

EL PAPER DE LA DANSA EN LA CONSTRUCCIÓ DE LA PERSONALITAT DELS INFANTS EN EDAT ESCOLAR

Treball de Final de Grau
de Mestra d'Educació Infantil,
menció d'Educació Musical

Cristina MERINO PAVÓN

Professor: Lluís Solé Salas
Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes
(Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya)
Vic, Maig de 2020

“Estudien el movimiento de la tierra, el movimiento de las plantas y los árboles, de los animales, el movimiento del viento y las olas, y estudien entonces los movimientos de un niño. Encontrarán que el movimiento de todas las cosas naturales se produce con una expresión armoniosa”

(Duncan I. 2003, p. 90)

Agraïments

A les meves companyes i amigues, pel suport i el bon humor.

A tota la classe de música de la universitat, inclosos la Mercè i en Lluís,
perquè des del primer moment, tots junts, hem sigut casa.

Als meus companys del món de la dansa, per l'ajuda brindada
i els ànims que sempre m'han donat.

Al meu tutor del Treball de Final de Grau, en Lluís, per tota la confiança,
pel recolzament que m'ha donat en tot el que he necessitat i per la seva capacitat
de transmetre alegria i així fer que tot aquest procés m'hagi resultat molt més amè.

A la meva família per ser-hi allà, per confiar en mi i donar-me suport en tot moment.

I sobre tot, gràcies a la meva parella, per animar-me cada dia,
per recolzar-me quan m'he sentit més vulnerable, per creure en mi
i per fer que el camí hagi estat més fàcil.

A tots, GRÀCIES.

Resum

Aquest Treball Final de Grau pretén avaluar quin paper té la dansa en la construcció de la personalitat dels infants en edat escolar. Per fer-ho, s'ha portat a terme una recerca a partir de qüestionaris i dirigits a persones vinculades a la dansa, professors, ballarins i ballarines, coreògrafs, etc.

Les conclusions apunten a que probablement la dansa pugui tenir un paper molt interessant en la construcció de la personalitat dels infants en edat escolar.

Paraules clau: psicologia de la personalitat, expressió corporal, dansa, beneficis psicològics de la dansa, dansa com a eina educativa.

Abstract

This Final Grade Paper aims to assess what role dance plays in building the personality of school-age children. To do this, research has been carried out on the basis of questionnaires and aimed at people involved in dance, teachers, dancers, choreographers, etc.

The findings suggest that dance can probably play a very interesting role in building the personality of school-age children.

Key words: personality psychology, body expression, dance, psychological benefits of dance, dance as an educational tool.

Índex

Resum	4
1. Introducció	6
1.1. Objectius de la recerca:	7
1.2. Justificació	7
2. Fonamentació teòrica	9
2.1. Psicologia de la Personalitat	9
2.2. Expressió corporal	15
2.3. La Dansa	17
2.3.1. Beneficis psicològics de la dansa	19
2.3.2. La dansa com a eina educativa	22
3. Part pràctica	24
3.1. Metodologia de recerca i instruments de recollida de dades	24
3.2. Planificació de la recerca	26
3.2.1. Qüestionari	26
3.3. Anàlisi i conclusions	27
4. Conclusions de la recerca	30
4.1. Limitacions	31
6. Annexos	36

1. Introducció

El document que es presenta a continuació és un Treball de Final de Grau (TFG) realitzat pel Grau en Mestra d'Educació Infantil de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya (UVic – UCC), des de la menció d'Educació Musical. Aquest treball de Final de Grau pretén ser una valoració sobre els efectes que té el fet de practicar dansa en la construcció de la personalitat. És important destacar que no és fàcil realitzar una anàlisi de les valoracions de les persones participants, ja que és un camp molt ampli i força personal. Tot i així, he tingut la sort de poder comptar amb moltes persones del món de la dansa disposades a aportar la seva opinió i els seus coneixements sobre el tema.

El treball pretén avaluar quina influència té la dansa en la construcció de la personalitat dels infants en edat escolar. A partir d'aquí, s'han marcat tres objectius específics amb relació a l'objectiu principal, que pretenen aprofundir sobre quins aspectes psicològics de la dansa poden ser beneficiosos per a les persones.

