

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA SUPERIOR DE ARTE

Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala.

Trabajo de tesis presentado por
Valeria María Robles Maltez
Previo a optar el grado académico de
Licenciatura en Danza Contemporánea y Coreografía

Asesora

Licda. Ana Lizette Patricia Elena Mertins Luna

Guatemala, abril del 2019

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA SUPERIOR DE ARTE

CONSEJO DIRECTIVO

Presidente

Msc. Arq. Edgar López Pazos

Director

Lic. Maugdo Vásquez López

Secretaria

Lic. Gretchen Fabiola Barneond Martínez

Dirección General de Extensión Universitaria
Dra. Verónica de Jesús Paz Castillo de Brenes

Decano de la Facultad de Humanidades

Lic. Walter Ramiro Mazariegos Biolis

Representante de egresados

Representantes estudiantiles

Br. Danny Augusto Chaclan Montenegro

Tribunal Examinador

Lic. Sergio Iván Solís Rodríguez

Lic. María José Aguilar Ponce

Lic. José Carlos Arango Figueroa

Lic. Nancy Judith Castillo Hernández

Asesor de tesis

Lic. Ana Lizette Patricia Elena Mertins Luna



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

REF. AP-01-2018
Guatemala 01 de marzo 2018

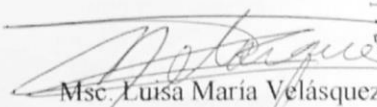
Aprobación de punto y nombramiento de asesor


Estudiante
Valeria María Robles Maltez
Carné 2011 13470
CUI 2139 79888 0101

Por este medio se le informa que conforme a lo establecido en el Normativo de Elaboración de Tesis para Obtener el Grado de Licenciatura, Capítulo II, Artículo 25, el punto de tesis titulado *“Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de mures. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala.”* ha sido aprobado el día de hoy uno (01) de marzo del año dos mil dieciocho (2018). Se nombra como Asesora de tesis a la Licenciada Lizette Patricia Elena Mertins Luna, colegiado activo 13115, quien expresamente se compromete a dar seguimiento y asesoría al trabajo de investigación antes mencionado en carta de fecha de febrero del 2018.

Sin otro particular me suscribo

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Msc. Luisa María Velásquez
Coordinadora
Unidad de Tesis
Escuela Superior de Arte
Universidad de San Carlos de Guatemala





REF. NR-02-2019
7 de febrero 2019

Nombramiento de revisores


Estudiante
Valeria María Robles Maltez
Carné 2011 13470
CUI 2139 79888 0101

Por este medio se le informa que, conforme a lo establecido en el Normativo de Elaboración de Tesis para Obtener el Grado de Licenciatura, Capítulo II, Artículo 35, se nombra como revisores al licenciado Sergio Iván Solís Rodríguez y la licenciada María José Aguilar Ponce del trabajo de tesis titulado: *"Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala."*

Las reuniones para revisiones y correcciones serán el 12 de febrero y 5 de marzo del año en curso; ambas a las 11:30 en las oficinas de la Escuela Superior de Arte de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Sin otro particular me suscribo

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Dra. Luisa María Velásquez
Coordinadora
Unidad de Tesis
Escuela Superior de Arte
Universidad de San Carlos de Guatemala





Carta de autorización de tesis asesora

Guatemala, 17 de enero 2019.

Lic. Maugdo Vásquez López
Director
Escuela Superior de Arte
Universidad de San Carlos de Guatemala

Por este medio hago de su conocimiento que la estudiante: Valeria María Robles Maltez con carné No. 201113470 CUI 2139 79888 0101, ha cumplido con los requerimientos establecidos en el Normativo de Tesis vigente de la Escuela Superior de Arte, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Por lo cual rindo dictamen favorable al informe final de tesis titulado: "Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala".

Por lo que solicito continuar con los trámites correspondientes. Sin otro particular me suscribo atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

(f)

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Ana Lizette Patricia Elena Mertins Luna". The signature is written in a cursive style and is positioned above the printed name.

Licda. Ana Lizette Patricia Elena Mertins Luna
Asesora de tesis

CUI: 2418 86449 0101



Guatemala, 4 de marzo de 2018

Licenciado
Maugdo Vásquez López
Director
Escuela Superior de arte
Universidad de San Carlos de Guatemala

Respetable director:

Nos dirigimos a usted para informarle que se ha realizado el proceso de revisión del proyecto de graduación titulado **“Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala”**

Dicho proyecto de graduación ha sido presentado por la estudiante de la Licenciatura en danza contemporánea y coreografía, **Valeria María Robles Maltez** quien se identifica con el **Carné: 2011 13470, CUI 2139 79888 0101**. La estudiante ha completado el proceso de revisión de tesis y se encuentra pendiente sólo de rendir examen privado para continuar los trámites de graduación.

Sin otro particular, nos suscribimos atentamente,


“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Lic. Lizette Patricia Elena Mertins Luna
Asesora



Lic. Sergio Iván Rodríguez Solís
Revisor



Lic. María José Aguilar Ponce
Revisora



ESCUELA SUPERIOR DE ARTE

USAC.ES.ARTE.SE-095/2019gb
Guatemala, 8 de mayo de 2019

Estudiante
Valeria María Robles Maltez
Licenciatura en Danza Contemporánea y Coreografía
Escuela Superior de Arte
Ciudad

Estimada estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo el Punto DÉCIMO TERCERO, del Acta 09-2019, celebrada el día 25 de abril del 2019 de sesión ORDINARIA del Consejo Directivo de la Escuela Superior de Arte que textualmente dice:

“DÉCIMO TERCERO: SOLICITUD DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE TESIS DE LA ESTUDIANTE DE LA LICENCIATURA EN DANZA CONTEMPORÁNEA Y COREOGRAFÍA, VALERIA MARÍA ROBLES MALTEZ CARNÉ 201113470. 13.1 Se presenta ante el Consejo Directivo el expediente y solicitud de aprobación de trabajo de tesis titulado “Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala.” de la estudiante de la Licenciatura en Danza Contemporánea y Coreografía, Valeria María Robles Maltez carné 201113470, CUI 2139 79888 0101. El Consejo Directivo **ACUERDA: 13.2** Aprobar trabajo de tesis de la estudiante de la Licenciatura en Danza Contemporánea y Coreografía, Valeria María Robles Maltez carné 201113470, CUI: 2139 79888 0101.”

Atentamente,

Licda. Gretchen Fabiola Barneond Martínez
Secretaria de Escuela I
Escuela Superior de Arte

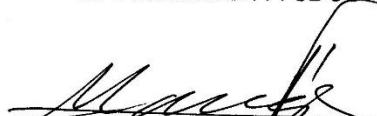


ESCUELA SUPERIOR DE ARTE

Ref. Dirección E.S.ARTE-128/2019
13 de mayo de 2019

El Director de la Escuela Superior de Arte de la Universidad de San Carlos de Guatemala, luego de haber cumplido con todos los requisitos académicos y administrativos exigidos por la Universidad de San Carlos de Guatemala, para obtener la aprobación del trabajo titulado **"Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala"**, sustentado por la estudiante Universitaria **Valeria María Robles Maltez**, Carnet No. 201113470, Código Único de Identificación -CUI- No. 2139 79888 0101, como requisito para obtener el grado Académico de Licenciada en Danza Contemporánea y Coreografía, se emite la presente orden de **IMPRÍMASE**.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Lic. Maugdo Vásquez López
Director



c.c. Archivo
MVL/vg

Agradecimientos

A Dios

Porque en Él nos encontramos todos.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala

Mi Alma Mater.

A la Escuela Superior de Arte

Por abrírnos la puerta a los: inquietos, rebeldes, creativos, a los que necesitamos la música, los colores, el movimiento. A los que vivimos para hacer y ser arte, por darnos la oportunidad de ser reconocidos como Licenciados.

A mis amados padres y hermano

Por su amor y apoyo incondicional. A Sonia por su paciencia y dedicación; por ayudarme a ser una mujer en busca de la sororidad y la armonía. A Bobby, por el cariño, los consejos y profundas conversaciones. A Roberto, por siempre creer en mí y ayudarme a ver el mundo desde incontables ángulos.

A mi amado esposo Ryan Eshleman-Robles

Por traer tanta paz y calma a nuestro hogar. Por ser motivación tanto en mi vida académica como personal. Porque cuando hay amor en la vida incluso las cosas más pequeñas se hacen con dedicación y esmero. Y, sobre todo, por las incontables veces que mencionamos la palabra “tesis” y a esta le siguió una sonrisa y un abrazo.

A mi Maestra de Maestras, Lizette Mertins

Mi inspiración en la danza. Todos los agradecimientos por el apoyo, los consejos y “regañños”. Por siempre estar pendiente de mis estudios de grado y de mi desarrollo como bailarina y como ser humano. Le agradezco por ser mi amiga y mi mentora en el mundo artístico y en el mundo de las emociones.

Al licenciado Iván Solís

Por introducirnos al arte del movimiento y por enseñarnos a hacerlo con pasión. Por darme la oportunidad de adentrarme en el conocimiento de la técnica, sobre todo la técnica de danza José Limón. Por creer en la academia y por su amor por esta licenciatura.

A la Doctora Luisa María Velásquez

Motor y motivación para todos los futuros egresados de la Escuela Superior de Arte. Agradecimientos especiales por creer en los estudiantes y por no poner límites para ayudar a los futuros licenciados a alcanzar sus metas. Muchas, muchas gracias.

Dedicatoria

A las mujeres

Que bailan o no. Que son madres o no. Que SON y que tienen todo el derecho de SER lo que quieran no lo que les deviene ser *mujer*. Para aquellas mujeres que no creen en los roles de género y que están aquí para hacer historia con sus ideas, sus acciones, sus cuerpos y sus emociones. A TODAS LAS MUJERES.

A las madres trabajadoras

Que mueven la sociedad con fuerza y dulzura. Para que las madres que son madres no se olviden que antes de madre y mujer, son seres humanos con sentimientos, pensamientos e ideas propias.

A las mujeres de mi familia

Que me han enseñado a aferrarme a mis raíces permitiendo que el viento sople mis ramas. Que me enseñaron a defender mis ideas y mi cuerpo. Que siempre me recordaron que no soy tierra de nadie, sino mi propio territorio.

A los hombres de mi familia

Que nunca nos impusieron roles de género. Por ser fervientes creyentes de la equidad.

A Mi Madre

Por ser la total inspiración para esta tesis y la inspiración en cada paso que quiero dar. Para ti, porque sos el lazo más fuerte que me une a la vida, a la naturaleza, porque sos el árbol más grande y hermoso que he visto. Para ti, por tu fuerza y ese fuego que inició todas las revoluciones en mi cabeza. Por hacerme guerrera. (Te amo).

Los criterios vertidos en la presente tesis
son responsabilidad exclusiva de la autora

Índice general

I. Introducción	1
1.1 Danza contemporánea	8
1.2 Técnica de danza José Limón	10
1.2.1. José Limón	11
1.3 Acondicionamiento corporal.....	13
1.4 Factores que afectan la salud	14
1.5 Mujer guatemalteca mayor de 40 años	16
II. Planteamiento del problema	21
2.1 Objetivos	22
2.1.1 Objetivo general	22
2.1.2 Objetivos específicos	22
2.2 Hipótesis.....	22
2.2.1 Hipótesis nula	23
2.3 Definición conceptual de elementos de estudio o variables	23
2.3.1 Definición operacional de las variables.....	28
2.4 Alcances y límites	29
2.5 Aporte.....	30
III. Método.....	33
3.1 Sujetos	33
3.2 Instrumentos.....	34
3.3 Procedimientos	35
3.4 Tipo de investigación y metodología.....	36
IV. Presentación y análisis de resultados	39
4.1 Evaluación inicial	39
4.2. Desarrollo de la aplicación de técnicas de danza contemporánea	40
4.3 Comparación de datos	63
V. Discusión	70
VI. Conclusiones.....	74
VII. Recomendaciones	76
VIII. Referencias bibliográfica	78

Índice de apéndices

Apéndice 1	
Medición de habilidades físicas de adultos.....	82
Apéndice 2	
Ficha de participante.....	83
Apéndice 3	
Entrevista.....	84

Índice de anexos

Anexo 1	
Escala de estrés percibido de Cohen.....	85

Índice de tablas

Tabla 1	
Ficha técnica de participante: Marines Mejicano.....	53
Tabla 2	
Comparación de resultados Marines Mejicano	54
Tabla 3	
Ficha técnica de participante: Sonia Maltez	55
Tabla 4	
Comparación de resultados Sonia Maltez	57
Tabla 5	
Ficha técnica de participante: Elizabeth Dary.....	58
Tabla 6	
Comparación de resultados Elizabeth Dary.....	58
Tabla 7	
Ficha técnica de participante: Alba Luz Othero	60
Tabla 8	
Comparación de resultados Alba Luz Othero.....	60
Tabla 9	
Ficha técnica de participante: Mary Jane.....	61
Tabla 10	
Comparación de resultados Mary Jane.....	62
Tabla 11	
Tabla comparativa de las participantes	63
Tabla 12	
Tabla comparativa: pruebas físicas	65
Tabla 13	
Preguntas para la Gráfica comparativa: prueba de estrés.....	66

Índice de ilustraciones

Ilustración 1	
Cuatro de las cinco mujeres.....	45
Ilustración 2	
Postura y alineación del cuerpo.....	46
Ilustración 3	
Ejercicios de equilibrio.....	47
Ilustración 4	
Serie de abdominales.....	48
Ilustración 5	
Inicio del calentamiento: Stretching.....	49
Ilustración 6	
Ejercicio de la técnica de José Limón: Rebotes	50
Ilustración 7	
Ejercicios de piso: Sucesión de columna	51
Ilustración 8	
Ejercicios de piso: Sucesión de columna, segunda parte.....	52
Ilustración 9	
<i>Grafica comparativa: Resultados de test de estrés percibido.....</i>	<i>67</i>

I. Introducción

A lo largo de la historia, la danza ha sido un factor determinante en la evolución del ser humano. Ha sido una herramienta facilitadora para el estudio de concepciones culturales [religión, creencias, costumbres, etc.] desde el realismo mágico hasta la actualidad. Ha ayudado a la investigación de los pueblos originarios debido a su valor intrínseco, en donde han sido representadas las distintas prácticas sociales a través de la historia. Existen escasos registros de estudios respecto al cuerpo que baila en función a su cotidianidad: el cuerpo como herramienta hacia la liberación y trascendencia fuera de escena.

La danza contemporánea es la rama de este quehacer artístico, en la que los individuos han encontrado libertad de expresión sin importar el género o la edad; se abre la posibilidad de romper esquemas y fusionar distintos estilos de movimiento. La técnica de José Limón se basa en principios de recuperación y caída; suspensión y sucesión dentro de la organicidad del movimiento, además involucra la respiración y la dinámica de los cambios de peso. Este género de la danza puede ser utilizado en mujeres mayores de cuarenta años, como una manera de utilizar el cuerpo para la autoexploración de emociones mientras se ejercita el cuerpo. Es un inicio en la búsqueda de la trascendencia como «ser» sin importar el género y edad. La búsqueda está en desligar el pensamiento actual de los estigmas escritos antes de la revolución del género, dando un espacio a madres trabajadoras, para un momento fuera de la rutina mientras ejercitan su cuerpo y su mente.

La técnica José Limón puede ser una forma delicada de introducir a las mujeres mayores de cuarenta años a la libertad de movimiento, puesto que los principios en que se basa esta técnica, parten de uno de los antónimos más comunes en las acciones dentro de la cotidianidad humana [caída y recuperación]. Pueden utilizarse como una metáfora para involucrar la danza con las emociones y encontrar la relación mente y cuerpo. Es importante plantearse cómo el ejercicio puede influenciar la salud emocional en el género femenino, el cual ha sido tomado como minoría [por razón de su posición de subordinación social, política y económica], pero que, al mismo tiempo, es motor indispensable para el funcionamiento de la sociedad.

La mujer puede y debe ocupar un lugar más allá que el que se le ha asignado a través de la historia. A pesar de que biológicamente lleva inscrito el rol de madre, debería contar con un espacio para encontrarse a sí misma como un ser humano independiente de las exigencias sociales. Un

espacio para la recreación e incluso para una catarsis emocional que le ayude tanto en la liberación de estrés, emociones negativas y que al mismo tiempo mejore su salud física.

La investigación se enfoca en entender el cuerpo y su bienestar, para descubrir cómo el movimiento, mediante tres ejercicios de la técnica José Limón, pueden ser una herramienta hacia la deconstrucción de esquemas que limitan a la mujer a pensarse como un ser en la inmanencia. Así mismo, se pretende mejorar a través de dichos ejercicios, aspectos físicos como: flexibilidad, fuerza y elasticidad. El objetivo principal se centra en la búsqueda dentro de la danza contemporánea fuera de escena, tomando como muestra a un grupo de cinco mujeres mayores de cuarenta años, que se desempeñan como madres y trabajadoras en la ciudad de Guatemala para desarrollar un mejor estado físico y emocional de la mujer.

En la tesis de post grado *Factores determinantes de la salud mental de las mujeres. La alegría un elemento imprescindible* Estudio cualitativo en un grupo de mujeres del sector medio urbano de Guatemala, la autora Melendreras (2000) propone como objetivos identificar los factores determinantes en la salud mental de las mujeres en Guatemala y establecer la relación entre el ser para otros, la culpa, la baja autoestima, la dependencia económica y la sexualidad con la salud mental y la alegría de las mujeres. Dicha investigación cualitativa, no enfatiza en el número de personas que integran la muestra, sino en las razones profundas que originan sus respuestas. Las sujetas, provienen del sector medio urbano de la ciudad de Guatemala, entre los 35 y 45 años.

Todas fueron mujeres con alta escolaridad. La conclusión final de dicha tesis, establece que la salud mental de las mujeres guatemaltecas en particular, ha sido drásticamente afectada por factores político, económico y cultural. “A pesar de las intervenciones gubernamentales y no gubernamentales, la respuesta entorno a este problema es todavía insuficiente, esto se debe a la escasez de servicios y a que el enfoque de trabajo no parte de la perspectiva de género y esto es indispensable al abordar con profundidad la situación de las mujeres” (Melendreras, 2000, pág. 104) . Estos datos son importantes puesto que fueron planteados hace dieciocho años y los avances siguen siendo escasos.

Por lo tanto, recomienda que se desarrollen programas de salud mental para las mujeres, promover la discusión y profundización de esta temática, impulsar campañas de información y sensibilización dirigidas a toda la población y a las mujeres en particular, sobre sus derechos y las leyes de protección de la mujer mientras se fortalecen los movimientos de mujeres.

La danza ha sido utilizada no solo como una expresión enaltecedora del arte, sino también como una forma de terapia ante trastornos de ansiedad y estrés. Solares (2013), en la tesis de grado para obtención del título en psicología clínica en la Universidad de San Carlos de Guatemala titulada: *La danza como terapia de apoyo para reducir los trastornos de ansiedad por consumo y abuso de sustancias, dirigida a mujeres y hombres de la ONG Centro de Rehabilitación y Prevención de drogas el Buen Pastor*, busca determinar si la danza terapia funciona como un método efectivo para la reducción de la ansiedad, por consumo y abuso de sustancias. Lo que resulta importante de este estudio, es la aproximación a adultos mediante danzaterapia. La muestra estudiada fue de quince personas internas en el Centro de Rehabilitación y Prevención de Drogas y Alcohol el Buen Pastor ONG. Con base a los resultados obtenidos en la evaluación final de la investigación se evidencia que el 100 % de la población de mujeres, mostraron diferencias significativas en niveles altos de ansiedad a diferencia de los hombres y a la vez fueron las mismas mujeres que demostraron lo beneficioso que puede llegar a ser la danza terapia para una interacción cuerpo-mente. Los cambios positivos en factores conductuales [la tensión, el miedo, la inseguridad, insomnio, disposición a participar], cognitivos [concentración, ubicación en el espacio], sociales [contacto visual con otros, participación en grupo, sentido de pertenencia grupal] y motrices [coordinación, flexibilidad, fluidez del movimiento] (Solares, 2013). Las recomendaciones de Solares exponen que el Centro de Rehabilitación y Prevención de Drogas el Buen Pastor debería elaborar un plan con carácter práctico, sobre el trabajo de danza terapia para desarrollar la prevención y la reducción de ansiedad y de otros síntomas provocados por el consumo de drogas, así como generalizar la propuesta para aplicarla en otros centros de rehabilitación, lo que permitirá fortalecer a las instituciones como al paciente que se encuentre interno.

Por otra parte, a pesar de que esta tesis busca entender los beneficios de la danza en mujeres mayores de cuarenta años; la aproximación de uso de danza en niñas es también una manera de aproximarse a resultados al momento de involucrar movimiento en mujeres. El ser humano es el resultado de las experiencias vividas, por esto su desarrollo infantil es de mucha importancia, incluso si el rango de edad en la investigación difiere del siguiente antecedente. Ruiz (2015) en su tesis *Beneficios de la danza terapia en niñas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la Colonia El Amparo, Zona 7 jornada matutina*, propone como objetivo de investigación, demostrar los beneficios de la danza terapia en el tratamiento de baja autoestima en la pubertad, identificar los factores específicos que produce baja autoestima en las niñas y determinar la

prevalencia de baja autoestima. Se aplicaron herramientas de la danza terapia para fortalecer el concepto de «yo» en las niñas y elevar la autoestima a través de la danza terapia. La población estuvo conformada por sesenta niñas de cuarto de quinto y sexto grado de primaria.

