



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: XIII Número: 1 Artículo no.:25 Período: 1 de septiembre al 31 de diciembre del 2025

TÍTULO: El empleo de la técnica mixta en la danza contemporánea para la prevención de lesiones en estudiantes de preparatoria.

AUTORES:

1. Dra. Grace Marlene Rojas Borboa.
2. Lic. Alicia Jael Peralta Sánchez.
3. Máster. Carlos Gustavo Corral Quintero.
4. Máster. Marisela González Román.

RESUMEN: Es un estudio descriptivo y transversal de corte cuantitativo, con el objetivo de analizar el empleo de los fundamentos prácticos de técnicas de danza contemporánea y minimizar las lesiones en estudiantes principiantes de preparatoria, para desarrollar en ellos el gusto por el arte y cuidar de su salud. Participó un grupo de alumnos inscritos en la materia de danza contemporánea de bachillerato, para lo cual se diseñó el plan de clase y se aplicó una lista de verificación exprofeso con validación de expertos. Resultaron relevantes indicadores como que “Considera que el lugar donde se imparte la clase de danza es adecuado”, donde el 42.9% contestó que Nunca; además, sólo el 28.6% señalan que Siempre o Casi siempre asiste al doctor en caso de tener alguna lesión, por lo que se debe fomentar ese hábito para evitar daños posteriores, además de si se sigue el formato de las técnicas establecidas.

PALABRAS CLAVES: danza, lesiones, bachilleres, técnicas mixtas, danza contemporánea.

TITLE: Use of mixed techniques in contemporary dance for injury prevention in high school students.

AUTHORS:

1. PhD. Grace Marlene Rojas Borboa.
2. Bach. Alicia Jael Peralta Sánchez.
3. Master. Carlos Gustavo Corral Quintero.
4. Master. Marisela González Román.

ABSTRACT: This is a descriptive, cross-sectional, quantitative study aimed at analyzing the use of the practical foundations of contemporary dance techniques and minimizing injuries in beginning high school students, thus developing their appreciation for the art and maintaining their health. A group of students enrolled in high school contemporary dance participated. A lesson plan was designed and a checklist validated by experts was applied. Relevant indicators included "Consider the location where the dance class is taught to be adequate," with 42.9% responding "Never." Furthermore, only 28.6% indicated that they "Always or Almost Always" go to the doctor if they have an injury. Therefore, this habit should be encouraged to prevent further damage, in addition to following the established technique format.

KEY WORDS: dance, injuries, bachelor's degrees, mixed techniques, contemporary dance.

INTRODUCCIÓN.

El fomentar en los jóvenes la educación del cuerpo durante la enseñanza de la danza contemporánea es sumamente importante, ya que puede prevenir riesgos físicos durante las clases, debido a que se podrá "adquirir un acondicionamiento corporal favorable" (Martínez y Martínez, 2017, p.79). El trabajar con la técnica a nivel elemental permitirá experiencias que contribuyan al desarrollo de habilidades motrices, el ser expresivo, sensible, creativo y libre (Ruiz, 2020).

Las restricciones del ballet dieron lugar a la danza moderna, la cual comprende entre 1930 y 1950 (Díaz, 2021). Con su desarrollo, se fueron creando nuevas técnicas que enfatizaron el uso expresivo del torso, el trabajo de suelo, las caídas y las recuperaciones, el uso de la respiración y los movimientos naturales. Posteriormente, la danza contemporánea toma algunas de las características de la moderna, pero se

diferencia por destacar más el proceso sobre la técnica. No se dejaron de emplear métodos y técnicas de la danza moderna ni del ballet, sino que se empezaron a utilizar elementos de danzas no occidentales, así mismo como otras disciplinas para encontrar la expresión más auténtica y natural en un movimiento.

Espino (2021) indica que el surgimiento de la Danza Contemporánea fue alrededor del siglo XIX con bailarinas estadounidenses como Fuller, Duncan, Saint Denis, Graham, Doris Humphrey y la alemana Wingman, que se percataron de las limitaciones del ballet para expresarse; por tanto, la nueva iniciativa de proponer diferentes movimientos se dio de forma simultánea con la danza moderna, señalando que la ejecución de la danza contemporánea comenzó con los recitales de Loie Fuller en la exposición universal de París donde trabajó en la transformación de su cuerpo en una flor o una mariposa y de Isadora Duncan en Londres.

En México, la danza contemporánea comenzó a practicarse desde los años sesenta, pero es hasta los ochenta cuando la difusión de la disciplina logra llegar a un número más alto de personas y se comienzan a crear más y nuevos espacios para la danza en general. Es importante mencionar, por el desfase de fechas, que hubo escuelas que iniciaron años antes, como la Escuela Nacional de Danza en 1937 (ahora llamada Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello) y más adelante la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea en 1977. Con base al surgimiento de estas escuelas y de los espacios que se fueron abriendo, se crearon diversas instituciones alrededor del país para profesionalizar la danza contemporánea (Secretaría de Cultura, 2024). Asunto que era importante ocurriera para contar con personas preparadas en la disciplina. Este género dancístico favorece los movimientos del cuerpo de forma más natural y orgánica; de tal manera, que se enfoca a transmitir emociones, lo cual en los jóvenes es menester.

De la Rosa (2027) señala, que la danza consiste en dar al cuerpo un movimiento, dominando conscientemente el espacio y demostrando un significado en el acto o la acción que los movimientos ejecutan. Esta definición puede ser aplicada para cualquier obra de danza, el concepto o la idea de la acción

dancística lleva consigo misma la música, pero no lo hace explícito, porque tanto la música como la danza son acciones que en el tiempo tienen una duración, cubren un lapso, poseen un principio y un fin.

