



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN
FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTE**

CARRERA DE LICENCIATURA EN DANZA

Análisis de los beneficios de la danza para personas adultas de la FADA-UNA. Una actividad psicomotriz como propuesta de prevención del estrés laboral.

Grado pretendido: Licenciada en Danza

Autora

Lourdes Inés Avalos de Rodas

Tutora

Prof. MSc. Dora Argüello Núñez

SAN LORENZO - PARAGUAY
ABRIL - 2020



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN
FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTE**

**APROBACIÓN DEL TRABAJO FINAL DE GRADUACION, PARA LA OPTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN DANZA.**

TEMA: Danza para personas adultas trabajadoras de la FADA.

TÍTULO: Análisis de los beneficios de la danza para personas adultas de la FADA-UNA. Una actividad psicomotriz como propuesta de prevención del estrés laboral.

NOMBRE DE LA POSTULANTE: LOURDES INÉS AVALOS DE RODAS

CALIFICACIÓN

FECHA

.....

...../...../.....

TRIBUNAL EXAMINADOR

1.....

2.....

3.....

DEDICATORIA

Quisiera dedicar este trabajo a toda mi familia en especial a mi marido, Gustavo Rodas, quien me brindó su apoyo incondicional tanto económico, afectivo como espiritual, y la total confianza que demostró en mis capacidades como estudiante en todos estos años de dedicación y sacrificio.

También quisiera agradecer a mis padres Doña Ninfa y Don Aristides, a mis hijos Bía, Alejo y Gían que nunca dudaron de mis actitudes y me apoyaron siempre para que pueda sobresalir y culminar mi carrera universitaria y así llegar a ser una excelente profesional. A mis compañeras y amigas que estuvieron desde un comienzo junto a mí y que perduraron en el tiempo, con quienes compartí buenos y malos momentos, de los cuales supimos salir adelante. Hago mención especial a Pamela Arias con quien viví todo este proceso de formación, lleno de aprendizajes tanto teóricos como personales.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco infinitamente a Dios, por brindarme fuerza, paciencia, cuidado y sabiduría a lo largo de todos estos años como alumna universitaria, también por la familia maravillosa que me ha obsequiado, que me brindaron su apoyo para superar cada etapa de mi vida personal como académica, mis profundos agradecimientos a ellos.

A mis maestros a lo largo de todos los cursos desarrollados, por las orientaciones, por paciencia y esfuerzo que fueron fundamentales para mi formación.

Por último, agradecer a los amigos, compañeras de trabajo, alumnos, colegas y a todas las personas que de alguna manera formaron parte de mi vida profesional.

A todos ellos; muchas gracias y que Dios les llene de bendiciones.

EPÍGRAFE

Déjenos leer, y déjenos bailar; estas dos diversiones nunca harán ningún daño al mundo.
(Voltaire)

Cuando bailo no puedo juzgar, no puedo odiar, no puedo separarme de la vida. Solo puedo ser feliz y sentirme pletórico.
(Hans Bos)

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo general analizar los beneficios de la danza en la vida del adulto trabajador de la FADA-UNA, como prevención del estrés laboral, para esta investigación se aplicó métodos como la encuesta y la investigación-acción y como técnica la entrevista. El resultado reveló que la Danza como pausa activa previene el estrés laboral en funcionarios y docentes técnicos de la FADA. Como conclusión arrojó que su implementación benefició notablemente el desempeño ocupacional de los mismos, optimizando la salud física, emocional, laboral y social.

Palabras clave: danza, beneficio, adulto, estrés laboral, terapia anti estrés.

ABSTRACT

The present work has as a general objective to analyze the benefits of dance in the life of the working adult of the FADA-UNA, as prevention of occupational stress, for this research methods such as the survey and action research were applied and as an interview technique . The result revealed that Dance as an active break prevents job stress in FADA officials and technical teachers. In conclusion, it showed that its implementation greatly benefited their occupational performance, optimizing physical, emotional, occupational and social health.

Keywords: dance, benefit, adult, work stress, anti stress therapy.

ÍNDICE

Contenidos	Páginas
Resumen.....	VI
Abstract.....	VII
Índice.....	VIII
Introducción.....	15
CAPÍTULO I.....	17
1.1 Selección y Delimitación del Tema.....	17
1.1.1 Tema.....	17
1.1.1 Título.....	17
1.2 Estado de la Cuestión.....	17
1.3 Planteamiento del Problema.....	18
1.4 Descripción del Problema	18
1.5 Preguntas Específicas.....	18
1.6 Objetivos.....	19
1.6.1 Objetivo General.....	19
1.6.2 Objetivos Específicos.....	19
1.7 Justificación.....	19
CAPÍTULO II: Marco Teórico Referencial.....	21
2.1 La Danza.....	21
2.1.1 Características Sociales.....	22
2.1.2 Ballet.....	22
2.1.3 Elementos de la Danza.....	23
2.1.3.1 Adorno.....	24
2.1.3.2 Atuendo.....	24
2.1.3.3 Asimetría.....	24
2.1.3.4 Coreografía.....	24
2.1.3.5 Coreógrafo.....	24
2.1.3.6 Dirección.....	25
2.1.3.7 Equilibrio.....	25
2.1.3.8 Escenario.....	25
2.1.3.9 Estética.....	25
2.1.3.10 Espacio.....	26

2.1.3.11 Escenografía.....	26
2.1.3.12 Estereometría.....	26
2.1.3.13 Energía.....	26
2.1.3.14 Expresión corporal.....	27
2.1.3.15 Figuras.....	27
2.1.3.16 Forma.....	27
2.1.3.17 Gestos.....	28
2.1.3.18 Gráficos.....	28
2.1.3.19 Movimiento.....	28
2.1.3.20 Pasos.....	28
2.1.3.21 Paso básico.....	29
2.1.3.22 Planimetría.....	29
2.1.3.23 Respiración.....	29
2.1.3.24 Técnica.....	29
2.1.3.25 Simetría.....	30
2.1.3.26 Vestuario.....	30
2.1.4 Elementos Comunes entre la Danza y Música.....	30
2.1.4.1 Ritmo.....	31
2.1.4.2 Pulso.....	31
2.1.4.3 Acento.....	31
2.1.4.4 Canon.....	32
2.1.5 Clasificación de la Danza.....	32
2.1.5.1 Clasificación por género.....	33
2.1.5.2 Clasificación por estilo o técnica.....	33
2.1.5.3 Clasificación por época.....	33
2.1.5.4 Clasificación por grupos sociales.....	33
2.1.5.5 Clasificación por ubicación geográfica.....	33
2.1.5.6 Clasificación por utilidad o beneficio.....	34
2.1.5.7 Clasificación por carácter.....	34
2.2 El Estrés.....	34
2.2.1 Características de las Situaciones de Estrés.....	35
2.2.2 Clasificación.....	36
2.2.2.1 Eustrés.....	36
2.2.2.2 Distrés.....	36

2.3 El Estrés Laboral.....	37
2.3.1 Estresores.....	37
2.3.2 Factores Laborales.....	37
2.3.2.1 Factores Físicos.....	38
2.3.2.2 Factores Químicos.....	38
2.3.2.3 Factores dependientes del Trabajo.....	38
2.3.2.3.1 Carga mental.....	38
2.3.2.3.2 Control sobre el trabajo.....	38
2.3.2.4 Factores dependientes de la Organización del Trabajo.....	39
2.3.2.4.1 Jornada Laboral.....	39
2.3.2.4.2 Productividad.....	39
2.3.2.4.3 Salario.....	39
2.3.2.4.4 Horas extras.....	39
2.3.2.4.5 Inseguridad en el empleo.....	39
2.3.2.4.6 Pluriempleo.....	39
2.3.2.4.7 Promoción profesional.....	39
2.3.2.4.8 Relaciones con los compañeros y/o superiores.....	39
2.3.3 Causa del Estrés Según el Tipo de Trabajo.....	40
2.3.3.1 Estrés por excesiva tensión física o psíquica.....	40
2.3.3.2 Estrés por aumento de responsabilidad.....	40
2.3.3.3 Estrés por trabajo repetitivo.....	40
2.3.3.4 Estrés por inestabilidad.....	40
2.3.3.5 Estrés por aumento de carga mental.....	40
2.3.3.6 Estrés por desmotivación.....	40
2.3.4 Síndrome de Burnout.....	40
2.3.4.1 Causas del Síndrome de Burnout.....	41
2.3.4.2 Consecuencia del Síndrome de Burnout o del Trabajador.....	41
2.4 La Neurociencia.....	42
2.4.1 La Neurociencia del Movimiento.....	43
2.4.2 Neurociencia de la Danza.....	44
2.5 Beneficios de la Práctica de Danza.....	46
2.5.1 Beneficios físicos.....	47
2.5.2 Beneficios emocionales.....	48

2.5.3 Beneficios laborales.....	48
CAPÍTULO III: Diseño Metodológico.....	50
3.1 Enfoque y niveles de investigación.....	50
3.2 Línea de investigación.....	50
3.3 Área de investigación.....	51
3.4 Universo.....	51
3.5 Muestra.....	51
3.6 Unidad de análisis.....	51
3.7 Métodos, técnicas y estrategias de recolección de datos.....	51
3.7.1 La encuesta.....	51
3.7.2 El cuestionario.....	52
3.7.3 La entrevista.....	52
3.7.4 La investigación-acción.....	52
3.7.5 La Observación.....	53
3.8 Instrumentos de recolección de datos.....	53
3.9 Consideraciones éticas.....	54
CAPÍTULO IV: Resultados.....	55
4.1 Fase 1. Encuesta.....	55
4.1.1 Pregunta 1. Resultado.....	55
4.1.2 Pregunta 2. Resultado.....	56
4.1.3 Pregunta 3. Resultado.....	58
4.1.4 Pregunta 4. Resultado.....	59
4.2 Fase 2. Convocatoria a las Clases de Danza.....	60
4.3 Fase 3. Clases de Danza. Ejecución.....	62
4.4 Observación. Resultados obtenidos.....	64
4.4.1 Primera semana.....	64
4.4.2 Segunda semana.....	65
4.4.3 Tercera semana.....	66
4.4.4 Cuarta semana.....	66
4.5 Entrevista. Resultados Obtenidos.....	67
CAPÍTULO V:.....	74

5.1 Conclusiones.....	74
5.2 Recomendaciones.....	79
Bibliografía.....	80
Anexo 1 Solicitud.....	82
Anexo 2 Cuestionario.....	83
Anexo 3. Invitación.....	84
Anexo 4. Resolución.....	85
Anexo 5. Plan de Clase Danza Anti Estrés.....	86
Anexo 6. Fotografías.....	92
Fotografía 1. Imagen Clase N° 2 de Danza como Terapia anti estrés.....	92
Fotografía 2. Imagen Clase N° 4 de Danza como Terapia anti estrés.....	93
Fotografía 3. Imagen Clase N° 8 de Danza como Terapia anti estrés.....	94
Fotografía 4. Imagen Clase N° 9 Momento de relajación.....	95
Fotografía 5. Imagen Clase N° 10 Momento de relajación.....	96
Fotografía 6. Imagen Clase N° 10 Momento de relajación.....	97
Fotografía 7. Imagen Clase N° 12 de Danza como Terapia anti estrés.....	98

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Flyer publicitario turno mañana.....60
Figura 2. Flyer publicitario turno noche.....61

ÍNDICE DE GRÁFICO

Grafico 1. Resultado encuesta pregunta 1.....	55
Grafico 2. Resultado encuesta pregunta 2.....	57
Grafico 3. Resultado encuesta pregunta 3.....	58
Grafico 4. Resultado encuesta pregunta 4.....	59

INTRODUCCIÓN

La danza es una actividad física estimulante del cuerpo humano que ayuda a mejorar la salud física y emocional. En los ambientes de trabajo, activa favorablemente la producción laboral, mejora la comunicación entre funcionarios y elimina los altos niveles de estrés.

En la actualidad los hábitos saludables dentro de las empresas se convirtieron en un compromiso de responsabilidad institucional. Las breves rutinas de ejercicios físicos a través de la danza durante la jornada de trabajo se implementan como pausa activa a modo de prevención de enfermedades.

La presente investigación tiene como propósito indagar los beneficios que la danza otorga a la vida laboral de los funcionarios y docentes técnicos de la Facultad de Arquitectura Diseño y Arte (FADA) de la Universidad Nacional de Asunción (UNA) como pausa activa. Para ello se implementó clases de danza como terapia anti estrés, constituyendo ésta la parte central de la investigación, fue realizada con una frecuencia de tres sesiones semanales por el periodo de un mes.

Dentro de la implementación del plan piloto se diagnosticó el contexto en el que se desenvuelve la población actual de la FADA, las actividades físicas realizadas por los funcionarios, las derivaciones profesionales que provoca el estrés laboral a la institución y los beneficios personales y laborales que aporta la danza.

La presente investigación consta de cinco capítulos. El primero contiene todo lo relacionado a los preliminares especificando la problemática y los objetivos de la investigación.

En el capítulo II, referente al marco teórico, se despliega la recopilación de informaciones referentes a la Danza como conceptos, características, clasificaciones y beneficios generales.

Además todo lo referente al estrés laboral, como definiciones, causas y consecuencias. Se presenta a la neurociencia de la danza, como tendencia innovadora dentro de la rama de la

ciencia que estudia al cerebro en su relación con el baile.

A continuación en el tercer capítulo, se presenta el diseño metodológico describiendo los métodos y las técnicas aplicados para la puesta en marcha de la investigación.

Seguidamente en el cuarto capítulo, se presentan los resultados de la investigación, todo lo referente a la encuesta, a la convocatoria a formar parte de las clases, a la ejecución de las clases de danza como plan piloto, la observación y la entrevista realizada a funcionarios participantes de las clase de danza como prevención del estrés laboral.

Al finalizar, el quinto capítulo trata sobre las conclusiones y recomendaciones de la autora.

CAPÍTULO I

1.1 Selección y Delimitación del Tema

1.1.1 Tema: Danza para personas adultas trabajadoras de la FADA.

1.1.2 Título: Análisis de los beneficios de la danza para personas adultas de la FADA-UNA.
Una actividad psicomotriz como propuesta de prevención del estrés laboral.

1.2 Estado de la Cuestión

En el área de la Danza, no se tiene un material bibliográfico que aborde el baile como propuesta psicomotriz o adecuada como terapia anti estrés. Pero en otros ámbitos existe la preocupación por el bienestar integral de la persona, por lo que la psicología y la neurociencia se encuentran en la búsqueda constante de los beneficios que aporta la danza a la salud física, mental y emocional de la persona.

En este trabajo investigativo se utilizó varios materiales de consulta. Uno de los específicos sobre tema central se funda en las investigaciones realizadas por los neurocientíficos Steven Brown y Lawrence Parsons “Neurociencia de la danza” concerniente a la Danza y su acción beneficiosa en el cerebro.

Del mismo modo se buscó en blog y programas terapéuticos de la psicóloga Claudia Juárez, “Transforma tu estrés” que presenta un programa de salud y bienestar que aplica la Danza como una de las mejores terapias de prevención del estrés.

Además se consultó el material que aporta la Dra. Koncha Pinos-Pey de la fundación Psicodanza, “Neurociencia y la Danza” sobre la Danza, el alimento para el cerebro y cualidades terapéuticas.

La investigación toma como objetivo el análisis de los beneficios que aporta la Danza a personas adultas en edad productiva, como una propuesta de prevención del estrés laboral, para

ello se vale de la investigación-acción como metodología.

A partir de esta investigación se trata de encontrar un sendero hacia el bienestar físico, psicológico, emocional y social de los adultos trabajadores de la FADA-UNA, con la aplicación de Danza como pausa activa para la prevención del estrés laboral.

1.3 Planteamiento del Problema

¿De qué manera influye la Danza en el rendimiento laboral de los trabajadores de la FADA-UNA?

1.4 Descripción del Problema

Generalmente las personas adultas, que cumplen un sistemático horario laboral emplean poco tiempo en actividades recreativas que unan salud, diversión, movimiento, entrenamiento y cultura de manera integral y armónica.