Las conclusiones posteriores al trabajo de investigación fueron que la relación entre hermanos y la relación entre pares son los factores específicos que produjeron baja autoestima. En esta investigación se comprobó que la danza terapia, ayuda a elevar la autoestima de las adolescentes, ya que las puntuaciones de autoestima mejoraron luego de la aplicación de los talleres de danza terapia y a través de las observaciones de la investigadora. Como recomendación, Ruiz (2005) menciona que es necesario realizar evaluaciones periódicamente a los y las estudiantes para medir la autoestima y también implementar un programa multidisciplinario en el lugar. Esto puede ser impartiendo talleres de danza terapia, arte terapia; en sus distintas expresiones: dibujo, pintura, música, etcétera, para que los alumnos puedan autoexplorarse y descubrir en sí mismos habilidades que ayuden a mejorar el autoconcepto y autoestima.

En la tesis doctoral: *Acción psicosocial a través del movimiento, juego y deporte en contextos de violencia y de conflicto: investigación sobre la adecuación sociocultural de la terapia a través del deporte y evaluación de un programa con mujeres de Guatemala*, Clemens (2009) buscó aumentar el conocimiento y experiencias para la mejora de las acciones psicosociales en la cooperación para el desarrollo y utilización del movimiento, juego y deporte en contexto de violencia y conflicto para mujeres. La muestra se escogió entre participantes del programa «acción psicosocial a través del movimiento, juego y deporte para mujeres» (APM). Se realizó con dos diferentes grupos de intervención. (Clemen, 2009) también menciona que la participación de mujeres indígenas de la zona rural del departamento de Sololá, fue seleccionado como muestra puesto que se buscaba trabajar con la población más vulnerable donde la violencia contra las mujeres impide su desarrollo personal, ya que no pueden estudiar, no pueden trabajar, no pueden salir a pasear o no pueden participar en grupos sociales.

La conclusión de esta investigación realizada indica que la violencia y la discriminación de la mujer es un fenómeno sumamente extendido y, hasta cierto punto, socialmente aceptado [especialmente en la zona rural del país], por lo que por adecuación sociocultural se entiende la pertinencia de la acción a la situación específica de las mujeres y en favor de éstas. Su recomendación final, menciona la necesidad de hablar el idioma dónde se pretende hacer este tipo de investigación puesto que hay conceptos o temas que no pueden entenderse de igual manera al

ser traducidos. Puesto que en su investigación no se pudo evaluar aún la sostenibilidad del programa, se plantea una evaluación un año después de haber finalizado el proyecto para comprobar si dichas actividades se mantienen y si se está aplicando la propuesta metodológica. Realizar estudios similares a los de esta investigación, pero en otros países y bajo distintos contextos socioculturales, podría ayudar a encontrar factores determinantes de los procesos de intervención e investigación, ampliando el conocimiento a profundidad respecto a los procesos de adecuación según cada nuevo contexto.

Se encontró la investigación de posgrado, titulada *Modelo experimental usando el entrenamiento de la danza como terapia para mujeres mayores de 35 años* en Oregón, Estados Unidos, el objetivo principal del estudio fue hacer uso de un modelo experimental para investigar el uso del entrenamiento de la danza como una herramienta para mejorar la autoestima en mujeres mayores de 35 años. (Lofquist 1979) [Traducción propia, 2017]. La muestra de esta tesis, se basó en un grupo de mujeres voluntarias mayores de 35 años de edad en Portland, Oregón. Estados Unidos. Luego de un arduo proceso de clases prácticas de danza bajo la técnica «Jazz», la autora Lofquist, (1979) concluye que los descubrimientos de este estudio, apuntan a una relación positiva entre la participación en los entrenamientos de danza y el concepto de las mujeres respecto a sí mismas, según las mediciones del TSCS [interpretación de la escala de autoconcepto de Tennessee]. La autora afirma que esta investigación es el principio para demostrar, mediante un modelo experimental, que la danza puede ser una herramienta terapéutica para individuos que están buscando sentimientos más positivos respecto a ellos mismos.

Las recomendaciones se dirigen a la necesidad de ampliar los estudios que analizan la relación entre la autoestima y el movimiento corporal, ya que no hay registro de estudios previos que relacionen el entrenamiento de la danza con los niveles de autoestima. Por lo tanto, es necesario realizar más investigaciones que ayuden a determinar los posibles efectos de la participación respecto a las variaciones en las puntuaciones del TSCS.

El cuerpo es un mapa de recuerdos, emociones, movimientos e incluso circunstancias. Escudero (2013) realizó la tesis de posgrado titulada: *Una articulación desde la educación corporal*, trabajo que tuvo como objetivo principal, cuestionar el lugar que ocupa el cuerpo y el pensamiento sobre el cuerpo en la práctica y las teorías de la danza y cómo este se vincula con la necesidad de proponer la danza como un contenido de la educación corporal. Investigación de tipo cualitativo realizada en Argentina, basó su muestra en el conjunto de escritos teóricos: filosofía, estética,

teoría del arte, sociología y teorías para el análisis coreográfico. Ideas de Alain Badiou, Paul Valéry, Francis Sparshott, Pierre Bourdieu, Michael Levin, Lepecki, Micael Foucault, Deleuze; teorías del pensamiento de Susane Leigh Foster, Susana Tabutti y teorización de la danza a cargo de Graham McFee. Así mismo en las diversas técnicas que organizaron las producciones de danza desde la creación de la Academia de Danza en 1661 hasta la consolidación de la modernidad estética en la danza.

La conclusión alcanzada por la autora Escudero (2013) es que, hacer de la danza un arte y el hacer arte con la danza no implican, en ningún sentido lógico ni onírico, una problematización del cuerpo. Aseguró que, en la historia interna de la disciplina, el cuerpo no fue un problema, ni un objeto que se conciba como tal en términos de su producción práctica.

Dentro de las recomendaciones, propuso que la educación corporal nos habilita e incluso nos invita a pensar la danza como un contenido de su enseñanza, poniendo en juego la relación que el cuerpo y la educación tienen con el sujeto; nos propone también una ética que, pensada en términos estéticos, nos brinda criterios y herramientas para una crítica al individualismo y al instrumentalismo con que se ha pensado el cuerpo de la danza, al menos hasta ahora.

En la tesis de posgrado originalmente titulada *Disseminating knowledge with dance*, en español [traducción propia, 2017] *Diseminar el conocimiento con la danza* la autora McCaw, (2013) realizada en Saskatchewan, Canadá. Utilizando el método psicológico Delphi, una técnica para obtener información cualitativa pero precisa, basada en opiniones de un grupo de expertos. La muestra fue de cuatro individuos relacionados con estudios de análisis de la danza. (McCaw, 2013, pág.2) afirma que “el movimiento y baile son comunes para todos los humanos, proporcionan una base común o medios para la interacción, y proporcionan una forma legítima de conocer, expresar conocimientos y conceptos de manera diferente incluso a veces, mejor que el lenguaje”. Los hallazgos de dicho estudio amplían el conocimiento y la comprensión sobre el uso de la danza en la difusión de investigaciones y tienen implicaciones para futuras investigaciones y prácticas de investigación. Utilizar la danza en investigaciones es complejo, consume mucho tiempo y requiere de un experto en danza. La danza es una forma útil y válida para esparcir los resultados encontrados en investigaciones, tanto en proyectos cualitativos y cuantitativos (Lofquist, 1979, pág. 32 [traducción propia, 2017].) En sus recomendaciones explica que es inapropiado utilizar la danza en todos los proyectos de investigación.

La danza nos permite analizar también, los roles de género tanto dentro de sus interpretaciones como fuera de ellas. Marrugat (2015) en el documento *Cuando danza y género comparten escenario*, se presentó como objetivo principal la teorización sobre el impacto y la repercusión que han tenido la lucha por la igualdad mujeres-hombres y los estudios de género en la praxis y en la historiografía de la danza, para analizar cómo la danza ha sido considerada actividad femenina, como hace evidente, la dicotomía femenina/masculino, así como la existencia de un estigma de homosexualidad/feminidad sobre los bailarines. Marrugat (2015) centra la muestra en la danza escénica y, más concretamente, en la danza clásica, moderna, contemporánea y postmoderna.

La conclusión final presenta la danza clásica como una impecable expresión artística usada para la transmisión de valores y de roles generalizados de hombres y de mujeres. En algunas danzas, las relaciones hombres/mujeres son manifestaciones didácticas de las relaciones de poder. En este aspecto, las mujeres representan los grupos humanos y las clases sometidas. Los roles, movimientos, vestuario, cuerpo de las mujeres en la danza clásica, como ejemplo son una expresión de este sometimiento.

Si la danza ha podido ser un instrumento de poder masculino —por usurpación del cuerpo de la mujer. La autora Marrugat (2015) dice que la danza mediante el cuerpo/persona puede devenir un instrumento de enormes posibilidades para revocar el poder machista y dar paso al poder de las libertades y las igualdades entre mujeres y hombres: un instrumento para la transformación de las personas y de la sociedad.

Las recomendaciones se basaron en la perspectiva de género, la realidad de las mujeres y de los hombres en la historia y en el presente de la danza, asumiendo que se debería colaborar en la construcción de un escenario/mundo donde toda persona pudiera bailar/vivir de acuerdo con su más íntima, sincera y libre identidad.

En la tesis de grado, *Percepciones que las mujeres tienen de su cuerpo y vivencia sexual de Denisse Quijada* (Quijada, 2010) trató de comprender las percepciones del cuerpo y la sexualidad en mujeres de distintos niveles socioeconómicos y de distintas generaciones en Santiago, Chile. Utilizando una muestra seleccionada de manera intencionada o deliberada, ya que, de acuerdo a criterios preestablecidos, se desarrolló la selección de las dieciséis mujeres pertinentes para la entrevista.

La autora explicó que la manera para elegir a la muestra fue: edad [jóvenes 18-29 años, adultas jóvenes 30-44 años y adultas 45-57 años], sexo [mujeres], nivel socioeconómico [bajo y medio

bajo], mujeres dueñas de casa o que trabajan. El estudio, devela como distintas condiciones de vida de la mujer, determinan también distintas representaciones del cuerpo. De este modo, se concluye que según el nivel socioeconómico las mujeres viven de un modo similar su sexualidad, sin embargo, existen diferencias entre niveles en cuanto a la percepción que tienen las mujeres de su propio cuerpo.

El mayor capital cultural sobre sexualidad está dado por fuentes de aprendizajes externos, como el colegio o los medios de comunicación masivos. Hay un sistema externo, que aporta más que el generacional, la posibilidad de mayor información y de nuevos mensajes sobre sexualidad. Esto demuestra la importancia de poner en marcha políticas de educación sexual en los colegios, ya que la información es clave para el empoderamiento del cuerpo y por lo tanto de prácticas sexuales con decisión y conocimiento.

1.1 Danza contemporánea

Para entender la situación actual de la danza contemporánea es necesario dar un vistazo a sus inicios. (Gurumeta 2017) introduce la danza exponiendo su participación a través de la historia del ser humano. Desde los inicios de la humanidad, la danza ha sido muy importante en el desarrollo de los rituales y creencias religiosas, para relacionarse con las divinidades y lo sobrenatural. Conocido como realismo mágico, aquellos considerados magos y chamanes empleaban repetidos movimientos corporales para comunicarse esperando protección o alguna especie de intervención divina. El movimiento ha tenido dos finalidades: alcanzar valores tangibles y aproximarse a lo intangible a través de los actos religiosos. Es en la Edad Media y la época moderna donde la danza fue perdiendo, en occidente, su aire misterioso para transformarse en un divertimento, evento social, folclore de los pueblos. En el siglo XX comienza en Estados Unidos el origen de la mayoría de ritmos y bailes actuales, expandiéndose gracias a los nuevos medios de comunicación.

En el trabajo de grado titulado: *Una Mirada desde la Comunicación a la Danza Contemporánea*, la autora (Corrales, 2015) describe la danza contemporánea como una expresión naciente, redimida de los parámetros existentes hasta ese momento la cual tenía como uno de sus propósitos poner en práctica la libertad (y una democracia) desconocida. Esta emancipación y la realización material de la obra coreográfica pasó a un segundo plano y el proceso de la creación comenzó a tener más importancia que la obra en sí. Los espectadores en los años 60 del Siglo XIX,

presenciaron notas coreográficas, bocetos, movimientos orgánicos y comunes, cuerpos no entrenados con la precisión de, por ejemplo, la danza clásica. Así se disolvieron los límites entre danza y diferentes disciplinas artísticas y se multiplicaron las experiencias de improvisación, se deshicieron de aquellos criterios determinados por la belleza y se reemplazaron por categorías como la expresión.

Es así como se define el concepto de danza contemporánea como una danza de nuestra contemporaneidad, que para llegar a ser lo que es hoy en día ha pasado por un proceso largo para llegar a ser una danza que finalmente tiene su propia estética, su propio sentir de acuerdo al contexto en el que esté rodeada, en la que en nuestros días se puede ver como una danza que toma elementos de cada disciplina como por ejemplo del ballet, jazz, yoga, etc. Entonces podemos apreciar una danza que puede tener narrativa es decir tener un mensaje específico o no tenerla porque también puede ser abstracta, es decir que no pretende dar un mensaje específico si no que es de libre interpretación de parte del espectador. (Corrales, 2015, pág. 41)

La danza contemporánea actual es difícil de conceptualizar, no posee un estilo definido ni uniforme. Es un género fluido, sin limitantes de técnica ni estilo. Está en constante transformación y renovación. En el ensayo *Filosofía de la danza* el filósofo Valery (2015) dice que el hombre nota que posee más vigor, más agilidad, más posibilidades articulares y musculares de las que necesita para satisfacer las necesidades de su existencia, y es así como descubre que algunos de esos movimientos, a través de su frecuencia, su sucesión o su amplitud, le procuraban un placer que alcanzaba una especie de embriaguez, a veces tan intensa que sólo el agotamiento total de sus fuerzas, una especie de éxtasis de agotamiento, era capaz de interrumpir su delirio.

A pesar de su carácter libre, la danza contemporánea se vale de ciertos principios que la hacen posible. Es decir, si bien no existen reglas, hay conceptos entorno a su práctica que también la define como danza académica. Una de las personas que se encargó de codificar los principios de la danza moderna y escribir respecto a los lineamientos que la componen fue Doris Humphrey.

En el documento *Apuntes sobre la Técnica Humphrey* (Martin, 2017) afirma que es en 1920 cuando se considera necesario tener un motor real y orgánico para el movimiento. Doris Humphrey lo encuentra en el concepto de caída y recuperación, y lo piensa a partir de cosas muy simples como el paso y el andar en la cotidianidad; ella observa que en cada paso existe un «tomar el peso y dejarlo caer» y extrae de ello que hay un ritmo motor propio de los humanos.

Por otro lado, al observar la respiración encuentra el mismo fenómeno [al inhalar se toma el peso y al exhalar se deja caer] y de ello extrae que existe un ritmo respiratorio y encuentra que es manejable y hace variaciones sobre él. Observa los sentimientos y encuentra que cada emoción llega a un máximo, se agota y cambia, por esto concluye que existe un ritmo emocional. Basa su técnica de caída y recuperación mientras que hace un estudio muy exhaustivo del peso del cuerpo en la vertical y en la horizontal.

1.2 Técnica de danza José Limón

El autor Lewis (1994) en el libro *Técnica Ilustrada de José Limón* describe que José concibió el cuerpo humano como una orquesta donde cada parte del cuerpo funciona como un instrumento musical. El aprendizaje de moverse y bailar se trabaja por segmentos; Primero por separado y después como conjunto. Fue así como desarrolló una serie de ejercicios donde se controla el peso de cada parte del cuerpo mediante el trabajo aislado. Su método consiste en la distribución proporcional del peso en cada parte del cuerpo. Los bailarines de la técnica Limón aprenden a percibir el movimiento en términos de alineación, sucesión, oposición, energía potencial y cinética, caída, peso, recuperación; rebote y suspensión.

La alineación es la colocación adecuada de pies, caderas y hombros en la posición de pie. Los dedos de los pies deben apuntar paralelamente hacia el frente, las rodillas también [Es importante evitar que las rodillas apunten hacia adentro]. Una manera de identificar una alineación óptima es dividiendo el cuerpo en tres campanas; la primera está formada por los hombros, la segunda es la cadera y la tercera son las rodillas. Estas tres campanas deben estar apuntando hacia abajo una encima de la otra. Al caminar algunas personas guían su movimiento con la cabeza, el abdomen, colocando el peso solamente sobre una cadera, adquieren curvaturas demasiado pronunciadas en la columna. Esto les da un aspecto poco saludable, ejerciendo presión en las vértebras provocando un desgaste de energía innecesario. Es importante aclarar que debe existir una ligera curva convexa en la parte inferior de la columna. Si ésta es exagerada, la pelvis se inclinará hacia atrás y la espalda estará fuera de la alineación que nos indican las campanas corporales. Por otra parte, si la curva es cóncava la pelvis empuja la caja pélvica hacia adelante provocando una postura encorvada.

Otro de los principios mencionados por Lewis (1994) para el dominio de la técnica de José Limón es la oposición. Una manera de utilizar el cuerpo entero para crear la sensación de longitud y estiramiento en un movimiento, sin contraer, tensar o acortar los músculos.

Introduce también la importancia de la energía potencial y cinética. La energía en sí, es la capacidad del cuerpo para el movimiento. El primer término es la energía en su estado contenido, en el umbral del movimiento. Cinética, es aquella energía potencial en movimiento y dentro de la técnica es la que se encuentra almacenada en el cuerpo y puede ser liberada a través de la gravedad. Cuando esta es liberada se convierte en energía cinética.

La suspensión es un punto alto prolongado. Se crea en la cúspide del movimiento mediante la continuación del mismo y el retraso de la atracción ejercida por la fuerza de la gravedad. Al suspender un movimiento en su punto alto, creamos la impresión tanto interna como externa de que el cuerpo está flotando. (Lewis, 1994, pág. 44)

Una alineación o colocación adecuada, es una postura erguida en la que los pies estén paralelos [los dedos de los pies apuntando hacia delante] y colocados directamente bajo las articulaciones de las caderas, sin rebasar en amplitud a las mismas. Los hombros deben estar alineados con las caderas. Si se trazara una línea partiendo del centro del hombro, está debería atravesar verticalmente el centro de la articulación de la cadera. La columna debe sentirse larga, la cabeza elevada y el peso se distribuye equitativamente entre ambos pies.

1.2.1. José Limón

En la breve historia de la vida del bailarín, (Lewis, 1994) describe a José Arcadio Limón, como el mayor de once hijos. Nace en Culiacán Sinaloa, México en 1908, hijo de Florencio Limón, músico de ascendencia francesa y española; Francisca, su madre provenía de una correcta familia de clase media. El autor (Lewis, 1994) describe que la Revolución Mexicana y tras el cierre de la Academia de Música donde Florencio trabajaba, obligaron a la familia a migrar de sitio en sitio hasta encontrar una vida estable en Los Ángeles, California. José Limón fue introducido a la música gracias a su padre, quien le enseñó a tocar el órgano desde muy pequeño y continuó con estos estudios hasta la adolescencia. José, al llegar a la edad para entrar a la universidad, decidió que quería ser pintor.

Cursó la licenciatura de artes plásticas en la Universidad de California, en Los Ángeles y posteriormente en Nueva York. Llegó al mundo artístico con 20 años de edad. Sus modelos a

seguir en la pintura eran El Greco y Miguel Ángel, pero para ese entonces las tendencias en el mundo de la pintura eran distintas y él, un romántico irremediable no lograba encajar.

Así, empezó a ganarse la vida con distintos empleos desde modelo para pintores hasta manejando un elevador. Un dato importante es que durante este periodo resaltaron tres coreógrafos, quienes empezaban a hacer historia en el campo de la danza moderna: Doris Humphrey, Charles Weidman y Martha Graham.

Es en 1928 cuándo el alemán Kreutzberg, alumno de Mary Wigman, se presenta en Nueva York, en donde José Limón lo observa bailar por primera vez: “Su danza combinaba la fuerza de un entrenamiento riguroso de ballet con una extraordinaria habilidad para transmitir emociones con los movimientos más sencillos” (Lewis, 1994, pág. 17). Para Limón, quién fue prácticamente obligado por sus amigos a asistir, la actuación de Kreutzberf fue electrizante ya que nunca había visto a nadie moverse de tal manera menos siendo el bailarín, un hombre adulto. Fue en este instante que José Limón tomó la decisión de convertirse en bailarín. Cuándo entró por primera vez al estudio de Humphrey conoció a la pianista Pauline Lawrence, quien posteriormente sería su esposa, diseñadora, consejera y como él se refería «su mejor amiga y más severa crítica.»

Puesto que Limón era uno de los pocos bailarines hombres de su época, se vio lanzando prematuramente al foro sin tener suficiente formación. Además, iniciarse en la danza a los veinte años es bastante tarde, pero puesto que él estaba dotado de una habilidad natural y atlética no tardó mucho en dominar el quehacer dancístico.

Para poder resolver algunos de los problemas que lo limitaban técnicamente, empezó a concebir el cuerpo en movimiento como una orquesta y este se convirtió en el concepto central de su propia técnica. Él era un hombre apasionado y encontró posteriormente a la maestra ideal [Humphrey] quien lo guiaba y estimulaba llegando a ser bailarín principal de la compañía Humphrey- Weidman.

Sin embargo, no todo fue fácil para José Limón. Estados Unidos estaba en guerra y puesto que estaba nacionalizado como estadounidense, fue reclutado y enviado a Fort Lee, Virginia, para incorporarse a lo servicios especiales en donde trabajó con la tropa, pero siguió haciendo coreografías para soldados.