Según el historiador en danza, Carlos Pérez Soto, citado por Mujica (2012) la danza contemporánea se define por movimientos únicos, y no como un conjunto de elementos estilísticos claros y estructurados, y justamente, de eso se trata la Danza Contemporánea, de ser una danza inquieta, pensante, “un pensamiento en cuerpo”, se dice que este tipo de danza siempre se está construyendo, o en otras palabras, deconstruyendo (Mujica, 2012). Una definición más es la de la Escuela Superior de Artes Escénicas de la Málaga, la cual define a la danza contemporánea como un estilo donde se fusionan movimientos que tienen su base en el ballet clásico. A diferencia de la danza clásica, la danza contemporánea adquiere una expresión corporal más libre en cuanto a los movimientos (Escobar, 2025).

En México, la escuela nacional preparatoria dentro de las asignaturas para los jóvenes aborda un nivel introductorio de conocimientos sobre la apropiación y preparación del cuerpo, el uso del tiempo y espacio para la ejecución de la danza, la asignatura guarda una relación metodológica para el nivel de profundización en quinto grado y consta de tres unidades teórico-práctico. El propósito es desarrollar las habilidades psicomotrices para expresarse a través de secuencias dancísticas y dotar al alumno de un lenguaje corporal que le proporcione seguridad, autoestima y capacidad de comunicación en situaciones de la vida diaria.

Al finalizar la clase, se implementan instrumentos de evaluación como: portafolios de evidencias, bitácoras de reflexión, observación y registro de clase y rúbricas para retroalimentar los avances en la ejecución dancística, los alumnos tienen que presentar muestras donde expongan lo aprendido durante las clases para poder evaluar su avance en la formación dancística (UNAM, 2025).

En el año 2014, se decretó el programa Construye T siendo un programa del Gobierno Mexicano, diseñado e implementado a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), en colaboración con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), cuyo objetivo es fortalecer las

capacidades de la escuela para desarrollar habilidades socioemocionales en las y los estudiantes, y así mejorar el ambiente escolar en los planteles del nivel medio superior (SEP, 2015).

El programa busca incidir directamente en la educación integral de los estudiantes del nivel medio superior, y de manera indirecta, en la prevención de conductas de riesgo, tales como la violencia, las adicciones o el embarazo no deseado, que pueden truncar su trayectoria educativa, acercándolos a actividades como deportivas, sociales, de salud, artísticas y culturales (SEP, 2015).

El Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora promueve la educación integral en sus estudiantes y en sus diversos planteles actividades artísticas, entre éstas la danza contemporánea. Se enfoca a la ejecución de la disciplina, de tal forma, que los alumnos pueden manejar el lenguaje del cuerpo para la comunicación (SEP, 2019). Durante el semestre, se hacen muestras ante la escuela en eventos académicos con el objetivo de presentar ante la comunidad lo aprendido en las clases, así mismo como motivar al resto del alumnado a cursar alguna de las clases que se ofrecen.

Cada uno de los aportes anteriores ayudan a identificar que la danza es una pieza importante en el desarrollo de los jóvenes, integración grupal, acercamiento con la sociedad, entre otros, por lo que es un gran acierto su incorporación dentro de sus estudios académicos, pero hay aspectos en cuanto a la enseñanza y ejecución que se deben de cuidar para que se tenga un desarrollo favorable.

A pesar de que se cuenta con instancias profesionalizantes y de formación, es muy frecuente ver en la actualidad, academias e instituciones que la impartición se realice sin ningún fundamento técnico-metodológico, lo cual provoca lastimaduras corporales, lesiones que tardan en sanar y que incluso pudieran ser factor de no poder practicar ese bello arte por tiempo indefinido; por tanto, en la mayoría de las preparatorias no existe la seguridad de que se les brindarán clases donde se consideren la preparación docente, de aunque así lo establezcan los programas vigentes, y preocupa el hecho de que por desconocimiento, se dé el desinterés en aprender la danza contemporánea con las formalidades que requiere.

Se evidencia en una investigación de la carrera Gestión y Desarrollo de las Artes, en una preparatoria de la localidad, sobresalió que el 70% de estudiantes no les interesaba el tema cultural; sin embargo, había quienes sí practicaban, de manera no formal, otras actividades artísticas distintas a la danza fuera de la institución. Otro de los resultados que se deriva de la misma situación, es que al 75% le avergüenza presentar alguna actividad dancística, por la burla de sus mismos congéneres, lo cual puede deberse a la falta de experiencias estéticas, y sobre todo, vivenciadas.

Dicho eso, es necesario que el estudiantado tenga el acercamiento al goce, práctica y disfrute de la danza contemporánea en sus escuelas, primero por derecho y seguido por dar continuidad a los programas diseñados para tal fin. De no ser así, será muy difícil tener un crecimiento artístico-cultural y mucho menos podrán recibir una técnica acorde, libre de traumas físicos; por lo cual, el objetivo de esta investigación es analizar el empleo de los fundamentos prácticos de técnicas de danza contemporánea para minimizar las lesiones en estudiantes principiantes de preparatoria.

La danza contemporánea, desde hace mucho tiempo, se ha usado con un medio de expresión, comunicación y liberación donde se utiliza tanto los espacios, objetos, tiempo y cuerpo, pero ¿qué pasa cuando el cuerpo no está sujeto a la educación metodológica? ¿qué pasa cuando el pensamiento ejecuta sin conciencia del esquema corporal?

Uno de los problemas que existen es que algunos bailarines no han tenido una guía precisa en cuanto a la ejecución de la técnica, y es ahí cuando se dan los casos de lesiones o complicaciones por falta de conciencia corporal y la atención oportuna. Hay carencia de conocimiento e interés por docentes de corregir al cuerpo.