La población laboral de la FADA-UNA necesita un espacio de entrenamiento corporal a través de la música y la danza, que le permita hacer un alto, de por lo menos algunos minutos diarios, en el ajetreado día laboral, donde podría liberar tensiones, incrementar energías y desarrollar conocimientos artístico-culturales que les ayude a un desempeño laboral armónico.

1.5 Preguntas Específicas

1. ¿En qué contexto se desenvuelven los funcionarios y Docentes Técnicos de la FADA?
2. ¿Qué tipo de actividades físicas realizan habitualmente los adultos trabajadores de la FADA?
3. ¿Qué consecuencias trae el estrés laboral a las personas adultas?
4. ¿De qué manera la danza beneficia al adulto para su desenvolvimiento en su vida laboral?

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

Analizar los beneficios de la danza en la vida del adulto trabajador de la FADA – UNA, como prevención del estrés laboral.

1.6.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el contexto actual en el que se desenvuelve la población adulta de la FADA.
- Identificar el tipo de actividades físicas que realizan habitualmente los adultos de la FADA.
- Identificar las consecuencias que trae a la persona el estrés laboral.
- Determinar los beneficios que pueden brindar las clases de danza a las personas adultas.

1.7 Justificación

En la sociedad actual, de múltiples actividades laborales, compromisos sociales y familiares, nadie se detiene a pensar en sí mismo, en su cuerpo, en su salud y en las consecuencias que puede acarrear esta realidad.

Las personas, en cualquier etapa de la vida, necesitan realizar actividades físico-recreativas, que le ayuden a mejorar y obtener beneficios físicos y sicomotrices. El adulto no escapa de esta situación; el baile es una de las mejores actividades, puesto que, además de ejercitar los músculos del cuerpo, entrega vitalidad, provoca entusiasmo, combate la depresión, mejora la salud y el ánimo.

De esta manera, nace la idea de crear un espacio que brinde oportunidades a los adultos de la FADA, de tener clases de Danza, donde encuentren fusionados el aprendizaje, la recreación, el ejercicio físico y el arte.

La puesta en marcha de un espacio de recreación y movimiento, donde la población adulta de

la FADA de la Universidad Nacional, pueda compartir con sus iguales, a través de la danza, influiría notablemente en el desempeño profesional de los docentes y funcionarios en general, erradicando totalmente el stress y multiplicando las producciones laborales.

Este proyecto es factible llevarlo a cabo ya que no necesita de mucha inversión económica ni logística, tan solo de un espacio físico y un profesional capacitado en el área de la danza que pueda orientar a los interesados.

Capítulo II. Marco Teórico Referencial

2.1 La Danza

La palabra Danza proviene del francés antiguo dancier que significa danzar. Es una de las expresiones corporales más antigua de la historia de la humanidad. Se piensa en danza como una secuencia de movimientos corporales acompañado de música, aunque podría darse una danza en el silencio, acompañadas por sonidos corporales, por la voz humana o al compás de los sonidos de la naturaleza.

Varias definiciones se han dado sobre este arte a través del tiempo, Piacenza (2018) por ejemplo al referirse sobre el tema nos dice que la danza revela la dulce armonía creada en nuestros corazones por la música; esa dulzura y armonía encarceladas dentro nuestro se resisten a salir, excepto que pueda dar como resultado un hermoso movimiento¹.

Según Dalcroze (como cito Bachmann1998) dice que la danza es el arte de expresar las emociones con la ayuda de movimientos corporales rimados², mientras que Laban (1987) se refiere a ella como un medio de despertar sensaciones agradables de orden estético³.

Tomando en cuenta las diferentes definiciones de grandes referentes de la danza se podría decir que la Danza es considerada como el arte que demuestra sentimientos, emociones o estados de ánimo a través del movimiento. Asimismo, es entendida como un medio de expresión y comunicación, un tipo de lenguaje no verbal proyectado corporalmente que envuelve la interacción de diversos elementos implícitos en él. La danza es reveladora del alma en armonía o discordancia con el cuerpo, fuente del cual brotan variados pronunciamientos.

¹ Domenico da Piacenza 1390-1470, más conocido como Domenico di Ferrara, uno de los artistas más populares de la corte en Lombardía-Italia, maestro de ceremonias, músico, coreógrafo, innovador de la danza.

² Émile Jaques-Dalcroze 1865-1950, compositor, músico y educador musical suizo. Desarrollo el método Música a través del movimiento.

³ Rudolf von Laban 1879-1958, bailarín y maestro húngaro de danza moderna.

2.1.1 Características Sociales. La danza en las sociedades primitivas era espontáneas y pasionales, podían transmitir ideas como alegría, temor, ira, acompañaba al ser humano en diferentes momentos de su vida, como el nacimiento o la muerte, así como en la guerra y en el amor, confiriendo a la danza una fuerza energética superior.

Con el paso del tiempo la danza fue perdiendo la espontaneidad, al utilizar movimientos pre-determinados, aparece el término coreografía refiriéndose a la sucesión de pasos ordenados, ajustados a una música.

Existe una gran variedad y estilos de danzas dependiendo de la cultura, el momento histórico, el uso y las costumbres de la sociedad así como las diversas funciones en las que son realizadas.

Las prácticas dancísticas pueden darse en distintas situaciones como: en rituales, en manifestaciones folclóricas, celebraciones, concursos, así también como terapias, esparcimiento, entrenamiento corporal o como espectáculo.

La danza puede tener fines artísticos, religiosos o simplemente cumplir la función de entretener a un público. Además existen danzas que pueden realizarse de manera individual, en pareja o en grupo.

Una de las peculiaridades del arte de danza es su versatilidad, se puede recalcar que es una forma de comunicación universal que se adapta a cualquier persona, de cualquier edad sexo o condición humana.

2.1.2 Ballet. Según la Real Academia Española RAE es la Danza clásica de conjunto, representada sobre un escenario.

Para Pascual (2013) el ballet es una danza académica o clásica, con una forma concreta, también es el nombre de la técnica. Según las épocas, los países o las corrientes y el espectáculo, esta expresión artística puede incluir: danza, mímica, y teatro, así como personas y maquinarias.

El ballet clásico es una forma de danza cuya característica particular es el uso de las zapatillas

de puntas, con movimientos suaves, delicados y volátiles. En esta disciplina se requiere de entrenamiento, capacidad, equilibrio y control absoluto del cuerpo, condiciones sumamente importantes, además de la concentración, la dinámica muscular y mental que debe expresarse en total armonía de movimientos.

El ballet tuvo sus orígenes en Italia en el periodo renacentista, durante el reinado de Luis XIV en Francia obtiene una real importancia y surge la necesidad de profesionalización.

En el año 1661 se crea la primera escuela de danza denominada Academia Real de la Danza. En el año 1725 Rameau⁴ con su *Traité Maître a danser* (Tratado maestro para bailar) perfeccionó toda la técnica hasta entonces planteada. En 1713 se creó la segunda Académie Royale lo que hoy conocemos como la Opera de París.

Es de considerable importancia mencionar al Ballet, ya que desde sus inicios hasta la actualidad su técnica académica profesional es practicada en casi todo el mundo, además es fuente de inspiración, base de entrenamiento y complemento de innumerables estilos de danza que descienden de él.

2.1.3 Elementos de la Danza. En todas las expresiones dancísticas hay elementos en común que se conjugan como: los pasos, el sentido del ritmo y la expresión corporal, la energía, el tiempo y el espacio. Todo ello forma una combinación especial que despierta sentimientos y pasiones, tanto en los bailarines que lo practican como en los espectadores que lo observan.

En este apartado se irán mencionando por orden alfabético los elementos que forman parte de la danza tanto en lo coreográfico como en la puesta en escena de los mismos, así como los elementos que tienen en común con la música.

⁴ Jean Philippe Rameau 1683-1764. Compositor, organista, clavecinista, violinista y teórico de la música francesa.
Lourdes Avalos de Rodas. Licenciatura en Danza 2019

2.1.3.1 Adorno: Es el elemento que se usa con el fin de adornar o embellecer una cosa con fines estéticos. Muchos objetos pueden servir con este fin, dependiendo lo que se pretenda hermostrar.

2.1.3.2 Atuendo: “atavío, vestido” (RAE, 2019).

El atuendo se refiere a la prenda de vestir con que los individuos cubren su cuerpo. Estos pueden ser: atuendos oficiales, lujosos, de caracterización, de todo andar, tradicionales o para espectáculos. Se fabrican con telas, lanas, cueros, son hechos de materiales flexibles y lavables. Ciertos atuendos identifican a categorías o grupos sociales específicos, como los llamados atuendos femeninos, atuendos infantiles o escolares, atuendos masculinos, o los que visten los miembros de ciertas comunidades religiosas.

2.1.3.3 Asimetría: “Falta de simetría” (RAE, 2019). Desde una visión de la corporalidad y las posibles formas adoptadas por el bailarín, la asimetría nos lleva a una sensación de mayor movilidad e inestabilidad corporal, ya que se pone mayor énfasis en una u otra parte del cuerpo.

2.1.3.4 Coreografía: es el elemento técnico que sirve como guía para la danza, es una estructura de movimientos que se van sucediendo uno tras otros al ritmo de una música en particular, que puede ser interpretada por una o más personas. La coreografía en grupo en general suele ser armónica, es decir, que las personas realizan simultáneamente los mismos movimientos o bien lo hacen de manera disociada o en canon.

2.1.3.5 Coreógrafo: es la persona con preparación y capacidades dancísticas que crea una coreografía, valiéndose de todos los elementos necesarios. Orienta a los bailarines sobre las figuras y movimientos a ser utilizados en cada momento de la obra coreográfica creada.

2.1.3.6 Dirección: Según Delsarte⁵ (como cito Rappa 2011) los movimientos se dirigen de abajo hacia arriba, de derecha a izquierda o viceversa, de atrás hacia delante o viceversa, ya sea oblicuamente.

La expresión se caracteriza siempre por su punto de partida.

Las direcciones a ser utilizadas por los bailarines pueden ser múltiples, dependiendo del planteamiento coreográfico del coreógrafo.

2.1.3.7 Equilibrio: Villar (1987) (como cito Rabanelli) es la habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina. Es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

El equilibrio es una condición necesaria del individuo para realizar cualquier tipo de actividad que demande una posición vertical de cuerpo, ya sea para estar parado de manera estática o en movimiento.

2.1.3.8 Escenario: Parte del teatro destinado a la representación de un espectáculo ante un público.

2.1.3.9 Estética: Según Delsarte (como cito Rappa 2011) Es la manifestación patente de la idea a través de la forma, de lo invisible a través de lo visible. Es el escape magnífico de las inmanencias a través del organismo. El cuerpo es el instrumento; el ser es el instrumento.

La estética en el arte es muchas veces entendida como lo bello o hermoso. Esta belleza es relativa acorde a la preparación o a los gustos del individuo que aprecia la obra, por lo tanto la estética es inherente a los ojos del observador.

⁵ François Alexandre Nicolas Chéri Delsarte 1811-1871. Cantante, compositor, profesor de canto y declamación francés.

2.1.3.10 Espacio: Laban (1987) lo define como espacio dinámico, con sus maravillosas danzas de tensiones y descargas, es la tierra donde el movimiento florece. El movimiento es la vida del espacio. El espacio vacío no existe, entonces no hay espacio si movimiento ni movimiento sin espacio.

El espacio involucra el movimiento corporal en conexión con el medio y con las formas espaciales, los recorridos, y las líneas de tensión espacial al danzar.

También se puede decir que el espacio es el lugar destinado a la representación de las artes, utilizados para eventos públicos. (Plazas, shopping, estadios, terminales aéreas o la vía pública).

2.1.3.11 Escenografía: Son todos los elementos visuales que conforman una escenificación, sean corpóreos (decorado, accesorios), iluminación o la caracterización de los personajes (vestuario, maquillaje, peinados, tocados); ya sea la escenificación destinada a representación en vivo (teatro, danza), cinematográfica, audiovisual, expositiva o destinada a otros acontecimientos.

2.1.3.12 Estereometría: Es la parte de la coreografía que ordena lo relacionado con los cuerpos de los bailarines (Diccionario Abierto de Español, s.f.)

La estereometría establece el control corporal desde un equilibrio activo ininterrumpido dentro de las secuencias de pasos y movimientos de las diferentes partes del cuerpo dentro de la coreografía.

2.1.3.13 Energía: El control del flujo de la energía resulta en la progresión de los movimientos que realizamos, el flujo determina cómo sigue haciendo cierta acción (Laban, 1987)

En danza se puede decir que coexisten dos tipos de energías, la energía física que se aplica para el movimiento de músculos y huesos; y la energía subjetiva que es la que otorga el carácter

expresivo al bailarín.

2.1.3.14 Expresión corporal: para Stokoe (1993) la expresión corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del cuerpo propio y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.

Shinca (2002) manifiesta que la expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio.

Teniendo en cuenta a estos dos referentes en el estudio de la Expresión corporal, se puede decir que es una disciplina corpórea que vincula procesos internos de la persona (psíquicas, intelectuales, emocionales, espirituales) encauzando las posibilidades expresivas, permitiendo al individuo manifestarse con lenguajes gestuales creativos.

2.1.3.15 Figuras: Están formadas por pasos planeados que muestran diversos diseños espaciales, planificados conforme al estilo de danza, o capacidades corporales de los bailarines.

2.1.3.16 Forma: Según la RAE (2019) Es la configuración externa de algo. Es la apariencia y estructura que percibimos a través de los sentidos. Dentro de las características visuales del entorno (forma, tamaño, color, textura, etc.), la forma ocupa un lugar privilegiado, que permite reconocer los objetos, los cuerpos, el entorno.

En la danza la forma se refiere a las diversas posiciones naturales o artísticas que adopta el cuerpo humano para mostrar una idea.

2.1.3.17 Gestos: para F. Delsarte (como lo cita Rappa, 2011) el gesto es agente directo del corazón. Es la manifestación propia del sentimiento, el revelador del pensamiento, el comentarista de la palabra, la expresión elíptica del lenguaje hablado. Es el espíritu del cual la palabra no es más que la letra. Anterior a la palabra, el gesto es paralelo a la impresión recibida.

Los gestos del rostro, los brazos y el torso son elementos muy importantes en la danza, complementan los movimientos naturales o técnicos, ayudando a transmitir sentimientos y emociones a través de una gramática corporal.

2.1.3.18 Gráficos: Son signos utilizados para representar el género del bailarín, el círculo representa a la mujer y el triángulo al hombre. Generalmente son utilizados en anotaciones de coreografías, de danzas folclóricas e históricas.

2.1.3.19 Movimiento: Laban (1987) afirma que todo movimiento es un eterno cambio entre condensar y soltar, entre la creación de nudos de concentración y unificación de fuerza al condensar y de la creación de torsiones en el proceso de sujetar soltar. Estabilidad y movilidad alternan sin fin.

El estudio del movimiento de este autor fue en relación a la terapia, al trabajo, a la notación, y a la pedagogía. Como arquitecto, coreógrafo e investigador de todas las formas del movimiento baso sus estudios en el análisis de los factores que actúan sobre el movimiento y la forma de encauzar los impulsos espontáneos del individuo, como vía que le permita alcanzar una integración consigo mismo y con los demás.

2.1.3.20 Pasos: Son cada uno de los movimientos corporales realizados por el bailarín ya sea en su totalidad o de manera segmentada.

2.1.3.21 Paso básico: Son los movimientos esenciales, primarios o característicos de cada estilo de danza.

2.1.3.22 Planimetría: es un modo de idear los movimientos que se pueden representar en un plano, los movimientos a ser realizados en una danza se representan por medio de signos o gráficos para saber cómo se mueve cada persona o grupos de personas. Los hombres van diferenciados de las mujeres y viceversa para identificar cual es la posición de estos según su género (masculino, femenino) dentro de un plano coreográfico.