En el capítulo *El arte de José Limón: una breve historia*, el autor Lewis (1994) escribe que el bailarín, alentado por su esposa Pauline, inicia su compañía de danza donde contrata a

Humphrey como coreógrafa. A pesar de lograr grandes éxitos, tenían constantes problemas financieros [problema común en la mayoría de compañías de danza contemporánea de la época]. Es allí donde José es invitado a impartir clases de música y a ser coreógrafo en Julliard, oportunidad que le permite sostener financieramente su compañía. Crea obras maestras y es galardonado con el reconocimiento Capezio. Limón fallece de cáncer el 2 de diciembre de 1972 en Nueva Jersey. Los miembros de su compañía hacen el esfuerzo de continuar con las labores y es así como hoy en día la compañía José limón aún existe y es reconocida internacionalmente.

1.3 Acondicionamiento corporal

El acondicionamiento según Martínez (2013) es el desarrollo de las cualidades o capacidades físicas. Es también la capacidad funcional de un individuo para ejecutar una tarea física que requiera actividad muscular; realizando estas con vigor y efectividad, retardando la aparición de fatiga y evitando lesiones. Es el estado dinámico de energía y vitalidad que además de permitir a las personas llevar a cabo tareas diarias, también debe ayudar a disfrutar el tiempo de ocio activo, afrontar emergencias imprevistas sin un exceso de fatiga. Reduce el riesgo de enfermedades psicosomáticas y mejora las capacidades intelectuales y a experimentar de forma plena la alegría de vivir.

De una forma más directa (Vargas, 2014) describe que el acondicionamiento físico permite desarrollar las habilidades básicas para poder practicar cada deporte en cuestión, pero de todas maneras el entrenamiento debe ser lo más integral posible de manera de lograr un desarrollo armónico de las capacidades.

Para aspectos relacionados con la salud, el autor (García, 2012) propone que la condición física entorno a la salud se refiere a los componentes que afectan de manera favorable o no, los hábitos diarios. Estos componentes son cinco. El primero es el componente morfológico que se refiere al peso, distribución de grasa cutánea, grasa abdominal, densidad mineral y flexibilidad.

Los componentes musculares donde se mide la potencia, fuerza y resistencia. Motores, la agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad de movimiento. Los cardiorrespiratorios: la capacidad del ejercicio, potencia aeróbica, funciones del corazón, pulmones y presión sanguínea. Por último, los componentes metabólicos donde se mide la tolerancia a la glucosa y sensibilidad a la insulina.

1.4 Factores que afectan la salud

Hoy en día los factores que afectan la salud se ven ligado a nuevos aspectos. El estrés es uno de los malestares que puede atacar sin importar la edad. En un mundo cambiante y en constante evolución, las enfermedades y trastornos evolucionan también. Es por esto que es importante entender cuáles son algunos de estos factores:

- **Estrés:** Según (Zavala, 2014) La demanda del estilo de vida moderna han insertado a la mujer en el mundo laboral, esto ha sido uno de los motivos que aumentan el nivel de estrés en sus vidas. El estrés laboral es resultado de la exposición de factores presentados en diversas situaciones dadas en el ambiente de trabajo y que de alguna u otra manera prolongan e intensifica la mala salud tanto física como mental. Para las mujeres que se dedican completamente a los quehaceres del hogar, el estrés aumenta debido a que no obtiene una remuneración económica que funciona como un instintivo en el desarrollo humano.

En el análisis entorno a cómo el estrés afecta o hombres y mujeres, los autores del artículo *Ansiedad en la mujer: un análisis de las variables personales y sociales más relevantes* (María Pilar Matud, 2001), se presentan algunas reflexiones, por ejemplo que las mujeres sufren más distrés que los hombres, lo cual es el reflejo de una desventaja social para las mujeres en la sociedad. Así, desde esta perspectiva, se reconoce que, en comparación con el hombre, la mujer tiene una posición laboral y familiar inferior, debido a mayores cargas y limitaciones; además, la mujer tiene mayor riesgo de sufrir agresiones sexuales y viven bajo mayores índices de pobreza. Las mujeres suelen responder con ansiedad y depresión ante los problemas, siendo estos dos índices de distrés. Estos generan una gran fuente de sufrimiento ya que los trastornos de ansiedad pueden tener alto impacto en las familias y relaciones íntimas.

Según (Barnett, 1985) a pesar de que las mujeres con trabajo remunerado, suelen tener mejor salud que las amas de casa, los roles múltiples también se han asociado con estrés, por lo que existen relaciones muy complejas entre bienestar y el desempeño de múltiples roles.

En la tesis de grado, *Nivel de ansiedad en mujeres menopáusicas* (Castillo, 2015) dice que por lo común, los términos ansiedad y angustia se tratan como equivalentes. Sin embargo, el primero se refiere al sentimiento interno de un malestar psíquico mientras que

la angustia puede manifestarse de forma corporal externa, esta anima a actuar, logrando una respuesta ante una situación de riesgo, mantiene alerta los sentidos y es, por tanto, una emoción que ayuda a afrontar situaciones. Aun así, algo que para muchas personas es beneficioso, para otras puede llegar a ser un problema. La ansiedad puede ser un trastorno y si se padece, esta condición [emoción] que comúnmente beneficia al individuo, puede ocasionar resultados adversos impidiendo la confrontación de problemas. La ansiedad por sí misma no es una enfermedad, pero cuando se presenta con frecuencia, con mayor intensidad, recurrencia y duración puede ocasionar dificultades en la salud.

En el folleto titulado *El estrés* (Pérez, Ozcoidi, & Salcedo, 2002) afirman que el estrés es una reacción normal y sana de nuestro cuerpo para afrontar los pequeños retos cotidianos y las situaciones difíciles de la vida. El cuerpo se acelera para obtener, la energía y la fuerza necesarias. Todas las personas poseen esta intrínseca reacción y es necesaria para vivir, pero en justa medida. Un poco de estrés es positivo, demasiado es perjudicial, y demasiado poco también, lo importante es encontrar un balance. El estrés se convierte en un problema cuando surge sin haber retos ni situaciones excepcionales, cuando dura mucho tiempo después de que la situación estresante ha pasado, si aparece ante situaciones que aún no han ocurrido o si no es suficiente para afrontar los retos de la vida. Un nivel de estrés no adecuado mantenido durante cierto tiempo produce malestar físico y emocional.

- **Autoestima:** La autoestima, según (Orduña, 2013) corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace respecto sí mismo. Es la confianza y el respeto por la propia persona y la predisposición para presentarse apto para la vida y para sus necesidades. Es lo que hace al ser humano sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y como ente merecedor de felicidad. El autor (Orduña, 2013) menciona el concepto de autoeficacia como la capacidad de confiar en el correcto funcionamiento de la mente, sentirse apto para pensar juicioso aquello que se elige y decide. Comprender los hechos de la realidad en torno a los intereses y necesidades mientras que se siente capaz de conocerse a sí mismo. Es en consecuencia, confianza en la propia mente y en sus procesos.

También define el sentido de mérito personal o auto-dignidad y es la seguridad del valor propio. Afirmarse hacia el hecho de ser y vivir feliz. Sentir que la felicidad y el éxito son un derecho natural. Sentirse cómodo expresando los pensamientos, deseos y necesidades; sentir

que la alegría es el derecho natural. Por tanto, es sentirse digno de éxito y felicidad; en consecuencia, la percepción de uno mismo, como una persona para quién el logro, el éxito, el respeto, la amistad y el amor son merecidos y apropiados. Sin embargo, existen razones para creer que el ser humano viene al mundo con ciertas diferencias hereditarias en cuanto a energía, resistencia, predisposición a gozar o no de la vida. Aun así, “la persona no nace con un concepto de lo que *es*, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente en la medida en que se relaciona con el ambiente, mediante la internalización de las experiencias físicas, psicológicas, y sociales que se obtienen durante el desarrollo. Es decir, la autoestima es algo que se aprende y, como todo lo aprendido, es susceptible de cambio a lo largo de toda la vida.” (Orduña, 2013, pág. 8) Una escasa valoración de las capacidades propias o la falta de autoestima; son factores que pueden causar ansiedad.

1.5 Mujer guatemalteca mayor de 40 años

En la tesis *Las mujeres y la alegría* la autora (Melendreras, 2000) define el concepto de identidad como un alusivo al conjunto de circunstancias que definen qué y quién es una persona, bajo la especificidad de cada cosa o persona, explicando que cada quién es idéntica solo en sí misma. En el caso de las mujeres, es la aceptación del reconocimiento “yo mujer, sólo soy igual a mí misma y soy de tal o cual manera” (Orellana, 1998). Para entender la identidad de las mujeres, es necesario iniciar con el rol sexual y como este se adquiere. Este constituye un hecho sociológico, ya que biológicamente se es masculino o femenino pero lo que signifique ser el uno o el otro lo define cada cultura y las circunstancias históricas.

Comúnmente en la mayoría de sociedades, al hombre se le asigna como proveedor y a la mujer como responsable de mantener y conservar dichos recursos, al mismo tiempo es responsable de mantener a la familia unida, la moral, la religión, la crianza de hijos. “La identidad de la mujer está diluida en diferentes roles: ser madre, hija, esposa, pero ella en cuanto a persona no existe. Estos roles socialmente asignados niegan el valor de las mujeres, subordinando su desarrollo y vida a los hombres” (Melendreras, 2000, pág. 16) Es importante aclarar que en algunos espacios ya no se concibe a las mujeres como úteros reproductores de la vida, sino como seres con intereses teóricos y preocupaciones intelectuales, culturales, laborales, artísticos y académicos como seres históricos y sociales.

Según (ATRAHDOM, 2010) El problema de la pobreza de las mujeres guatemaltecas, desde su visión es un problema estructural, que emana desde la falta de oportunidades al desarrollo humano, por la falta de políticas y programas de desarrollo económico y social, que obligan a las mujeres sobre todo indígenas niñas y adolescentes en el área rural a trabajar, teniendo que abandonar la idea de entrar a la escuela. La misma falta de oportunidades y de la poca preocupación de los gobiernos de generar aperturas al desarrollo socio económico hace que las mujeres no tengan facilidad de acceso a servicios sociales, como educación, salud, crédito, vivienda, mejores empleos, y salarios justos sobre todo en las áreas rurales, por lo que se mantienen en las escalas de las desigualdades ante la población masculina. Además, sobrellevando una situación de discriminación, y violencia, que implica los diferentes ciclos en los que las mujeres coexisten, violencia intrafamiliar, violencia sexual, violencia social, violencia laboral, violencia patrimonial, violencia política, entre otras. Por lo que el proceso social histórico de discriminación en el que la población femenina se ha mantenido, ha consentido que sean excluidas del derecho a la participación que le corresponde en los espacios de toma decisiones; siguen siendo representadas por el referente universal de la humanidad «el hombre», esto significa su participación y toma de decisiones en los espacios económicos, sociales y políticos.

Según el informe nacional de desarrollo humano del PNUD, *Guatemala: Desarrollo Humano, Mujeres y Salud, 2002* (Comisión interamericana de derechos humanos, s.f.), el género como condicionante de la salud se manifiesta de variadas maneras: los hogares que viven en un «matriarcado» tienden a gastar más en salud que los dirigidos por hombres; las mujeres presentan una mayor incidencia de enfermedades o accidentes, pero una menor inasistencia laboral por motivos de salud, lo que constituye otro reflejo de la inequidad de género.

Es importante entender a qué nos referimos con una mujer activa. En términos de comportamiento, una mujer es «activa» si alcanza los criterios recomendados por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) (*American Collage of Sport Medicine*) para el desarrollo y mantenimiento de la salud cardiorrespiratoria. Estos criterios incluyen participar, al menos, tres veces por semana de una actividad aeróbica que mantenga su frecuencia cardiaca al 60-90 % de su frecuencia máxima, durante un período de 15-60 minutos (Drinkwater, 1984)

El cuerpo también tiene la capacidad de participar activamente en la creación de significados sociales, es decir, es un agente del mundo social. A partir de los años 70, las teóricas feministas lograron convertir al concepto de género en una categoría sociológica, distanciándola del sesgo

psicológico que le aportaba el discurso médico. El término *gender* o género se referiría al sexo social, es decir, el que está en «la mente». El «sexo» estaba determinado por factores biológicos mientras que el género por sociales y culturales. (Vartadebian, 2007).

Existen diversas perspectivas en que los autores se aproximan al término «mujer». En el libro *Novos Dereitos: Igualdade, Diversidade e Disidencia*, Carucho explica que la mujer puede ser dividida en dos distintos estratos: la mujer genéricamente correcta y aquella a la que denomina degenerada. La primera, mueve su proyecto de vida basada en una adecuación perfecta con su identidad femenina o bien, con la identidad que le fue inculcada durante su proceso de socialización-moralización. La cual, se inscribe en un esquema de priorización de los aspectos afectivo-relacionales, subyugándola a una ética del cuidado. Por otra parte, las que menciona como «de-generadas» son aquellas que han roto el esquema en algún momento de su vida y se han rebelado con lo que se proyecta como «su» destino de privacidad e intimidad y han logrado hacer camino en el mundo público, el mundo del trabajo remunerado, del poder, competencia y de alguna manera; independencia.

Existen algunos parámetros fundamentales en las que se suscriben, sobre todo las mencionadas en la primera categoría. Tales como lo que la autora denomina espacio restringido y esto es el espacio caracterizado por la contigüidad, las cercanías los límites detectables y aprehensibles: es un espacio cuerpo a cuerpo, un espacio material y concreto, posible de medir y de amplitud reducida. El segundo es el tiempo ilimitado; siendo la presencia de un tiempo continuo, indiscriminado, que aparece disociado de lo económico. Ligado íntimamente a la práctica maternal y el desarrollo de la vida doméstica. El estado de perpetua dependencia se relaciona con la ya mencionada definición de salud expresada por la OMS donde la salud es el alcance del individuo para realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y para cambiar o hacer frente al ambiente que se le presenta.

Ser femenina tal y como prescribe el estereotipo de género y tal como lo concebimos en el colectivo simbólico social, no casa con el ideal de éxito y logro social. (Carucho, 1998). No se considera saludable desde el punto de vista mental, asumir conductas que tienen una escasa consideración social. De igual forma, tampoco es favorable para obtener y/o mantener un equilibrio psicoemocional, asumir los hábitos masculinos y renunciar a todos aquellos ideales con los que ha sido socializada.

En el programa médicos comunitarios de Buenos Aires, Argentina la autora (Gómez, 2017) menciona que por lo común, la atención de salud dirigida a la mujer se centra en aspectos vinculados a su función reproductiva. Sin embargo, esto ha dejado otros aspectos de manera escasa. Se sabe por distintas fuentes que las mujeres no solo enferman por causas ligadas a la reproducción, sino también debido a las causas de violencia de género, sobrecarga en la atención familiar, falta de valoración del trabajo fuera del hogar y falta de autocuidados en general. La creación de vínculos y la reflexión en este sentido, funciona como una herramienta fortalecedora ya que aproxima a la mujer al sentimiento de empoderamiento, posibilitando la identificación de desigualdades; desarrollando respuestas más adecuadas para ellas mientras reconocen la necesidad de un abordaje que garantice sus derechos, centrando la mirada en la prevención y promoción en torno a la salud de la mujer.

II. Planteamiento del problema

La presente investigación, pretende conocer los beneficios de la danza contemporánea dentro de la rutina de ejercicios de cinco mujeres mayores de 40 años. La danza, el ejercicio y toda aquella actividad que lleve al cuerpo a una utilización en pro a su beneficio, pueden ser herramientas para el alzamiento de una nueva forma de entender el cuerpo femenino dentro de la sociedad.

Entender y poner en práctica estas herramientas, es un paso para brindar a las mujeres los conocimientos necesarios para identificar el derecho de apropiación de su cuerpo; reconociéndolo y descubriendo sus capacidades, esto mediante ejercicios de la técnica José Limón con el fin de aportar a la mujer, un espacio hacia la trascendencia. Así mismo, al ser la técnica de José Limón la unión entre mente y cuerpo brinda a la mujer una manera distinta de ejercitarse. Liberando tensión desde las emociones, encontrando un camino para expresar sentimientos mediante movimientos que, al mismo tiempo, mejoran su postura, equilibrio, fuerza y flexibilidad. La danza, si se utiliza como una herramienta social, puede impulsar la creación de círculos de mujeres en torno a la búsqueda de la sororidad, creando así, un espacio para la unión de género y una lucha en conjunto hacia la estabilidad física y emocional de las mujeres.

Todo contacto con el arte despierta en el ser humano la sensación de conciencia respecto a si mismo, esto puede llevarlo a cuestionarse su entorno. Es aquí donde la danza contemporánea juega el papel de herramienta sensibilizadora para alcanzar dicho bienestar. Sin embargo, los espacios artísticos que promueven clases de danza contemporánea difícilmente ofrecen clases para mujeres mayores de cuarenta años, cerrando la posibilidad de acercarse a una práctica de ejercicios distinta donde integren fuerza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y la liberación de emociones.

Es necesario recuperar el cuerpo como propiedad en la corporalidad de las mujeres. Pero para poder deconstruir la idea de cuerpo como territorio ocupado [es decir que ha dejado de pertenecerles], debemos entender el cuerpo más allá de cómo se nos ha sido impuesto y, sobre todo, lograr la liberación de este pensamiento a través del medio más humano y completo, el cuerpo y su movimiento. Es por esto que la pregunta de esta investigación se plantea de la siguiente manera: ¿Puede la técnica de José Limón, ser una herramienta para mejorar la salud integral de la mujer mayor de cuarenta años?

2.1 Objetivos

Esta investigación busca identificar los beneficios de tres ejercicios de la técnica José Limón en el desarrollo físico y emocional de la mujer. Esto mediante el estudio de la condición física de cinco mujeres mayores de cuarenta años y el proceso de involucrar durante dos meses, dichos ejercicios en su rutina semanal de ejercicio. Esto con la intención de mejorar su salud integral y comprobar si esto regula los niveles de estrés logrando una mejor calidad de vida.

2.1.1 Objetivo general

Conocer los beneficios de la técnica de José Limón en el acondicionamiento corporal de un grupo de cinco mujeres mayores de cuarenta años, con el fin de desarrollar un mejor estado físico para mejorar la salud integral de la mujer.

2.1.2 Objetivos específicos

- Conocer el estado físico de un grupo de cinco mujeres, para documentar la evolución en su condición física al involucrar ejercicios de la técnica José Limón a su rutina de ejercicios.
- Identificar tres ejercicios específicos de la técnica José Limón para mejorar la postura, el equilibrio, y elasticidad de la mujer mayor de 40 años.
- Evaluar el efecto de la técnica de José Limón en el control del estrés en mujeres mayores de cuarenta años para un estado físico y emocional saludable.

2.2 Hipótesis

Cuando la mujer rompe el patrón que la coloca en lo que deviene «ser mujer» y se desenvuelve en el mundo del trabajo asalariado, difícilmente se desliga de las responsabilidades del hogar por lo cual debe asumir ambos papeles: el de madre y el de trabajadora. Se considera importante evaluar los efectos que la técnica de danza José Limón, puede brindar a la mujer mayor de cuarenta años en el contexto de la realidad guatemalteca. Haciendo uso de tres ejercicios de dicha técnica donde se involucren los aspectos de postura, flexibilidad y equilibrio. Se pretende que al practicar estos ejercicios por un periodo de dos horas a la semana durante un mes, las mujeres encuentren mayor satisfacción en su estado físico y emocional. Entendiendo que durante el proceso se tocarán

emociones y limitaciones corporales que se busca mejorar, encontrando así, alternativas para la salud integral de la mujer.

2.2.1 Hipótesis nula

Existe la posibilidad de encontrarse con resultados negativos dónde las mujeres no se identifiquen con la técnica, encuentren mayor dificultad que satisfacción en el proceso de aprender un nuevo movimiento complejo como lo es la danza. Así mismo, los resultados se verán afectados por la constancia con que las mujeres decidan asistir a los talleres y el interés que este les provoque. Por lo tanto, cabe la posibilidad de que la suposición de beneficios de la danza sea equívoca y las mujeres no respondan positivamente al cambio o que no se genere ningún cambio en el estado físico o el nivel de estrés.

2.3 Definición conceptual de elementos de estudio o variables

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como: un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad. En la revista *Sitúa* (Mariátegui, 1998) dice que la mejor definición de salud se resume a que estar sano es una auténtica manera de ser libre. De igual forma el Dr. Joseph Mercola se describe así mismo en su autobiografía (Author Biography, 2018) [Traducción propia, 2018] como un apasionado defensor de la medicina natural. Es un campeón de bienestar y un visionario, que ha logrado implementar cambios muy necesarios en nuestro sistema de atención médica actual. Después de 25 años como médico, el Dr. Mercola fusionó su pasión por la salud con su interés en la tecnología y creó www.mercola.com. Hoy en día es el sitio web número uno de salud natural, educando y capacitando a millones de suscriptores para que tomen el control de su salud.

Existen muchos beneficios significativos al hacer ejercicio y mantenerse en forma. El ejercicio reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas, lo cual ayuda a conciliar mejor el sueño, combatir enfermedades del hígado, controlar el peso y ayuda a sentirse y verse más joven. Prácticamente no hay desventajas al hacer ejercicio. El cuerpo fue diseñado con articulaciones para el movimiento y la salud mejora al utilizarlas. Desde el momento en que se nace hasta que se llega a la edad de treinta, los músculos siguen haciéndose más grandes y más fuertes. Pero, alrededor de los 30 años, se empieza a perder masa muscular, hasta 3 a 5 por ciento cada década, en caso de no ser activo. El término médico para esto es la sarcopenia con el envejecimiento.