Las lesiones son incidentes latentes que pueden amedrentar el desempeño óptimo del cuerpo en los practicantes de actividad física, incluyendo la disciplina de la danza; en este sentido, la medicina clínica define a las lesiones como alteraciones anormales que se detectan y observan en la estructura o morfología

de una cierta parte o área de la estructura corporal, que puede presentarse por daños internos o externos (Pérez y Merino, 2012).

Este riesgo de sufrir lesiones baja mucho si se siguen las indicaciones de los profesionales y si se usa material apropiado. Las lesiones más frecuentes suelen ser en las extremidades inferiores. Partes blandas de rodilla y tobillos (tendones y músculos) suelen ser los más lesionados.

Los bailarines suelen comenzar su entrenamiento desde muy pequeños, alrededor de los 8 años y su constante preparación de forma profesional aproximadamente termina a los 30 años, debido a las características de esta disciplina (Wainwright et al., 2005, citado en Corrales et al., 2017), el entrenamiento exige muchas horas, ya que se centra en conseguir, además de una buena técnica, el desarrollo de flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad (Gómez, 2012, citado en Corrales et al., 2017).

Al ser un trabajo físico, con muchas horas de entrenamiento y ensayo, con el tiempo el cuerpo va presentando muchas lesiones que pueden ser provocadas principalmente por factores como la falta o la inadecuada aplicación de métodos y técnicas (Howse, 2011, citado en Corrales, et al., 2017), la debilidad muscular y las herramientas que se usan al bailar (Castilla & Jiménez, 2011, citado en Corrales et al., 2017).

Otra causa puede ser cuando el docente no es consciente de los umbrales de capacitaciones físicas de los alumnos; es decir, que independientemente de cómo se sienta el bailarín, el docente sigue exigiendo capacidades similares a ejecutantes profesionales, también forzando una técnica sin fundamentos, o no corrige posturas en la realización inadecuada y lesiva de la técnica. Además, es muy importante que se insista en realizar un calentamiento previo a la actividad, que incluya ejercicios de activación, movilidad y estiramientos, así como realizar siempre estiramientos al final de la sesión (Howse, 2011, citado en Corrales, et al., 2017).

Debido al exigente entrenamiento, los bailarines de danza contemporánea están constantemente en riesgo de sufrir lesiones, las cuales ocurren principalmente en miembros inferiores. En base a reportes, el 75% de las lesiones en los bailarines ocurren en el área músculo esqueléticas (Sotelo, Valencia y Soto 2017).

Derivado de lo anterior, existen incidencias recurrentes en segmentos corporales biomecánicas donde intervienen coyunturas complejas en su estructura y se derivan otras, algunas de ellas son: tendinitis, lesiones de rodillas, esguinces, periostitis, fracturas por estrés, roturas fibrilares del tejido muscular, contracturas musculares, espondilólisis, pubalgia, flexor del dedo pulgar del pie, inflamación de tendones de Aquiles, tendinitis en pies e inflamación del psoas. De esta manera, expertos han estudiado las buenas prácticas en este tipo de ejercicios, donde intervienen dimensiones de salud aplicado a la danza; así, Bosco y Burrell (2001) han venido defendiendo que la práctica de la danza correctamente ejecutada no provoca lesiones.

Entre los profesionales del ballet y la danza contemporánea, la prevalencia de lesiones oscila entre el 60 y el 69% y entre los semiprofesionales, en torno al 76%. Son unos porcentajes muy altos que equivalen a algunos de los hallados en deportes de mucho contacto (Next Generation EU, 2022).

Tal como se muestra en las investigaciones, la falta de una técnica acorde ha causado problemáticas en los bailarines; por lo cual, en la institución Centro de Estudios Tecnológico Industrial y de Servicios - CETS 69-, se realizará la siguiente investigación para dar respuesta a la interrogante ¿En qué medida contribuye el empleo de fundamentos prácticos de técnicas de danza contemporánea para minimizar las lesiones en estudiantes principiantes de preparatoria?; por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es analizar el empleo de los fundamentos prácticos de técnicas de danza contemporánea y minimizar las lesiones en estudiantes principiantes de preparatoria, para el desarrollo del arte y cuidado de su salud.

DESARROLLO.

Método.

El objeto de estudio que se abordará son las técnicas básicas de la danza contemporánea como fundamento para la prevención de lesiones; por lo cual, la presente investigación utilizará el estudio transversal debido a que las variables que se desean investigar pueden ser recopiladas en un sólo momento (Ortega, 2023a).

Además, es cuasi-experimental y se caracteriza por ser descriptivo; por esta razón, es necesario observar el comportamiento de los participantes para registrar datos cualitativos y cuantitativos (Parra, 2023).

Cabe aclarar, que los tipos de investigación pueden variar según su propósito, por lo cual existen varios tipos. Para el presente estudio, se realizará una investigación de tipo cuantitativa.

Participantes.

La población de estudio para esta investigación serán alrededor de siete alumnos que están inscritos en el taller de danza contemporánea en la preparatoria CETIS 69 de Obregón Sonora, del sector público, y están cursando el semestre enero-junio 2023. Dentro de la población, se encuentran 6 mujeres de 16 años y un hombre de 17 años. Los participantes se eligieron a través del tipo de muestreo no probabilístico voluntario, el muestreo no probabilístico según Ortega (2023b) se forma por ciertos participantes elegidos o que se tienen a conveniencia cautivos.

Instrumentos y materiales.