2.1.3.23 Respiración: Dalcroze (como menciona Bachman 1998) afirma que la respiración es la fuente natural de las emociones y de sus variadas manifestaciones.

La respiración puede ser breve, larga, entrecortada o continúa, es más que importante el manejo de la respiración durante el movimiento corporal, más aun dentro de una pieza coreográfica. La respiración tiene una gran influencia positiva sobre la puesta en movimiento de las distintas partes del cuerpo, ya que el movimiento acompañado de la respiración requiere de menor esfuerzo, logra una mayor coordinación corporal y menor esfuerzo pulmonar.

2.1.3.24 Técnica: Es el conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad. (RAE, 2019)

Existen técnicas puras de la danza como es la del Ballet Clásico, mientras que otras derivan o toman de base a estas. En la danza contemporánea existen muchas técnicas cada una de ellas con intereses diferenciados por lo que sus métodos de entrenamiento difieren de acuerdo a su precursor.

2.1.3.25 Simetría: Correspondencia exacta en forma, tamaño y posición de las partes de un todo. Correspondencia que se puede distinguir de manera ideal en el cuerpo de una planta o de un animal respecto a un centro, un eje o un plano, de acuerdo con los cuales se disponen ordenadamente órganos o partes equivalentes. (RAE, 2019)

Desde el cuerpo del bailarín la simetría produce una sensación de seguridad y equilibrio, visualmente armónica tanto para el danzante como para el espectador.

2.1.3.26 Vestuario: Prendas con que se cubre el cuerpo. Conjunto de trajes necesarios para una representación escénica. (RAE, 2019)

El vestuario es considerado una de las partes más importantes de la representación escénica, tiene la función vestir y decorar a los diferentes personajes de acuerdo a la particular visión de los directores, coreógrafos o escritores de la obra. El vestuario se compone esencialmente de todos aquellos trajes, vestidos y ropajes que caracterizan a los personajes de una obra y que ayudan a generar una idea completa de lo que se desea representar.

El vestuario puede pasar desapercibido a los ojos de los espectadores, sin embargo su presencia es siempre de gran importancia pues sirve para delimitar al personaje y permitir al espectador encontrar el significado a la obra.

2.1.4 Elementos Comunes entre la Danza y Música

La música y la danza son dos disciplinas diferentes, con contenidos y objetivos particulares. Sin embargo ambas tienen numerosos aspectos en común, de los que pueden favorecerse mutuamente.

La música proporciona al bailarín los elementos que necesita para armar, expresar y comunicar sentimientos, emociones o ideas como herramienta dentro de la creación coreográfica.

La danza aporta movimiento y vitalidad a la música otorgándole corporeidad al sonido.

Ambas disciplinas poseen elementos comunes que le permiten una conexión. Estos elementos son:

2.1.4.1 Ritmo: Podemos decir que es la organización temporal del sonido y los silencios dentro de una pieza musical.

Delsarte (cita Rappa 2011) afirma que el ritmo es la expresión de las sensaciones. Puede ser lento, moderado o acelerado. El ritmo dinámico es proporcional al peso de la masa desplaza y a la longitud del agente (parte del cuerpo). Matemáticamente, los agentes no pueden moverse a un mismo ritmo ya que poseen un peso y un volumen distintos.

El ritmo de la música interactúa con los pasos de danza aunque a veces, los movimientos van a un ritmo interno propio dentro de la coreografía, teniendo otra métrica visiblemente armónica.

Par los bailarines el ritmo es una constante que proporciona la principal fuerza de movimiento.

El ritmo tiene dos componentes que son el pulso y el acento.

2.1.4.2 Pulso: es una percusión que se repite periódica y regularmente en una obra musical.

En danza constituye un latido que permanece siempre y que todo bailarín/a debe seguir internamente, para evolucionar adecuadamente dentro de su desarrollo coreográfico.

2.1.4.3 Acento: se define como la mayor intensidad de una pulsación con respecto a otra y va a definir las diferentes clases de ritmos.

En Danza, el bailarín utiliza estos acentos musicales en correlación con los acentos musculares, para marcar el impulso de salida de un movimiento, para fijar la posición en el espacio en un punto culminante de la coreografía o para marcar el momento final del movimiento.

2.1.4.4 Canon: Es una forma de composición de carácter polifónico, en el que una voz interpreta una melodía, y es seguida, a distancia de ciertos compases, por sucesivas voces que interpretan esa misma melodía, pudiendo estar dicha melodía escrita a un intervalo diferente, e incluso transformada (Melomanos, 2019)

Esta misma forma de composición musical, como herramienta de creación para la danza, se puede utilizar con pasos, movimientos o secuencias dentro de una coreografía, cuyo efecto visual es muy estético y armonioso.

Al hablar de coreografía se puede decir que no siempre están presentes en ellas todos los elementos de la danza, ya mencionados más arriba, tampoco aparecen con la misma intensidad o de manera uniforme, pueden predominar en ellos solo un componente del movimiento ya sea el ritmo, la forma, la energía o cualquiera de los elementos comunes con la música.

Las variadas características coreográficas se deben a los innumerables estilos existentes a nivel mundial ya sea por el carácter, por el objetivo o por la motivación psicológica intrínseca en los coreógrafos ya sean clásicos o innovadores.

Rodríguez y Cervera (1999) afirman que el acto y el arte de la danza no han de entenderse como meros procesos técnico-artísticos, como un simple virtuosismo corporal, sino que revelan categorías de lo perceptivo, lo sensitivo y lo intelectual.

El coreógrafo no siempre busca la estética dentro de sus obras, explora una auténtica creación coreográfica, capaz de transmitir ideas y pensamientos, más allá de una simple reproducción de movimientos.

2.1.5 Clasificación de la Danza

Las danzas pueden ser ordenadas de diversas maneras como: por el género, por el estilo o técnica, por la época, por grupos sociales, por la ubicación geográfica, por objetivos, utilidad o beneficios, o por el carácter, pudiendo una danza ser ubicadas simultáneamente en más de un

grupo.

2.1.5.1 Clasificación por género. Se puede decir que algunas danzas son realizadas única y exclusivamente por los hombres y otras son danzas femeninas, serían ejemplos claros de ellos las danzas rituales en diferentes culturas. Dentro de este grupo se podría señalar que las edades de los bailarines es una medida restrictiva a la hora de bailar.

2.1.5.2 Clasificación por estilo o técnica. Es importante destacar que estas danzas son practicadas en varios países alrededor del mundo. La técnica de Ballet, la técnica de danza jazz, las técnicas de danza contemporánea y la danza del vientre son un claro ejemplo de los estilos más practicados internacionalmente.

2.1.5.3 Clasificación por época. Son las danzas que corresponden a un periodo característico de la historia guardando una relación estrecha con el tipo de sociedad al que pertenece. Algunos ejemplos por época serían: la danza en ronda, como culto a la divinidad durante la edad antigua, la danza macabra bailada durante la edad media, o la danza cortesana *base danse* (danza baja) del siglo XVI.

2.1.5.4 Clasificación por grupos sociales. Antiguamente se dividían en danzas cortesanas referidas a las realizadas por la realeza y las aldeanas realizadas por el común del pueblo. Más adelante fueron llamadas danzas autóctonas o populares a las danzas tradicionales que son transmitidas de generación en generación.

Actualmente se podría clasificar en danzas folclóricas, populares o sociales y urbanas, esta última refiriéndose al estilo callejero.

2.1.5.5 Clasificación por ubicación geográfica. De acuerdo al sitio originario de la danza,

éstas adquieren características locales que la hacen únicas en el territorio. Estas particularidades propias ya sean en la música, en los pasos o movimientos, en los elementos utilizados y en la manera de vestir, la convierten en cultura popular de una región. Pueden ser denominadas danzas folklóricas, danzas regionales o danza tradicionales. Como ejemplo latente se puede nombrar al Carnavalito como ritmo peculiar de la zona andina que abarca varios países como Argentina, Bolivia, Chile y Ecuador.

2.1.5.6 Clasificación por utilidad o beneficio. Según el objetivo que se quiera lograr desde la danza podría ésta ser como una carrera o labor profesional, pueden ser aplicadas en centros educativos como materia complementaria, ser interpretadas en espectáculos artísticos profesionales o amateur y danzar de manera competitiva. Así también la danza puede estar presente en situaciones ligadas a las creencias o actividades religiosas, en eventos sociales como cumpleaños, bodas, egresos o por simple diversión.

La danza como entretenimiento corporal es uno de los principales objetivos como también en terapias relacionadas a la salud física, neurológica y psicológica. La danza podría ser beneficiosa en cualquier ámbito y etapa de la vida.

2.1.5.7 Clasificación por carácter. Según la naturaleza propia de la danza estas pueden ser: populares, deportivas, señoriales, solemnes, románticas, jocosas, simbólicas, históricas, literarias o educativas.

De esta manera culmina el apartado de Danza con los variados conceptos, características y clasificaciones desarrollados e inicia un nuevo segmento que trata sobre el estrés.

2.2 El Estrés

El Estrés es cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios

bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles” (Baum, 1990)

Reguiro (2018) refiriéndose al estrés, afirma que es la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Al hablar de estrés nos referimos con frecuencia a una sensación de agobio, ansiedad y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y condiciones personales, puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica, muy instalada actualmente en la sociedad.

2.2.1 Características de las Situaciones de Estrés. En todo contexto estresante existen una serie de características comunes donde según Reguiro (2018)

- Se genera una situación nueva que nos exige un cambio.
- Al principio suele haber una gran falta de información sobre esa situación que nos estresa.
- Incertidumbre: ¿qué nos va a ocurrir?
- Ambigüedad: a mayor ambigüedad más estrés.
- Normalmente tampoco tenemos muchas habilidades para manejar esta nueva situación.
- El estrés nos provoca alteraciones biológicas en el organismo que nos obligan a trabajar aún más para volver a un estado de equilibrio.
- Cuanto más dure la situación, cuanto más crónica sea ésta, mayor nuestro desgaste

En cualquier ámbito en el cual el ser humano se desempeñe laboralmente (científico, político,

económico, social, artístico, educativo, comercial o de la salud) siempre pasa por algunas de estas situaciones o desafíos que puede ser la chispa que active los primeros síntomas del estrés.

2.2.2 Clasificación. El mismo autor sostiene que existen dos tipos de estrés, el positivo llamado eustrés y el negativo o distrés.

2.2.2.1 Eustrés. Es el tipo de estrés que provoca una activación positiva, necesaria para realizar con éxito de una prueba o situación complicada, es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar. Reguiro (2018)

Es un tipo de estrés positivo, sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Practicar un deporte o enfrentar un desafío o una situación que se considere apasionante es un ejemplo de eustrés.

2.2.2.2 Distrés. Es un estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica. Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal. Reguiro (2018)

No se debería ignorar al estrés o sencillamente soportarlo aunque este forme parte de la vida cotidiana. Varias son las situaciones que estresan y no van a desaparecer, lo que se debería hacer es aprender a identificarlo, a luchar contra él o reducirlo a niveles más tolerables.

Las emociones producen un impacto importante en el funcionamiento del cuerpo, está claro que el estrés puede enfermar al individuo, muchos son los sistemas y aparatos de nuestro cuerpo que se pueden ver afectados como: los sistemas hormonales, cardiovasculares, musculares, y digestivos.

El estrés en exceso puede provocar una perturbación física, emocional o conductual que resalta e interfiere en la vida cotidiana.

Esta misma afección en un escenario diferente es denominada estrés laboral, tema que será de estudio en la siguiente sección.

2.3 El Estrés Laboral

De acuerdo a Comin, Fuente, Garcia (s.f.) el estrés laboral es la respuesta fisiológica, psicológica y del comportamiento del trabajador, para intentar adaptarse a los estímulos que le rodean. Es un fenómeno frecuente en el mundo laboral, con graves consecuencias para la salud de la persona que lo padece.

Este trastorno va aumentando debido a los cambios que está sufriendo el mundo en sus avances, tanto en lo económico como en lo social. Los trabajadores van asumiendo todos los cambios a medida que se van presentando, posiblemente cada vez más difíciles de superar, pudiendo llevar esta situación a padecer estrés laboral.

2.3.1 Estresores. Los mismos autores denominan estresores a los estímulos que provocan el desencadenamiento del estrés en un momento determinado (Comin, s.f.).

Los individuos reaccionan de diferentes maneras ante un mismo estímulo, motivo por el cual los estresores podrían variar de una persona a otra, pudiendo darse también una reacción contraria, el mismo estímulo podría desencadenar en una reacción positiva.

Los principales estresores sociales que afectan al individuo pueden provenir de tres factores, ellos son: Factores Personales, Factores Familiares y Factores Laborales.

En este apartado se enfatizará los factores laborales como tema en estudio.

2.3.2 Factores Laborales. Entre los factores laborales podemos encontrar los componentes físicos, los químicos, los dependientes del trabajo en sí y los componentes organizacionales del trabajo.

2.3.2.1 Factores Físicos. Los factores físicos que afectan el desempeño laboral son la iluminación, el ruido y la temperatura del ambiente laboral.

En cuanto a la iluminación, la falta o el exceso de la luz puede causar mayor tensión durante el proceso laboral o invertir mayor tiempo en la realización del trabajo.

Con respecto al ruido muy alto o continuo produce irritabilidad o falta de concentración, en cambio en un ambiente adecuado tanto la comunicación entre compañeros como la concentración se facilitan.

La temperatura es un factor muy importante para el confort laboral, ya que las temperaturas muy altas producen somnolencia, mientras que las temperaturas muy bajas limitan la realización de trabajos manuales.

2.3.2.2 Factores Químicos. Son materiales o sustancias químicas que en algunos lugares de trabajo se manipulan, pueden ser muy peligrosas y causar malestares, pudiendo llegar a ser nocivas para la salud del trabajador.

2.3.2.3 Factores dependientes del Trabajo.

2.3.2.3.1 Carga mental. Es la cantidad de energía y la capacidad mental que la persona tiene que desarrollar para realizar su trabajo. Una carga mental excesiva desemboca en fatiga psicológica. (Comin, s.f.)

La fatiga psicológica es determinada por factores como el nivel de atención requerido y el ritmo del trabajo impuesto. La mente acumula y maneja cantidad de información, que la analiza, la memoria y la utiliza durante el proceso laboral desembocando en la fatiga mental.

2.3.2.3.2 Control sobre el trabajo. Es el grado de tensión que permite al individuo controlar las actividades a realizar. (Comin, s.f.)

Para que el individuo pueda lograr ese control laboral necesita de autonomía, de iniciativa propia, de responsabilidad, buena convivencia, así como las habilidades necesarias para el buen desempeño laboral.

2.3.2.4 Factores dependientes de la Organización del Trabajo. Son varios los factores organizacionales que inciden en el estrés laboral como:

2.3.2.4.1 *Jornada Laboral.* Jornadas laborales muy extensas, dobles jornadas, jornadas extras o nocturnas pueden dificultar la vida social, familiar o extra laboral que naturalmente los seres humanos necesitan. Este tipo de jornadas producen un rechazo a dichos trabajos.

2.3.2.4.2 *Productividad.* Debido a la gran competencia o demanda empresarial los requerimientos en cuanto a la productividad es cada vez mayor, por lo que los trabajadores asumen mayor exigencia en la producción.

2.3.2.4.3 *Salario.* Debería ser el suficiente para que el trabajador pueda vivir cómodamente sin necesidad de tomar otros compromisos laborales o someterse a deudas bancarias.

2.3.2.4.4 *Horas extras.* Se realizan habitualmente para conseguir un mayor ingreso económico, debido a la falta de salario adecuado.

2.3.2.4.5 *Inseguridad en el empleo.* Son varias las causas de inseguridad laboral, ya sea por la naturaleza del empleo como la permanencia o despido que podrían darse por variadas causas.

2.3.2.4.6 *Pluriempleo.* Múltiples empleos que conllevan a un agotamiento físico-psicológico e insatisfacciones económicas con una u otra producción laboral.