Incluso si se está activo, continúa perdiendo masa muscular, pero a un ritmo mucho más lento. Los cambios pueden estar relacionados con las fluctuaciones neurológicas del cerebro a los músculos que desencadenan el movimiento, pérdida de nutrición, menor capacidad de sintetizar la proteína o una disminución de la hormona del crecimiento humano (HGH), testosterona o insulina. Tanto los reflejos como la coordinación sufren los cambios biológicos relacionados con el envejecimiento. La pérdida de masa muscular también altera la forma en que el cuerpo se ve y responde. La redistribución de la grasa muscular puede afectar el equilibrio. Menos músculo en las piernas, y las articulaciones más rígidas dificultan que se pueda mover.

En la década de los 70 el autor (Montero, 2003) firma que se relaciona el fitness con el estado de bienestar y salud individual, con el concepto de salud que define la OMS, en 1968, como el grado de adaptación a su ambiente físico, mental y social. A partir de los años 80 el concepto de fitness está directamente relacionado con la preservación de la salud [contra enfermedades cardiovasculares, endocrinas, nutricionales, tabaquismo, drogadicción, stress, etc.] (Montero, 2003, págs. 9-10)

Según la entrevista con Ingrid Cervantes, el entrevistado Doctor José Antonio Ortiz (Ortíz, 2017) afirma que el acondicionamiento corporal es el desarrollo de las capacidades físicas a través del ejercicio. Estas son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Estas cualidades vienen determinadas genéticamente, el acondicionamiento físico es desarrollar ese potencial con el que ya nacimos. Depende del contexto por el cual lo utilizamos, puede adaptar a una persona sedentaria a encontrar maneras de hacer ejercicios o a mejorar el aspecto corporal en un deportista.

El significado de salud ha cambiado a través del tiempo. Blanca Mantilla en su síntesis teórica *Salud integral: evaluación del concepto y propuesta actual* (Uribe, 2012) nos guía en una pequeña línea del tiempo respecto a la conceptualización de dicho término. En un inicio, se conocía oficialmente que salud representaba lo opuesto de enfermedad. Sin embargo, en 1946 la OMS, definió salud como aquel estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo a la denominada ausencia de enfermedad. De manera que la salud se presenta en forma positiva y asociada al bienestar de las personas; además, esta visión trasciende la dimensión física del ser humano y también tiene en cuenta dimensiones mentales y sociales. Uribe menciona en su síntesis, cómo el concepto acuñado en los años cuarenta por la OMS sufrió bastas críticas puesto que se consideraba que dicho estado sería imposible de alcanzar. Es por esto que en 1984 la OMS amplió el significado y ahora se entiende como:

El alcance del que un individuo o grupo es capaz, por un lado, para realizar sus aspiraciones y satisfacer sus necesidades y, por otro lado, para cambiar o hacer frente al ambiente. La salud es, por lo tanto, vista como un recurso para la vida diaria no el objetivo de la vida. (Cursos en salud social y comunitaria, 2017, pág. 19)

Es un concepto positivo que enfatiza los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas. La salud es el estado puntual de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en dicho medio. En esta concepción aparece la importancia de la adaptación de las personas con el ambiente, no solamente físico, sino también mental y social. La salud es un continuo dinámico, individual y colectivo.

El término «estado físico» o condición física indica el estado del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica [menor costo de energía posible y evitando el riesgo de lesiones]. En la tradición occidental, la mentalidad naturista concebía la salud como algo implícito en la naturaleza humana, como normalidad equilibrio, armonía del cuerpo y buen orden del alma. Esta normalidad expresada por algunos escritos hipocráticos, se define por el equilibrio de los humores del individuo; una recta y armónica compleción [buena mezcla de humores]. Así es cómo de una manera abstracta, la salud se entendía como la justa medida entre los componentes del alma.

Entre otras valoraciones de la salud integral, la asociación de Trabajadoras del hogar a domicilio y de maquila, afirma que más del 35% de mujeres son analfabetas en todo el país. Existen altas tasas de deserción escolar entre las niñas indígenas del área rural, por tener que apoyar a la economía de sus hogares y prestando su fuerza laboral al realizar tareas domésticas a edades muy tempranas en tareas sumamente extenuantes o trabajando en otras ramas económicas, subempleadas mal remuneradas [explotadas], sometidas a tareas como en la época de la esclavitud.

Según (ATRAHDOM, 2010) El acceso a la educación es difícil para las mujeres dado a que, al tener responsabilidades familiares, deben de buscar empleos lo que les obliga a dejar sus estudios, y dedicarse a la búsqueda de ingresos, mientras que las aspiraciones de entrar a estudiar a una universidad, es inalcanzable.

La discriminación y exclusión que siguen experimentando las mujeres, afecta tanto sus derechos como el desarrollo integral de la sociedad guatemalteca en su colectividad. En este

sentido, la situación de discriminación que enfrentan las mujeres en Guatemala dificulta el adecuado desarrollo del proceso de democratización y la consolidación del Estado de Derecho en el país.

Otras aproximaciones determinantes en torno a este trabajo, se encuentran en los conceptos de equilibrio, flexibilidad y fuerza. En el diccionario de antropología teatral de Eugenio Barba, el equilibrio se define como “función del sistema de contrapesos que representan los huesos, las articulaciones y los músculos y el centro de gravedad en la figura humana”. (Barba, 1985, pág. 71). El centro de gravedad de un cuerpo es un punto en que se contrapesan exactamente por cada lado, las partes del propio cuerpo; y que la línea de gravedad es una perpendicular que va desde este punto al suelo.

El equilibrio estático según (Sampayo, 2018) es un proceso ascendente. Lo compara con una construcción de un castillo de naipes debido a que se debe empezar por la parte inferior del cuerpo. Este inicia desde la base que se planta en el suelo y cómo el movimiento se acerca metafóricamente al de una cobra saliendo de su cesta. El cuerpo oscila sobre la base, pretendiendo mantenerse en un equilibrio perpetuo. Cómo menciona Barba, está es función de los músculos tónicos. Barba y Sampayo coinciden en que el equilibrio está condicionado por la posición del centro de gravedad.

En cuanto a las rutinas de ejercicio después de los cuarenta años el Dr. Mercola cita en su artículo a la autora Dra. Vonda Wright [ortopédica y especialista en movilidad] quien en su libro *Fitness after 40* recomienda que las personas mayores de cuarenta años no deben hacer más ejercicio sino más bien, ejercicio inteligente. Para entender el ejercicio inteligente, Mercola propone mejorar la flexibilidad y equilibrio, ya que ambos factores sufren de pérdida muscular y rigidez en las articulaciones a medida que el individuo envejece. De igual manera, cita a el Dr. David Geier, ex director de Medicina Deportiva de la Universidad de Medicina en Carolina del Sur en Charleston y portavoz de la Sociedad Americana de Ortopedia para la Medicina Deportiva quien coincide y afirma que la flexibilidad puede ser entendida como el tercer pilar del estado físico. Esta se encuentra situado después del acondicionamiento cardiovascular y el entrenamiento de la fuerza. La flexibilidad menciona Mercola, ayuda a reducir lesiones, mejorar el equilibrio y contribuye a alcanzar un nivel óptimo de forma física. en cuanto a la elasticidad, dice que:

“Los beneficios del estiramiento dinámico incluyen más fuerza, menos lesiones, mejor coordinación y equilibrio y mejor activación neuromuscular. Esto significa que el estiramiento dinámico le ayudará a resolver tanto su necesidad de mejorar la flexibilidad

como el equilibrio. Parte del desafío es que las conexiones neuromusculares que ayudan a mantener el equilibrio empiezan a aislarse a medida que envejece”. (Mercola, 2016, pág. 1)

Otro concepto importante es el de flexibilidad. Como comúnmente le conocemos, la elasticidad es la “cantidad de fuerza de resistencia en un material, es decir, la capacidad del mismo de volver a su forma original después de haberle aplicado una fuerza” (Sampayo, 2018, pág. 47). La extensibilidad por otra parte es la capacidad que tiene el músculo de estirarse respondiendo ante una fuerza o tensión que se ejerce externamente, dicha extensión se logra mediante la relajación. Mientras más elástico sea un tejido, será necesaria más fuerza para alargarlo sin dañar con un exceso de flexibilidad. Para el desarrollo de la flexibilidad, este debe estirarse hasta llegar a un punto de tensión que no provoque dolor. El estado de flexibilidad permite que las articulaciones y músculos logren movimiento. Brinda al músculo la capacidad de elongación para soportar con mayor eficacia acciones y transiciones.

La alineación es una búsqueda que debería ser prioridad en nuestras vidas. La correcta disposición de los segmentos corporales ayuda a prever retracciones, deformaciones o compensaciones incorrectas que causan dolor en la vida diaria. Esta conciencia respecto a la postura puede beneficiar en el entendimiento de algunos aspectos que afectan y disminuyen la calidad de vida, alegría y disposición. El cuerpo funciona en armonía, por lo tanto, cada parte del cuerpo es vivida por el resto. La autora de libro *Estiramientos y conciencia corporal para el movimiento* cuestiona en qué consiste adquirir la postura. “Es disponer nuestros segmentos corporales alineados según ciertos ejes de equilibrio que tienen que ver con las líneas de gravedad que afectan a nuestra estructura”. (Sampayo, 2018, pág. 49) De esta manera, obtenemos un máximo rendimiento ya que el gasto energético da mantenimiento al cuerpo. Es imposible llegar a un máximo rendimiento con ejes posturales desalineados. Según la autora estos son los elementos que se deben tomar en cuenta: en primer lugar, la simetría entre ambas clavículas, hombros, pezones, espacio entre brazos, costados y caderas. Es indispensable observar una nuca larga desde la parte posterior del cuerpo. La ya mencionada simetría debe visualizarse también entre los dos omóplatos y que no haya relieves en posición normal. Debe existir una convexidad regular de toda la espalda cuando flexionamos el tronco hacia delante, con los pies juntos; si mantenemos los pies juntos, conservar el equilibrio. Además, que exista contacto entre muslos, rodillas, pantorrillas y huesos internos de los tobillos. Otro factor elemental es el peso del cuerpo. Este debe recaer en los

astrágalos no sobre los talones. El ensanchamiento del pie desde el talón hacia dedos, que se separan y extienden por el suelo. Los bordes laterales del pie se mantienen rectos.

En cuanto al estado físico y emocional de la mujer podemos decir que la salud mental es un fuerte determinante de los mismos. Como se menciona anteriormente y cómo la autora (Melendreras, 2000) aclara en su tesis, al hablar de salud en la mujer, se ha aludido únicamente a la salud reproductiva, dejando a las mujeres ligadas a su aparato reproductor y sus funciones. A medida que el conocimiento ha ido avanzando, se han dado cambios en la perspectiva tradicional la cual elabora una concepción más moderna a la que se puede llamar psicodinámica la cual enfatiza los estados de armonía y equilibrio en la salud mental de las mujeres.

2.3.1 Definición operacional de las variables

Para esta investigación se considera indispensable conocer el estado de salud de las mujeres, no solo para estar al tanto de los cambios que se generen mediante la aplicación de la técnica sino también para tener una idea de que tanto puede exigírseles en cuanto a su condición física. La salud de las mujeres mayores de cuarenta años puede ser distinta ya que los cambios hormonales pueden definir estados emocionales y físicos independientes a la cantidad de ejercicio que realizan cotidianamente. Conocer el estado de salud de las mujeres, definirá los resultados al hacer la comparación luego de un mes de integrar ejercicios de la técnica José Limón a su rutina de ejercicios.

La condición física se medirá a través de pruebas de resistencia, elasticidad y fuerza, las cuales darán a la investigadora una idea del estado en que se encuentran sus cuerpos y el nivel de estrés que ellas mismas consideran manejar. Es importante que la condición física de las mujeres sea medida previa a los talleres ya que esto determinará la intensidad y dificultad en los ejercicios. Innegablemente, la condición física se encuentra ligada a los tres factores a medir en las pruebas físicas y aquellos que retóricamente, ayudan a definir el estado de salud en la muestra. Una mejor postura [correcta alineación de las campanas corporales] es fundamental para el correcto desarrollo del cuerpo. Se utilizarán los preceptos de la técnica de José Limón y las explicaciones de (Lewis, 1994) para comprobar si la muestra presenta una postura correcta o si hay desviaciones que la danza pueda ayudar a corregir. De igual forma, se intentará medir el equilibrio a través de las pruebas. Se pretende que los ejercicios de la técnica José Limón donde el equilibrio es la base, ayuden a las mujeres a encontrar un balance partiendo de la

correcta postura. La elasticidad, es una de las cualidades que el cuerpo pierde con el transcurrir de la edad y que, si no se practica constantemente, puede perderse con mayor rapidez. La flexibilidad también está ligada con la agilidad y la rapidez con que podemos realizar actividades tan sencillas y cotidianas como recoger un lápiz. Con esta investigación se busca entender si para el ser humano, en este caso las mujeres, la sensación de elasticidad puede ayudarles a crear una metáfora corporal en donde las capacidades de extensión del cuerpo logren al mismo tiempo expandir la apertura y flexibilidad mental respecto a sí misma. Es por esto que todos los elementos que comprenden la técnica de José Limón convergen en una correcta postura y esto ayuda a mejorar la salud física de la mujer y a encontrar una actividad sana que le permite encontrar un espacio para la salud emocional.

Para esta investigación se utilizarán tres ejercicios de la técnica de José Limón. Esto con la intención de aplicar los elementos de: alineación, sucesión, oposición, energía potencial y cinética, caída, peso, recuperación; rebote y suspensión; para encontrar una mejora en el acondicionamiento corporal de mujeres mayores de 40 años. Todo esto en torno a la realidad guatemalteca de la mujer que se desenvuelve en el rol de madre y trabajadora asalariada, dentro de una sociedad machista que limita el desarrollo de plenitud e intensifica los niveles de estrés. Para este estudio se tomará en cuenta el nivel socioeconómico y étnico al que pertenecen, su estado civil, y su profesión. Así mismo se medirá el estado físico en el que se encuentran y los niveles de estrés que consideran vivir día a día. El objetivo es descifrar la utilidad de la danza para entender las diversas necesidades de la mujer, con la finalidad de encontrar espacios para un promover la salud física y emocional mientras se construyen cambios que se enfoquen en la igualdad de derechos humanos en torno a una vida plena.

2.4 Alcances y límites

Esta investigación abarca a un grupo de cinco mujeres mayores de cuarenta años, se pretenden que toda la muestra se desenvuelva en el ámbito laboral y que, al mismo tiempo, todas las participantes sean madres. El estudio está dirigido a mujeres mayores de cuarenta años que deseen mejorar su condición física y liberar mediante la danza, la sensación abrumadora que provocan algunas condiciones impuestas a su feminidad; tales como las labores del hogar, el rol de madre y

esposa, el trabajo asalariado, etc. La intención es crear una alternativa que se preocupe por la condición física [flexibilidad, postura, equilibrio, fuerza, etc.] y emocional [capacidad de tolerar y disminuir el estrés] de la mujer en una edad donde los cambios hormonales dificultan aspectos en su cotidianidad,

Existe la posibilidad de que este trabajo sea funcional solo en ciertos sectores debido a la misma limitante sociocultural y étnica del país. De igual manera, al trabajar con mujeres que ocupan su tiempo en varias labores, es posible encontrar el factor «tiempo» como un obstáculo para poder desarrollar las horas deseadas en el taller de danza. Es decir que, existe la posibilidad de que algunas mujeres no se presenten con la constancia sugerida y que no atiendan las 8 clases que componen el taller. Así mismo, al tratarse de una nueva forma de moverse, existe la probabilidad de toparse con rechazo a la técnica puesto que al ser danza académica se requiere mayor disciplina, de igual manera los ejercicios de improvisación requieren cierta soltura y muchas veces llegar a poder expresarse libremente en el movimiento requiere deshacerse de muchos prejuicios que se encuentran inherentes en la misma condición de «mujer mayor de cuarenta años» lo cual normalmente significaría una menor condición física o mayor dificultad en el desarrollo de ejercicios que llevan su cuerpo a moverse de formas extra cotidianas.

2.5 Aporte

La presente investigación es relevante puesto que se enfoca en uno de los grupos sociales menos atendidos en lo que se refiere a recreación, salud física [no enfocada en la maternidad] y salud emocional. Busca una alternativa para un digno desarrollo integral de la mujer abriendo un espacio hacia la búsqueda de la equidad de género. La mujer que cumple el papel de madre y trabajadora se convierte innegablemente en un motor dentro de la sociedad. Al promover su salud, se traslada esta práctica al núcleo familiar el cual eventualmente termina de componer lo que conocemos como sociedad. Para vivir como una totalidad sana y emocionalmente funcional, es necesario generar armonía en cada una de las partes que conforman dicha colectividad.

Por lo tanto, siendo la Universidad de San Carlos de Guatemala, una institución que funciona en pro de la población guatemalteca y la Escuela Superior de Arte la unidad académica encargada de la enseñanza, ampliación, desarrollo e investigación de artes; la inclusión de disciplinas artísticas como herramientas sociales además de ser un aporte se convierte en una necesidad. El

arte es un medio sensibilizador que nos ayuda a recordar la urgencia del contacto humano y la importancia de la sana conexión entre mente y cuerpo, tanto como individuo y como ser dentro de la sociedad guatemalteca.

III. Método

El método permite simplificar la selección de elementos significativos de un problema para poder proceder a estructurarlo conceptualmente y brindar una explicación casual. El método es importante ya que está formado por varias propiedades cognoscitivas que permiten el abordaje ordenado de una parte de la realidad y que dependerán del sujeto la utilidad que pueda darle al lograr que, a través del trabajo de investigación, pueda esclarecer lo que antes se desconocía del tema.

La aplicación del método depende del sujeto, quién elige el objeto de estudio, en este caso los beneficios de la técnica José Limón en mujeres mayores de cuarenta años. El significado del método, consistirá en un trabajo ordenado y con una secuencia lógica, la aplicación de este responde a la necesidad de organizar segmentos de la realidad para resolver la pregunta de investigación y la hipótesis. A continuación, en esta investigación: «Beneficios de la técnica José Limón [danza contemporánea] en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de cuarenta años» se presentan los sujetos, instrumentos, procedimientos y tipos de investigación a utilizar para comprobar la tesis

3.1 Sujetos

Para determinar los sujetos de estudio, (Hernández, Fernández, y Bonillo, 2014) recomienda en su libro *Metodología de la investigación* la búsqueda de una población, la cual define como el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Deben situarse en torno a sus características de contenido, lugar y tiempo. Así mismo el autor indica la importancia de contar con una muestra, la cual debe ser definida como un subgrupo de dicha población.

El desarrollo de la investigación se llevará a cabo seleccionando a un grupo de cinco mujeres que cumplan con el siguiente perfil: ser mayores de cuarenta años, desempeñarse en el mundo laboral y ser madres. Las muestras pueden ser de sujetos voluntarios. Según Hernández, et al. (2014) en las investigaciones, se trata de muestras fortuitas, en donde el investigador elabora conclusiones sobre especímenes que llegan a sus manos de manera casual. Sujetos que voluntariamente acceden a participar en un estudio que es monitoreado por el investigador. Se procura que los sujetos sean homogéneos en variables tales como edad, sexo, escolaridad o grado

académico, de manera que los resultados o efectos no obedezcan a diferencias individuales, sino a las condiciones a las que fueron sometidos.

Por lo tanto, la muestra será tomada de un grupo de mujeres que asisten voluntariamente a cursos de acondicionamiento corporal, clases de Zumba, Yoga, etc. Esto con la finalidad de encontrar un grupo que ya cuente con un horario disponible para recibir los talleres de danza contemporánea. Al delimitar el lugar de donde se escogerá la muestra, la recolección de datos provendrá de un grupo más homogéneo puesto que se estipula que las cinco mujeres pertenecerán al mismo estatus socioeconómico.

3.2 Instrumentos

La escala de estrés percibido es el test más utilizado en psicología para evaluar la percepción estresante que tiene una persona sobre situaciones de la vida diaria. Existen distintas pruebas para medir dicho trastorno, una de estas es la prueba de Cohen y Wiliamson (1988) La cual se utilizará en la presente investigación. Según Remor (2001) el PSS identifica la percepción del estrés, es una forma personal de determinar el nivel de estrés en una persona respecto a ciertas características dentro de distintas situaciones. Esta escala es un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de catorce ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos. La puntuación total obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. De esta forma se evalúa el nivel de estrés.

El cuestionario es una evaluación de la percepción y manejo del estrés frente a acontecimientos de la vida cotidiana. El test consta de diez preguntas en donde el o la persona a evaluar, debe escoger que respuesta refleja sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. Cada respuesta está puntuada de cero a cuatro dependiendo de la severidad de los síntomas.

Para medir el estado físico de las mujeres se realizará la prueba de Beth Orenstein (2012) quien creó una evaluación basada en las habilidades físicas de los adultos; estas son resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Este consta de cuatro distintas pruebas, de las cuales se esperan resultados específicos para determinar el estado físico según la edad.

La primera parte se enfoca en medir la resistencia y se le denomina el test de la escalera. Su principal objetivo es determinar la fuerza cardiovascular. El siguiente factor a evaluar es el equilibrio llamando «balanceo en una sola pierna.» Posteriormente se mide la flexibilidad a través

de la prueba «sentarse y alcanzar.» Y por último se mide la fuerza con el ejercicio de abdominales. (Orenstein, 2012). Para poder evaluar a los sujetos de estudio, quien realiza la tesis elaborará una hoja de mediciones donde se colocarán los datos de las participantes para poder conocer su estado físico.

3.3 Procedimientos

Para comprobar los beneficios de la danza contemporánea en mujeres mayores de cuarenta años se pretende trabajar con un grupo de cinco mujeres que cumplan dicha característica. De igual manera se espera que las participantes se desempeñen como madres y trabajadoras, logrando así una muestra homogénea. Se utilizará un espacio físico adecuado donde se puedan realizar ejercicios de danza y dónde se cuente con la debida privacidad para poner en práctica las distintas evaluaciones y dónde las mujeres se sientan cómodas y seguras. En este caso se utilizará el espacio de la Academia De Artes Marciales Chuan Fa ubicada en la zona 1.