El treball consta de dues parts diferenciades: la fonamentació teòrica i la part pràctica. En la primera part, es presenten els aspectes més rellevants que fan referència diferents conceptes que són necessaris per a l'anàlisi dels resultats i la comprensió del treball. Primerament, s'abordaran en aquest ordre el concepte de psicologia de la personalitat, seguidament l'expressió corporal i l'últim apartat d'aquesta part teòrica és la dansa, en el qual hi ha dos subapartats, que són els beneficis psicològics de la dansa i la dansa com a eina educativa.

A la part pràctica, es descriu el marc metodològic i es detalla la recerca que s'ha dut a terme. Seguidament es fa una anàlisi a partir dels qüestionaris realitzats als/les participants i es descriuen les conclusions d'aquests.

1.1. Objectius de la recerca:

Per tal de desenvolupar el treball, es proposen un objectiu principal i tres específics.

Aquests seran l'eix de la recerca:

Objectiu principal:

- Avaluar quina influència té la dansa en la construcció de la personalitat dels infants en edat escolar.

Objectius específics:

- Comprovar com afecta psicològicament la dansa en els infants.
- Dimensionar quins possibles efectes transformadors pot tenir la dansa en persones estretament vinculades a ella.
- Identificar alguns possibles beneficis té la dansa pels infants.

1.2. Justificació

A nivell personal, he escollit aquest tema perquè sóc ballarina des de fa 15 anys, professora de dansa Funky i Hip Hop des de fa 10 i abans que la dansa formés part de la meva vida com a formació i vocació, era una nena amb moltes pors, molt insegura i introvertida. Des que vaig començar a formar-me en dansa i trepitjar escenaris, la meva personalitat va canviar completament, de cop vaig descobrir una part de mi que no coneixia abans, volia estar a primera fila, que tothom em veiés, em sentia i em sento segura de mi mateixa a l'hora de mostrar les meves emocions i tot gràcies a la dansa i tot el que aquesta comporta.

És una llàstima que encara la dansa no es consideri important en les escoles, pel fet que hi ha una gran ignorància dels beneficis que pot aportar en les persones.

No és només un tema que jo trobi interessant per la meva experiència personal, sinó que realment ho és a molts nivells, en l'educació la dansa està maltractada, és "l'amiga oblidada" de la música i de l'educació física perquè finalment la dansa és un tret important per la construcció de la nostra personalitat.

- *Un ballarí balla perquè la seva sang balla dins les seves venes.* (Anna Pavlova 1881-1931)

- *Si pogués dir-te el que se sent, no valdria la pena ballar.* (Isadora Duncan 1877 - 1927)

- *Has notat la diferència entre la personalitat d'un ballarí i el seu comportament a l'escenari? Per a molts coreògrafs, la dansa és una eina magnífica per desvetllar la pròpia personalitat més enllà de la timidesa i l'ansietat. ¡Prepara't per no reconèixer-te una vegada que et deixis emportar a la pista de ball!* (Martha Graham 1894 - 1991)

- *Veig la dansa com una comunicació entre el cos i l'ànima per expressar el que és massa profund per trobar-li paraules.* (Ruth St. Denis 1879 - 1968)

- *"La dansa comunica els pensaments i emocions més profunds, més alts i veritablement espirituals de l'home molt millor que les paraules, parlades o escrites".*
(Ted Shawn 1891 - 1972)

Aquest treball recolza, en aquesta visió i aquesta manera de viure la dansa, tal i com hem vist en aquestes cites celebres de persones molt vinculades al món de la dansa.

2. Fonamentació teòrica

En aquest apartat s'inclouen alguns aspectes importants que cal conèixer sobre el concepte de dansa i els beneficis psicològics que comporta la seva pràctica en edats primerenques.

2.1. Psicologia de la Personalitat

No hi ha un consens establert sobre el què representa la personalitat en base a diferents autors i hi ha moltes teories al respecte.