2.3.2.4.7 *Promoción profesional.* Son los incentivos que algunas empresas acostumbran brindar a sus trabajadores ya sea en retribuciones monetarias, días libres o vacaciones. Mientras que otras empresas privan a sus empleados de dichos beneficios, éstos convierten en estresores laborales.

2.3.2.4.8 *Relaciones con los compañeros y/o superiores.* Las relaciones laborales tanto con superiores como con compañeros de trabajo deben ser cordiales y de respeto mutuo, la discordia entre los mismos recae en problemáticas de rendimiento laboral.

Teniendo en cuenta todos los factores mencionados más arriba, podrían darse en el individuo innumerables situaciones que podrían alterar su desempeño y al mismo tiempo estar

desarrollando síntomas tangibles de estrés.

2.3.3 Causa del Estrés Según el Tipo de Trabajo. De acuerdo a la profesión que tenga el individuo o el trabajo en el que desempeñe, podrían darse los diversos tipos de estrés según la causa, ellos son:

2.3.3.1 Estrés por excesiva tensión física o psíquica. Es el estrés más frecuente, puede ocurrir en cualquier tipo de empleo donde los funcionarios estén sujetos a sobrecargas físicas o mentales.

2.3.3.2 Estrés por aumento de responsabilidad. Suele darse en buenos profesionales cuya responsabilidad le son aumentadas y no son capaces de afrontar la situación y se estresan.

2.3.3.3 Estrés por trabajo repetitivo. El trabajador que por largas jornadas realizan el mismo tipo de trabajo, de una manera casi automática, es un candidato a padecer de estrés.

2.3.3.4 Estrés por inestabilidad. Se refiere a la mano de obra que va siendo remplazada por maquinarias, personas más jóvenes, con mejor preparación técnica o académica. El temor a ser substituido es también una de las causas de estrés.

2.3.3.5 Estrés por aumento de carga mental. Muy frecuente en trabajos que necesiten de manejos de informaciones, de análisis y tomas de decisiones que provocan sobre cargas mentales, dichos empleados son fieles candidatos a padecer estrés.

2.3.3.6 Estrés por desmotivación. La falta de motivación o estímulo laboral ya sea retribuciones monetarias, ascensos o traslados, en el individuo puede desembocar en un estrés.

2.3.4 Síndrome de Burnout. Soto (2016) se refiere al síndrome burnout (consumirse o agotarse) como un progresivo agotamiento físico y mental, una falta de motivación absoluta por las tareas realizadas, y en especial, por importantes cambios de comportamiento en quienes lo padecen.

Para Comin, Fuente y García (s.f.) es un tipo de agotamiento psicofísico que lleva a un sentimiento de fracaso, con falta de interés hacia las personas que tenemos a nuestro cuidado o falta de interés hacia la tarea que tenemos asignada.

Es una variedad dentro del estrés laboral catalogado como crónico, cuya característica principal del que lo padece es el cambio de actitud, observable a través de los malos modales o el trato desagradable hacia los demás.

2.3.4.1 Causas del Síndrome de Burnout. Según Soto (2016) Mayormente lo origina un ambiente laboral tenso, con superiores hostigadores y con tendencias autoritarias y déspotas.

Comin, Fuente y García (s.f.) definen el término mobbing (atacar, atropellar) como la situación en la que una persona recibe estímulos hostiles hacia él por parte de sus superiores o de sus propios compañeros.

Este síndrome suele aparecer con frecuencia en aquellos sitios de trabajo con mucha carga mental y de compromiso social, relacionados con la atención a terceros, como docentes, personal de la salud o personas que trabajan en atención al cliente. Además de la convivencia con dirigentes opresores o tiranos, pudiendo llevar al individuo a afecciones físicas y mentales, incapacitándolo para desarrollar su trabajo.

2.3.4.2 Consecuencia del Síndrome de Burnout o del Trabajador. Son incalculables las afecciones que pueden ser desencadenadas desde este síndrome, ya que varía de una persona a otra, así como los grados de gravedad. Algunos de ellos son:

- Alteraciones del sueño (insomnio).
- Desequilibrio emocional.
- Modificación de la conducta hacia el trabajo.
- Disminución de las defensas del sistema inmunológico y respuestas alérgicas.

- Aumento del colesterol y los ácidos grasos en sangre.
- Aumento de la presión arterial.
- Aumento de la glicemia.
- Aumento de los ácidos estomacales.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Además de afectar la vida familiar, social y de pareja.

Finalizado el apartado sobre el estrés laboral, sus causas y consecuencias, se tomara como tema de estudio a la neurociencia, como ciencia relacionado con la danza neurológicamente hablando.

2.4 La Neurociencia

La RAE (2019) lo define como la ciencia que se ocupa del sistema nervioso o de cada uno de sus diversos aspectos y funciones.

Pérez, Gardey (2019) denominan a la neurociencia como la especialidad científica que se dedica al estudio integral del sistema nervioso, teniendo en cuenta sus funciones, su estructura y otros aspectos. De este modo ayuda a explicar diversas características de la conducta y de los procesos cognitivos a través de la biología.

Para la neurociencia el cerebro es el órgano de estudio, es el más importante del sistema nervioso y lo analiza en sus niveles molecular y celular. Las neuronas adquieren especial relevancia como las células encargadas de la transmisión de los impulsos nerviosos a través de la sinapsis (comunicación entre las neuronas).

La neurociencia se preocupa desde la percepción hasta el aprendizaje, pasando por otros niveles como la toma de consciencia, la memoria, el pensamiento y el comportamiento.

Los neurocientíficos infieren a partir de la actividad cerebral, los mismos anhelan comprender como actúa la mente en diferentes situaciones, por lo que realizan investigaciones sobre el

funcionamiento del sistema nervioso del individuo en diferentes casos de enfermedades, ya sean psiquiátricas o de trastornos neurológicos. Es por ello que en la actualidad se la considera como una ciencia interdisciplinaria que mantiene estrechos vínculos con la medicina, la psicología, la química y otras ramas del conocimiento.

2.4.1 La Neurociencia del Movimiento. En un primer momento de los estudios realizados por los neurocientíficos, referente a cómo trabaja el cerebro al realizar ciertos movimientos corporales fueron de manera segmentadas o aisladas, como por ejemplo: la rotación del tobillo, la flexión o extensión de rodillas.

Según Bower⁶ (2003) el cerebelo en su conjunto cumple con los criterios para un buen metrónomo neural: recibe una amplia gama de entradas sensoriales de los sistemas auditivos, visuales y somatosensoriales de la cortical (una capacidad que es necesaria para arrastrar movimientos a diversos estímulos, desde sonidos hasta vistas), y contiene representaciones sensoriomotoras para todo el cuerpo.

Brown y Parsons (2008) explican que una región llamada la corteza parietal posterior (hacia la parte posterior del cerebro) traduce la información visual en comandos motores, enviando señales hacia las áreas de planificación del movimiento en la corteza pre-motora y el área motora suplementaria. Estas instrucciones luego se proyectan a la corteza motora primaria, que genera impulsos neurales que viajan a la médula espinal y a los músculos para hacerlos contraerse.

Teniendo en cuenta las investigaciones realizadas por los científicos, podemos decir que los órganos sensoriales en los músculos son los encargados de proporcionar información al cerebro, brindando la orientación exacta del cuerpo en el espacio a través de los nervios que pasan a través de la médula espinal a la corteza cerebral. Dicha información ayuda a actualizar los comandos motores basados en la retroalimentación sensorial y a refinar los movimientos reales.

⁶ James Mason Bower, neurocientífico estadounidense.

Mediante series de investigaciones se llegó a la conclusión de que para realizar un movimiento corporal, el sistema sensorio motor del cerebro lo organiza mediante cálculos relacionados a la conciencia espacial, al equilibrio, a la intención y el tiempo requerido. Lo que no estaba definido aún es que si esos mismos mecanismos neuronales valían para permitir maniobras tan elegantes y refinadas de la danza.

2.4.2 Neurociencia de la Danza. La danza como forma de expresión humana, no fue objeto de estudio de la Neurociencia por mucho tiempo. Desde el año 2008 los investigadores, neurocientíficos Steven Brown y Lawrence M. Parsons llevaron a cabo los primeros estudios de imágenes cerebrales de bailarines tanto aficionados como profesionales.

Los neurocientíficos mencionados se preocuparon por investigar: ¿Cómo navegan los bailarines por el espacio? ¿Cómo se mueven sus pasos? ¿Cómo aprenden las personas series complejas de movimientos con patrones?

Dichos estudios arrojaron como resultado una compleja coordinación mental de los bailarines, incluso para ejecutar los pasos de danza más básicos.

Un estudio de neuroimagen del movimiento de la danza, con bailarines de tango examinó los cerebros de los mismos.

Brown y Parsons (2008) observaron mediante tomografía por emisión de positrones, registraron los cambios en el flujo sanguíneo cerebral (...) y se pudieron ubicar en áreas cerebrales vitales para dirigir las piernas a través del espacio y generar patrones de movimiento específicos.

Ambos autores manifiestan que en la danza, la cognición espacial es principalmente cinestésica: percibe la posición de su torso y extremidades en todo momento, incluso con los ojos cerrados, gracias a los órganos sensoriales de los músculos.

El cuerpo a través de sus órganos, registra el movimiento de cada articulación y la tensión en cada músculo, la información recibida lo transmiten al cerebro, lo que genera una representación del cuerpo articulado en respuesta.

Otro análisis lanzó a luz exploraciones de ritmos sin movimientos y con movimientos corporales.

Brown (2008) comenta que una parte inferior de la vía auditiva, una estructura subcortical llamada núcleo geniculado medial (MGN), se iluminó (...) con la presencia de un estímulo auditivo, es decir, la música, en la condición sincronizada, pero otro conjunto de escaneos de control descartó esta interpretación: cuando nuestros sujetos escucharon música pero no movieron sus piernas, no se detectó cambio en el flujo sanguíneo en la MGN.

Con el escaneo cerebral de sujetos que escuchan ritmos musicales en quietud y otros bailando, se llegó a la conclusión de que el MGN se activa específicamente con la sincronización (escucha y movimiento) y no simplemente con la escucha.

“Consideramos la danza como un matrimonio de la capacidad de representación del lenguaje y la ritmicidad de la música” (Brown S, 2008)

La alianza entre el movimiento corporal y la música permite al ser humano contar o transmitir historias e ideas, utilizando el cuerpo en un lenguaje universal, fomentando de esta manera las relaciones sociales.

“El cerebro de un bailarín tiene una maleta de habilidades y competencias” (Pinós-Pey, 2018)

Las personas que practican algún tipo de danza tienen variadas habilidades que los diferencian de un individuo común que no lo realiza. La postura y gesto distinguido son los dos elementos que a simple vista puede llevar a la presencia de un bailarín, además de los movimientos corporales, la expresión y la coordinación como competencias principales.

“Los bailarines tienen una particular relación con la observación el espacio y el tiempo” (Pinós-Pey, 2018)

La práctica de la danza desarrolla la capacidad de observar con detenimiento y detalle, un bailarín es capaz de danzar mentalmente una serie de pasos, que luego lo reproduce corporalmente. Además desarrolla la capacidad de medir el tiempo, el espacio y la energía del cuerpo. Dichas habilidades luego lo implementan en la vida cotidiana

“El baile es una especie de protector del cerebro” (Garrido, 2016)

Durante la enseñanza de unas danzas, con la atención prestada durante la explicación de pasos y movimientos, con la repetición de series y figuras coreográficas, es decir durante el proceso de aprendizaje, el individuo adquiere agilidad mental.

Se puede señalar que la capacidad de experimentar movimientos en la mente es un hecho muy importante para el aprendizaje de habilidades motoras, además de proteger y prevenir enfermedades neurológicas, es decir el baile no sólo es un bien cultural, sino que es un medio para promover el bienestar general de la persona.

Garrido (2016) afirma que Bailar y/o cantar en compañía, promueve una intensa sensación de pertenencia. Hay una unión espiritual que va más allá de la mera coordinación del movimiento. Quizá es por esta razón por la que el baile y la danza se han consolidado en la especie humana.

Desde la época primitiva la danza sirvió como vínculo corporal y emocional entre los individuos, es así que en todos los tiempos de la historia los seres humanos propiciaron momentos importantes de su vida para compartir y celebrar a través danza.

En el siguiente punto se abordaran los beneficios de la danza cualquiera sea su estilo musical.

2.5 Beneficios de la Práctica de Danza

Se puede decir que con la práctica frecuente de algún tipo de danza, el organismo adquiere favores muy beneficiosos tanto para la salud física, emocional o psicológica como para el

relacionamiento social y laboral.

2.5.1 Beneficios físicos. En cuanto a los beneficios corporales que brinda la danza se puede señalar que:

- Fortalece el corazón (...)
- Combate el Alzheimer (...)
- Aumenta la memoria (...)
- Aliado en la pérdida de peso (...)
- Disminuye el colesterol (...)
- Antídoto contra la osteoporosis (...)
- Flexibilidad, fuerza y resistencia (...)
- Elimina el estrés (...)
- Aumenta el nivel de energía (HolaDoctor, 2014)

La práctica regular de la Danza así como cualquier otra actividad física es recomendada por médicos y especialistas en la salud, por que ayuda al buen funcionamiento de los órganos del cuerpo como el corazón, los pulmones y el manejo de la respiración. Además ayuda a quemar calorías, a eliminar el colesterol, a bajar de peso y de talla.

Es sabido que el movimiento corporal controlado a través de la danza ayuda a tonificar y fortalecer los huesos y músculos. Otorga flexibilidad, fuerza, resistencia y una gran capacidad de movimiento.

Bailar previene las enfermedades neurológicas como el Alzheimer ya que pone en funcionamiento al cerebro, mejorando y agudizando la memoria. También ayuda a la producción de endorfinas (sustancia que produce el cerebro) que combaten el estrés y la depresión.

2.5.2 Beneficios emocionales. Al hablar de los beneficios emocionales o psicológicos que aporta la práctica de la danza podemos citar varios aspectos que mejoran con la incorporación del baile como rutina, ellos son:

- Reforzamiento de la autoestima
- Mejoramiento de la comunicación no solo verbal sino también corporal y gestual
- Canalización de las tensiones generadas por las relaciones conflictivas en el trabajo mayor empatía y tolerancia (Juárez, 2017)

La práctica de la danza, mejora notablemente el ánimo y el humor de las personas que trasciende positivamente en el estado físico y emocional de los mismos.

El trabajo individual en danza como terapia anti estrés es muy importante para conseguir a futuro el éxito colectivo.

2.5.3 Beneficios laborales

Algunos de los favores de la danza en los espacios de trabajos son:

- Ambiente laboral armónico.
- Óptimos resultados obtenidos en el trabajo.
- El estrés laboral acumulado es liberado.
- Genera más creatividad, mejor disposición y productividad.
- Crea seguridad, estabilidad y bienestar.
- Fortalece a los trabajadores y a la empresa en conjunto.

Juárez (2017) afirma que moverse, resulta una actividad fundamental en ambientes de trabajo en donde la mayor parte del tiempo se permanece sentados. De ahí que las organizaciones como

parte de los programas de salud y bienestar empiecen de manera reciente a incorporar programas de actividad física entre ellos, pausas activas y gimnasia laboral.

La danza es una actividad atrayente de realizar como pausa activa dentro un ambiente laboral, integra aspectos formativos como terapéuticos que puede ser aplicada como prevención del estrés. A través de variadas técnicas corporales de movimientos naturales, rítmicos y armónicos, las personas podrían contrarrestar los efectos negativos del estrés.

Tomar clases de danza fortalecerá la relación entre los personales de los diferentes departamentos o grupos de trabajo.

Cuando los trabajadores se conocen y además tienen buenas relaciones entre sí, se refleja positivamente en la mejora del trabajo en equipo, lo que lleva a un fortalecimiento en la entidad y a una mayor conexión.