Puesto que el arte, en este caso la danza, funciona como un vínculo de comunicación, es indispensable fomentar cierta complicidad tanto dentro de las mujeres como en la relación investigadora-muestra. Se incluirá una breve entrevista para conocer el panorama en el que cada una de las mujeres vive. También se utilizará un cuaderno de campo donde se anotarán aspectos relevantes dentro del taller de danza contemporánea, por ejemplo, cuáles ejercicios demostraron mayor dificultad para las mujeres, cuáles fueron los más disfrutados y cuál es el desarrollo físico de cada mujer dentro de la clase.

Inicialmente se evaluará la condición física y los niveles de estrés previo a la integración de tres ejercicios de la técnica José Limón, mediante la prueba de (Orenstein, 2012) Medición de habilidades físicas de los adultos; resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Esto se realizará en el salón de clase una por una, posteriormente se hará la prueba de Cohen dónde cada una evaluará su nivel de estrés. Para finalizar la primera parte de recolección de datos se hará una entrevista individual para fortalecer el vínculo de confianza y esclarecer dudas respecto al trabajo de investigación. Se trabajará con la muestra dos días, dos horas a la semana durante cuatro semanas. La mecánica de enseñanza se realizará en forma de taller, contando con un previo calentamiento [acondicionamiento corporal] integración de ejercicios de la técnica y una tercera parte de coreografía e improvisación basadas en distintas emociones. Al finalizar el mes, se volverán a

realizar las pruebas físicas y de niveles de estrés, esto para comprobar si hubo algún cambio en los cuatro aspectos: Resistencia, equilibrio, fuerza y flexibilidad.

La primera clase, previo a las pruebas se iniciará con un calentamiento suave, donde se pretende preparar al cuerpo desde sus articulaciones hasta la columna vertebral para poder realizar los ejercicios de la técnica evitando lesiones. Desde este primer paso se empezará a evaluar las capacidades de las mujeres, sobre todo observando cómo realizan los ejercicios del calentamiento. Este tendría una duración de aproximadamente 15 minutos. Luego, se pedirá a las mujeres que se distribuyan en el salón de manera que cada una pueda observarse en el espejo. Esta mecánica se repetirá durante las ocho clases que durará el taller.

Los ejercicios a utilizar serán los rebotes, ejercicios de equilibrio y flexibilidad de la técnica José Limón. Es necesario observar a la muestra la primera clase para determinar específicamente cuales serán estos ejercicios ya que dependerá del nivel que se les pueda exigir a dichas mujeres.

Luego del calentamiento de 15 minutos se procederá a aplicar y repetir los ejercicios de técnica lo cual abarcará un periodo de 35 minutos. En este apartado del taller es dónde la muestra tendrá contacto con la danza contemporánea y se podrá analizar en el diario de campo, el avance día a día. Los últimos 10 minutos de la clase se emplearán para una improvisación guiada donde quien realiza esta investigación, introducirá a la muestra a una introspección de la danza a través de las emociones. Durante las 8 clases se irá definiendo qué emociones o sensaciones se adaptan mejor a las participantes. Al finalizar la clase, a partir de la segunda semana, se espera poder contar un espacio de 5 a 10 minutos dónde las participantes puedan externar lo percibido durante el taller.

La última clase, se volverán a pasar las pruebas físicas y la prueba de niveles de estrés para comprobar con cifras si hubo algún cambio o mejora en la condición física, niveles de estrés y en la percepción que tiene las mujeres de ellas mismas.

3.4 Tipo de investigación y metodología

Esta investigación se realizará con un enfoque mixto. Se recolectarán, analizarán y vincularán datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio. Pretende mezclar la lógica inductiva y la deductiva. Según el libro *Metodología de la investigación* (Hernández 2006), la finalidad de este tipo de estudio es la aplicación de una herramienta cualitativa en este caso se refiere a las

entrevistas iniciales y al diario de campo; una herramienta cuantitativa donde figuran la prueba de condición física y la escala de estés percibido de Cohen.

Para poder comprobar la hipótesis planteada es necesario cuantificar y comparar datos numéricos, los cuales determinan una cifra que dará el resultado real y objetivo que responde a la pregunta de investigación. Sin embargo, al tratarse de una tesis que propone como herramienta una técnica artística y busca al mismo tiempo entender el comportamiento de mujeres respecto a la comodidad con su cuerpo al bailar y expresarse, es indispensable recolectar datos basados en sus experiencias y en la apreciación de quien realiza la tesis. Es decir que para poder entender el impacto de la técnica José Limón, se necesita una participación activa donde la investigadora pueda tener contacto directo con la muestra al momento de enseñar la técnica.

IV. Presentación y análisis de resultados

A continuación, se presentan los resultados de las diversas pruebas realizadas a la muestra. Puesto que dicha muestra estuvo formada por cinco mujeres, quien realiza esta investigación considera importante realizar un análisis individual previo a la interpretación colectiva de los datos. No solo porque el tamaño de la muestra se prestó para profundizar en cada una de las participantes, logrando una exploración que alcanzó sensibilidades e intimidades que interfirieron [positiva y negativamente] en el proceso de investigación del cuerpo que baila. También, porque cada mujer representa una caracterización distinta de lo que deviene ser mujer y quien posteriormente utilice esta investigación como referencia, tendrá en sus manos diversas maneras de entender a la mujer mayor de cuarenta años.

Por lo tanto, se encuentran los resultados de cada mujer de manera individual luego de haber participado en los talleres de danza contemporánea durante cuatro semanas.

4.1 Evaluación inicial

La danza, comúnmente, se piensa en sectores juveniles. Pensar en una mujer de 50 años recibiendo una clase de ballet es algo que aún choca con el imaginario colectivo del arquetipo de «una bailarina». Sin embargo, con la globalización y los avances tecnológicos que llevaron al hombre a vivir una vida sedentaria, ligada a la utilización de aparatos electrónicos que facilitan actividades diarias desde los teléfonos móviles hasta los medios de transporte, se han encontrado suficientes motivos que han ampliado y/o redefinido la importancia de espacios donde se promueva la salud y el acondicionamiento físico. Un ejemplo es la creación de grupos de aeróbicos, zumba e incluso prácticas de yoga que han ido tomando auge inclusive en espacios públicos como lo son las actividades de la Municipalidad de Guatemala.

Tomando dichos factores en consideración, quien realiza esta investigación decidió buscar una academia o estudio de danza que recibiera a mujeres mayores de cuarenta años. Fue así como se encontró la academia de Artes Marciales ShaolinChuan [Chuan Fa] ubicada en la «7ma avenida 4-23 zona 1, Guatemala.» Varias razones hicieron de esta academia el lugar ideal para tomar la muestra, entre ellas el ambiente cálido que el fundador de la academia ha logrado crear, la disposición y entusiasmo que la instructora de Yoga mostró y sobre todo que el grupo de Yoga de miércoles y viernes contaba exactamente con cinco mujeres mayores de 35 años dispuestas a

incluir ejercicios de danza dentro de sus rutinas. Fue entonces que se tomó la decisión de iniciar el taller con las cinco mujeres todas mayores de cuarenta años, todas trabajadoras y cuatro de ellas madres, trabajadoras. El primer día luego de presentarse, la autora de esta investigación prosiguió a realizar las pruebas esto con la intención de conocerlas mejor y poder iniciar el proceso investigativo de cada una. Mientras la instructora de Yoga dirigía un calentamiento, la autora se encontraba con cada mujer en un cuarto separado dónde se llenaba primero la ficha técnica, luego la entrevista y de último la encuesta que mediría los niveles de estrés. Al finalizar estos datos escritos, se proseguía a realizar la prueba física que contaba con cuatro bloques donde se mediría: resistencia, flexibilidad, equilibrio y fuerza. La siguiente clase se inició con la inclusión de los ejercicios de Limón, los cuales se ejecutaban luego de un calentamiento de 20 minutos. Al finalizar los talleres de cuatro semanas, se realizaron las mismas pruebas y la prueba de estrés. Esto con la finalidad de comprobar de forma concreta los beneficios de la técnica dentro de sus ejercicios.

4.2. Desarrollo de la aplicación de técnicas de danza contemporánea

Los seres humanos utilizamos diversas formas para comunicarnos. La palabra, el gesto, la voz, el tono, etc. De cada una de estas formas se desprenden las distintas ramas del arte que han ayudado al hombre y a la mujer a encontrar un canal que posee algo extra, un «más allá» para transmitir aquellos mensajes que trascienden la comunicación cotidiana. El gesto ligado al movimiento y al ritmo, forman la danza. La danza fuera de su categorización dentro del arte, es ese vaivén del cuerpo mientras contamos una anécdota, es también ese movimiento obstinado de nuestro pie cuando estamos impacientes, es nuestro pecho cuando inhalamos y exhalamos rápidamente al sentirnos nerviosos o con ansias. La danza es inherente a nuestra calidad de humanos y por esto se convierte en un canal que nos ayuda a entendernos en la complejidad que representa ser humanos. Analizar a un individuo partiendo de cómo se mueve y hacia donde decide mover su cuerpo, se convierte en una antropología del cuerpo. Un estudio que refleja memorias, emociones y dolores en nuestro mapa corporal siguiendo los impulsos que vienen de adentro.

Cada mujer es un universo diferente e intentar colocarlas a todas dentro del mismo cajón resulta imposible. El progreso de cada mujer fue distinto y cada una encontró mayor dificultad o facilidad en los distintos ejercicios de la técnica de José Limón e incluso en los ejercicios de calentamiento. Cada sesión inició con un calentamiento que varió entre 10 o 20 minutos, de igual forma cada día

se retomaba un ejercicio desarrollado la clase anterior y se agregaban otros que a pesar de no ser de la técnica ayudaban a reforzar lo aprendido.

En cuanto a las fortalezas y debilidades, en su mayoría fueron los ejercicios de fuerza abdominal y de equilibrio los que mostraron mayor dificultad. Incluso el simple hecho de mencionar que ese día se trabajarían abdominales, provocaba descontento. Curiosamente, este descontento era seguido de una gran satisfacción por haberlo logrado. El equilibrio provocaba un ambiente de estrés puesto que las mujeres no lograban identificar porqué les era tan difícil sostener su peso en una sola pierna y esto les provocaba incertidumbre. Los ejercicios de elasticidad fueron los más fáciles puesto que su previa experiencia con la práctica del Yoga mantiene sus cuerpos con una flexibilidad superior al promedio. En cuanto a los ejercicios de la técnica José Limón, la mayor dificultad se dio en entender que la espalda puede encorvarse hacia adelante en distintos niveles y esto es indispensable para poder realizar los rebotes de Limón. Lo más enriquecedor de la experiencia fue ver a las mujeres ayudarse la una a la otra a entender cómo hacer los ejercicios. Escucharlas reír y tomar con buen humor aquellos movimientos que sobrepasaban sus capacidades en ese momento o escuchar las preguntas respecto a sus cuerpos. Si bien, este taller no forma bailarinas mayores de cuarenta años, sí ayuda al autodescubrimiento de las capacidades corporales y de cómo estas destrezas nos ayudan a sentirnos mejor emocionalmente. Es un viaje de introspección reflejada en el dominio de una técnica que antes de estos talleres, era totalmente desconocida para ellas.

A continuación, se presenta el desarrollo de las sesiones día a día. El taller de danza se desarrolló durante cuatro semanas, dos veces por semana. Cada clase fue de 60 minutos. El primer día, mientras la instructora de yoga preparaba a las mujeres con un calentamiento, la autora de esta investigación realizó las primeras pruebas físicas, la entrevista y el test de Estrés Percibido en un salón apartado de las demás. Esto con la intención de que la entrevista fuera privada y se diera a las mujeres la confianza de expresarse abiertamente. Primero se les pidió llenar su ficha de datos, luego se realizaron las preguntas de la entrevista. Posterior a esto se les dejó a solas para contestar el test de estrés. Al finalizar la parte de recolección de datos personales, se proseguía con las pruebas físicas. La primera parte era el test de la escalera donde se les pedía subir y bajar una pequeña escalera por un minuto. La siguiente prueba de equilibrio requería medir cuántos segundos podían sostener su peso en cada pierna. El tercer test medía la flexibilidad colocando un

metro en el suelo, en donde ellas debían sentarse y extender sus brazos tratando de tocar la punta de sus pies y el último test, el de fuerza consistía en medir la cantidad de abdominales en un minuto.

El segundo día iniciaron las clases prácticas luego de conocer un poco más el entorno de las mujeres que serían participes de la investigación. En esta ocasión la instructora de yoga pasó a ser parte de la muestra y la autora desarrolló un calentamiento de 20 minutos basado en los principios de elongación y relajación. Luego se impartió una clase donde se les introducía a los principios del Stretching. Esto, como un extra para entender la respiración y la relajación de los músculos antes de introducirlas a los ejercicios propios de la técnica. Esto tuvo una duración de 40 minutos. Transcurrida la primera semana, las mujeres se presentaron el tercer día, Se repitió el mismo esquema de trabajo, en donde el calentamiento duró 20 minutos. Este día se trabajaron los ejercicios de equilibrio, los cuales consistieron en cambios de peso entre ambas piernas de forma que contaran con ritmo y repeticiones de sostener el equilibrio durante cinco segundos en cada pierna.

Esto fue necesario para que se facilitara la comprensión de la distribución del peso necesaria en los ejercicios de la técnica José Limón, la duración de esta sección fue de 20 minutos. Luego, se incluyó el primer ejercicio de la técnica llamado «Ejercicios de piso. Uno: sucesión de columna», esto se desarrolló en los 20 minutos de la clase. Este ejercicio se desarrolla en el piso, de forma que fue incluido dentro del calentamiento en las últimas semanas. El cuarto día de clases, se consideró que era necesario dosificar mejor el tiempo, por lo tanto, el calentamiento fue de 10 minutos. Durante los siguientes 10 minutos se realizó una serie de abdominales divididas en cuentas de ocho tiempos. Estos minutos fueron eternos para las participantes puesto que la fuerza abdominal fue una de las mayores dificultades.

Posteriormente se retomó el ejercicio uno: Sucesión de columna de la técnica José Limón. Esto se desarrolló durante 20 minutos para evaluar si las mujeres lograban desarrollar el ejercicio con mayor facilidad. Luego, los siguientes 20 minutos fueron dedicados a la enseñanza del segundo ejercicio «Ejercicios de centro. Cuatro: rebotes en posición de pie.» Este ejercicio funciona como una introducción al dominio de la sucesión y extensión de la columna. Este ejercicio propiamente, ayuda a los individuos a entender la importancia de una correcta alineación del cuerpo, lo cual les facilita entender cómo mantener una postura óptima en la vida cotidiana. Las mujeres mostraron facilidad en este segundo ejercicio a pesar de que debía realizarse de pie y sin ningún apoyo. Para continuar con la comprensión de los principios de sucesión extensiva de la columna, el quinto día,

se incluyó el ejercicio uno dentro del calentamiento. Una vez más esta sección tuvo una duración de 10 minutos. Puesto que era necesario trabajar más la flexibilidad de las mujeres, se utilizaron 10 minutos de la clase para trabajar los mismos principios de Stretching del primer día, pero un poco más rápido. Los siguientes 20 minutos fueron utilizados para repetir los rebotes en posición de pie aprendidos la clase anterior.

Una de las observaciones más importantes es que a pesar de que fue en la sesión anterior que se enseñó esta sucesión, las mujeres aún encontraban dificultad en entender completamente el uso de su espalda. Los siguientes 20 minutos de la clase se dedicaron a la enseñanza de la secuencia que sería la más difícil, el ejercicio ocho: rebotes en tres. Este ejercicio, en el libro de la técnica de José Limón, se realiza utilizando el relevé. Este consiste en sostener el peso del cuerpo en la punta de los pies como si los metatarsos fueran una espátula. Sin embargo, esto presentaba demasiada dificultad en el equilibrio de las mujeres quienes no estaban acostumbradas a sostenerse de esta manera extra cotidiana, sobre todo mientras aislaban el movimiento de su espalda. Es por esto que se decidió utilizar una variación del ejercicio y se eliminó el releve.

Luego de trabajar por cinco días con las mujeres, se creó una rutina de calentamiento de 10 minutos donde se incluían ejercicios para la flexibilidad y abdominales para la fuerza. Debido que solo quedaban dos clases más para finalizar los talleres, la autora decidió retomar por 10 minutos los ejercicios de equilibrios aprendidos la primera semana. Estos mostraron mejora puesto que en los ejercicios de Limón se utiliza bastante el cambio de peso. Los siguientes 40 minutos se dividieron entre los tres ejercicios: sucesión de columna, rebotes en posición de pie, rebotes en tres sin releve.

Finalmente alcanzamos la última semana de inclusión de ejercicios de danza contemporánea, el penúltimo día [día 7] Continuando la rutina ya establecida con las cinco mujeres, la sesión inició con un calentamiento de 10 minutos, esta vez guiado por Elizabeth Dary quien quiso comprobar su retentiva respecto al orden de los ejercicios para poder incorporarlos en sus propias clases. De igual forma, dirigió los 10 minutos de abdominales que representaron menor dificultad para las mujeres. Puesto que este era el último día de clases los siguientes 10 minutos fueron dedicados a los estiramientos para la flexibilidad [Stretching]. 10 minutos para repasar los ejercicios de equilibrio de manera que las mujeres pudieran recordarlos y realizarlos en sus casas luego de finalizar los talleres de danza. Para finalizar se utilizaron los siguientes 15 minutos para repasar los tres ejercicios de la técnica. Este día especialmente, las mujeres parecían haber entendido el

principio básico de alineación. Realizaron el ejercicio de rebotes en tres, en total sincronización de manera que parecía una coreografía. El desempeño y progreso colectivo fue satisfactorio y promovió el deseo de continuar con los talleres de danza. Como forma de celebración y liberación, los últimos 5 minutos que se extendieron a 10, fueron dedicados a la improvisación de movimientos. Se colocó música del compositor Yan Tiersen y se permitió a las mujeres moverse sin ninguna restricción.

La mayoría, luego de haber invertido energía en los ejercicios, utilizaron la improvisación como catarsis y se entregaron a la improvisación tal y como se esperaba. El último día de los talleres fue muy emotivo. Las mujeres agradecieron a quien realiza esta tesis por la oportunidad de ser parte de algo diferente, incluyente y sobre todo que busca empoderar a la mujer en espacios artísticos que no se piensan frecuentemente. Este día, al igual que el primero, Elizabeth dirigió el calentamiento y la clase de Yoga mientras quien realiza la tesis realizó las pruebas físicas y el test de estrés. Al finalizar las evaluaciones, la muestra y la autora realizaron una meditación colectiva y se agradecieron a sí mismas por permitirse un espacio para sí mismas dentro de su ajetreada vida como madres, trabajadoras.

Ilustración 1

Cuatro de las cinco mujeres



Fuente: autora (2018)

De izquierda a derecha: Alba Luz, Marinés, Valeria, Sonia y Elizabeth. En esta ocasión se presentaron cuatro de las cinco mujeres quienes pidieron a la autora, tomar una fotografía al terminar la clase para conmemorar el momento.

Ilustración 2*Postura y alienación del cuerpo*

Fuente: autora (2018)

En esta ilustración se puede observar a la autora corrigiendo la postura de una de las mujeres, durante el desarrollo de la explicación de la correcta alineación del cuerpo. A la izquierda Marines observa atentamente mientras autocorrigie su postura. Elizabeth a la derecha, busca la correcta posición de sus hombros.

Ilustración 3
Ejercicios de equilibrio



Fuente: autora (2018)

La presente ilustración muestra a la autora, Valeria y a dos de las mujeres sosteniendo su peso en un relevé, es decir sosteniendo el peso sobre los dedos de los pies. Este ejercicio se utilizó para mejorar el equilibrio en las mujeres. En esta fotografía se puede observar a una de las mujeres sosteniendo la correcta postura y a la otra aun tratando de entender la alineación de las campanas corporales.

Ilustración 4
Serie de abdominales



Fuente: autora (2018)

Las mujeres al terminar la sesión de abdominales, listas para continuar la clase. Las abdominales y los demás ejercicios de fuerza como las despechadas representaron un gran reto para las mujeres.

Ilustración 5

Inicio del calentamiento: Stretching



Fuente: autora (2018)

Elizabeth durante el desarrollo del calentamiento. En esta ilustración podemos observar el ejercicio en la pared, donde las mujeres buscaron alargar y alinear su columna mientras sostenían el peso de su cuerpo con los brazos. La idea es lograr una línea diagonal que atraviesa el cuerpo desde los talones hasta la coronilla.

Ilustración 6

Ejercicios de la técnica de José Limón: Rebotes



Fuente: autora (2018)

La autora en una demostración de los rebotes de la técnica José Limón en donde la espalda debe aislarse en tres momentos. Espalda alta, media y baja. En esta ilustración se muestra el rebote a punto de subir a la extensión de la columna en el punto de suspensión.

Ilustración 7

Ejercicios de piso Uno: sucesión de columna



Fuente: autora (2018)

La autora muestra el momento de la extensión de la columna durante el desarrollo de la sucesión de columna. Sentados y abrazando las rodillas se busca colocar ambos isquiones en el piso y tener la sensación de elevación en la espalda, logrando una extensión desde el área del coxis hasta la corinilla.

Ilustración 8

Ejercicios de piso. Uno: sucesión de columna segunda parte



Fuente: autora (2018)

La autora y Alba Luz en el segundo momento de la sucesión de la columna. Colocando la espalda en el piso vértebra por vértebra, buscando que cada una de estas toquen el piso evitando las curvas pronunciadas sobre todo en el área lumbar.

