerda es un ensayo introspectivo y personal que permite a los lectores entender la relación compleja y delicada entre la creatividad y la salud mental. Montero escribe con valentía y honestidad, brindando una obra que resuena profundamente en un mundo donde las preguntas sobre la mente, el arte y la autenticidad son más importantes que nunca.

12.3.2. 9.3.2. Marco metodológico

En el desarrollo de este proyecto de danza, se emplea un método que integra la música, los movimientos, las coreografías y la seguridad de los participantes. La música se seleccionará cuidadosamente para crear un ambiente propicio que inspire a los bailarines, mientras que los movimientos y coreografías serán diseñados para fomentar la expresión personal y el trabajo grupal.

El enfoque de investigación será cualitativo, permitiendo una comprensión profunda de la experiencia de los participantes. Las variables que se explorarán incluirán la autoconfianza y el aprendizaje coreográfico. Este enfoque permitirá identificar cómo la danza impacta en la autoconfianza de los participantes y cómo se facilita el aprendizaje de nuevas coreografías, contribuyendo así a un entendimiento más completo de los beneficios de la práctica dancística.

13. 10. DIARIOS DE CAMPO

#1

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Mayo 7 2024	Violeta P. Chaves	Clase de cortesía	¿Qué medidas específicas podrían implementarse en el Liceo de los Andes para fomentar una cultura de aprecio y respeto hacia la danza, contrarrestando los estereotipos corporales asociados con esta disciplina?
Variables a observar	Personajes que intervienen	Descripción de actividades, relaciones y situaciones asociadas a las variables	Observaciones	
Autoconfianza y aprendizaje coreográfico	Estudiantes de segundo a quinto	Se inició la clase con un pequeño juego que permitiría calentar el cuerpo de forma	Conseguir mejores maneras para mantener a un grupo grande de estudiantes concentrados	

		<p>didáctica para después enseñar pequeñas técnicas de danza y al finalizar se realizó una coreografía corta.</p>	
--	--	---	--



#2

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Mayo 9 2024	Violeta P. Chaves	Clase de cortesía	¿Qué medidas específicas podrían implementarse en el Liceo de los Andes para fomentar una cultura de aprecio y

				respeto hacia la danza, contrarrestando los estereotipos corporales asociados con esta disciplina?
VARIABLES A OBSERVAR	PERSONAJES QUE INTERVIENEN	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES ASOCIADAS A LAS VARIABLES	OBSERVACIONES	
Autoconfianza y aprendizaje coreográfico	Estudiantes de sexto y séptimo	Calentamiento o articular y un poco de ejercicio para después enseñar pasos básicos con su respectivo nombre y al final una coreografía corta	Lograr una mejor motivación y expresión corporal y facial.	



#3

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Julio 11 2024	Nathalia Gonzales y Violeta P. Chaves	PROMETEO	¿Cuáles son las estrategias más efectivas para sensibilizar a la comunidad Liceoandina sobre la importancia de apoyar y valorar la danza como una forma legítima de expresión artística y como una actividad que promueve el bienestar personal y corporal?

VARIABLES A OBSERVAR	PERSONAJES QUE INTERVIENEN	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES ASOCIADAS A LAS VARIABLES		OBSERVACIONES
----------------------	----------------------------	--	--	---------------

Autoconfianza	Estudiantes de quinto a noveno	Se realizó una conversación entrono a su desmotivación hacia la danza		El grupo se encontraba con una gran desmotivación gracias al docente anterior
---------------	--------------------------------	---	--	---

#4

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Julio 18 2024	Nathalia Gonzales y Violeta P. Chaves	PROMETEO	¿De qué manera puede Danzandes adaptarse para fomentar la auto aceptación, la confianza en sí mismos y la salud física y mental de los bailarines, mientras se mantienen altos

				estándares artísticos?
VARIABLES A OBSERVAR	PERSONAJES QUE INTERVIENEN	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES ASOCIADAS A LAS VARIABLES	OBSERVACIONES	
Aprendizaje coreográfico	Estudiantes de quinto a noveno	Se hizo un calentamiento , seguido de una corta coreografía dirigida por la profesora Nathalia para articular el cuerpo y se comenzó a dictar la coreografía que iba a ser enseñada en la muestra final	A pesar de haber logrado una motivación hacia los estudiantes algunas de ellas tenían otras actividades que hacer por lo que no todo el grupo estaba presente	