“Ministerio de Salud recomienda pausas activas cada tres horas en la oficina” (UH, 2017)

La cartera sanitaria destacó la importancia de realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, ya sea en la casa, en el trabajo o en lugares públicos, con el objetivo de adoptar un estilo de vida saludable y mantener un estado de bienestar personal y social. También se enfatizó la necesidad de que aquellos trabajadores que permanecen mucho tiempo sentados se levanten un momento de sus asientos para realizar pequeñas sesiones de estiramiento o de movimiento denominados "pausas activas", de ser posible cada 3 horas.

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque y niveles de investigación

Esta investigación se enmarca dentro del enfoque mixto. Este tipo de investigación es relativamente nuevo e implica combinar los métodos cuantitativo y cualitativo en un mismo estudio.

Sampieri (2014), afirma que la meta de la investigación mixta no es remplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales.

Ambos enfoques emplean procesos cuidadosos, metódicos y empíricos en su esfuerzo para generar conocimientos., estos métodos utilizan cinco estrategias similares y relacionadas entre sí (Grinnell, 1997) (como lo cita Sampieri, 2014)

Según Sampieri (2014) en el enfoque cuantitativo se utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. En este caso específico de investigación se pretende identificar la cantidad de personas interesadas en las clases de danza para evitar el estrés laboral.

El mismo autor al referirse al enfoque cualitativo afirma que utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de indagación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. Esta investigación describe las emanaciones beneficiosas a nivel profesional, tanto físicas como laborales de los funcionarios y docentes técnicos de la FADA-UNA.

La metodología utilizada es la investigación-acción, con la que se busca explicar los beneficios obtenidos por los docentes y funcionarios tanto en lo personal como en lo laboral.

3.2 Línea de investigación

En la carrera de Licenciatura en Danza esta investigación se enmarca dentro de la modalidad de práctica profesional.

3.3 Área de investigación

El estudio se llevará a cabo en el campus de la Universidad Nacional de Asunción, específicamente en la Facultad de Arquitectura, Diseño y Arte, ubicada en la ciudad de San Lorenzo, Departamento Central, Paraguay.

3.5 Universo

El universo de investigación constituye la población de funcionarios y docentes técnicos de la FADA, Facultad de Arquitectura Diseño y Arte, con una cantidad de 50 personas.

3.5 Muestra

Participaron de la muestra 50 de los funcionarios y docentes técnicos de la FADA (Facultad de Arquitectura Diseño y Arte) en la encuesta y 20 personas para la aplicación práctica de la danza como terapia anti estrés.

3.6 Unidad de análisis

50 funcionarios y docentes interesados.

51

3.7 Métodos, técnicas y estrategias de recolección de datos

Para la recolección de datos fueron utilizados:

3.7.1 La encuesta. Se aplicó a 50 funcionarios de la FADA – UNA, a través de cuestionarios semi estructurados. Según la RAE (2019) es un conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a una

muestra representativa de grupos sociales, para averiguar estados de opinión o conocer otras cuestiones que les afectan (RAE 2019). La encuesta se vale de un cuestionario.

3.7.2 El cuestionario. Se utiliza en encuestas de todo tipo, es uno de los instrumentos más utilizados para recolectar datos en fenómenos sociales. Según Chasteauneuf (2009) (como lo cita Sampieri, 2014) consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir.

3.7.3 La entrevista. Se aplicó a 10 funcionarios, a través de preguntas directas que se llevó a cabo en forma de conversación y en forma individual.

La entrevista se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y la otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesik, 1998) (como lo cita Sampieri, 2014).

Las entrevistas se dividen en estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas o abiertas (Ryen, 2013; Grinnell y Unrau, 2011) (como lo cita Sampieri, 2014).

Según Sampieri (2014) en las entrevistas estructuradas, el entrevistador realiza su labor siguiendo una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a esta. Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información. Las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla.

3.7.4 La investigación-acción. Como resultado de la encuesta se vio la necesidad de poner en práctica, en forma gradual la danza con los funcionarios y docentes técnicos para verificar el

grado de validez de la propuesta, luego de un mes de actividad. Por lo tanto, se aplicó el método de investigación – acción: según Sampieri (2014), proporciona diagnósticos sobre problemas sociales, políticos, laborales, económicos, etc. de naturaleza colectiva. Aporta datos sobre causas y consecuencias de las problemáticas y sus soluciones.

Así mismo, se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones para proyectos, procesos y reformas estructurales. Sadín (2003) señala que la investigación-acción pretende esencialmente, propiciar el cambio social, transformar la realidad (social, educativa, económica, administrativa etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación. Por ello, implica la total colaboración de los participantes en: detección de necesidades (ya que ellos conocen mejor que nadie la problemática a resolver), el involucramiento con la estructura a modificar, el proceso de mejorar, las prácticas que requieren cambiarse y la implementación de los resultados del estudio (McKernan, 2001) (como lo cita Sampieri, 2014).

3.7.5 La Observación. Se fue realizando en forma gradual a través de indicadores durante las prácticas de la danza. Según Sampieri (2014) La observación cualitativa no es mera contemplación implica adentrarse profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones.

3.8 Instrumentos de recolección de datos

Se utilizó formulario con un cuestionario pre establecido.

Elaboración y ejecución de un Plan Piloto con cinco funcionarios para validar los instrumentos seleccionados, antes de la puesta en práctica.

Posteriormente se puso en práctica con los 20 adultos que integran la muestra y se describe informes sobre el proceso y resultado de la puesta en práctica.

3.9 Consideraciones éticas

No se revela el nombre de los participantes en la encuesta y entrevista, se respeta las respuestas de los mismos.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Fase 1. Encuesta

Con la autorización correspondiente (Anexo N°1) de la Dirección de carrera de la Licenciatura en danza de la FADA-UNA, inicia la primera parte de la investigación.

Dentro del marco de ejecución del plan piloto se realizó una encuesta a 50 funcionarios y docentes técnicos de la FADA-UNA durante el mes de setiembre y octubre del año 2019. El mismo contaba con consultas sobre temas concretos tales como: la actividad física en funcionarios, la danza como pausa activa y sus beneficios.

4.1.1 Pregunta N° 1: ¿Su Horario laboral le permite ejercitar su cuerpo? Si la respuesta es afirmativa ¿Qué tipo de actividad realiza?

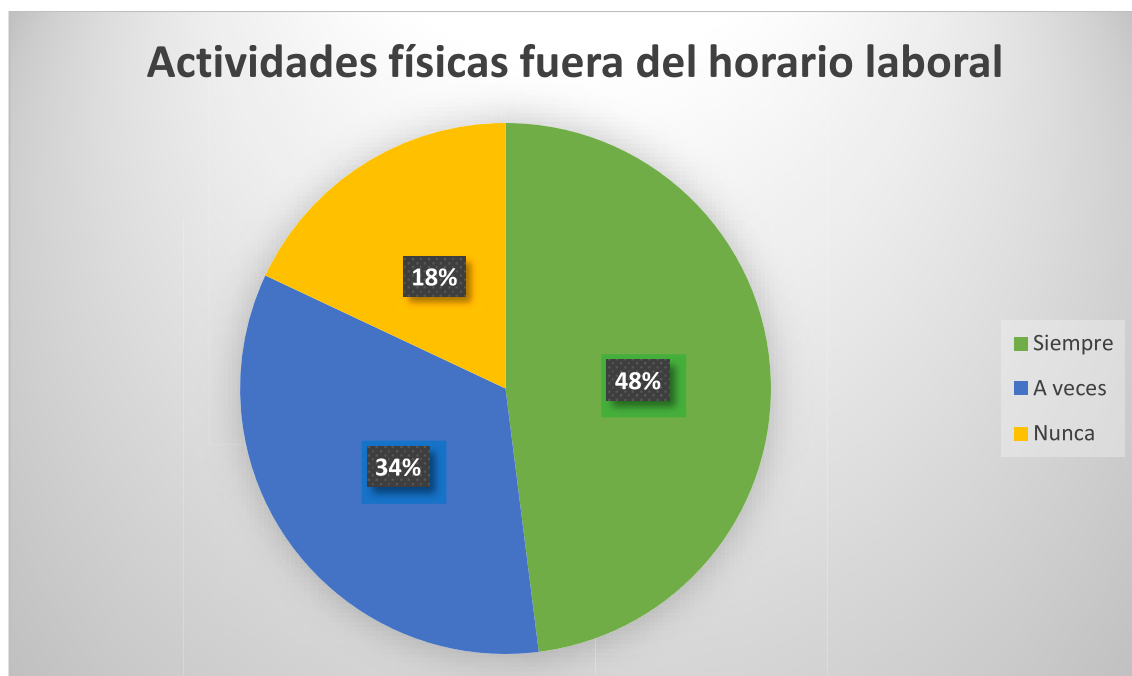


Gráfico 1. Resultado encuesta pregunta 1

Los datos obtenidos (Gráfico N°1) revelan que un 48% de los individuos realizan actividades

físicas fuera del horario laboral, mientras que el 34% lo realiza esporádicamente y el 18% nunca lo hacen. Las actividades realizadas y mencionadas por los encuestados son las siguientes:

- Caminata
- Trote
- Ejercicios físicos en el gimnasio
- Tonificación muscular
- Ejercicios funcionales
- Pesa - Musculación
- Deporte - Fútbol
- Bicicleta
- Danza (salsa)

Las personas que manifestaron no realizar actividades físicas o solo hacerlos en ocasiones también expresaron sus motivos que son:

- Por el horario laboral
- Falta de tiempo
- Horario cargado y extendido
- Por el estudio (carrera)
- Por falta de motivación
- Por falta de hábitos
- Por cuidar a un familiar con condiciones especiales

4.1.2 Pregunta N° 2: ¿Conoce los beneficios de tomar clases de Danza en la edad adulta?

Si la respuesta es sí. Cita algunos beneficios

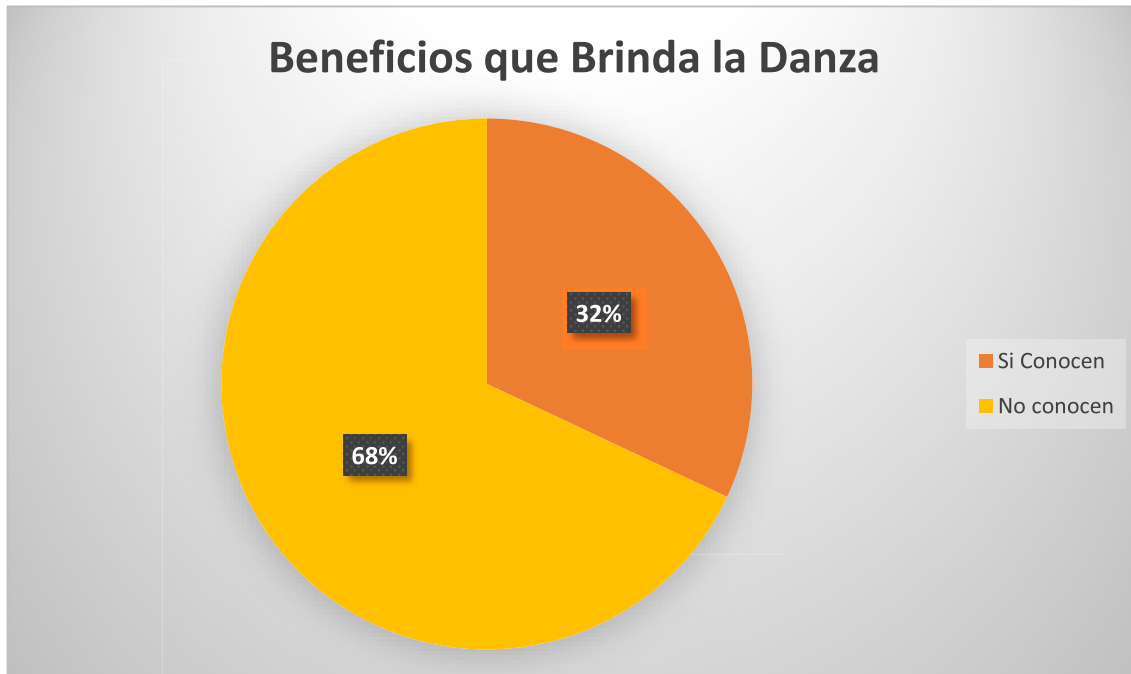


Gráfico 2. Resultado encuesta pregunta 2

En uno de los puntos de la encuesta, al ser consultados sobre los Beneficios de tomar clases de Danza (Gráfico N° 2) el 68% de los encuestados desconocen totalmente sus favores y solo el 32% reconoce algunos de sus beneficios. Los citados por los encuestados son:

- Ayuda al buen funcionamiento del organismo
- Fortalecimiento de músculos
- Aumento de músculo
- Estiramiento muscular
- Flexibilidad
- Ayuda a la movilidad
- Reduce o quita el estrés
- Cambia el estado de animo

- Ayuda a socializar
- Buena salud física y mental
- Da vitalidad
- Mejora las articulaciones
- Movilidad de los miembros
- Fortalece el cuerpo
- Buen funcionamiento del corazón
- Mejora la circulación sanguínea
- Mejora el estado de salud en general

4.1.3 Pregunta N° 3: ¿Le gustaría tomar clases de danza en la FADA-UNA y gozar de los beneficios físicos y neurológicos?

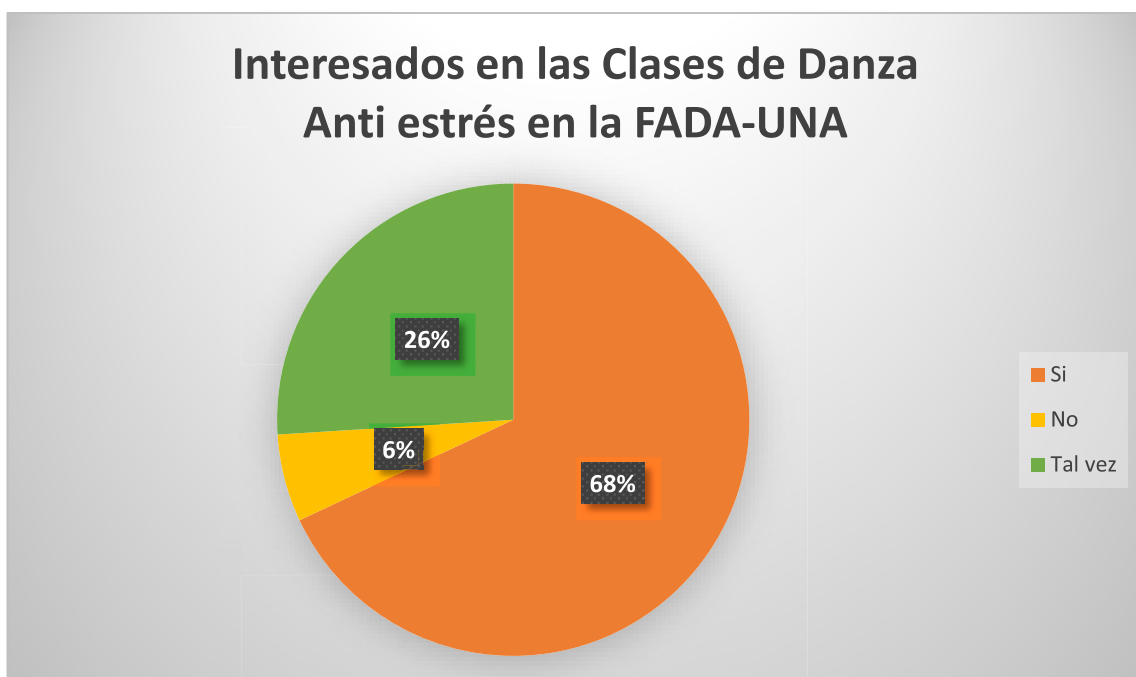


Gráfico 3. Resultado encuesta pregunta 3

Al ser consultados si les gustaría tomar clases de danza en la FADA- UNA y gozar de los

Beneficios físicos y neurológicos que la danza le puede brindar como terapia anti estrés (Gráfico N° 3), el 68% respondió que sí participarían de las clases, el 26% tal vez lo haría y el 6% no la tomaría.