A continuación, se presenta el análisis personal de cada mujer participante de la muestra. En las siguientes tablas se describirá el nombre, la edad, profesión, cantidad de hijos y el estado civil de las mujeres. De igual forma se describe si poseen vehículo, manejan y en la zona donde reside. Esto con la intención de brindar una idea de cómo se desenvuelven en el aspecto de transporte y para definir en qué sector de la ciudad viven.

Tabla 1

Ficha técnica de participantes

Ficha técnica de participantes

Nombre de la participante	Edad	Profesión	Hijos	Estado civil	Trabaja	Zona de residencia	Maneja automóvil	Ultima vez que realizó ejercicios	Tiene pasatiempos	Es necesaria la recreación personal
Marines Mejicano	58	Contador público y auditor	No	soltera	Si	1	Si	día anterior	Si	Si

Fuente: autora

La ficha técnica indica que Marines Mejicanos es una mujer soltera de 58 años. No tiene hijos y se desempeña como contador público y auditor. Reside en zona 1 y se ejercita casi a diario. Para ella la recreación personal es necesaria.

Marines es un caso especial dentro de esta investigación ya que no cumplía uno de los requisitos más importantes: Marines no tiene hijos. Sin embargo, su interés por el desarrollo del cuerpo humano y sobre todo de su propio cuerpo, fue suficiente para concederle un espacio dentro de la muestra. De igual forma, Marines comenta que se encuentra a cargo del cuidado de su padre, quien en las circunstancias que se encuentra “es como cuidar a un niño” (Mejicano, 2017).

La siguiente tabla presenta la comparación de los datos de la evaluación física al iniciar el taller y al finalizar. Esto con la finalidad de hacer un análisis comparativo que muestre si hubo algún cambio en dichos datos o si al finalizar las sesiones del taller de danza contemporánea, la condición física de las mujeres seguía siendo la misma.

Tabla 2

Comparación: Medición de habilidades físicas de los adultos; resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad

Generalidades evaluadas	Elemento a evaluar	Inicio taller	Final taller
Test de la escalera: Resistencia cardiovascular	Ritmo cardíaco durante un minuto	100	100
Balanceo en una sola pierna: Equilibrio, medido en segundos	Pierna izquierda	3 s	7 s
	Pierna derecha	2 s	6 s
Flexibilidad, medida en pulgadas	Sentarse y alcanzar:	23 pl	24 pl
Fuerza	Fuerza abdominal	50	54

Fuente: Beth W. Orenstein(2012) modificado por autora

Uno de los primeros rasgos que llaman la atención de Marines son sus grandes ojos cafés y su suave voz. Ella ha practicado yoga durante diez años y se siente muy orgullosa de su desempeño en dicha disciplina. Sin embargo, a simple vista, Marines pareciera padecer de sobre peso y retroversión en la columna de manera que el peso de la pelvis se encuentra echada hacia adelante, provocando una curva cóncava en el área lumbar de la columna vertebral. Hay mucha tensión en sus hombros y tiende a subirlos, acortando el músculo esternocleidomastoideo. A pesar de su elasticidad y fuerza, Marines tiene mucha dificultad combinando ambas. Es decir que cuando debe aplicar fuerza abdominal, la elasticidad de su espalda no se lo permite. Al iniciar el taller, fue muy fácil notar su condición «más o menos» atlética. Sin embargo, al realizar las pruebas, su desempeño en el equilibrio resultó ser muy pobre. No lograba sostener su peso en una sola pierna por más de dos segundos. Luego de las cuatro semanas de inclusión de ejercicios de la técnica José Limón y debido a su constancia y entrega hacia las clases, Marines logró sostener su peso siete segundos con la pierna izquierda y seis segundos con la pierna derecha sin titubear. Ella agrega que realizó los ejercicios día a día en su casa.

A pesar de que su condición física le permitía alcanzar las 23 pulgadas [mayor que el promedio] en la prueba de flexibilidad, logró aumentar una pulgada más. En cuanto a la fuerza abdominal, logró aumentar 4 abdominales a las 50 que lograba hacer por minuto.

En la entrevista, ella se muestra muy segura y cómoda con su apariencia física. Comentó que cuidar a su padre es “un gran camote” (Mejicano, 2017) y eso le resta tiempo para enfocarse en sí misma. Para Marines, la danza y el ejercicio son de gran beneficio y le permiten realizarse como mujer. Se siente muy feliz practicando yoga, aunque la danza le resulta un campo aun incómodo. En la primera entrevista comentó que si pudiera cambiar algo en su aspecto física sería la cantidad de pelo en su cabeza, aspecto que no se encuentra relacionado con su condición corporal. Ella atribuye esta confianza en su cuerpo a la práctica de ejercicio, que, si bien no es danza «per se», sigue existiendo una conexión entre mente y cuerpo sanos. En cuanto a cambiar algo en su estado emocional, tampoco cambiaría nada dentro de ella, más bien quisiera cambiar su entorno refiriéndose a la salud de su padre lo cual genera estrés en su vida. Marines menciona que asistir a las clases de Yoga y a los talleres de danza le permite un tiempo para ella en el cual puede dejar las preocupaciones de casa a un lado. Al principio y al final, ella afirmó que metafóricamente, la parte donde más duele ser mujer es en las rodillas puesto que se han desgastado con el tiempo y han provocado dificultad en sus actividades favoritas.

Las pruebas de estrés percibido de Marines muestran que, a pesar de su vida agitada, ha aprendido a manejar el estrés en su vida de una manera sana. No hubo ningún cambio en la primera y segunda prueba. A pesar de que el desempeño de Marines durante las improvisaciones de movimiento fue relucante, quien realiza la investigación y ella misma afirman que la tranquilidad en su vida se encuentra ligada a las rutinas de ejercicio que le brindan un espacio para su desarrollo personal. Marines solicitó a quien realiza esta investigación, la realización de un manual para continuar realizando los ejercicios.

Tabla 3

Ficha técnica de participantes

Ficha técnica de participantes

Nombre de la participante	Edad	Profesión	Hijos	Estado civil	Trabaja	Zona de residencia	Maneja automóvil	Ultima vea que realizó ejercicios	Tiene pasatiempos	Es necesaria la recreación personal
Sonia Maltez	56	Socióloga	2	Casada	Si	5	No	día anterior	Si	Si

Fuente: autora

Sonia es una mujer de 56 años. Reside en zona 5 con su esposo. Tiene dos hijos, ambos viven en Estados Unidos hace aproximadamente dos años. Esto causó un cambio radical en su vida y afectó de diversas formas su estado físico y emocional. Al iniciar la prueba mencionó que, con la partida de sus hijos, el nivel de estrés volvió a aumentar como cuando ellos eran niños [Su hija tiene 26 años y su hijo 31]. Sonia cumple todos los requisitos para ser parte de la muestra. Es una mujer que trabaja, es mayor de cuarenta años y tiene hijos.

Cada mujer llegaba al estudio de Artes Marciales con distintos estados de ánimo, Sonia es una persona muy sonriente. Todos los días se presentaba feliz y deseosa de trabajar. Además, durante el desarrollo del taller siempre intentó hacer de la experiencia una convivencia que creara vínculos entre las mujeres más allá del ejercicio. Sonia comentó varias veces su frustración debido al aumento en su peso y cómo se encuentra de inconforme con su aspecto actual. Esto la llena de tristeza y aun así trata de afrontarlo con buen humor y bromas. Al pedirle que se describa con una palabra ella utilizó «gordita» y al finalizar el taller ella menciona «mejor postura». Dentro de los mayores beneficios de la técnica de José Limón, la postura es lo que mejor la hizo sentir puesto que pudo apreciar de una manera más positiva, cómo se mira su cuerpo.

Como parte de la muestra, fue necesario preguntar la profesión de cada mujer. Sonia es socióloga y su trabajo se enfoca en la etnología y trabajo de campo por lo que es difícil para ella mantener una dieta constante o por lo menos balanceada puesto que a veces debe acoplarse a alimentos que no ayudan al funcionamiento de su cuerpo acorde a su edad. De igual manera, esto impide que por semanas ella logre ejercitarse. Es por esto que afirma la importancia de estos espacios que promueven la salud física y mental de la mujer trabajadora. Para ella, la danza es desinhibidora, desestresante y al mismo tiempo ejercita. Cuando baila siente alegría ya que mejora su estado anímico y al realizar movimiento coordinado esto la hace sentir útil e inteligente corporalmente. Ella quisiera poder cambiar los niveles de estrés y las preocupaciones que la agobian y que, al parecer, no dejan de existir sin importar la edad de los hijos. En su imaginario, la parte donde más duele ser mujer es en las cervicales, puesto que a veces es como cargar el peso del mundo «en la nuca».

En cuanto al análisis corporal realizado por la autora, Sonia presenta un acortamiento del músculo esternocleidomastoideo, lo cual provoca una leve cifosis cervical, lo cual hace notar el inicio de una joroba. Ella no controla al peso de su cuerpo y este se encuentra hacia abajo, es decir que da la impresión de que su torso no está alargado y esto hace que su figura se vea acortada.

Sonia menciona que siempre fue de constitución delgada y que, al llegar a la menopausia, su cuerpo y su estado de ánimo sufrieron cambios que aún no logra regularizar. A simple vista se puede notar que la parte superior de su espalda, sobre todo los hombros, se encuentra tensa y que, al colocar un poco de presión, le provoca dolor.

En las pruebas de Estrés Percibido, Sonia utiliza la casilla «de vez en cuando» en el 70% de sus respuestas. Menciona que en el área donde mejor se siente es en cuanto al manejo de su tiempo, pero que el afrontar situaciones inesperadas o pensar en etapas futuras le provoca estrés y ansiedad. No se siente segura de su desempeño en general sintiendo que no ha podido hacer las cosas bien. Ella asegura sin ninguna restricción que su peso y estado anímico están íntimamente relacionados y que es difícil romper el círculo donde el dolor corporal no le permite ejercitarse y esto le hace mantener un peso o una figura que no cumple con el estándar de cómo quisiera verse. Desea poder incluir más rutinas de ejercicio a su diario vivir porque estar en movimiento la hace sentir feliz y es esa emoción la que ella busca para poder eliminar las situaciones estresantes en su vida.

Tabla 4

Comparación: Medición de habilidades físicas de los adultos; resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad

Generalidades evaluadas	Elemento a evaluar	Inicio taller	Final taller
Test de la escalera: Resistencia cardiovascular	Ritmo cardíaco durante un minuto	110	110
Balaceo en una sola pierna: Equilibrio, medido en segundos	Pierna izquierda	4s	6s
	Pierna derecha	2 s	3s
Flexibilidad, medida en pulgadas	Sentarse y alcanzar:	16.5 pl	17 pl
Fuerza	Fuerza abdominal	28	30

Fuente: Beth W. Orenstein(2012) modificado por autora

Asistió a todas las clases del taller de danza contemporánea, se comprometió y a pesar de contar con sobre peso logro bajar una libra sin que las clases tuvieran propiamente esa finalidad. Su ritmo cardíaco no mejoró y aún le cuesta encontrar la fuerza necesaria para realizar abdominales. Sin embargo, su flexibilidad y equilibrio mejoraron no tanto en los resultados numéricos como en la forma en que ejecutaba las clases y realizaba los ejercicios. Sonia posee una gracia innata para bailar. Luego del taller de danza, ella ha decidido continuar con mayor intensidad su rutina de ejercicios y, sobre todo, buscar más espacios para mujeres mayores de 40 años donde pueda hacer danza.

Tabla 5*Ficha técnica de participantes***Ficha técnica de participantes**

Nombre de la participante	Edad	Profesión	Hijos	Estado civil	Trabaja	Zona de residencia	Maneja automóvil	Ultima vea que realizó ejercicios	Tiene pasatiempos	Es necesaria la recreación personal
Elizabeth Dary	53	Licda. Admón. Instituciones	4	casada	Si	1	Si	día anterior	Si	Si

Fuente: autora

Elizabeth es una mujer casada de 53 años. Tiene cuatro hijos: tres mujeres y un hombre. Vive en zona 1 con dos de sus hijas, su hijo menor y su esposo. Ella es la instructora de los cursos de yoga que se imparten en la Academia ChuanFua, al mismo tiempo es voluntaria en diversas actividades culturales como por ejemplo guía de turismo.

Ella es una mujer seria, pero con un humor sumamente agradable. Posee el talento de saber cuándo y cómo bromear. Así mismo, es muy profesional en su trabajo y le apasiona el entendimiento del cuerpo y su relación con las emociones. Es una mujer de constitución pequeña y delgada, pero con mucha fuerza, es elástica y su condición física es atlética a simple vista.

Tabla 6*Comparación: Medición de habilidades físicas de los adultos; resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad*

Generalidades evaluadas	Elemento a evaluar	Inicio taller	Final taller
Test de la escalera: Resistencia cardiovascular	Ritmo cardíaco durante un minuto	90	90
Balaceo en una sola pierna: Equilibrio, medido en segundos	Pierna izquierda	3 s	6 s
	Pierna derecha	10s	12s
Flexibilidad, medida en pulgadas	Sentarse y alcanzar:	20 pl	22 pl
Fuerza	Fuerza abdominal	36	36

Fuente: Beth W. Orenstein (2012) modificado por autora

Elizabeth posee mucha fuerza y elasticidad. De igual manera, conoce bien su cuerpo y por lo tanto se le facilita la coordinación de movimientos al bailar o realizar ejercicios. Su ritmo cardíaco demuestra que su salud se encuentra en un estado óptimo. La flexibilidad arriba del promedio, aumentó dos pulgadas luego de los talleres. La fuerza abdominal demuestra que puede hacer una abdominal por segundo y medio aproximadamente. Su equilibrio es bastante disperejo ya que la

pierna derecha es más del doble de fuerte. Sin embargo, luego de los talleres y de practicar el ejercicio de balance en casa, logro aumentar su equilibrio en la pierna izquierda por tres segundos. Una de las grandes ventajas de Elizabeth es que su trabajo está íntimamente ligado al movimiento, por lo tanto, se ejercita tres veces por semana. Su postura está alineada y comprende cómo deben estar colocadas cada una de las campanas corporales.

La palabra que utiliza para definir su cuerpo es «sano» y afirma sentirse cómoda con su apariencia física. Aun así, ella quisiera poder cambiar la forma en que se ve su estómago ya que esto la haría sentir más cómoda consigo misma. En cuanto a la necesidad de movimiento, considera que realizar ejercicio constantemente la ayuda a sentirse emocionalmente plena. Sin embargo, el desempeñarse como madre y trabajadora simultáneamente ha aumentado los niveles de estrés luego de los 40 años. En cuanto al estado anímico, quisiera poder cambiar la ansiedad que a veces la invade. Elizabeth considera que la danza es una herramienta que permite liberar emociones a través de la expresión corporal y al igual que la práctica del yoga, permiten encontrar estabilidad en el cuerpo y en la mente. Respecto a la metáfora de dónde duele ser mujer, Ella menciona que relaciona esta represión en la cintura. Al finalizar los talleres, Elizabeth apoya la creación de un manual con los ejercicios de calentamiento y de la técnica José Limón para poder implementarlos en las clases de yoga que imparte a mujeres. Afirma que interrelacionar la danza con la práctica milenaria del yoga da como resultado una herramienta ideal para mejorar los estados emocionales de mujeres mayores de cuarenta años.

En cuanto a la prueba de estrés de Elizabeth, ella se muestra muy honesta. En la primera prueba menciona que muy a menudo se ha sentido afectada por situaciones inesperadas, incapaz de manejar cosas importantes en su vida y se ha sentido frecuentemente nerviosa. No obstante, ha sentido a menudo que las cosas le salen bien y se siente en control de las cosas a pesar de que le provocan ansiedad. No siente que ha podido controlar su tiempo y afirma que le molesta no estar en control de lo que la rodea. Pero afirma que todo esto no la ha hecho acumular tantas situaciones estresantes que no pueda superar.

Tabla 7*Ficha técnica de participantes*

Ficha técnica de participantes										
Nombre de la participante	Edad	Profesión	Hijos	Estado civil	Trabaja	Zona de residencia	Maneja automóvil	Ultima vea que realizó ejercicios	Tiene pasatiempos	Es necesaria la recreación personal
Alba Luz Othero	63	Licda. Admón. Empresas	3	casada	Si	1	No	día anterior	Si	Si

Fuente:autora.

La tercera mujer en la muestra es Alba Luz, una mujer de 63 años, casada y con tres hijos. Reside en la zona 1 capitalina. No maneja automóvil por lo tanto camina y utiliza el transporte público. Asiste una vez por semana a clases de yoga y fue constante durante todas las clases del taller de danza contemporánea. Ella es una persona que inspira ternura y que posee un trato muy especial con las personas que la rodean. Es muy optimista y llena de energía. La característica más notoria de Alba Luz es su voz, profunda pero dulce al mismo tiempo.

Es una persona reservada y no se abre fácilmente en cuanto a su vida personal. A pesar de ello, su interés por el movimiento y por la aplicación de nuevas técnicas a sus rutinas de ejercicios hizo que se integrara más al grupo y que incluso, conviviera con el resto del grupo al finalizar la clase. Alba Luz demuestra que los espacios que prestan servicios para mujeres adultas, funcionan en la creación de vínculos fuera del ámbito laboral.

Tabla 8*Comparación: Medición de habilidades físicas de los adultos; resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad*

Generalidades evaluadas	Elemento a evaluar	Inicio taller	Final taller
Test de la escalera: Resistencia cardiovascular	Ritmo cardíaco durante un minuto	90	90
Balanceo en una sola pierna:	Pierna izquierda	4 s	4 s
	Pierna derecha	8s	9s
Equilibrio, medido en segundos			
Flexibilidad, medida en pulgadas	Sentarse y alcanzar:	18pl	19 pl
Fuerza	Fuerza abdominal	32	32

Fuente: Beth W. Orenstein (2012) modificado por autora

Ella es de constitución delgada y estatura pequeña, esto la hace ver más joven de la edad que tiene. A simple vista se aprecia un cuerpo fuerte y atlético, a pesar de la edad ella alcanzó casi la misma cantidad de abdominales o más que sus compañeras a quienes les saca diez años de edad.

Su ritmo cardiaco es estable y en el promedio. En cuanto a su equilibrio, no se encuentra parejo. Es decir que ella puede sostener su peso con la pierna derecha el doble que con la pierna izquierda. Esto mejoró con el transcurso de las clases logrando un aumento de equilibrio en ambas piernas. Su flexibilidad, mejoró una pulgada, pero ella afirma que los beneficios van más allá de los números y que todo lo aprendido será muy útil en su diario vivir.

En la entrevista, a pesar de que la primera fue muy breve puesto que debía irse, ella se muestra tan segura de sí misma emocionalmente como se le ve físicamente. La palabra que utiliza para describir la percepción que tiene respecto a su cuerpo es «maravillosa». Afirma sentirse 100% cómoda con su apariencia física y que ser madre trabajadora mayor de 40 años no ha producido mayores niveles de estrés, simplemente son los apuros normales propios de las actividades cotidianas. Alba Luz necesita ejercitarse y admite que le encanta; piensa que el baile también es una manera de manifestar emociones de positivismo, entusiasmo y bienestar. Aún si pudiera, ella no quiere cambiar nada de su aspecto físico ni emocional tanto al iniciar los talleres como al finalizarlos. Una de las respuestas más interesantes de Alba Luz es respecto a la metáfora de donde duele ser mujer, a lo que ella responde que asume toda responsabilidad ya que le fascina ser femenina.

La prueba de niveles de estrés de Alba Luz indica que aquellas preguntas que muestran altos niveles de estrés y ansiedad, son para ella, emociones que presenta casi nunca o nunca. Mientras que aquellas que afirman el control de las emociones y la satisfacción con los logros personales las indica como a menudo.

Tabla 9

Ficha técnica de participantes

Ficha técnica de participantes

Nombre de la participante	Edad	Profesión	Hijos	Estado civil	Trabaja	Zona de residencia	Maneja automóvil	Ultima vea que realizó ejercicios día anterior	Tiene pasatiempos	Es necesaria la recreación personal
Mary Jane	52	Licda. En pedagogía	3	Casada	Si	1	No		Si	Si

Fuente: autora

Mary Jane es una mujer callada que normalmente lleva prisa. Casi siempre se retira antes de finalizar la clase debido a sus horarios laborales. Una de las más impresionantes características de Mary Jane es su flexibilidad, específicamente la facilidad con la que coloca sus muñecas sobre los pies sin ninguna dificultad. Ella es una mujer sumamente católica, madre de tres hijos y trabajadora

a tiempo completo. Trata de encontrar la manera de ejercitarse dos veces por semana por lo menos una hora, es por esto que asiste a las clases de Yoga que imparte Elizabeth en la academia de Kung Fu. Fue así como decidió integrarse con mucho entusiasmo a los talleres danza contemporánea. Uno de los detalles más importantes es que ella fue bailarina. Practicó ballet cuando era joven y por esto mostro mucha facilidad en el dominio de su cuerpo y su equilibrio, especialmente en la pierna izquierda ya que tiene una lesión en la pierna derecha.