#5

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
-------	-------	-----------------------------	--------------------	-------------------

Liceo de los Andes	Agosto 1 2024	Nathalia Gonzales y Violeta P. Chaves	PROMETEO	¿Cuáles son las estrategias más efectivas para sensibilizar a la comunidad Liceoandina sobre la importancia de apoyar y valorar la danza como una forma legítima de expresión artística y como una actividad que promueve el bienestar personal y corporal?
VARIABLES A OBSERVAR	PERSONAJES QUE INTERVIENEN	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES ASOCIADAS A LAS VARIABLES	OBSERVACIONES	
Aprendizaje coreográfico	Estudiantes de quinto a noveno	Se hizo un calentamiento y se continuó con la coreografía que iba a ser enseñada en la muestra final	La coreografía aún no se podía unificar por lo que se sentía mucha presión al tener que presentarla la	

			muestre en el día de la familia (Agosto 4)
--	--	--	--

#6

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Agosto 15 2024	Nathalia Gonzales y Violeta P. Chaves	PROMETEO	¿De qué manera puede Danzandes adaptarse para fomentar la auto aceptación, la confianza en sí mismos y la salud física y mental de los bailarines, mientras se mantienen altos estándares artísticos?
Variables a observar	Personajes que intervienen	Descripción de actividades, relaciones y situaciones asociadas a las variables	Observaciones	
Autoconfianza y aprendizaje coreográfico	Estudiantes de quinto a noveno	Presentación de PROMETEOS	Se necesita generar mayor presencia escénica en	

			los estudiantes
--	--	--	--------------------

#7

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Agosto 29 2024	Nathalia Gonzales y Violeta P. Chaves	PROMETEO	¿De qué manera puede Danzandes adaptarse para fomentar la auto aceptación, la confianza en sí mismos y la salud física y mental de los bailarines, mientras se mantienen altos estándares artísticos?
Variables a observar	Personajes que intervienen	Descripción de actividades, relaciones y situaciones asociadas a las variables	Observaciones	
Autoconfianza y	Estudiantes de quinto a noveno	Empezamos con un pequeño calentamiento	Algunos no se sentían capaces de hacer algunos	

<p>aprendizaje coreográfico</p>		<p>articular y después se hizo una conversación para dar la información de que serían partícipes de la obra de teatro con una coreografía de Michael Jackson por lo que seguido a eso se empezó con la creación de la coreografía</p>	<p>pasos pero después de repasar varias veces lo lograron</p>
---------------------------------	--	---	---



#8

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Septiembre 10 2024	Violeta P. Chaves	Danzandes	¿De qué manera puede Danzandes adaptarse para fomentar la auto aceptación, la confianza en sí mismos y la salud física y mental de los bailarines, mientras se mantienen altos estándares artísticos?
Variables a observar	Personajes que intervienen	Descripción de actividades, relaciones y situaciones asociadas a las variables	Observaciones	
Autoconfianza y aprendizaje coreográfico	Estudiantes de segundo a quinto	Se empezó con el calentamiento articular para después enseñares un juego que les exigía	A algunas niñas no les gustaba pasar solas a bailar	

		<p> acondicionamiento para la danza, después una pequeña actividad para evaluar su confianza al tener que improvisar frente a sus compañeras. </p>	
--	--	--	--



#9

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Septiembre 17 2024	Violeta P. Chaves	Danzandes	¿De qué manera puede Danzandes adaptarse para

				fomentar la auto aceptación, la confianza en sí mismos y la salud física y mental de los bailarines, mientras se mantienen altos estándares artísticos?
VARIABLES A OBSERVAR	PERSONAJES QUE INTERVIENEN	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES ASOCIADAS A LAS VARIABLES	OBSERVACIONES	
Autoconfianza y aprendizaje coreográfico	Estudiantes de segundo a quinto	Se empezó con el calentamiento articular para después enseñares un juego que les exigía acondicionamiento para la danza y se les explicó por medio de la	Se les propuso un paso difícil y la mayoría solicitó cambiarlo	