El instrumento utilizado para llevar a cabo la recopilación de información será a través de una encuesta titulada *Técnicas elementales de la danza contemporánea* a estudiantes; por lo cual, la encuesta, de elaboración propia y validada a través del juicio de expertos se dividió en diferentes fases que se describen de la siguiente manera (Ver Tabla 1):

1. Datos demográficos.
2. Sobre el calentamiento.

3. Técnicas y métodos de danza.

4. Impacto de lesiones.

Tabla 1. Encuesta sobre Técnicas Elementales de la danza contemporánea.

Nombre: _____ Edad: _____

Género: _____ Semestre: _____ Turno: _____ Experiencia

previa en danza: _____ Lesiones originadas con la danza: _____

Tiempo de práctica: _____ Nivel de práctica: _____

En la escala de valoración va desde la máxima frecuencia que se presenta la acción (5) hasta la mínima

(1). Siempre, se representará con “S”, Casi siempre con “Cs”, A veces “A”, Casi nunca “Cn” y Nunca “N”.

Criterios	1	2	3	4	5
	N	Cn	A	Cs	S
Sobre el calentamiento:					
1. Lo realizo por mi cuenta antes de clase de danza.					
2. En clase se inicia de manera secuencial de pies a cabeza.					
3. Se hace de manera secuencial de cabeza a pies al inicio de la clase.					
4. La persona instructora lo dirige antes de iniciar la clase.					
5. Se ejecuta por lo menos 30 minutos al comenzar la clase.					
6. Si llego tarde se me permite incorporarme a la clase sin hacer calentamiento.					
7. Considero que el lugar donde se imparte la clase de danza es adecuado.					
8. Utilizo vestimenta idónea para la realización de clases de danza.					
9. Identifico la parte del cuerpo que estoy ejercitando a la hora de realizar el calentamiento.					

10. Se realiza un enfriamiento al terminar la clase de danza.					
11. Cuando tengo alguna lesión mi docente me da indicaciones de cómo atenderla.					
12. Cuando tengo alguna lesión asisto con algún doctor especializado.					
13. Estoy consciente de que, si no realizo calentamiento, me puedo lastimar.					
Sobre las técnicas y métodos de danza:					
14. Realizo ejercicios regulares propios de las técnicas mixtas (Limón, Graham, Ballet, Piso Móvil, Release y Contact).					
15. Llevo a cabo variaciones de ejercicios regulares.					
16. Implemento las fases que contiene una clase de danza.					
17. Desarrollo los ejercicios guiados de manera clara por quien instruye.					
18. Hago los ejercicios a la máxima capacidad de mi cuerpo.					
19. Aplico los ejercicios de clase en frases coreográficas.					
20. Considero que domino las técnicas aplicadas.					
21. Distingo el método o técnica utilizado en cada ejercicio.					
22. Identifico la funcionalidad de los ejercicios en mis calidades de físicas.					
Sobre autopercepción:					
23. Considero que las clases de danza me han ayudado a desarrollar capacidades físicas.					
24. Percibo algún cambio físico positivo en mi cuerpo con las clases de las técnicas mixtas.					
25. En el tiempo que llevo practicando las técnicas mixtas he sufrido lesiones.					
26. Considero que la práctica de las técnicas mixtas me ha ayudado a prevenir lesiones.					

El plan de clase consiste en planificar todos los momentos que se verán en clase, describiendo desde las actividades hasta los recursos que se utilizarán. Comenzando principalmente, se tiene que definir el nombre y el número de sesión, con su respectiva fecha en que se aplicará la clase y la duración que esta tendrá.

Posteriormente, se describe el objetivo general del nombre de la sesión, así mismo con uno o más objetivos generales; en los objetivos se trata de describir lo que se pretende lograr durante la sesión. Continuando, se comienzan a describir los momentos de la clase, y dentro de los momentos se encuentra en inicio, donde se ponen actividades que den introducción a la clase, que puede ser pase de lista, explicación de lo que se verá en la clase, el calentamiento, entre otras actividades; dentro del desarrollo está la mayor parte de la clase donde se realizará principalmente el objetivo de la clase; por ejemplo, si el tema es ejecución de saltos, en el desarrollo se tendrán que poner ejercicios que estén relacionados con los saltos, el ejercicio de piernas, la técnica de saltos, los diagonales con saltos, entre otras actividades, y finalmente, en el cierre se hacen ejercicios como estiramiento, retroalimentación de la clase práctica final y más.

Cada una de estas descripciones se tendrá que poner en la parte de mediador, porque eso indica que el maestro es el que está explicando las actividades, y en la parte de participante, se explica todo lo que el alumno tiene que hacer en base a las indicaciones de su maestro.

De igual forma, se tiene que especificar cuándo va a durar cada momento de la clase, desde el pase de lista hasta el cierre final, es importante conocer su duración y que al final de toda la clase del tiempo exacto de la duración de la clase.

También se tienen que especificar los materiales, ya que estos pueden variar según el tema planificado, aunque en su mayoría siempre se ocupa bocina y tapete. Finalmente, se plasma la forma en la que se va a evaluar la sesión que puede ser por lista de cotejo, preguntas, examen, trabajo en equipo, check list, entre otras (ver Tabla 2):

Tabla 2. Plan de clase.

Nombre del tema:					
Número de Sesión:		Fecha:		Duración:	
Objetivo General:					
Objetivo Específico:					
Momentos de la planeación	Actividades		Tiempo	Recursos/ Materiales	Estrategias de Evaluación
	Mediador	Participante			
Inicio					
Desarrollo					
Cierre					
Observaciones					

Principalmente el programa de curso consiste en planificar la descripción del curso en general, sus objetivos, todos los temas que se verán durante todas las sesiones, así como definir de qué manera se evaluará todo el curso en general.