Tabla 10

Comparación: Medición de habilidades físicas de los adultos; resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad

Generalidades evaluadas	Elemento a evaluar	Inicio taller	Final taller
Test de la escalera: Resistencia cardiovascular	Ritmo cardíaco durante un minuto	120	120
Balanceo en una sola pierna: Equilibrio, medido en segundos	Pierna izquierda	14 s	16 s
	Pierna derecha	3s	4s
Flexibilidad, medida en pulgadas	Sentarse y alcanzar:	23pl	24 pl
Fuerza	Fuerza abdominal	25	26

Fuente: Beth W. Orenstein (2012) modificado por autora

Los resultados en la tabla de Mary Jane afirman la flexibilidad y equilibrio de quién practicó danza. Sin embargo, su fuerza abdominal es muy pobre y necesita más fuerza en el área lumbar de su espalda. Su postura es alineada y sabe dónde colocar las distintas campanas corporales de su cuerpo. Entiende fácilmente que el cuello debe alargarse y extenderse en la parte posterior sin levantar la barbilla prominentemente. Sus resultados en el equilibrio muestran una asimetría corporal, es decir que hay más fuerza en el lado izquierdo que el derecho, situación que ella vincula con la pérdida de cartílago en su rodilla derecha. Mary Jane vincula la mayoría de las respuestas en su entrevista con el poder de Dios. Incluso afirma que le enorgullece ser mujer puesto que está cumpliendo un mandato divino. Se muestra sumamente agradada y confiada respecto a su apariencia física y su salud emocional. Los niveles de estrés no sobrepasan ningún rango anormal y pareciera ser que lleva una vida calma a pesar de ser madre de tres hijos y trabajar tiempo completo. No quisiera cambiar nada más que el dolor de las rodillas y pies. Afirma que la danza y el ejercicio funcionan como instrumentos liberadores y que le brindan un momento para relajarse. Considera el ejercicio y el movimiento una necesidad intrínseca del ser humano.

4.3 Comparación de datos

Las cinco mujeres muestran tanto similitudes como diferencias. El rango de edades es de 52 a 63 años, es decir que el 100% es mayor a cuarenta años. Todas las mujeres dentro de la muestra poseen un grado académico y todas trabajan. Una no tiene hijos y las otras cuatro tiene dos o más, de igual manera solo una de las mujeres es soltera mientras que las demás están casadas. Dos manejan automóvil y tres utilizan el transporte público. Para la totalidad de la muestra, la recreación personal es de suma importancia, de igual manera todas tienen un pasatiempo y afirma haber realizado ejercicio el día anterior a la entrevista.

Todas las mujeres se encuentran en un rango de 90 a 110 en las pulsaciones luego de realizar la prueba de resistencia. En cuanto al equilibrio, todas muestran diferentes resultados entre pierna derecha e izquierda, siendo el rango entre 2 y 10 segundos, exceptuando a Mary Jane quien logró sostener 14 segundos incluso antes de los talleres de danza. La flexibilidad inicial promedio osciló entre 18 y 23 pulgadas con solamente una mujer que inicio con 16.5 pulgadas. La fuerza abdominal medida a través de abdominales, colocó a las mujeres en un promedio de 25 a 50 por minuto en donde la media se encuentra entre los 25 y 36, solo una mujer logró alcanzar más de 40.

Tabla 11

Tabla comparativa

Datos de los sujetos	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
Nombre de la participante	Marines Mejicano	Sonia Maltez	Elizabeth Dary	Alba Luz Othero	Mary Jane
Edad	58	56	53	63	52
Profesión	Contador público y auditor	Socióloga	Admón. Instituciones	Admón. Empresas	Pedagogía
Hijos	No	2	4	3	3
Estado civil	Soltera	casada	casada	casada	casada
Trabaja	Si	Si	Si	Si	Si
Zona de residencia	1	5	1	1	1
Maneja automóvil	Si	No	Si	No	No
Ultima vez que realizó ejercicios	día anterior	día anterior	día anterior	día anterior	día anterior
Tiene pasatiempos	Si	Si	Si	Si	Si
Es necesaria la recreación personal	Si	Si	Si	Si	Si

Fuente: autora

En cuanto a las percepciones de sus cuerpos, cuatro de cinco mujeres tiene una apreciación positiva en dónde se encuentran satisfechas y se ven a sí mismas con mucha aceptación las palabras utilizadas por ellas fueron: «Maravilloso, sano, bien, amo y respeto mi cuerpo.» Sin embargo, una de las mujeres se define a sí misma como pasada de peso y en el resto de la entrevista da mucha importancia al mismo. Considera que la palabra que define la percepción de su cuerpo es «gordita» y que no se siente cómoda con su apariencia física. Es importante aclarar que todas estas mujeres se ejercitan más de una vez a la semana. Para una de ellas ser madre y trabajadora no representa ningún estrés extra que el de los quehaceres cotidianos; no representa un impedimento. Mientras que para las otras cuatro mujeres ser madre y trabajar es una responsabilidad doble, especialmente menciona una de las mujeres, cuándo los niños son pequeños. El 10% de la muestra cree que ejercitarse constantemente es necesario para sentirse física y emocionalmente bien. Todas afirman que la danza es, en efecto, una herramienta liberadora de sentimientos. Las cinco mujeres concuerdan que al bailar sienten liberación. Los cambios respecto a su apariencia física y emocional son los más variados. Mientras que una de las mujeres afirma estar conforme con su cuerpo y con su estado anímico actual, desearía poder cambiar la cantidad de pelo en su cabeza. Dos mujeres concuerdan en que no cambiarían absolutamente nada, otra afirma que cambiaría sus rodillas por cuestiones de salud, la otra cambiaría específicamente su estómago y la última su abdomen y postura. En el aspecto emocional, las tres mujeres que afirman querer cambiar algo mencionan las preocupaciones y la ansiedad, mientras que las otras dos se encuentran agradas por sus estados emocionales.

La última pregunta pide a las mujeres que, en forma de metáfora, seleccionen una parte del cuerpo en dónde a veces duele o ha dolido ser mujer. Esta pregunta tuvo diferentes respuestas: rodillas debido a dolores físicos, cintura, la edad, una respuesta en blanco y una mujer que afirma aceptar toda responsabilidad de lo que deviene ser mujer. Una aclaración importante es que una de las mujeres reconoce su feminidad como un regalo de «Dios» y se define a sí misma como “colaboradora en la protección de los frutos del señor” (Jane, 2018). Esta respuesta contrasta con las obtenidas con el resto de la muestra.

Tabla 12*Tabla comparativa*

Generalidades evaluadas	Elemento a evaluar	sujeto 1		sujeto 2		sujeto 3		sujeto 4		sujeto 5	
		Marines Mejicano		Sonia Maltez		Elizabeth Dary		Alba Luz Othero		Mary Jane	
Test de la escalera: Resistencia cardiovascular	Ritmo cardíaco durante un minuto	100	100	110	110	90	90	90	90	120	120
Balanceo en una sola pierna: Equilibrio	Pierna izquierda en segundos	3	7	4	6	3	6	4	4	14	16
	Pierna derecha en segundos	2	6	2	3	10	12	8	6	3	4
Flexibilidad	Sentarse y alcanzar en pulgadas	23	24	16.5	17	20	22	18	19	23	24
Fuerza	Fuerza abdominal	50	54	28	30	36	36	32	32	25	26

Fuente: autora

Los resultados al hacer las pruebas físicas por segunda vez indicaron algunos cambios. Sin embargo, la resistencia de las mujeres en la prueba, permaneció igual en la totalidad de la muestra. El equilibrio en la pierna derecha al finalizar el taller resultó entre un promedio de 3 a 12 segundos. En la pierna izquierda de 7 a 16 segundos. La flexibilidad aumentó mínimo una pulgada en cada mujer. Y la fuerza aumento entre 2 a 5 abdominales más que al inicio del taller.

Los resultados en cuanto a las pruebas de estrés percibido, muestran una gran similitud. A continuación, se presenta una gráfica que expresa el promedio de cada respuesta dentro de la encuesta. El color azul indica los resultados previos el taller y el rojo, los resultados posteriores. Es necesario tener en consideración que estas cinco mujeres, han llevado una constante rutina de ejercicios en los años anteriores.

A continuación, se presenta la tabla de preguntas y la gráfica de resultados. La ilustración 1 aclara la pregunta correspondiente al número del 1 al 13 que se visualiza en la gráfica.

Tabla 13

Gráfica comparativa: Resultados previos y posteriores a la aplicación de la prueba de estrés.

Núm.	Preguntas
1	Durante el último mes, con qué frecuencia ha estado afectado por alguna situación que ocurrió inesperadamente.
2	Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes de su vida.
3	Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado.
4	Durante el último mes, con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de su vida.
5	Durante el último mes, con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.
6	Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que las cosas le salen bien.
7	En el último mes, con qué frecuencia ha sentido no poder afrontar todas las cosas que debía realizar.
8	Durante el último mes con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida.
9	Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que está al control de todo.
10	Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido molesto, porque los sucesos que le han ocurrido, estaban fuera de su control.
11	Durante el último mes, con qué frecuencia ha pensado sobre aquellas cosas que le quedan por lograr.
12	Durante el último mes, con qué frecuencia ha podido controlar su tiempo.
13	Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas.

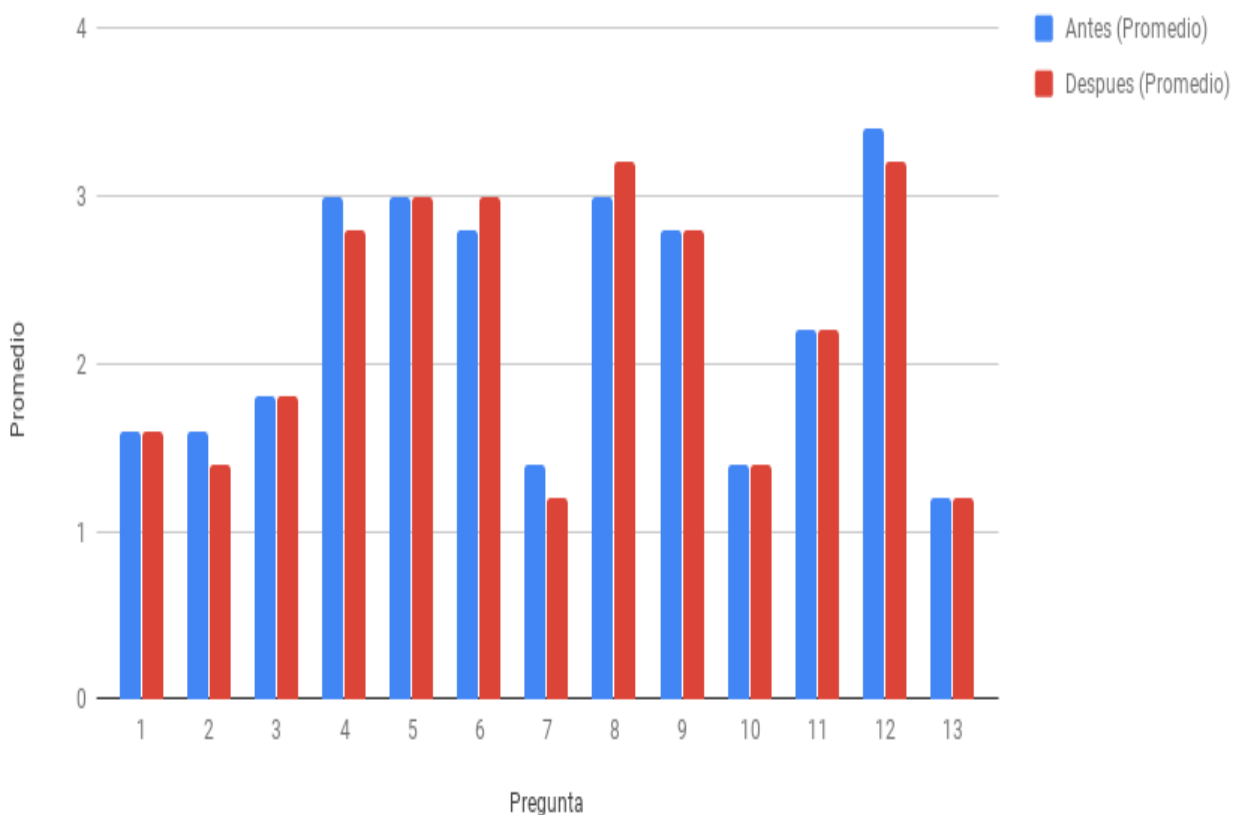
Fuente: Adaptado en Chile por Marín (1983)

(From the english version published by Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983).

La presente gráfica muestra las respuestas promedio que las entrevistadas dieron, según cada pregunta. El color azul muestra las respuestas previo a los talleres. El color rojo muestra el promedio de cada respuesta posterior a las sesiones de danza. La mayoría de respuestas muestran una similitud casi exacta tanto al inicio como al finalizar el taller, en aquellas donde varían las respuestas se puede observar una diferencia mínima. Se deduce que el cambio en cuanto a la percepción del estrés no es tan distanciando porque desde el inicio las mujeres ya tenían aproximación con ejercicio y brindaban un tiempo durante la semana, al movimiento intencional del cuerpo ya fuera con la práctica del Yoga o Zumba.

Ilustración 9

Grafica comparativa: Resultados de test de estrés percibido



Fuente: autora

La hipótesis redactada previo a la recolección de datos, afirmaba que la mujer que se desenvuelve en el mundo del trabajo asalariado, difícilmente se desliga de las responsabilidades del hogar, siendo esto el motivo por el cual se ve obligada a asumir ambos papeles: el de madre y el de trabajadora. Los resultados de la entrevista y sobre todo de la ficha de las participantes afirma que las cinco mujeres, en efecto, trabajan. Una de las mujeres no es madre y, aun así, comenta que las preocupaciones de tener a su padre bajo su cargo, representa los mismos niveles de estrés que se viven al ser madre. Es por esto que se entiende que las responsabilidades del hogar recaen en las cinco mujeres.

Por otra parte, al ser esta una investigación participativa, es decir que el tiempo de convivencia fue de dos horas a la semana, quien realiza esta investigación pudo participar en las conversaciones

posteriores a las clases en donde las mujeres encontraban un espacio para compartir sus actividades diarias y hacer comentarios respecto a diversas responsabilidades diarias como: cocinar el almuerzo, recoger a los hijos del colegio, limpiar la casa, etc. Es por esto que se afirma que las responsabilidades del hogar no dejan de ser parte de la realidad constante de las mujeres participes de esta muestra, aun siendo trabajadoras. Sin embargo, las cinco mujeres lograron hacer un espacio dentro de sus horarios de trabajo para poder ser parte de la investigación. Las cinco mujeres forman parte del grupo de Yoga, a pesar de no tener los mismos horarios, ni la misma constancia en cuanto a la asistencia del mismo.

En un periodo de dos horas a la semana durante un mes, las mujeres encontraron mayor satisfacción en su estado físico y emocional. No solo dentro de los talleres, sino que al analizar las respuestas de sus entrevistas y de las pruebas de estrés percibido, se puede notar que las mujeres que se ejercitan dos veces por semana muestran estados de ánimo y percepciones de su cuerpo más positivas mientras que la mujer que debido a su trabajo, no encuentra momentos para sí misma y su salud física, muestra mayor estrés percibido respecto a cómo se ve. Aquellas mujeres con resultados más altos en las pruebas físicas son al mismo tiempo aquellas con menos señales de estrés.

Puesto que el 100% de la muestra ya había realizado prácticas en donde es necesario mover el cuerpo de maneras extra cotidianas [Yoga, Pilates, Zumba] la inclusión de ejercicios de danza contemporánea no representó dificultades imposibles de solucionar. Sin embargo, dentro del desarrollo de la clase fue notorio que la parte más cómoda para ellas, fue aquella que se asemejaba a los ejercicios de Yoga, como por ejemplo el calentamiento previo a la clase. Los ejercicios de calistenia fueron los que recibieron mejor respuesta.

Es inevitable comparar y encontrar una relación íntima entre la aceptación física y la estabilidad emocional. Según las entrevistas, mientras más constante sea la cantidad de ejercicio que realizan las mujeres de la muestra y mientras más capacidades poseen de llevar su cuerpo a situaciones extra-cotidianas, mayor es su comodidad respecto a su aspecto físico. Con esto también, reflejan mejores estados en su condición física y un mejor dominio de los niveles de estrés. Es preciso aclarar que llevar el cuerpo a este «límite» se encuentra ligado a la motivación que sienten a nivel psicológico emocional cuando descubren nuevas capacidades corporales.

V. Discusión

El análisis de los resultados yuxtapuesto a los antecedentes, recolecta y aglomera afirmaciones en cuanto a los beneficios de la integración de la danza en mujeres mayores de cuarenta años. Es decir que el movimiento, el ritmo, el equilibrio, la flexibilidad y todos aquellos elementos que conforman la danza; permiten a los seres humanos alcanzar estados físicos y emocionales más sanos. Los resultados, comprueban que cómo se planteaba en la pregunta de investigación, la danza es una herramienta que mejora la salud integral de la mujer mayor de cuarenta años y que le ayuda a mantenerse conforme con su apariencia física. Innegablemente, la aceptación física que presentan las mujeres según las entrevistas, se encuentra ligada a la satisfacción de tener un cuerpo saludable en donde saludable no hace referencia al cumplimiento de valores estéticos que definen a la mujer como un estereotipo perfecto, sino más bien bajo la valorización de un cuerpo funcional, con ritmo, agilidad y fuerza independiente a la edad [sobre pasar los cuarenta años].

En la tesis *Modelo experimental usando el entrenamiento de la danza como terapia para mujeres mayores de 35 años*, la autora (Lofquist 1979) plantea en sus recomendaciones, la necesidad de ampliar los estudios que analizan la relación entre la autoestima y el movimiento corporal. Los resultados obtenidos en la presente investigación, aportan y afirman no solo la íntima relación de la una con la otra, sino la necesidad de dar un espacio al movimiento dentro de las vidas de las mujeres.

Escudero (2013) menciona que la educación corporal nos habilita e incluso nos invita a pensar la danza como un contenido de su enseñanza ya que, pensada en términos estéticos, nos brinda criterios y herramientas para una crítica al individualismo y al instrumentalismo con que se ha pensado el cuerpo de la danza. Es por esto que este tipo de investigaciones juegan un papel importante dentro de las diversas aproximaciones hacia la danza pensada fuera de escena; la danza al servicio de los «no bailarines» y le adjudica un lugar importante en el reconocimiento de las artes escénicas como herramientas hacia la humanización y deconstrucción de prototipos respecto al cuerpo de la mujer, en este caso puntualiza la visualización del cuerpo como un mapa, como un territorio que le pertenece y dónde se encuentra a sí misma, ampliando su camino hacia la trascendencia de su ser en su femineidad.

En la tesis de Ruiz (2005) al igual que en esta investigación, se comprobó que la danza terapia, ayuda a elevar la autoestima de las mujeres sin importar el rango de edad, ya que las puntuaciones

de autoestima mejoraron luego de la aplicación de los talleres de danza terapia y a través de las observaciones de ambas investigadoras.

El autor Lewis (1994) en el libro *Técnica Ilustrada de José Limón*, explica que según el mismo Limón, el aprendizaje de moverse y bailar se trabaja por segmentos. Primero por separado y después en conjunto. Por esto, al realizarse los talleres se distribuyó cada elemento [Fuerza, resistencia, elasticidad y equilibrio] según los distintos días y al finalizar se unieron cada uno de los conceptos en los ejercicios precisos de la técnica. Esto facilitó la comprensión de los aislamientos de la columna, por ejemplo. El método de Limón, consiste en la distribución proporcional del peso y para esto, el equilibrio resulta indispensable. Este fue uno de los mayores retos para las mujeres puesto que es una de las capacidades corporales que se deteriora frecuentemente con el tiempo. Aun así, entender la distribución del peso en los pies, y de cómo extender la columna, fue el ingrediente perfecto para que las mujeres incorporaran la correcta alineación, sucesión y oposición en sus cuerpos y en sus movimientos. Por supuesto que la finalidad nunca fue formar a las mujeres como bailarinas, pero sí permitirles entender los principios de la técnica de José Limón y cómo estos ayudan a que el cuerpo alcance estados óptimos y así mismo a identificar analogías de movimiento y emociones.

La forma en que la técnica José Limón explica la alineación como la colocación de pies, caderas y hombros en la posición del pie colocando todas partes del cuerpo en interrelación, permitió que algunas de las mujeres identificaran las anomalías de algunas posturas que adoptaban al caminar. Por ejemplo, una de las mujeres que inclinaba su pelvis hacia adelante provocando ante versión de la columna, logró comprender cómo y porqué adoptaba esta postura y cómo esto afectaba también su equilibrio al realizar ejercicios de Yoga.

El acondicionamiento físico se describe en esta tesis según Martínez (2013) como el estado dinámico de energía y vitalidad que además de permitir a las personas llevar a cabo tareas diarias, también debe ayudar a disfrutar el tiempo de ocio activo, afrontar emergencias imprevistas sin un exceso de fatiga. Según la muestra, los talleres de danza contemporánea y el simple hecho de llevar su cuerpo a realizar movimientos fuera de la cotidianidad facilitan su desempeño en actividades simples que antes eran más cansadas, también para aquellas mujeres que no poseen un vehículo el realizar ejercicios aeróbicos con cierta frecuencia ayuda a evitar la fatiga. Se comprueba que mejora las capacidades intelectuales y a experimentar de forma plena la alegría de vivir.

Respecto a la necesidad de encontrar formas de reducir los niveles de estrés y como Zavala (2014) se refiere a la demanda del estilo de vida moderna donde la mujer se instaure en el mundo laboral, se puede entender y apreciar en los resultados, que mientras mayor es la aceptación del cuerpo y mayor es la salud física, mayor será el dominio frente a situaciones y viceversa. Tras estos resultados podemos ver que el cuerpo y la mente funcionan paralelamente, que no se encuentra el uno separado del otro. Se afectan el uno al otro y funciona interrelacionándose de maneras complejas. Si bien el cuerpo no puede ser entendido con la precisión de un reloj, sí es posible determinar patrones repetitivos que favorecen o entorpecen su funcionamiento. El estrés y la ansiedad son padecimientos actuales que la mayoría de ser humanos debe aprender a manejar. Las mujeres mayores de cuarenta años que se desenvuelven como madres y trabajadoras, según está investigación, logran mejorar el dominio de niveles de estrés al encontrar espacios libres para su propia recreación y afirman que este tiempo es mejor aprovechado cuando se logran ejercitar.