		<p>idea de animales una forma de mejorar su técnica en la danza, después se empezó con la creación de coreografía</p>	
--	--	---	--



#10

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Septiembre 24 2024	Violeta P. Chaves	Danzandes	¿Qué medidas específicas podrían implementarse en el Liceo de los Andes para fomentar una

				cultura de aprecio y respeto hacia la danza, contrarrestando los estereotipos corporales asociados con esta disciplina?
Variables a observar	Personajes que intervienen	Descripción de actividades, relaciones y situaciones asociadas a las variables	Observaciones	
Autoconfianza y aprendizaje coreográfico	Estudiantes de segundo a quinto	Se empezó con el calentamiento articular para la danza, después el juego que les exigía acondicionamiento para la danza y la técnica de los animales, después se empezó con la	Las niñas solicitaron emocionadamente hacer los ejercicios de calentamiento y traían mejor aprendida la coreografía	

		creación de coreografía	
--	--	-------------------------	--

#11

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Octubre 1 2024	Violeta P. Chaves	Danzandes	¿Qué medidas específicas podrían implementarse en el Liceo de los Andes para fomentar una cultura de aprecio y respeto hacia la danza, contrarrestando los estereotipos corporales asociados con esta disciplina?
VARIABLES A OBSERVAR	PERSONAJES QUE INTERVIENEN	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES ASOCIADAS A LAS VARIABLES	OBSERVACIONES	
Autoconfianza y	Estudiantes de segundo a quinto (más	Se empezó con la bienvenida a las niñas de	A las niñas les gustó poderle enseñar la coreografía y	

aprendizaje coreográfico	dos niñas de transición)	transición para después enseñarles el calentamiento articular, el juego que les exigía acondicionamiento para la danza y la técnica de los animales, después se empezó con la creación de coreografía	los movimientos de calentamiento a las niñas de transición
--------------------------	--------------------------	---	--

#12

Lugar	Fecha	Investigador/ Observador	Situación descrita	Pregunta derivada
Liceo de los Andes	Octubre 15 2024	Violeta P. Chaves	Danzandes	¿Qué medidas específicas podrían implementarse en el Liceo de los Andes para fomentar una cultura de aprecio y respeto hacia la danza, contrarrestando los estereotipos

				corporales asociados con esta disciplina?
VARIABLES A OBSERVAR	PERSONAJES QUE INTERVIENEN	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES ASOCIADAS A LAS VARIABLES	OBSERVACIONES	
Autoconfianza	Estudiantes de segundo a quinto (más dos niñas de transición)	Se empezó con el calentamiento articular y después, de forma cuidadosa se les dio una clase de flexibilidad, después se empezó con la creación de coreografía	A las niñas les interesó más la clase al darles ejercicios que les exigían mayor esfuerzo	

14.11. BALANCE GENERAL Y CONCLUSIONES

14.1.11.1. Ganancias

Con Danzandes experimenté una gran satisfacción y realización al ver el impacto positivo que la danza tiene en los estudiantes: su desarrollo artístico, confianza y bienestar emocional. Esto también me permitió fortalecer mis habilidades de

liderazgo y organización. Además, el proyecto enriqueció mi creatividad y me dió la oportunidad de expresarme y explorar nuevos métodos de enseñanza y coreografía.

14.2.11.2. Fallas

Haber empezado tarde y no haber tenido la oportunidad de hacer el trabajo de mundografía en grado décimo hizo que el trabajo fuera muy débil, pues para obtener resultados mucho más notables se necesita un proceso largo y continuo. En tan solo dos meses, que fue el tiempo disponible para el proceso del extracurricular y cuatro meses para el PROMETEO, no fue posible realizar el análisis que se esperaba si se hubiese tenido con más tiempo. Además, el hecho de no haber contado con un período anterior para familiarizarse con el tema y establecer una base sólida de investigación limitó las posibilidades de obtener conclusiones más precisas y valiosas. Sin una planificación a largo plazo y un enfoque más gradual, los resultados obtenidos se vieron inevitablemente reducidos en alcance y calidad.