Se comienza plasmando el nombre del curso, y en este caso, sería el taller de danza contemporánea, que tiene que existir un responsable del diseño de programa; es decir, tiene que haber un aseguramiento que el programa es completamente válido; así mismo, su fecha en la que se elaboró el programa y la duración semanal.

Posteriormente, se tiene que definir el objetivo general del curso o competencia, así mismo con varios objetivos específicos relacionados con el objetivo general, para después comenzar a hacer toda la descripción del curso, donde se tiene que plasmar en que consiste la danza contemporánea, como se aplica, entre otros datos que se consideren necesarios para describir completamente el curso.

Continuando en orden, se van colocando los temas, desde el primer tema que se verá hasta el último del curso, y cada tema que se va colocando también es necesario plasmar el objetivo para conocer la finalidad de porque se está desarrollando ese tema y sus requerimientos técnicos por cada sesión.

En la última parte, se tiene que ver la evaluación, y dentro de los criterios de evaluación se describe el desempeño de los alumnos, en qué consiste el producto final, y las observaciones que se tuvieron del producto final, y finalmente, se pone en general la evaluación del curso y colocar la bibliografía en caso de ser necesario (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Programa de curso.

Nombre del curso:		
Responsable del diseño del programa:		
Revisora:		
Fecha de elaboración:		
Horas:		
Objetivo general del curso o competencia:		
Objetivos específicos del curso o elementos de competencia:		
Descripción general del curso:		
Tema 1:	Objetivos del tema:	Requerimientos técnicos
Criterios de Evaluación		
Desempeños:		
Productos:		
Observación:		
Evaluación del curso:		

Procedimiento.

1. Reunión entre los involucrados en el proyecto, para solicitar permiso ante el director de la institución, la ejecución del proyecto; así mismo, se establecieron horarios y lugar de trabajo.
2. Se estableció una fecha, donde se haría una invitación presencial por las aulas de la institución para invitarlos a inscribirse al taller de danza contemporánea; a los interesados se les tomó sus datos como su nombre, número de celular, y grupo.
3. Se creó un grupo por WhatsApp con los interesados en el taller para pasar información de horarios y resolver dudas.
4. Se desarrolló un contexto institucional para plasmar datos generales de la escuela, las necesidades de la institución, la justificación del curso, los recursos financieros y las orientaciones didácticas.
5. Se plasmó un programa de curso con la finalidad, principalmente, de los objetivos tanto generales como específicos del curso, para posteriormente describir todos los temas que se abordarían durante el periodo del taller con su respectivo objetivo.
6. Se describen cada uno de los temas planteados en una planeación de clases para llevar un orden y un control.
7. Implementación del taller.
8. Se crea una presentación final, donde los alumnos presentan ante la institución lo aprendido durante el taller.
9. Se capturan evidencias fotográficas o videos para presentar ante el director de la institución el cierre final.
10. Se capturan resultados.

Resultados.

En este último capítulo, primero se mostrarán los resultados de la encuesta aplicada a los participantes en esta investigación para dar paso a las discusiones, donde se mostrarán los resultados más relevantes de la

información que muestran los resultados de la encuesta, y por último, las conclusiones finales y las recomendaciones.

Tabla 4. Resumen de los ítems de Calentamiento.

Indicadores	S	CS	A	CN	N
1. Lo realizo por mi cuenta antes de clase de danza.	0	14.3	57.1	28.6	0
2. En clase se inicia de manera secuencial de pies a cabeza.	28.6	0	0	14.3	57.1
3. Se hace de manera secuencial de cabeza a pies al inicio de la clase.	85.7	0	0	14.3	0
4. La persona instructora lo dirige antes de iniciar la clase.	85.7	14.3	0	0	0
5. Se ejecuta por lo menos 30 minutos al comenzar la clase.	57.1	14.3	0	14.3	14.3
6. Si llego tarde se me permite incorporarme a la clase sin hacer calentamiento.	0	0	14.3	28.6	57.1
7. Considero que el lugar donde se imparte la clase de danza es adecuado.	14.3	14.3	14.3	14.3	42.9
8. Utilizo vestimenta idónea para la realización de clases de danza.	71.4	14.3	14.3	0	0
9. Identifico la parte del cuerpo que estoy ejercitando a la hora de realizar el calentamiento.	42.9	28.6	28.6	0	0
10. Se realiza un enfriamiento al terminar la clase de danza.	71.4	14.3	0	14.3	0
11. Cuando tengo alguna lesión mi docente me da indicaciones de cómo atenderla.	85.7	14.3	0	0	0
12. Cuando tengo alguna lesión asisto con algún doctor especializado.	14.3	14.3	28.6	14.3	28.6
13. Estoy consciente de que, si no realizo calentamiento, me puedo lastimar.	100	0	0	0	0

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 4, la pregunta uno acerca de *el calentamiento lo realizo por mi cuenta antes de clase de danza*, 0% indicó que siempre, el 14.3% casi siempre, el 57.1% a veces, mientras que el 28.6% casi nunca, y el 0% nunca.

En cuanto a la pregunta dos acerca de si *En clase se inicia el calentamiento de manera secuencial de pies a cabeza*, un 28.6% respondió siempre, 0% casi siempre, al igual 0% a veces, un 14.3% casi nunca y un 57.1% indicó nunca.

En cuanto a la pregunta tres *Se hace el calentamiento de manera secuencial de cabeza a pies al inicio de la clase*, un 85.7% respondió siempre, 0% contestó casi siempre, y a veces, un 14.3% casi nunca y un 0% nunca.