La valoración positiva o negativa que el ser humano hace respecto a sí mismo, es definida como autoestima según (Orduña, 2013). La confianza y el respeto por la propia persona y la predisposición para presentarse apto para la vida y para sus necesidades. La primera pregunta de la entrevista tuvo como finalidad entender mediante una sola palabra, la percepción que tiene las mujeres respecto a sí mismas. Los resultados indican que la mayoría acepta y valora su cuerpo. Es notable cuando se mueven y bailan, sobre todo cuando dejan de pensar, liberando el cuerpo soltando tensiones. Esta liberación la asocian con cerrar los ojos, pero es así como las mujeres se permitieron escuchar y hablaron a través de su cuerpo.

Para la mujer guatemalteca mayor de cuarenta años, como nos menciona Melendreras (2000) la identidad se encuentra diluida en los diversos roles de madre, hija y/o esposa. Pero ella como persona, como individuo no existe. Usualmente estos roles que se le asignan socialmente, niegan el valor de las mujeres y subordinan su desarrollo a los hombres. A pesar de esto, la presente tesis afirmó que cinco mujeres, cuatro de ellas casadas, cuatro de ellas con hijos, una de ellas al cargo de su padre (un adulto de la tercera edad enfermo), las cinco trabajadoras y sobre todo las cinco MUJERES; se dieron a sí mismas sin importar el género ni la edad, el espacio y tiempo necesario para recrearse, ejercitarse y sobre todo dar un paso a la búsqueda de la identidad. También fueron participes de la creación de vínculos y círculos de sororidad en dónde experimentaron qué la lucha para la equidad de género empieza en la aceptación de una misma y del respeto, apoyo y

solidaridad de la una con la otra. Que se trata de encontrar aliadas y no enemigas, sobre todo para romper estereotipos de lo que una mujer debe pensar o asumir de la otra.

VI. Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones que responden al deseo de entender los beneficios de la danza contemporánea, específicamente los ejercicios y principios de la técnica José Limón en la rutina de ejercicios de cinco mujeres mayores de cuarenta años. La muestra fue parcialmente homogénea, mostrando los resultados de cinco mujeres. Cuatro casadas y con hijos; cinco mujeres trabajadoras mayores de cuarenta años.

Los beneficios de la danza contemporánea [técnica de José Limón] en el acondicionamiento corporal de un grupo de cinco mujeres mayores de cuarenta años, fueron notorios en el aumento de su flexibilidad vertebral, la fuerza abdominal, el equilibrio y la resistencia. Estos beneficios, brindaron a las mujeres mejoras en su estado físico y contribuyeron en la comprensión de la importancia de la salud integral al visualizar cómo un estado óptimo del cuerpo ayuda a resolver el manejo de estrés y la ansiedad. De igual manera lograr una apreciación distinta del cuerpo, en donde comprendieron que para ejercitarse también es necesario tener una idea clara de cómo alinear el cuerpo para evitar lesiones.

El estado físico de las mujeres al iniciar los talleres de danza contemporánea, se encontraba en condiciones un poco mayores al promedio, esto debido a que las cinco mujeres se ejercitan por lo menos una vez por semana. El aspecto más importante al involucrar los ejercicios de la técnica de José Limón, se vio reflejado en la conciencia corporal y emocional que adquirieron las mujeres al entender qué era el movimiento y porqué lo hacían. La variable más importante dentro de este objetivo fue la autoconciencia de «mi cuerpo» «mi mente» y la apropiación del mismo.

Los tres ejercicios de la técnica de José Limón que ayudaron a mejorar la postura, el equilibrio y la elasticidad de las mujeres mayores de cuarenta años fueron: Sucesión de columna, rebotes en posición de pie y rebotes en tres [sin relevé].

El efecto de la técnica de José Limón en el control del estrés en mujeres mayores de cuarenta años, fue positivo. A pesar de que las mujeres ya se encontraban en estados bastantes estables respecto al control de dichas emociones, ellas afirman que la danza brinda una liberación distinta que no se encuentra en otras rutinas de ejercicio. Que, en efecto, funciona como una herramienta liberadora de emociones y que esto influye positivamente en un estado físico y emocional saludable. La danza en su papel catártico, brindó a las mujeres la posibilidad no solo de interiorizar y reconocer su cuerpo en movimiento, sino también de divertirse durante las sesiones de danza. No fue solo una representación de emociones estresantes que necesitaban un canal para poder salir, sino también fue

la explosión de risas durante las sesiones. Las mujeres desarrollaron un sentido de sororidad en donde la diversión fue una de las más importantes características. Este fue un proceso lúdico y alegre puesto que las participantes mostraban apreciación la una por la otra y un deseo de mejorar y avanzar en conjunto. No se trató solamente de un proceso individual sino de alentarse entre ellas a caminar juntas. La creación de un vínculo entre las participantes fue uno de los mayores logros y se concluye que esto se logró gracias a la característica comunicativa del arte y a la liberación de emociones positivas que provoca bailar.

VII. Recomendaciones

Luego de obtener resultados positivos y compartir durante un mes con un grupo de mujeres mayores de cuarenta años, quién realiza esta investigación considera las siguientes recomendaciones para mantener el estado físico y emocional saludable de las mujeres mayores de cuarenta años y continuar con procesos de investigación respecto a la danza para «no bailarines».

Los niveles de estrés y ansiedad pueden ser medidos a través de distintas pruebas. La época moderna y la globalización difícilmente dejan individuos fuera de estos dos trastornos. Puesto que el movimiento y, sobre todo, la danza, ayudan al ser humano a liberar endorfinas y así mismo le ayuda a mejorar su flexibilidad, fuerza, equilibrio y resistencia, resulta indispensable la apertura de espacios que brinden a las mujeres mayores de cuarenta años, la oportunidad de ponerlo en práctica. Eso también les ayudaría a entrar en contacto con sus emociones mediante el baile. Esto puede lograrse impulsando iniciativas dentro de los espacios laborales dónde se cree un programa que trabaje conjunto a los practicantes de los Ejercicios Profesionales Supervisados de la Licenciatura en danza contemporánea y coreografía. De tal forma, quienes necesitan cumplir con las prácticas contarán con sujetos que necesitan estos espacios por lo menos dos horas a la semana. En ese caso se daría una ayuda justa y recíproca tanto para los estudiantes como para las mujeres que se ven inmersas en el mundo laboral y no cuentan con el tiempo necesario para ejercitarse.

Dentro de otras recomendaciones, la autora considera que es importante que las personas que se ejercitan, en este caso las mujeres mayores de cuarenta años, estén conscientes de lo que están haciendo. Es decir, que exista una autoconciencia respecto al cuerpo, al movimiento y al objetivo de moverse. Es por esto que se recomienda, sobre todo a aquellas personas encargadas de impartir clases a adultos; que no solo impartan clases físicas en donde se trabaja el cuerpo, sino que también se les haga una evaluación a los participantes y que se mantenga un chequeo periódico respecto a su salud física y emocional.

Puesto que los ejercicios de la técnica de José Limón pueden llegar a ser desconocidos para aquellas personas que, a pesar de dedicarse al entrenamiento del cuerpo, desconocen de diversas técnicas de danza, se recomienda la creación de un manual que explique los ejercicios de esta técnica dirigido a mujeres mayores de cuarenta años y que al mismo tiempo, explique los beneficios de los mismos dentro de la rutina de ejercicios.

Se recomienda continuar con las investigaciones respecto a los beneficios de la danza fuera de escena. Siendo una herramienta tan poderosa para la cristalización de emociones y una forma

artística y a la vez sana de ejercitarse, resulta indispensable que se profundice en su utilidad para la construcción no solo de mujeres sino de seres vivos más humanos y sobre todo más conscientes de su estado físico/emocional y cómo esto resuena y se proyecta en las diversas actividades y diversos grupos de personas que nos rodean. El mayor cambio inicia en uno mismo y sobre todo en la percepción que se tiene respecto a «quién soy».

VIII. Referencias bibliográfica

- Author Biography*. (January de 2018). Obtenido de Hayhouse: <https://www.hayhouse.com/authorbio/dr-joseph-mercola>
- Barba, E. (1985). *Anatomía del actor, Diccionario de antropología teatral*. México: Gaceta, S.A.
- Barnett, R. y. (1985). Women's involvement in multiples roles and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology.*, 135-145.
- Beth W. Orenstein, F. S. (14 de 6 de 2012). *Everyday health*. Obtenido de A Fitness Test for Adults: <https://www.everydayhealth.com/fitness/how-fit-are-you-a-fitness-test-for-adults.aspx>
- Caruncho, C. (1998). *Novos Dereitos: Igualdade, Diversidade e Disidencia*. . Santiago de Compostela: Tórculo Edicions.
- Castillo, N. G. (Septiembre de 2015). Nivel de ansiedad en mujeres menopáusicas. *Tesis de grado* . Quetzaltenango, Guatemala: Universidad Rafael Landivar.
- Cervantes, I. (2017). ¿Qué es el acondicionamiento corporal? [Grabado por J. A. Ortiz]. México.
- Clemen, L. (2009). Acción psicosocial a través del movimiento, juego y deporte en contextos de violencia y de conflicto: investigación sobre la adecuación sociocultural de la "terapia a través del deporte" y evaluación de un programa con mujeres de Guatemala. Madrid, España.
- Comisión interamericana de derechos humanos. (s.f.). *Comisión interamericana de derechos humanos*. Obtenido de V Situación de la mujer: <http://www.cidh.org/countryrep/Guatemala2003sp/capitulo5.htm>
- Corrales, V. P. (2015). *Una Mirada desde la Comunicación a la Danza Contemporánea*. Obtenido de <https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/9050/1/51730820.pdf>
- Drinkwater, B. (1984). *El Ejercicio y la Mujer Posmenopáusica*. Obtenido de PubliCE: <https://g-se.com/el-ejercicio-y-la-mujer-posmenopausica-644-sa-157cfb2716e368>
- García, A. D. (2012). Acondicionamiento físico, calidad de vida y condición física. Un estudio longitudinal en mujeres mayores sedentarias. Badajoz, España.
- Gómes, R. A. (2017). *Cursos en salud social y comunitaria*. Buenos Aires: Programa Médicos Comunitarios.
- Gurumeta, J. U. (2017). *Evolución de la danza y su lugar de representación a lo largo de la historia*. Madrid: AxA. Una revista de arte y arquitectura.
- Hernández, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.

- Hernández, R., Fernández, C., & Bonillo, P. (2014). Obtenido de Metodología de la investigación: http://mggp.utralca.cl/cursos/documentos/met_de_investigacion/Cap%208_9%20Metodologia%20de%20investigacion.pdf
- Hintelholher, R. M. (28 de enero de 2013). *Identidad y diferenciación entre Método y Metodología*. Obtenido de Estudios Políticos, vol. 9, núm: <http://www.redalyc.org/pdf/4264/426439549004.pdf>
- Jane, M. (octubre de 2018). Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala. (V. Robles, Entrevistador)
- Laín, E. (1986). *Antropología médica para clínicos*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v7n3/v7n3e1.pdf>
- Lewis, D. (1994). *La técnica ilustrada de José Limón*. México: INBA/Centro Nacional de Investigación.
- Lucia Guarnido. (s.f.). *Lucia Guarnido, Escuela de Flamenco & Danza*. Obtenido de <http://www.luciaguarnido.com/CLASES/DANZA-CONTEMPORANEA/>
- María Pilar Matud, P. D. (2001). Ansiedad en la mujer: un análisis de las variables profesionales y sociales más relevantes. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de Salud.*, págs. 293-306.
- Mariátegui, J. (Abril de 1998). *Revista Situa*. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/situa/1998_n12/antropolog%C3%ADa.htm
- Martin, M. (17 de Julio de 2017). *cuadernosdedanza.com.a*. Obtenido de Apuntes sobre la Técnica Humphrey: <http://cuadernosdedanza.com.ar/textosdanzacontemporanea/363/http-cuadernosdedanza-com-ar-enpalabras-texto-apuntes-sobre-la-tecnica-humphrey>
- Martínez. (28 de diciembre de 2013). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Obtenido de file:///C:/Users/valeh/Downloads/MANUAL_DE_TEORIA_Y_PRACTICA_DEL_ACONDICIONAMIENTO_.pdf
- Martínez, L. (s.f.). *Bienestar180*. Obtenido de ¿Qué le genera ansiedad a una mujer?: <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/que-le-genera-ansiedad-una-mujer>
- Mejicano, M. (26 de sep de 2017). Beneficios de la técnica José Limón (danza contemporánea) en el acondicionamiento físico de la mujer. Muestra experimental en un grupo de mujeres mayores de 40 años. Guatemala, Guatemala. (V. Robles, Entrevistador)
- Melendreras, I. (2000). *“Factores determinantes de la salud mental de las mujeres. La alegría un elemento imprescindible” Estudio cualitativo en un grupo de mujeres del sector medio urbano de Guatemala*. Guatemala.

- Mercola, J. (12 de Febrero de 2016). *4 Maneras en que Debería Cambiar su Rutina de Ejercicios Después de los 40*. Obtenido de Peak Fitness: <https://ejercicios.mercola.com/sitios/ejercicios/archivo/2016/02/12/ejercicios-despues-de-los-40-anos.aspx>
- Montero, L. d. (2003). *MANUAL DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO*. Obtenido de file:///C:/Users/Ebb/Downloads/MANUAL_DE_TEORIA_Y_PRACTICA_DEL_ACONDICIONAMIENTO_.pdf
- OMS. (1946). *Carta Constitucional*. Ginebra.
- Orduña, A. A. (2013). Factor individual: Autoestima. Salamanca, España.
- Orellana, A. L. (1998). Adquisición de rol sexual femenino. *Revista de psicología*, 37.
- Orenstein, B. (14 de 6 de 2012). *Everyday health*. Obtenido de A Fitness Test for Adults: <https://www.everydayhealth.com/fitness/how-fit-are-you-a-fitness-test-for-adults.aspx>
- Ortíz, J. A. (2017). ¿Qué es el acondicionamiento corporal? [Grabado por I. Cervantes]. México.
- Pérez, Ozcoidi, & Salcedo. (Febrero de 2002). *El estrés*. Obtenido de <http://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estresfolleto.pdf>
- Remor, C. (2001). *Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+*. Ansiedad y Estrés. Madrid.
- Ruiz, M. B. (Noviembre de 2005). Beneficios de la danzaterapia en niñas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la Colonia El Amparo, Zona 7 jornada matutina. Licenciatura thesis, Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala, Guatemala.
- Sampayo, S. (2018). *Estiramientos y conciencia corporal para el movimiento*. España: EDAF, S.L.
- Solares, M. A. (Julio de 2013). “La danza como terapia de apoyo para reducir los trastornos de ansiedad por consumo y abuso de sustancias, dirigida a mujeres y hombres de la ONG Centro de Rehabilitación y Prevención de drogas el Buen Pastor. Guatemala, Guatemala.
- Test-estress. (s.f.). *Test-estress*. Obtenido de Tests de estrés: <https://www.test-stress.com/es/tests-estres.php>
- Tierra corazón. (27 de mayo de 2018). *About Español*. Obtenido de ¿Qué es la danza contemporánea?: <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-danza-contemporanea-298024>
- Tierra, C. (11 de Abril de 2016). *Aboutespañol*. Obtenido de ¿Qué es la danza contemporánea?: <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-danza-contemporanea-298024>
- Tierra, C. (27 de mayo de 2018). *About Español*. Obtenido de ¿Qué es la danza contemporánea?: <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-danza-contemporanea-298024>

- Triatletas en red. (05 de enero de 2013). *¿Qué es el ESTADO FÍSICO?* Obtenido de Triatletas en red: <http://triatletasenred.sport.es/triatlon-salud/que-es-el-estado-fisico/>
- Uribe, B. P. (2012). *Salud Integral: evolución del concepto y propuesta actual*. Obtenido de Escuelas Promotoras de Salud: https://escpromotorasdesalud.weebly.com/uploads/1/3/9/4/13940309/salud_integral_evolucion_y_propuesta.pdf
- Valery, P. (26 de julio de 2015). *culturamas.es*. Obtenido de Filosofía de la danza: <http://www.culturamas.es/blog/2015/07/26/paul-valery-filosofia-de-la-danza/>
- Vargas, G. (2014). *El acondicionamiento físico para la iniciación de un entrenamiento de musculación en los adolescentes de 14 a 20 años que asisten al centro deportivo Iñaquito de la ciudad de Quito*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8161/1/FCHE-CEF-318.pdf>
- Vartadebian, J. (2007). *El cuerpo como espejo de las construcciones de género. Una aproximación a la transexualidad femenina*. Barcelona, España.: Universidad de Barcelona.
- Vicente Martínez-de-Haro, L. d. (s.f.). *MANUAL DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO*. Obtenido de file:///C:/Users/Ebb/Downloads/MANUAL_DE_TEORIA_Y_PRACTICA_DEL_ACONDICIONAMIENTO_.pdf
- Zavala, P. R. (2014). ESTRÉS LABORAL EN MUJERES TRABAJADORAS Y AMAS DE CASA. *Jóvenes en la ciencia. Revisa de distribución científica.*, págs. 459-463.

Apéndices

Apéndice 1.

Medición de habilidades físicas de adultos

Prueba de Beth W. Orenstein: Medición de habilidades físicas de los adultos; resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Adaptación por Valeria Robles

Nombre: _____

Edad: _____

Primera parte: *Test de la Escalera [Fuerza cardiovascular]*

Suba y baje la escalera procurando no detenerse durante tres minutos. Posteriormente descanse un minuto en la silla, luego la investigadora tomara su pulso por seis segundos y lo multiplicará por 10 para determinar el latido de su corazón.

Pulso: _____

Segunda parte: *Balanceo en una sola pierna [Equilibrio]*

Quítese los zapatos y calcetas. Párese en una superficie dura y lisa. Cierre los ojos y levante un pie aproximadamente 6 pulgadas. Doble la rodilla y coloque el pie sobre la pierna de apoyo. La investigadora tomará el tiempo que usted pueda sostener dicha postura. Repita tres veces.

Tiempo: _____

Tercera parte: *Sentarse y Alcanzar [Flexibilidad]*

Luego del calentamiento guiado por la investigadora, siéntese en el piso. Extienda las piernas lo más posibles mientras sus dedos apuntan hacia el techo y sus talones. Encontrará una cinta de medición, con un pedazo de tape marque 15 pulgadas y coloque la cinta en medio de sus piernas. Los talones deben colocarse en las 14 pulgadas. Trata de tocar la punta de sus pies con ambas manos. Repita tres veces descansando cinco minutos cada vez, escriba el número mayor.

Distancia lograda: _____

Cuarta parte: *Fuerza abdominal*

Acuéstese en el piso y cuente cuantas abdominales puede hacer en 60 segundos.

Cantidad de abdominales: _____

Apéndice 2*Ficha de participante***Ficha de participante**

Nombre: _____

Edad: _____

Profesión: _____

Hijos: Si No

Cuántos hijos tiene: _____

Casada: Si No

Trabaja: Si No

Zona donde reside: _____

Maneja automóvil: Si No

Cuándo fue la última vez que realizó ejercicio:

El día anterior

Hace una semana

Hace un mes

Hace más de dos meses

Tiene algún pasatiempo: Si No

Considera necesario un espacio para su recreación personal: Si No

Apéndice 3*Entrevista***Entrevista**

Nombre: _____

Edad: _____

1. Describa en una palabra ¿Qué percepción tiene respecto a su cuerpo?
2. ¿Se siente cómoda con su apariencia física?
3. ¿Considera que desempeñarse como madre y trabajadora simultáneamente, ha producido niveles de estrés luego de los cuarenta años?
4. ¿Cree que necesita ejercitarse constantemente para sentirse física y emocionalmente bien?
5. ¿Cree que la danza es una herramienta liberadora que permite la expresión de sentimientos? ¿Por qué?
6. ¿Qué siente cuándo baila o cuándo se ejercita?
7. Si pudiera cambiar un aspecto en su apariencia física ¿Cuál sería?
8. Si pudiera cambiar un aspecto en su estado emocional ¿Cuál sería?
9. ¿Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo dónde a veces duele [o pesa más] ser «mujer», cuál sería?

Anexos

Anexo 1

Escala de estrés

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale) PSS-14

Marque con una cruz “x”, la opción que indique de mejor manera la situación actual que usted vive, considerando el último mes.

No.	Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
		0	1	2	3	4
1	Durante el último mes, con qué frecuencia ha estado afectado por alguna situación que ocurrió inesperadamente.					
2	Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes de su vida.					
3	Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado.					
4	Durante el último mes, con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de su vida.					
5	Durante el último mes, con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales.					
6	Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que las cosas le salen bien.					
7	En el último mes, con qué frecuencia ha sentido no poder afrontar todas las cosas que debía realizar.					
8	Durante el último mes con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida.					
9	Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que está al control de todo.					
10	Durante el último mes, con qué frecuencia se ha sentido molesto, porque los sucesos que le han ocurrido, estaban fuera de su control.					
11	Durante el último mes, con qué frecuencia ha pensado sobre aquellas cosas que le quedan por lograr.					
12	Durante el último mes, con qué frecuencia ha podido controlar su tiempo.					
13	Durante el último mes, con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas.					

Fuente: Adaptado en Chile por Marín (1983)

(From the english version published by Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983).