El porcentaje que se niega a tomar indica que:

- No le gusta la danza
- No se ve bailando

Mientras que los demás desearían ser favorecidos con esta disciplina artística.

4.1.4 Pregunta N° 4: ¿En qué horario le gustaría tomar las clases de Danza?

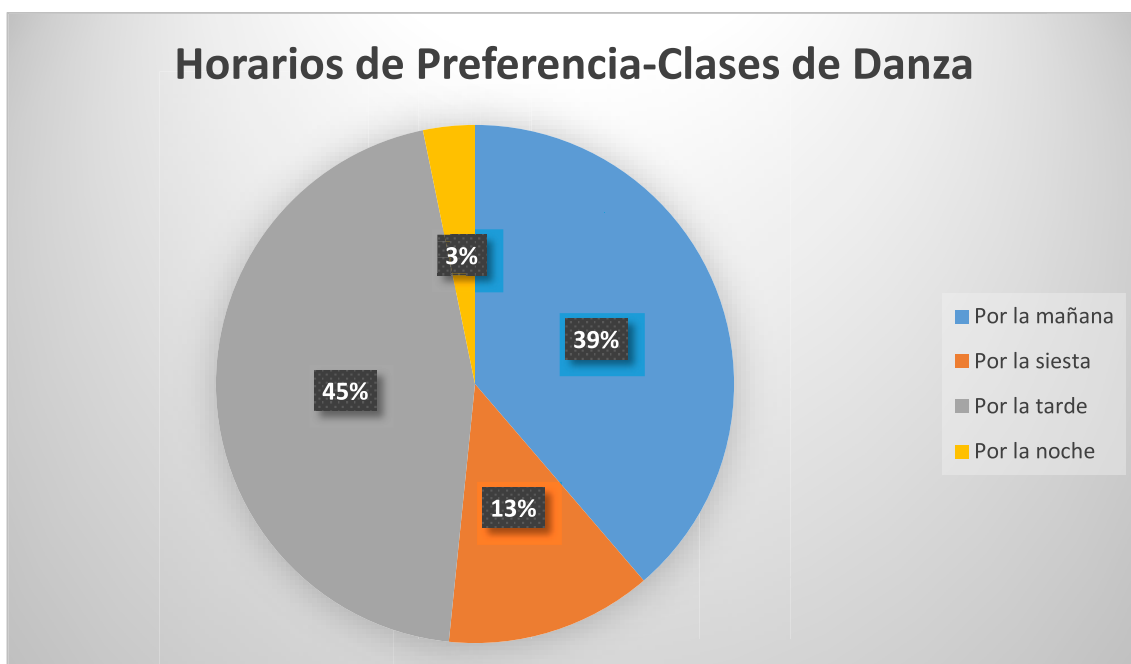


Gráfico 4. Resultado encuesta pregunta 4

En cuanto a los horarios sugeridos, como respuesta de los funcionarios y docentes para tomar las clases de Danza fue muy variado (Gráfico N° 4), al 39% le gustaría temprano en la mañana, el 13% sugiere el horario de la siesta, el 45% en el horario de la tarde y un 3% por la noche.

Las disparidades en las respuestas se deben a la variedad de horarios laborales de los entrevistados dentro de la FADA.

4.2 Fase 2. Convocatoria a las Clases de Danza

La segunda etapa del plan piloto inició con la convocatoria a las *Clases de Danza como Terapia anti estrés* (Figura N° 1) mediante las redes sociales con un Flyer (folleto publicitario), además de las invitaciones con nota por departamentos y coordinaciones (Anexo 3). Las clases se impartirían durante todo el mes de noviembre, los días lunes, miércoles y viernes, de 7:15 a 7:45 hora en el Lobby del Salón Auditorio de FADA-UNA.



Figura 1 Flyer Publicitario de las Clases de Danza como Terapia Anti estrés, turno mañana

La primera semana del mes de noviembre nadie acudió a las clases, lo que motivó a proponer un horario distinto, en otro espacio, para docentes y funcionarios del turno tarde-noche, para lo cual se elaboró un nuevo Flyer (Figura N° 2). Las clases serían los días lunes y jueves, de 20:00 a 20:30 horas en la Sala N° 1 de la Lic. en Danza.



Figura 2. Flyer Publicitario de las Clases de Danza como Terapia Anti estrés, turno noche

Dicho horario corrió con la misma suerte, habían persona interesadas al igual que en el turno

mañana pero nadie acudió a las clases de danza.

Esta situación llevó a una nueva indagación del problema con los funcionarios que no asistían. Al ser consultados todos manifestaron lo mismo, que tenían miedo de abandonar sus lugares de trabajo sin una autorización o permiso de sus jefes inmediatos y que eso podría acarrear algún tipo de sanción.

Atendiendo a la inquietud de los interesados se solicitó el permiso correspondiente mediante nota al Decano de la FADA-UNA, quien mediante la Resolución N° 1287/2019 (Anexo N° 4) en uso de sus atribuciones resuelve autorizar la ejecución del Plan Piloto dentro del marco de investigación.

La copia de la resolución fue distribuida a los jefes e interesados de cada sección de manera que estén en conocimiento de la autorización.

Con la venia de las autoridades y la seguridad latente en los interesados en las clases, se fijó una nueva fecha de inicio, el 22 de noviembre de 7:15 a 7:45 hs. siguiendo con la primera propuesta de horario matutino.

4.3 Fase 3. Clases de Danza. Ejecución

Las clases de *Danza como Terapia Anti Estrés* fueron desarrolladas en el Lobby (arriba) del Auditorio de la FADA- UNA los días lunes, miércoles y viernes de 7:15 a 7:45 hs.

Tuvo una duración de 30 días, inició el 22 de noviembre y fue hasta el 23 de diciembre del 2019, con un total de 14 clases. Inicialmente con 4 funcionarios, luego clase a clase fueron sumándose más personas, llegando a un total de 20 integrantes.

El primer día se observó que llegaron con cierta incertidumbre, algo apurados mirando el

reloj, diciendo que se quedarían poco tiempo. Pero una vez iniciada la clase fueron soltándose, moviéndose con naturalidad, disfrutando del ambiente, de la música, de la danza, hasta perdiendo la noción del tiempo. Al término del encuentro, se observó que ya contaban con un cuerpo más relajado y una sonrisa en los labios. La despedida fue con un cálido abrazo y una promesa de volver.

A partir de la segunda clase ya llegaron distendidos, sonrientes, llenos de expectativas en cuanto a que harán ese día. Así también en compañía de nuevos integrantes, compañeros de trabajo a quienes contagiaron con su energía.

Al inicio de todas las clases se realizaron estiramientos y calentamientos individuales, guiados, estos fueron variando en cada sesión.

Las actividades sugeridas para las clases fueron muy diversas así como los objetivos, algunos de ellos son:

- Movimientos de exploraciones anatómicas, en los fragmentos corporales, indagando limitaciones, molestias o dolores a modo de prevención de probables lesiones.
- Movimientos orgánicos que consiste en bailar desde los movimientos naturales, orgánicos y conscientes del cuerpo. Todos los movimientos son bienvenidos y las emociones también.

Las Danzas fueron con:

- Movimientos específicos para la flexibilidad de ciertas partes del cuerpo.
- Movimientos continuos y cortados.
- Movimientos ondulantes y lineales.
- Movimientos de rotación interna y externa.
- Movimientos simétricos y asimétricos.

- Coordinación entre los segmentos corporales.
- Movimientos en parejas y en grupo.
- Coordinación entre la música y el cuerpo.

Los ritmos utilizados fueron:

- Baladas
- Bossa nova
- Samba
- Cumbia
- Merengue
- Salsa
- Cuarteto
- Rock and roll
- Reggaetón
- Polca Paraguaya
- Música para relajación

4.4 Observación. Resultados obtenidos

4.4.1 Primera semana. Indicadores:

- Participa de la clase en forma espontánea.
- Se integra satisfactoriamente con sus pares.
- Se relaciona con sus pares de manera armónica.
- Realiza correctamente los pasos y movimientos sugeridos.
- Recuerda el orden de la serie coreográfica.

Durante los primeros días se notó una progresiva afinidad entre los participantes de la clase. El gusto por el arte de la danza, el movimiento, la música y el baile en general, fue un lazo que los unió dentro del horario laboral pero en un espacio diferente, con objetivos distintos al profesional.

La clase de danza optimizó visiblemente el relacionamiento laboral dentro la convivencia habitual entre funcionarios, compañeros de trabajo.

La concentración durante la explicación de los pasos, la observación minuciosa y detallada de los movimientos, así como la correcta reproducción y aprendizaje de series coreográficas sencillas, fue un logro más que importante en esta fase.

4.4.2 Segunda semana. Indicadores:

- Reconoce la postura general del cuerpo.
- Mantiene la postura general durante el desarrollo del ejercicio propuesto.
- Desarrolla correctamente el equilibrio del cuerpo en posición vertical.
- Emplea correctamente su lateralidad durante los desplazamientos laterales.
- Logra eficazmente la relajación al término de la clase.

Con el correr de los días los participantes iban gradualmente corrigiendo la postura general y el equilibrio del cuerpo en posición vertical. Además demostraban de manera segura y consciente la lateralidad en los distintos movimientos y ejercicios realizados.

A partir de la segunda semana en los momentos de relajación, se observó la búsqueda del bienestar físico y emocional en cada uno de los participantes. Los rostros y los cuerpos laxos, derretidos sobre el suelo, en contacto con la tierra, evidenció el disfrute generalizado.

En varias ocasiones los participantes señalaron que la relajación era el momento anhelado de

los encuentros, ya que renovaba la energía y los llenaba de optimismo.

4.4.3 Tercera semana. Indicadores:

- Coordina los diferentes segmentos corporales.
- Demuestra flexibilidad en forma gradual.
- Demuestra interés en la sesión de relajación experimental.

En esta fase ya se puede hablar de una mayor flexibilidad muscular, es evidente el progreso en todos las piezas articulares trabajadas durante las clases de danza.

En las nuevas experiencias de relajamiento grupal se demuestra un somático goce

En cuanto a la coordinación entre diversos segmentos corporales, fueron logrados gracias al esfuerzo individual y colectivo, sabiendo que es un objetivo bastante difícil de obtener y que solo es logrado con el esfuerzo y dedicación de cada persona de manera particular.

4.4.4 Cuarta semana. Indicador:

- Desenvuelve los pasos y movimientos en forma sincronizada.
- Memoriza la serie coreográfica.
- Ocupa parcial o totalmente los espacios asignados.
- Se deleita con la actividad propuesta.

En la última etapa de la indagación se evidenció el desarrollo de la agilidad mental, en comparación a los primeros días de clase. La reproducción de los pasos y movimientos eran de manera casi instantánea en cuanto a las series coreográficas replicadas.

La percepción visual con respecto al uso del espacio (ya sea el espacio total o parcial) estaba

completamente lograda, así como la rítmica auditiva y sensorio motora con la utilización correcta de las músicas.

Con la actividad física frecuente durante las pausa activas, se produjo un auto conocimiento corporal de las habilidades y limitaciones personales, esto permitió disfrutar de la música y de la danza llevando al fortalecimiento de la autoestima.

Con cada ritmo interpretado, más las risas entre compañeros, fue revelado un contenido generalizado que demostraba de manera elocuente la calidad terapéutica de la danza.

Al finalizar el plan piloto cada uno de los funcionarios participantes fueron consultados individualmente sobre algunos puntos específicos, referentes a lo vivido durante las clases de Danza.

4.5 Entrevista. Resultados Obtenidos

Preguntas	Respuestas
1. ¿Cómo le pareció la idea de tener clases de Danza en la FADA UNA?	<p>Sujeto 1. Para mi particularmente fue una buenísima opción, cuando me entere yo dije “Si voy” (...) me va ayudar muchísimo a prepararme anímicamente para empezar el día laboral, porque hace bien eso de desestresarte un poco para empezar el día, para tener el cuerpito y la mente preparada para todo lo que se viene.</p> <p>Sujeto 2. Desde siempre vimos la necesidad de contar con este espacio dentro del trabajo con este tipo de actividades dentro de la FADA.</p> <p>Sujeto 3 Fue una propuesta muy interesante de la profesora</p>

	<p>(universitaria) y más que nada de la autorización de nuestros jefes y autoridades para tener esta oportunidad de distendernos un poco en nuestro lugar de trabajo.</p> <p>Sujeto 4 Me encanto sinceramente.</p> <p>Sujeto 5. Me encantó que haya clases de Danza en la facultad.</p> <p>Sujeto 6. Y en el primer momento medio un poco dudoso, bailar en tu hora de trabajo era un poco complicado.</p> <p>Sujeto 8. La invitación fue, sí tienes que venir, nos va hacer bien, estamos acá todo el tiempo corriendo seis horas, vamos sique 30 minutos nos va hacer bien para mover un poco el cuerpo me dice (una compañera), entonces lo pensé rapidísimo y dije por qué no.</p>
<p>2. ¿Cómo se sintió en las clases de Danza?</p>	<p>S1 Particularmente me encanto, a pesar de que fue muy cortito nuestras clases, pero muy buena iniciativa.</p> <p>S3 Fue una experiencia innovadora para mí personalmente, porque yo soy una persona que mucho movimiento no hago. La clase en si fue muy vivencial y las sesiones que hacíamos de relajación por ejemplo fue muy importante (...)</p> <p>Fue muy productivo para las compañeras porque todos y todas fueron con un comentario muy positivo con respecto a las sesiones de relajación por ejemplo y al baile que fomentaba siempre el movimiento, aquí pues no nos movemos, estamos sentados y eso nos dio una oportunidad también de movilizarnos un poco.</p> <p>S4 Si es por mí todos los días, porque enserio que te cambia el</p>

	<p>ánimo, los días que vamos a venir acá al menos yo me siento mucho mejor, es como que sé que voy a venir acá y entonces es todo más relajado, me encanta.</p> <p>Fascinante, me encanto, demasiado me gusto y aparte que se aprende muchísimos pasos.</p> <p>S6 (...) Divertido, yo digo por que aprender a bailar es lo más bueno de hacer en esta vida y como se dice sacar el estrés por medio del baile, porque así uno olvida todo lo que tiene sobrecargado en el día.</p> <p>S7 Me encanto (...) fue mi primera vez nunca me fui a ninguna clase (de danza) ni al gimnasio, siempre camino nomás.</p> <p>S8 Sentí como que era un desafío (...) algo nuevo, algo que yo que tengo 60 años nunca había participado (...) pero acá era como que iba a aprender algunas técnicas.</p> <p>S8 Excelente, no se trataba de saber sino de disfrutar bailando.</p> <p>S10 Las clases de danza me parecieron muy especiales, me animó más en el día a día de trabajo, me relajo bastante.</p>
<p>3. ¿Cómo fue la convivencia entre los compañeros durante las clases de danza?</p>	<p>S1 (...) con los compañeros al compartir esas mañanas de risas y un poco de bromas entre baile y baile (...) súper bien.</p> <p>S2 Fue divino compartir con otras compañeras de otras secciones (...) realmente ese compartir con el ritmo fue diferente, con la música y realmente explayarnos en ese campo fue algo maravilloso, o sea que es un inicio verdad, porque es un tema que nosotros desconocíamos.</p>

	<p>S3 Fue una experiencia muy buena el hecho de socializar con los compañeros porque muchas veces nos cruzamos con los compañeros todos serios, de repente se dio la oportunidad de reírnos un poco, de saludarnos como personas y de mirar a la cara al compañero también (...) el reír con un compañero con la compañera es muy importante, (...) más que nada hacer más amena la relación personal que tenemos entre todos.</p> <p>S4 Súper bien, súper bien porque es como relacionarnos mejor, conocernos más entre los compañeros.</p> <p>A mí me gustó muchísimo, una experiencia, enserio, única.</p> <p>Estoy feliz por haber sido parte de este bonito grupo.</p>
4. ¿Qué cambio en ti desde que empezó las clases de danza?	<p>S2 Me ayudó a mejorar el humor.</p> <p>S3 Influyo positivamente por que nos dio la posibilidad de interactuar, movilizarnos y prepararnos emocionalmente para iniciar nuestras distintas actividades y mejorar nuestro rendimiento.</p> <p>S4 Me ayudo más que nada a ver que no todo puede ser tan pesado, que bailando y tomando todo con buena onda todo es mucho mejor.</p> <p>La danza influyo mucho en mí, en especial los días de clase (de danza), lo positivo de esto es que antes de empezar mi día hago calentamiento de mis pies, mis manos, que es lo que más utilizo en mi día a día.</p> <p>S7 Me ayudo en muchas cosas, cuando vas a venir parece que</p>