Sobre la pregunta cuatro, el 85.7% indicó que siempre *La persona instructora dirige el calentamiento antes de iniciar la clase*, un 14.3% casi siempre y el 0% a veces, casi nunca y nunca.

En la pregunta cinco, el 57.1% contestó que siempre *Se ejecuta el calentamiento por lo menos 30 minutos al comenzar la clase*, el 14.3% casi siempre, el 0% a veces, un 14.3% casi nunca y un 14.3% nunca.

Acerca de la pregunta seis, se muestra que un 0% *Cuando llega tarde nunca se le ha permitido incorporarse a la clase sin hacer calentamiento*, un 0% casi siempre, un 14.3% a veces, un 28.6% indicó que casi nunca y un 57.1% que nunca.

La pregunta siete, acerca de que si *se Considera que el lugar donde se imparte la clase de danza es adecuado*, un 14.3% respondió que siempre, el mismo porcentaje casi siempre, al igual que a veces y casi nunca; finalmente, el 42.9% contestó que nunca. Sobre la pregunta ocho, sobre si se *Utilizó una vestimenta idónea para sus clases de danza*, el 71.4% indicó que siempre, un 14.3% casi siempre al igual que a veces y un 0% casi nunca y nunca.

La pregunta nueve, sobre si se *Identifica la parte del cuerpo que está ejercitando a la hora de realizar el calentamiento*, un 42.9% señala que siempre, un 28.6% casi siempre, un 28.6% a veces y un 0% casi nunca y nunca. En la pregunta 10, sobre si *Se realiza un enfriamiento al terminar la clase de danza*, el

71.4% de los encuestados señalaron siempre, el 14.3% casi siempre, el 0% a veces, un 14.3% casi nunca y un 0% nunca.

En la pregunta 11, un 85.7% afirmó que siempre *Cuando tienen una lesión su docente les da indicaciones de cómo atenderla*, un 14.3% casi siempre y un 0% a veces, casi nunca y nunca. Para la pregunta 12, un 14.3% respondió que siempre, al igual que casi siempre *Nunca asiste con un médico especializado cuando tiene una lesión*, 28.6% a veces, un 14.3% casi nunca y el 28.6% nunca. En la pregunta 13, el 100% está consiente siempre que, *Si no realiza calentamiento, se puede lastimar*.

Tabla 5. Resumen de ítems de técnica de la danza contemporánea.

Indicadores	S	CS	A	CN	N
14. Realizo ejercicios regulares propios de las técnicas mixtas.	71.4	0	28.6	0	0
15. Llevo a cabo variaciones de ejercicios regulares.	42.9	28.6	28.6	0	0
16. Implemento las fases que contiene una clase de danza.	28.6	28.6	28.6	14.3	0
17. Desarrollo los ejercicios guiados de manera clara por quien instruye.	57.1	28.6	14.3	0	0
18. Hago los ejercicios a la máxima capacidad de mi cuerpo.	14.3	71.4	14.3	0	0
19. Aplico los ejercicios de clase en frases coreográficas.	28.6	42.9	28.6	0	0
20. Considero que domino las técnicas aplicadas.	0	71.4	28.6	0	0
21. Distingo el método o técnica utilizado en cada ejercicio.	0	28.6	51.7	14.3	0
22. Identifico la funcionalidad de los ejercicios en mis calidades.	42.9	57.1	0	0	0

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 5, la pregunta 14, un 71.4% indicó que siempre *Realiza ejercicios regulares propios de las técnicas mixtas*, mientras que un 0% casi siempre, el 28.6% a veces, 0% casi nunca y nunca. En la pregunta 15, un 42.9% respondió que siempre *Llevo a cabo variaciones de ejercicios regulares*, un 28.6% casi siempre, un 28.6% a veces, un 0% casi nunca y nunca.

Acerca de la pregunta 16, *Implementan las fases que contiene una clase de danza*, un 28.6% indicó que siempre, al igual que otro 28.6% casi siempre, un 28.6% a veces, un 14.3% casi nunca y un 0% nunca.

Para la pregunta 17, un 57.1% señaló que siempre *Desarrolla los ejercicios guiados de manera clara por quien instruye*, 28.6% casi siempre, un 14.3% a veces, un 0% casi nunca y nunca.

Sobre la pregunta 18, un 14.3% contestó que siempre *Hacen los ejercicios en su máxima capacidad de su cuerpo*, un 71.4% casi siempre, otro 14.3% a veces, un 0% casi nunca y nunca.

Para la pregunta 19 de si *Se aplican los ejercicios de las clases en frases coreográficas*, un 28.6% respondió que siempre, un 42.9% indicó que casi siempre, un 28.6% a veces, un 0% casi nunca y nunca.

En la pregunta 20, el 0% respondió que siempre *Considera que domina las técnicas aplicadas*, el 71.4% contestó que casi siempre, el 28.6% a veces, un 0% casi nunca y nunca.

Sobre la pregunta 21, contestó el 0% que *Distinguen el método o técnica utilizado en cada ejercicio*, el 28.6% casi siempre, el 51.7% a veces, el 14.3% casi nunca y un 0% nunca. En la pregunta 22, el 42.9% contestó que siempre *Identifican la funcionalidad de los ejercicios en sus calidades físicas*, el 57.1% casi siempre, 0% a veces, casi nunca y nunca.

Tabla 6. Resumen de los ítems de autopercepción.