14.3.11.3. Conclusiones

Estoy orgullosa de mis estudiantes y del impactante desarrollo que pude ver en cada uno de ellos a lo largo del proyecto, pues de alguna manera pude ver a mi “yo chiquita” iniciando en el mundo de la danza. En el Liceo de los Andes existe un talento dancístico excepcional, y es algo que me llena de esperanza y emoción, ya que este proyecto no solo ha permitido a los estudiantes explorar y desarrollar sus habilidades, sino que también ha puesto en evidencia la riqueza artística que existe dentro de nuestra comunidad escolar. Este tipo de proyectos tiene un impacto mucho más profundo de lo que a veces se puede ver a simple vista, ya que permite a los jóvenes experimentar el mundo de la danza de una manera auténtica pues, con el paso del tiempo; a pesar de ser muy limitado, pude observar cómo poco a poco eran capaces de sobrepasar sus límites y generar una confianza en ellos mismos a la hora de bailar.

15.12. LEGADO

El legado es el extracurricular "Danzandes", dirigido por estudiantes de grado once, esto puede ser significativo en muchos aspectos. En primer lugar, este programa fomenta el

desarrollo personal de los estudiantes, ya que les ayuda a construir confianza a través de la danza. Al enfrentarse a la experiencia de presentar sus habilidades, los participantes superan la timidez y desarrollan habilidades sociales, lo que se traduce en una mayor autoestima y seguridad en sí mismos.

Además, la danza contribuye a mejorar las habilidades físicas, como la coordinación, flexibilidad y fuerza, promoviendo un estilo de vida activo y saludable. Este enfoque en el desarrollo físico se complementa con la oportunidad de explorar la creatividad y la expresión personal. Al involucrarse en diferentes estilos de danza, los estudiantes pueden canalizar sus emociones y explorar su individualidad, lo cual es crucial en su crecimiento emocional.

El trabajo en equipo es otra de las ventajas de participar en "Danzandes". Las coreografías y las presentaciones requieren colaboración, fomentando el compañerismo y la capacidad de trabajar juntos hacia un objetivo común, habilidades que son valiosas en cualquier ámbito de la vida. Además, al incluir una variedad de estilos de danza, el programa promueve la inclusión y la diversidad, ayudando a los estudiantes a apreciar distintas culturas y formas de expresión artística.

Desde la perspectiva de liderazgo, al ser dirigido por una o un estudiante de grado once, "Danzandes" se convierte en un modelo inspirador para los más jóvenes. Esto puede motivarlos a involucrarse en actividades extracurriculares y a tomar la iniciativa en sus propias experiencias escolares y así, en un futuro, ser quienes dirijan Danzandes. Por último, las presentaciones y eventos organizados por el grupo pueden unir a la comunidad escolar, creando un sentido de pertenencia y orgullo por los logros de los estudiantes.

16. 13. AGRADECIMIENTOS

Para finalizar quiero agradecer a todos los estudiantes que participaron en el proyecto de Danzandes, ya sea desde PROMETEO o el extracurricular; cada una de estas personas me hizo ver la danza de una forma distinta pues al enseñar se tiene que ver el movimiento desde lo más básico para poder articularlo de la forma deseada, a los profesores Juan Manuel Bohórquez y Sebastián Gónima; quienes estuvieron pendientes de todo mi proceso tanto en la práctica como en la estructuración de este libro, a mis familiares; que siempre me dan su apoyo, motivación y consejos y a mis amigos más cercanos; que siempre

estuvieron pendientes de mis inconformidades ante mi proyecto a pesar de ellos también tener sus propias preocupaciones.

17. 14. BIBLIOGRAFÍA

Array. (2021, 21 julio). *¿Cuáles son las bellas artes?* El Corte Inglés. Recuperado 13 de noviembre de 2024 <https://www.elcorteingles.es/entradas/blog/cuales-son-las-bellas-artes/>

Montero, R. (2022). *El peligro de estar cuerda*.

Publicaciones / Colegio del Cuerpo. (s. f.). Colegio del Cuerpo.
<https://www.corporacioncolegiodelcuerpo.org/publicaciones>

The art of the dance : Isadora Duncan : Free Download, Borrow, and Streaming :
Internet Archive. (1928, 1 enero). Internet Archive.
<https://archive.org/details/artofdance0000isad/page/n9/mode/2up>