	<p>temes más ánimo (...) te motiva venir acá y después te vas (...) con más ánimo a trabajar.</p> <p>S8 Ayuda (...) yo entendí que podemos seguir, que a pesar de mi edad puedo seguir teniendo flexibilidad en las piernas y en los brazos, y que puedo tener un ritmo, como más elegante cuando uno baila y más o menos es lo que yo sentí en mi cuerpo.</p> <p>S9 El primer día parecía que estaba más estresada al venir en la oficina, después ya me relaje más y empecé a disfrutar más del tiempo de la danza y también de todas las tareas que tenía en la oficina.</p> <p>S10 Me sentí más liviano, con mayor comodidad de movilidad en mi cuerpo. Me sentí más animado en el día a día en el trabajo.</p> <p>Estuvo muy bueno la clase.</p>
<p>5. ¿De qué manera influyo la Danza en tu rendimiento laboral dentro de la FADA?</p>	<p>S1 Me ayudo a canalizar mis emociones y a liberar mis tenciones, logrando un balance entre la actividad laboral y las relaciones personales con los compañeros de trabajo.</p> <p>S2 El movimiento del cuerpo te trae cosas nuevas (...) es algo muy maravilloso, ese miedo, ese temor y timidez va dejando a un costado.</p> <p>Con las tareas de la oficina, puedo decir que la danza lo que ha hecho es darle ese toque de dinamismo, entusiasmo, buena onda, buen espíritu, optimismo, cualidades importantísimas para el buen vivir ya sea laboral, familiar o social.</p> <p>Porque al fin y al cavo eso buscamos, solo encontrar cuesta (...)</p>

	<p>esto que hicimos en las clases de danza (...) nos ayuda y ayudaran a superar los tantos inconvenientes que la sociedad actual nos ofrece.</p> <p>S6 Influye mucho porque te desestresa.</p> <p>S8 Después que participábamos de las clase es como que mi cuerpo respiraba mejor es como que estaba más aireado mis poros, eso sentía, era algo distinto y creo que todo pasa por la práctica por entregarse así a lo que un profesor está guiando</p> <p>Uno tiene esa capacidad de poder sentir que el cuerpo puede aflojarse, estar tensionado por el trabajo sino que podemos seguir trabajando pero como más flexible.</p> <p>S9 Hacía mi trabajo con más entusiasmo, más alegría, era como si primero me di un tiempo para mí y como yo me sentía bien podía rendir más en el trabajo.</p> <p>S10 La danza influyo en mi rendimiento dándome más ánimo, más confianza, mejoro bastante mi rendimiento laboral.</p>
<p>6. ¿Qué expectativas tienes sobre las clases de Danza?</p>	<p>S1. Si se puede de repente un poco más, inclusive un poco más de tiempo dedicarle a esto (a la danza).</p> <p>S2 Y siempre discutíamos en el departamento de que tiene que haber un espacio para los funcionarios (...) Distendernos un poco dentro de ámbito laboral es muy bueno, encontrar ese espacio seria fabuloso como un proyecto y desarrollarlo más adelante y que mayor cantidad de gente tenga la posibilidad o acceso a las clases de Danza.</p>

	<p>S4 Ojala que se pueda volver a repetir y volver a tener esta bonita experiencia para más relajamientos, anti estrés.</p> <p>S6 Fue muy buena, una experiencia buena en hacer esto (bailar) y ojala que volvamos a tener otras clases.</p> <p>S8 A mí me gusto, me gusto el grupo que formamos, es una pena que fue poco tiempo. Ojala se pueda dar algo más para el año que viene.</p>
--	--

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

A modo de conclusión se puede decir que este trabajo de investigación fue realizado a raíz de la preocupación latente sobre el estrés laboral y el sedentarismo dentro de la FADA-UNA. Las múltiples afecciones corporales y mentales que derivan de la sobrecarga de trabajo y la inactividad física, generalmente desemboca en un estrés laboral, que con esta propuesta académica, paliaría considerablemente esta dolencia.

Mediante la aplicación y el análisis de los diferentes métodos de investigación se pudo llegar a la conclusión de cada uno de los objetivos formulados, que son desarrollados a continuación:

- **Diagnosticar el contexto actual en el que se desenvuelve la población adulta de la FADA.**

La FADA-UNA es una entidad avocada a la formación y enseñanza de individuos en cualquiera de las carreras brindadas en ella. Los funcionarios y docentes técnicos en general cumplen con diversas funciones, conforme a sus especialidades, durante largas horas de trabajo.

Independientemente a sus ocupaciones, los individuos cumplen jornadas laborales extendidas careciendo de momentos de esparcimiento físico y mental dentro de la salud ocupacional preventiva.

Es importante mencionar que la mayoría de los trabajadores de la FADA pasan aproximadamente una tercera parte de su tiempo en su lugar de trabajo, sin contar con pausas activas sugeridas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) necesaria dentro de todo contexto laboral como componente de calidad para la prevención de la salud física y emocional.

- **Identificar el tipo de actividades físicas que realizan habitualmente los adultos de la FADA.**

A través de la encuesta realizada a funcionarios y docentes técnicos de la FADA en el marco de la investigación, se obtuvo datos que demuestran la situación de los trabajadores en cuanto a

las actividades físicas que realizan como medio para reducir el sedentarismo existente en la institución.

Los datos revelan que el 48% de las personas empleadas dentro de la institución realizan habitualmente actividades físicas fuera de su sitio laboral, en horarios ajenos al profesional. Un 34 % de los individuos consultados afirman que lo hacen esporádicamente y también de manera externa. El 18% restante de funcionarios afirma no realizar ningún tipo de movimiento corporal que sirva de entrenamiento y prevención de enfermedades que ocasiona el sedentarismo.

Se puede decir entonces que más de la mitad de las personas que prestan servicio en la FADA descuida de manera total o parcial su salud corporal, mental y por ende el bienestar emocional, psicológico y social que lleva a un estrés laboral.

- **Identificar las consecuencias que trae a la persona el estrés laboral.**

Al hablar del estrés laboral podemos decir que varios son los motivos por el cual los funcionarios son afectados de esta dolencia, algunos de ellos son: las largas jornadas laborales, exigencia en la producción, salarios insuficientes, horas extras, inseguridad en el empleo, las malas relaciones con los superiores o con compañeros de trabajo y la sobrecarga de trabajo por el pluriempleo.

Este cúmulo de factores los lleva a un agotamiento físico, psicológico y emocional que los llena de insatisfacciones dentro de sus funciones laborales. Conociendo los principios que provocan las inestabilidades emocionales y corporales dentro de la FADA, se puede decir que los síntomas del estrés laboral se manifiestan de múltiples maneras, dependiendo de cada individuo y de sus particularidades, así como el grado de gravedad.

En algunos individuos se altera la conducta hacia el trabajo, en otros el desempeño o rendimiento evidenciado muchas veces por la falta de memoria y la fatiga constante, otros se encuentran continuamente irritados sin motivo aparente, este desequilibrio emocional se debe al

estrés generado dentro del lugar de trabajo.

Además existen casos en los cuales la salud se ve afectada directamente con la alteración de las funciones vitales que son: la disminución de las defensas del sistema inmunológico y como respuesta aparecen las alergias u otras enfermedades respiratorias, en otros casos las personas aumentan su colesterol o los ácidos en sangre, como también se da el aumento de la glicemia, o de los ácidos estomacales. En los casos más difíciles produce el aumento de la presión arterial y la frecuencia cardiaca con riesgos mortales.

Cada una de las afecciones físicas o emocionales causadas por del estrés laboral afecta no solo el buen desempeño profesional sino también la vida familiar, social y de pareja.

- **Determinar los beneficios que pueden brindar las clases de danza a las personas adultas.**

Con los resultados obtenidos en la exploración, mediante la implementación de las clases de danza como propuesta de prevención del estrés laboral, con funcionarios y docentes técnicos de la FADA-UNA, se puede determinar que la Danza realizada como pausa activa dentro de la institución, brindó múltiples beneficios, los cuales se irán mencionando en orden cronológico.

Desde la invitación a tomar las clases de Danza, los funcionarios demostraron mucho interés en participar del mismo, realizando diversos tipos de comentarios positivos sobre el proyecto y animando a otros a sumarse a él.

El primer día los participantes exteriorizaron su gusto por la danza y los diferentes ritmos musicales de su preferencia, dato que fue utilizado para la planificación de las clases siguientes.

La música fue un condimento muy especial en cada propuesta, la misma fue utilizada como elemento principal de apoyo, es sabido que al oír una melodía el cerebro emana químicos naturales que producen la felicidad, con la cual se logró el goce durante las clases.

De la misma manera se puede afirmar que los movimientos y desplazamientos realizados a través de la danza actuaron como alimento que nutrió al cerebro con sonrisas y alegrías desde el día uno.

Las relaciones entre funcionarios de diferentes departamentos y coordinaciones mejoraron notablemente, puesto que tuvieron un espacio en común, donde intercambiar pensamientos, movimiento, sonrisas y alegrías.

La observación y concentración puesta en las coreografías, desarrolló la capacidad de aprender y retener series coreográficas sencillas. La repetición constante de gestos, movimientos y desplazamientos logró el desarrollo de la memoria y el mejoramiento de la autoestima.

Con el manejo del equilibrio corporal en bipedestación más el uso correcto de la lateralidad durante la sucesión de pasos, movimientos y figuras se otorgó seguridad y confianza en los participantes.

Mediante las continuas sesiones de estiramientos corporales realizadas durante las clases se logró gradualmente una mayor flexibilidad y fuerza en las articulaciones, en consecuencia los movimientos corporales son más fluidos, sin limitaciones.

La coordinación corporal también se fue adquiriendo paulatinamente mediante los constantes ensayos. Este objetivo fue visiblemente logrado durante las interpretaciones coreográficas que involucran a todas las partes del cuerpo de manera sincronizada.

De igual manera en las sesiones de relación realizadas con verdadero deleite, se pudo corregir los dolores molestos de cuello, espalda y cintura logrando distender y relajar las zonas con dolencias.

De igual modo se mejoró el estado de ánimo en general, evidenciado por el positivismo y

buen humor de los participantes.

Además de lo mencionado anteriormente se puede afirmar que las clases de danza para funcionarios y docentes técnicos no mejoró solamente las condiciones físicas, psicológicas y emocionales, sino también favoreció a la creatividad, a la productividad y a la predisposición al trabajo. Además del buen desempeño profesional dentro de la FADA los participantes lograron un ambiente laboral armónico alejado del estrés laboral.

RECOMENDACIONES

La investigación reveló que la Danza como pausa activa previene el estrés laboral en funcionarios y docentes técnicos de la FADA-UNA. Su implementación benefició notablemente el desempeño ocupacional de los mismos, optimizando la salud física, emocional, laboral y social.

Pausa activa laboral es el nombre de la estrategia que sugiere la OMS (Organización Mundial de la Salud) para garantizar la prevención de enfermedades en los espacios de trabajo. Es por ello que se sugiere implementar las clases de danza como terapia anti estrés laboral dentro de la FADA-UNA. Para ello se propone:

- Diseñar estrategias preventivas de la salud laboral dentro de la FADA-UNA.
- Estudiar los favores que la pausa activa genera en los trabajadores.
- Aprobar la estrategia “danza como pausa activa” en la FADA-UNA.
- Designar un presupuesto a la estrategia pausa activa como prevención del estrés laboral.
- Incorporar un profesional para el desarrollo de la estrategia de pausa activa.
- Implementar clases de danza como pausa activa dentro de los horarios laborales.
- Generar estrategia de comunicación y divulgación de la pausa activa dentro de la FADA.
- Concienciar a los funcionarios, docente y docentes técnicos sobre los beneficios que aporta la danza al organismo.
- Designar un espacio práctico para el desarrollo de la actividad de pausa activa.
- Establecer tiempos de aplicación.
- Evaluar periódicamente los resultados de la danza como pausa activa.

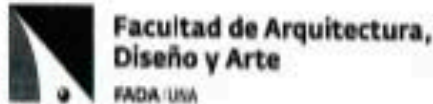
BIBLIOGRAFÍA

- Bachmann, Marie-Laure. (1998). *La Rítmica Jaques-Dalcroze. Educación por la música y para la música*. Madrid: Ediciones Piramide.
- Baum, A. (1990). Definición de estrés. En *Stress intrusive imaginari and chronic distress*.
- Bower, James. (2003). *Scientific American*. Obtenido de <https://www.scientificamerican.com/author/james-m-bower-and-lawrence-m-parsons/>
- Brown, Parsons. (2008). *La Neurociencia de la Danza*. Obtenido de <https://danzan.eus/edukiak/the-neuroscience-of-dance>
- Rodriguez, Cervera. (1999). *Dialnet El diálogo del alma y la danza*. Obtenido de dialnetunirioja.es/servlet/articulo?codigo=808202
- Comin, Fuente, Garcia. (s.f.). *Manual- El estrés y el riesgo para la salud*. Obtenido de <https://www.maz.es/publicaciones/publicaciones/manual-el-estres-y-el-riesgo-para-la-salud.pdf>
- De Pedro, Carolina. (2013). *Danza Ballet*. Obtenido de <https://www.danzaballet.com/ballet/>
- Diccionario Abierto de Español. (s.f.). Obtenido de <https://www.significadode.org/estereometr%C3%ADa.htm>
- Garrido, Sonsoles. (2016). *Especial Neurociencia Protegiendo el cerebro con la Danza*. Obtenido de <https://blogs.imf-formacion.com/blog/corporativo/neuropsicologia/protegiendo-cerebro-la-danza-instrumento-evolutivo/>
- HolaDoctor. (2014). Obtenido de <https://holadoctor.com/es/%C3%A1lbum-de-fotos/10-beneficios-del-baile-para-la-salud>
- Jimenez, Paul. (18 de noviembre de 2013). *Servicios deportivos PUCP*. Obtenido de <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>

- Juárez, Claudia. (2017). *Transforma tu estrés*. Obtenido de <https://www.transformatuestres.com/bailar-reduce-el-estres-laboral/>
- Laban, Rudol Von. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: Editorial Fundamentos.
- Melomanos. (15 de agosto de 2019). *Formas musicales I*. Obtenido de www.melomanos.com/la-musica/formas-musicales//el-canon/
- Pérez, Gardey. (2019). *Definición Neurociencia*. Obtenido de <https://definicion.de/neurociencia/>
- Pinos, Koncha. (2018). *Neurociencia y La Danza*. Obtenido de <https://www.uv.mx>
- Piacenza, Domenico da. (2018). *Reseña de las Danzas Historicas Europeas*. Obtenido de elbaile.com.ar
- RAE. (2019). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=DgIqVCc>
- Rappa, Rosa. (2011). *Blogs Contado desde el cuerpo*. Obtenido de <http://historiadeladanzaunarte.blogspot.com/2011/10/francois-delsarte-solemes-sarthe-18-de.html>
- Reguiro, Ana María. (2018). *Tallereseñores*. Obtenido de <https://www.uma.es>
- Sampieri, Roberto (2014). *Metología de la investigación*. Mexico. Editorial Mc Graw Hill
Education
- Schinca, Marta. (2002). *Expresión corporal*. España: Wolters Kluwer Educación.
- Soto, Marvin. (2016). *Cybercom*. Obtenido de <https://medium.com/@marvin.soto/el-s%C3%ADndrome-de-burnout-f1861fd27728>
- Stokoe, Patricia. (1993). *La Expresión corporal*. Wanceulen.
- UH, Diario. (2017). *Ultima hora*. Obtenido de <https://www.ultimahora.com/ministerio-salud-recomienda-pausas-activas-cada-tres-horas-la-oficina-n1096459.html>

ANEXO 1

Solicitud de permiso a la Dirección de Carrera Lic. En Danza para la ejecución del Plan Piloto.