Indicadores	S	CS	A	CN	N
23. Considero que las clases de danza me han ayudado a desarrollar capacidades físicas.	71.4	28.6	0	0	0
24. Percibo algún cambio físico positivo en mi cuerpo con las clases de las técnicas mixtas.	57.1	28.6	14.3	0	0
25. En el tiempo que llevo practicando las técnicas mixtas he sufrido lesiones.	0	0	0	14.3	85.7
26. Considero que la práctica de las técnicas mixtas me ha ayudado a prevenir lesiones.	57.2	42.9	0	0	0

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 6, la pregunta 23 muestra que un 71.4% contestó que siempre *Considera que las clases de danza les han ayudado a desarrollar capacidades físicas*, un 28.6% casi siempre, 0% a veces, casi nunca y nunca. Sobre si se *Percibe algún cambio físico positivo en su cuerpo con las clases de las técnicas mixtas* de la pregunta 24, el 57.1% indicó que siempre, el 28.6% casi siempre, el 14.3% a veces, 0% nunca y casi nunca.

Para la pregunta 25, acerca de que si *En el tiempo que llevo practicando las técnicas mixtas he sufrido lesiones*, el 0% indicó que siempre, casi siempre y a veces, el 14.3% casi nunca y el 85.7% nunca. Finalmente, en la pregunta 26, el 57.2% indicó que siempre *Las técnicas mixtas les han ayudado a prevenir lesiones*, un 42.9% casi siempre y un 0% a veces, casi nunca y nunca.

Discusiones.

Conforme a los resultados obtenidos aplicados al finalizar el curso, se pudieron observar algunos datos muy importantes para este estudio. A continuación, se señalan los aspectos más relevantes de la investigación.

El total de participantes no tienen experiencia previa en la danza; es decir, nunca habían llevado una clase o materia como tal. Al igual también, algo importante que cabe recalcar, que todos los alumnos llegaron sin ninguna lesión previa a alguna otra actividad física.

Los puntos para resaltar serían los que a continuación se enuncian. En la Tabla 4, todos los alumnos mencionaron ser principiantes en la danza; además, se puede observar, que en la Tabla 1, el 72% indicó siempre y casi siempre identifica la parte de su cuerpo que está ejercitando a la hora de realizar el calentamiento. El 86% mencionó que su docente siempre en caso de tener alguna lesión da indicaciones de cómo atenderla. Lo que hay que considerar es que sólo el 28.6% siempre y casi siempre asiste al doctor en caso de tener alguna lesión, y el resto no lo hace, lo cual es menester fomentar el hábito de revisarse por una persona profesional para evitar daños posteriores.

En la Tabla 5, con un total del 71% indicaron que casi siempre los alumnos consideran que dominan las técnicas aplicadas. El 86% indicó que nunca en el tiempo que llevan practicando las técnicas mixtas han sufrido alguna lesión y un 14% casi nunca. El 85.7% mencionaron que aplican su máxima capacidad en clase, lo cual pudiera ser un foco de atención, ya que se puede estar al límite de las mismas y originar alguna lastimadura por la exigencia docente o personal, aunada a la infraestructura, la cual también indicaron que no es la idónea.

Lo anterior muestra que el empleo de varias técnicas, acordes a las necesidades y características de este grupo en particular con el cual se trabajó en esta intervención, han contribuido a prevenir lesiones, a conocer su cuerpo y fases del método para desarrollar aprendizajes, tal como se mostró en la Tabla 6.

CONCLUSIONES.

El objetivo fundamental de esta tesis era abordar la problemática de las consecuencias que se pueden obtener por no utilizar la técnica correcta dentro de la enseñanza de la danza, además que no había tantos estudios donde se abordara este tema para conocer a mayor profundidad los métodos que se utilizan, si el maestro está capacitado o no y cómo influían en los bailarines.

Es por ello, que gracias a la información obtenida de diferentes fuentes, se pudo complementar con la investigación que se hizo en el campo, haciendo énfasis en los participantes que estuvieron presentes desde el principio hasta el final de este proyecto, desarrollando de la mejor manera cada una de las actividades correspondientes y necesarias para obtener los resultados más acertados posibles.

Las conclusiones que se derivan en esta investigación en base a los resultados de la encuesta, se observa que el aplicar ya sea cualquier técnica o método de danza siempre y cuando sea aplicada correctamente muestran una mejor utilización metodológica de las técnicas en el proceso de aprendizaje con mayor conciencia somática y un mejor desarrollo de capacidades físicas, además de prevenir lesiones mayores que pueden afectar al cuerpo en el entrenamiento.

A partir de lo expuesto anteriormente, se puede decir, que puede existir un cambio significativo en los lugares donde se enseñe la danza, ya sea en escuelas, academias o instituciones, ya que en ocasiones se puede observar, por ejemplo, en presentaciones de danza o en otras actividades la diferencia de aprendizaje que tienen los alumnos, hay ciertos grupos de danza donde se muestran que se está aplicando una técnica o técnicas correctas, y esto es visible por sus presentaciones que son más profesionales o presentan un mínimo de lesiones.

En cambio, en ocasiones se puede observar, de igual forma en presentaciones de danza, concursos o actividades extras, que hay otros grupos donde se puede ver que los alumnos no están recibiendo una correcta educación y se puede ver a través de sus movimientos, su conocimiento y en su cuerpo; es por esto, que esta investigación ha demostrado que puede existir un mejor resultado en los alumnos si existe una buena planeación y si se sigue el formato de las técnicas establecidas.

Futuras líneas de investigación.

Una de las principales recomendaciones para este estudio, sería aplicar más talleres de danza en las escuelas con docentes especializados, primeramente a nivel elemental y de ahí ir subiendo a niveles avanzados, además tener un repertorio de acciones que impliquen distintas maneras de enseñanza-aprendizaje que ayuden a la constante actualización de competencias fundamentadas en metodologías que impliquen la aplicación correcta de la técnica, que implique una preparación óptima del cuerpo y puedan desarrollarse física, emocional y creativamente.