RESOLUCIÓN N° 1287/2019

POR LA CUAL SE AUTORIZA LA EJECUCIÓN DEL PLAN PILOTO DENTRO DEL MARCO DE INVESTIGACIÓN DEL TRABAJO FINAL DE GRADO DE LA UNIVERSITARIA LOURDES INÉS AVALOS DE RODAS.-

San Lorenzo, 08 de noviembre de 2019.-

VISTO Y

CONSIDERANDO El Expediente N° 11141 de fecha 06 de noviembre del corriente año de la Universitaria LOURDES INÉS AVALOS DE RODAS, Estudiante de la carrera Licenciatura en Danza por el cual solicita la autorización para ejecutar un Plan Piloto dentro del Marco de la investigación del Trabajo Final de Grado de la Carrera Licenciatura en Danza, dicho trabajo consistirá en dictar clases de Danza como prevención del estrés laboral en la FADA-UNA, con funcionarios y docentes técnicos en busca de resultados estadísticos.-

POR TANTO: EL DECANO DE LA FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCION EN USO DE SUS ATRIBUCIONES LEGALES RESUELVE:

Art. 1º: AUTORIZAR la ejecución del Plan Piloto dentro del marco de investigación del Trabajo Final de Grado de la Univ. LOURDES INÉS AVALOS DE RODAS, con Cédula de Identidad N° 2.055.495, que consistirá en dictar Clases de Danza como prevención del estrés laboral en la FADA-UNA, con funcionarios y docentes técnicos en busca de resultados estadísticos.-

Art. 2º: COMUNICAR a quienes corresponda y luego Archivar.-

Prof. Arq.  **RICARDO MANUEL MEYER CANILLAS**
Decano

ANEXO 2

Cuestionario utilizado en la Encuesta

San Lorenzo octubre del 2019

Solicito su colaboración para que conteste el siguiente cuestionario, la información que proporcione será usada con fines estadísticos en un proyecto de investigación de TFG, que será de carácter confidencial. Es muy importante que conteste el cuestionario completo y con honestidad. Le doy las gracias anticipadamente por su colaboración.

Marca con una X la opción correcta.

Sexo: Femenino Masculino

Edad:

Función que desempeña: _____

Departamento/sección: _____

1 ¿Su Horario laboral le permite ejercitar su cuerpo?

Siempre Nunca A veces

Si la respuesta es nunca o a veces.

¿Por qué?

Si la respuesta es sí.

¿Qué tipo de actividad realiza?

2 ¿Conoce los beneficios de tomar clases de Danza en la edad adulta?

Sí No

Si la respuesta es sí.

Cita algunos beneficios

3 ¿Le gustaría tomar clases de danza en la FADA-UNA y gozar de los beneficios físicos y neurológicos?

Sí No Tal vez Nunca

Si la respuesta es negativa.

¿Por qué?

Si la respuesta es afirmativa.

¿En qué horario?

ANEXO 3

Ejemplo de Invitación

San Lorenzo, 29 octubre del 2019

SEÑORES

COORDINACIÓN CALIDAD ACADÉMICA INSTITUCIONAL

PRESENTE

Me dirijo a Usted, con el propósito de invitar al Equipo Humano de esta Coordinación a las clases de “Danza como prevención del estrés laboral”, a ser dictadas en la FADA- UNA los días lunes, miércoles y viernes en el Lobby del Auditorio (arriba) de la FADA de la Licenciatura en Danza, de 07:15 a 7:45 hs.

Las clases se realizarán en el marco de investigación de mi TFG (Trabajo Final de Grado) en la carrera de la Licenciatura en Danza, dirigida a funcionarios y docentes de la FADA, para una evaluación y posterior emisión de resultados.

El curso es sin costo. Los interesados sólo deberán asistir con ropa y calzados cómodos.

En espera de la participación de los integrantes de dicho departamento, me despido de usted muy atentamente.

Univ. Lourdes Inés Avalos de Rodas

C.I. N° 2.055.495

Licenciatura en Danza FADA-

UNA

ANEXO 4

Resolución emitida por el Decano de la FADA-UNA



ANEXO 5

Plan de Clase a Desarrollar

Danza Anti Estrés

Beneficiarios: Funcionarios y Docentes Técnicos de la FADA – UNA

Facilitador: Univ. Prof. Lourdes Avalos

Al inicio de todas las clases se realizarán estiramientos y calentamientos individuales, guiados por el facilitador.

TEMAS

A) Exploración Anatómica

- Acostado en el suelo (sentado en una silla) ir explorando los diferentes segmentos corporales, con suaves movimientos libres.
- ¿Cómo están los pies? Moverlos con total libertad y autonomía. Escuchar las señales.
- Luego el movimiento y la atención va a las rodillas, a las caderas, al torso, hombros, codos, muñecas, dedos, cuello y cabeza.
- Se toma el tiempo necesario en cada fragmento corporal, moviendo, bailando e indagando si existen limitaciones, molestias o dolores.
- Con cada movimiento se van soltando tensiones y dejando una voz que queda presente a lo largo del día.

B) Toques en Pareja

El facilitador va dando las consignas durante la actividad

- Uno sentado en la silla es el que recibe los toques y el otro está parado realizando los toques.

- Los toques son inicialmente suaves con las yemas, luego con toda la mano con un poco más de presión (pudiendo ser rítmico).
- Inicia en la cabeza y va por el cuello, hombro, espalda, brazos, mano y dedos.
- Luego se cambia de rol.

C) Toques Grupales

- Todos los integrantes parados, una persona en el centro.
- El que está en el centro cierra los ojos y recibe los toques del grupo.
- Cada integrante toma un segmento corporal para realizar los toques.
- Los toques van desde suaves toques con las yemas de los dedos, masajes con toda la mano hasta golpecitos activadores musculares.
- Para terminar el ejercicio se realizan 3 suaves barridas desde la cabeza hasta los pies.
- Otra persona pasa al centro.
- Acaba cuando todos hayan recibido los toques.

D) Masaje a Través del Túnel

- Todos los integrantes parados en filas paralelas enfrentadas formando un túnel, una persona a la vez va pasando por el centro.
- Cada parada dentro del túnel es para recibir toques, la primera en el rostro y cabeza, la segunda en el cuello, pecho y espalda alta, la tercera espalda media y baja. Por último, barrida de cabeza a los pies.
- El que avanza por el túnel cierra los ojos y recibe los toques del grupo.
- Los toques van desde suaves toques con las yemas de los dedos, masajes con toda la mano hasta golpecitos activadores musculares.
- Acaba cuando todos hayan pasado y recibido los toques.

E) Danza Desde las Imágenes Mentales

Temas: Sensación de esponjosidad -Sensación de cuerpos que penden de un hilo – Navegar sin rumbo por el mar – Flotar en las nubes - Briza suave en el rostro – Esferas de colores en las manos –Dentro de una burbujas gigante que se eleva hasta el cielo- En lo alto de la montaña nevada.

El facilitador va dando las consignas durante la actividad

- Acostado en el suelo, ojos cerrados. (o sentado en sillas)
- Inhalar, exhalar.
- Soltar los músculos.
- Silenciar, aquietar, registrar una imagen mental (elegir un tema)
- Realizar un ciclo de respiración, se inhala la imagen, se exhala, se suelta y se observa qué sucede después.
- Luego permitir que esa imagen haga su trabajo de distintos modos, a partir de la exploración de cada uno con su cuerpo y su imagen, a partir de pequeñas series de acciones simples que se proponga (al principio pueda ser guiado)
- Pequeñas improvisaciones corporales.
- El último momento es compartir la experiencia, entre todos, con un compañero
- Siempre tratar de que se termine plasmando la experiencia por fuera del cuerpo.
- El proceso de estar en diálogo con lo que se siente y con el afuera amplía las posibilidades.

Observación: se propone un tema por clase.

F) Dialogo Corporal con el Color

La psicología del color es un campo que estudia lo que producen los colores en las emociones y conductas de las personas.

Elemento: Trozos de Telas de colores (o cintas)

El facilitador provee las telas y va dando las consignas durante la actividad

- Elegir una tela del color predilecto.
- Buscar un espacio y nivel para danzar.
- Iniciar un diálogo corporal con la tela, explorando diferentes contactos y movimientos.
- Proponer movimientos continuos o discontinuos.
- Pasar por varios niveles.
- Crear una danza en pareja (individuo-tela)
- Terminar la danza de manera espontánea (improvisada) sin despojarse de la tela

G) Círculo Estático y Dinámico (acompañado de músicas variadas)

El círculo se ubica como en un trencito donde cada individuo va recibiendo y dando al mismo tiempo pequeños masajes como:

- Masaje capilar (circulo estático).
- Estironcito suave de cabello.
- Masaje en el cuello y hombro.
- Toques en la espalda, al ritmo de la música.

El círculo empieza a girar en ambos sentidos (circulo dinámico) las consignas son:

- Mover las caderas (a los lados, adelante-atrás)
- Mover los brazos (arriba-abajo, derecha-izquierda)
- Levantar las piernas (adelante-atrás, a los lados)
- Flexionar las rodillas.

- Saltar
- Etc.

H) Improvisaciones

La “Danza improvisación” toma el movimiento como elemento principal de creación. La improvisación se basa en la escucha y la posibilidad de jugar y crear con los movimientos y los estímulos que se tienen y que se eligen para cada creación. Dichas improvisaciones llevan a una danza individual y colectiva.

El facilitador va dando las consignas que lleven a objetivos deseados durante la actividad.

- 1 **Moverse desde un hueso** en específico, buscando una danza individual, utilizar variados niveles. Ir cambiando de segmento corporal (cráneo, hombro, húmero, codo, muñeca, falanges, columna, costillas, cadera, fémur, tibia, tobillo, pies, etc.).
- 2 **Bailar desde imágenes mentales** como: con una mochila pesada, en tacones, con un cántaro en la cabeza, con lazos en las manos, gatas de agua que recorren el cuerpo etc.
- 3 Con un compañero realizar una **Danza desde la improvisación de contacto**, técnica de danza en la cual puntos de contacto físico proveen un punto de partida para la exploración del movimiento en dúo.

La danza nace desde el contacto con una persona, puede ir cambiando de pareja, probando la conexión entre los participantes.

- 4 **Envolver al compañero con un anillo** de brazos. Consiste en encerrar partes del cuerpo de la otra persona, éste debe salir (liberarse) del anillo sin que el anillo se abra. Esto sucede dentro de la danza de improvisación.
- 5 **Dibujar el contorno** de un compañero (con los dedos) en diferentes posiciones estáticas o dinámicas, explorando velocidades y niveles.

I) Movimientos Orgánicos

Consiste en bailar desde los movimientos naturales, orgánicos y conscientes del cuerpo. Todos los movimientos son bienvenidos y las emociones también.

- 1- Explorar movimientos de manera individual (rotaciones,
- 2- en pareja enfrentadas (en espejo) como líneas rectas, curvas, simétricas y asimétricas.
- 3- Explorar movimientos de preguntas y respuestas.
- 4- Buscar movimientos unidos a un compañero, realizando un dúo libre de consignas.

Todas las propuestas van acompañadas de música.

J) Coreografías

Interpretar coreografías sencillas con variados ritmos musicales aplicando los conocimientos adquiridos tales como:

- Movimientos específicos para la flexibilidad de ciertas partes del cuerpo.
- Movimientos continuos y cortados.
- Movimientos ondulantes y lineales.
- Movimientos de rotación interna y externa.
- Movimientos simétricos y asimétricos.
- Coordinación entre los segmentos corporales.
- Movimientos en parejas y en grupo.
- Coordinación entre la música y el cuerpo.

ANEXO 6

Fotos de las clases de Danza en la FADA-UNA



Fotografía 1. Funcionarios participantes de las Clase N° 2 de Danza como Terapia anti estrés.



Fotografía 2. Funcionarios participantes de las Clase N° 4 de Danza como Terapia anti estrés.



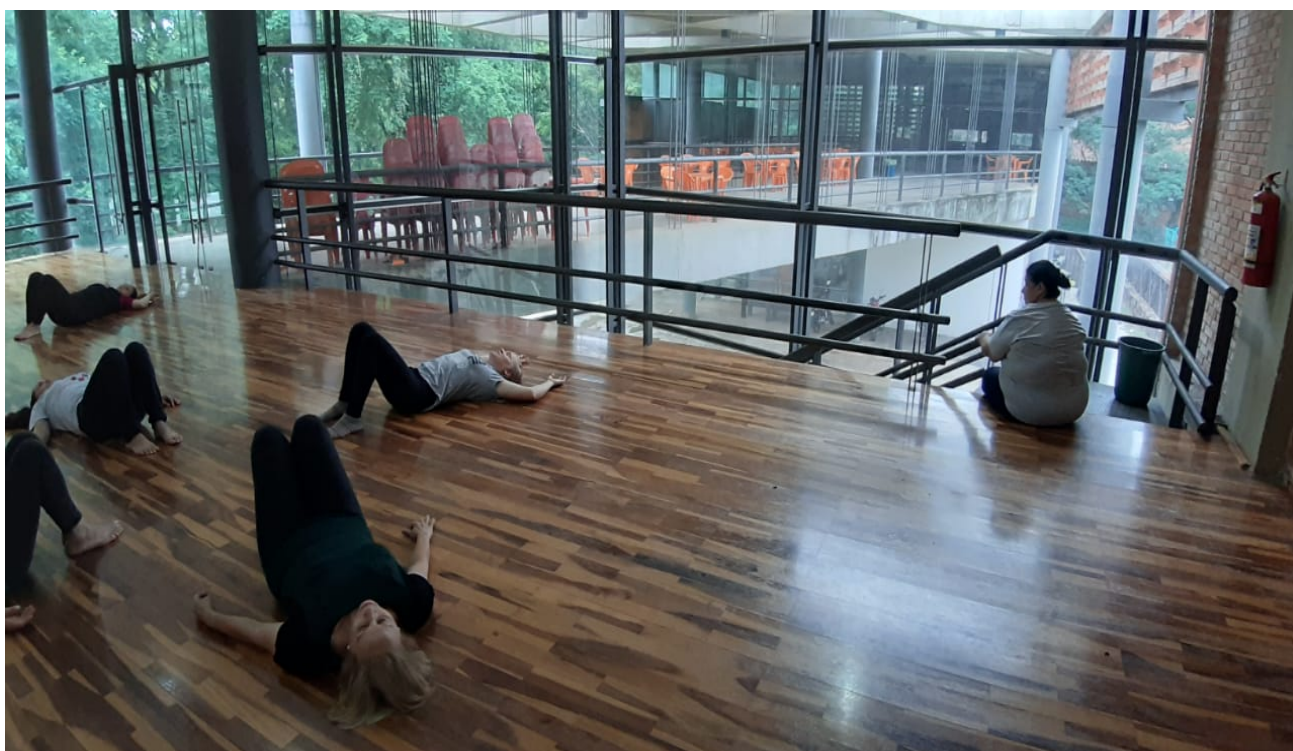
Fotografía 3. Funcionarios participantes de la Clase N° 8 de Danza como Terapia anti estrés. Final de la clase



Fotografía 4. Funcionarios participantes de las clase N° 9 de Danza como Terapia anti estrés. Momento de relajación.



Fotografía 5. Funcionarios participantes de la Clase N° 10 de Danza como Terapia anti estrés. Momento de relajación



Fotografía 6. Funcionarios participantes de la Clase N° 10 de Danza como Terapia anti estrés. Momento de relajación.



Fotografía 7. Funcionarios participantes de las Clase N° 12 de Danza como Terapia anti estrés. Final de la Clase.