Se desea que este estudio sea de utilidad y la información pueda ayudar a tomar las medidas necesarias para disminuir esta situación, y que la danza contemporánea aplicada correctamente brinde a los adolescentes, y en la sociedad en general, un espacio donde puedan desarrollarse tanto personalmente como profesionalmente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Badás, M. (2021). ¿Qué es la danza contemporánea? Rebaila. <https://studio.rebaila.com/que-es-la-danza-contemporanea/>
2. Bosco J. y Burell, V. (2001). Danza y medicina: las actas de un encuentro. Librerías deportivas Esteban Sanz.
3. Corrales, A.; Mena M.; García J & López L, (2017). Prevención de las principales lesiones en la danza y mecanismos de producción. INFAD Revista de Psicológica. 2(1), pp. 239-248, <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220024.pdf>
4. TecnoMagazine (2023). Definición de técnica. <https://tecnomagazine.net/definicion-tecnica/>
5. De la Rosa, C. I. (2017). ¿La danza clásica contemporánea, un estilo coreográfico del siglo XXI?. Escena: Revista de las artes, 77(1), pp. 63-90, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6678527>
6. Díaz, M. (2021). Una mirada histórica crítica de la danza moderna/contemporánea en México. Revista Brasileira de Estudos da Presença, 12(1), pp. 1-22, <http://dx.doi.org/10.1590/2237-2660113123>
7. Escobar, A. (2025). ¿Qué es y en qué consiste la danza contemporánea? ESAEM. <https://www.esaem.com/noticias/que-es-y-en-que-consiste-la-danza-contemporanea/>
8. Espino, F. D. C. R. (2021). La danza contemporánea, ¿una herramienta para el(la) bailarín(a) de danza folklórica mexicana? Tesis de la Universidad Autónoma de Querétaro, <https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3083/7/BALIN-243841%20%28PDF%20-A%29.pdf>
9. Next Generation EU (2022). Las lesiones de la danza. Next Terrassa. <https://nextterrassa.com/es/blog/las-lesiones-de-la-danza/>
10. Martínez, A. y Martínez, W. (2017). Análisis correlacional entre educación física y danza contemporánea para fortalecer la competencia expresiva Corporal. [Tesis de Licenciatura]

11. Mujica, V. (2012). La emergencia del cuerpo en la danza contemporánea. [Tesis de licenciatura, Universidad de Chile]. Repositorio académico-Universidad de Chile. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/114380/Tesis%20Valentina%20Mujica.pdf?sequence=1>
12. Parra, A. (2023). ¿Qué es la investigación cuasi-experimental? QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-cuasi-experimental/>
13. Pérez, J., & Merino, M. (2012). Definición de. Obtenido de Diccionario. <https://definicion.de/lesion/>
14. Ortega, C. (2023a). ¿Qué es un estudio transversal? QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/#:~:text=El%20estudio%20transversal%20se%20define,transversal%20y%20estudio%20de%20prevalencia>
15. Ortega, C. (2023b). ¿Qué es el muestreo voluntario? QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-voluntario/>
16. Ruiz, G. (2020). Danza contemporánea académica: técnica y disciplina. Danzaratte, Revista Especializada de Danza, 13(13), 54-67. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7433728.pdf>
17. Secretaría de Cultura (2024). Danza contemporánea en México. Mexicano repositorio del patrimonio cultural de México. <https://mexicana.cultura.gob.mx/es/repositorio/x2abesp3qm-2#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20el%20inicio%20de,para%20la%20danza%20en%20general>
18. SEP (2015). Programa Construye T. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/programa-construye-t-4598>

19. SEP (2019). Lineamientos de las Actividades y Culturales. https://www.cobach.edu.mx/doctos/descargas_temporales/3.-%20Lineamientos-de-las-Actividades-Artisticas-y-Culturales.pdf
20. Sotelo, N., Valencia, A. y Soto, R. (2017). Prevalencia y factores asociados a la inestabilidad de tobillo en estudiantes de danza contemporánea [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico- Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/621841/VALENCIA_LA.pdf?sequence=5&isAllowed=y
21. UNAM (2025). Educación Estética y Artística IV: Danza Contemporánea. Escuela Nacional Preparatoria. https://www.dgire.unam.mx/webdgire/contenido/normatividad/enp/plan_estudios_enp/Danza-Contemporanea.pdf

DATOS DE LOS AUTORES.

- 1. Grace Marlene Rojas Borboa.** Es Doctora en Educación, académica-investigadora del Instituto Tecnológico de Sonora, realizando funciones de docencia, investigación y extensión-vinculación. Mexicana. Correo electrónico: grace.rojas@itson.edu.mx
- 2. Alicia Jael Peralta Sánchez.** Es Licenciada en Gestión y Desarrollo de las Artes. Trabaja en la Preparatoria Kino, donde imparte clases de danza y es en Instituto Tecnológico de Sonora Unidad Guaymas Responsable de Desarrollo Escénico e imparte danza infantil. Mexicana. Correo electrónico: alicia.peralta@potros.itson.edu.mx
- 3. Carlos Gustavo Corral Quintero.** Es Maestro en Administración Educativa, profesor auxiliar del Departamento Sociocultural del Instituto Tecnológico de Sonora. Mexicano. Correo electrónico: carlos.corral@itson.edu.mx

4. Marisela González Román. Es Maestra en Educación, profesora auxiliar del Departamento de Educación y Sociocultural de Instituto Tecnológico de Sonora. Mexicana. Correo electrónico: marisela.gonzalezr@potros.itson.edu.mx

RECIBIDO: 6 de mayo del 2025.

APROBADO: 31 de mayo del 2025.