Estudis de l'Associació Psicològica Americana, conclouen que l'àrea de Psicologia de la personalitat, juntament amb la de Psicologia social, concentren la major producció d'estudi psicològic al llarg de la història. Aquest resultat indica la rellevància de la influència de la personalitat en nombroses variables psicològiques com la depressió, l'ansietat, les fòbies, l'autoestima o el lideratge (Simkin, H. 2012).

El paradigma dominant, fins a mitjans del segle XIX, va ser "la teoria humoral dels quatre temperaments". Hipòcrates, Galè, Kant, Wundt, Ebbinghaus, Pavlov, i molts altres autors consideren, en major o menor mesura, "la teoria humoral de quatre temperaments", suposadament d'origen biològic, com un model d'alguns aspectes importants de la personalitat. (Eysenck, H. J. i Eysenck, M. W. 1987).

A finals del segle XIX i principis del XX, els aspectes més irracionals, emocionals i patològics de la personalitat van prendre protagonisme a Europa i els Estats Units (Lombardo, G. P. i Foschi, R. 2002). No obstant això, els trets aviat es van fer més rellevants en l'escena psicològica en gran part a causa dels avenços en la mesura psicològica produïda a principis del segle XX (Danziger, K. 1990).

Així, des de principis del segle XX, els principals corrents de la psicologia (psicoanàlisi, l'humanisme, el conductisme o el cognitivisme) van influir en la manera com s'entén la personalitat, cadascun d'aquests corrents proposava multitud de teories de la

personalitat, que diferents autors organitzaven en uns quants paradigmes, visions o perspectives, habitualment anomenats psicobiòlegs. (Funder, D.C. 2001)

Segons McAdams, D. P. i Olson, B. D. (2010), la psicologia de la personalitat s'ha centrat en les diferències socials i emocionals que distingeixen les persones, cada una amb una vida única, desenvolupada en un període i una cultura concrets. Al llarg dels anys, la psicologia ha avançat en el coneixement de variables psicològiques individuals.

Aquesta perspectiva assumeix que hi ha disposicions o qualitats en persones que donen lloc a tendències estables de comportar-se, sentir o pensar, és a dir, que hi ha característiques de personalitat compartides.

El temperament seria el primer marc sobre el qual explicar el desenvolupament dels trets de la personalitat al llarg de la vida.

Caspi, A.; Roberts, B. W. i Shiner, R. L. (2005) proposen:

1. Hi ha un factor d'aflorament en el temperament de l'infant que pot predir el desenvolupament de trets adults relacionats amb l'extraversió i l'emoció positiva.
2. Amb es dimensions de temperament, d'ansietat, temor o malestar podem predir el desenvolupament del neuroticisme o emoció negativa en l'edat adulta.
3. La base del desenvolupament de la responsabilitat i certs aspectes de la bondat d'adults, pot venir de la capacitat que tenien quan eren infants, associada amb l'atenció i el control focalitzats, així com aspectes de la inhibició de la conducta.

Segons Krueger, R. F. i Johnson, W. (2008), els estudis sobre els trets psicològics de la personalitat indiquen que tenen una alta heretabilitat, mentre que l'entorn compartit mostra una baixa influència en la variància de la personalitat. A més, l'estabilitat del temperament i de la personalitat tendeix a augmentar amb el temps, a causa de factors fonamentalment genètics.

D'altra banda, McAdams, D. P. i Olson B. D. (2010), esmenten que molts psicòlegs de la primera meitat del segle XX com Freud, Adler, Rogers, Maslow o Bandura van confiar en la visió motivacional o sociocognitiva per proposar les seves teories sobre la personalitat. Aquest plantejament emfatitza el dinamisme del comportament humà, l'aprenentatge social i els esquemes cognitius, les estratègies i els mecanismes d'afrontament en l'àmbit social. Així, les adaptacions típiques es proposen com a aspectes motivacionals de la vida humana, és a dir, el conjunt del constructor de la personalitat que inclouria motius, objectius, plànols, testaments, estratègies, valors, virtuts i esquemes cognitius.

Segons Fernald, P. S. (2000), durant la dècada de 1960, Rogers va desenvolupar una teoria que va explicar que la personalitat va ser influenciada per l'experiència (conscient, inconscient i sensorial), i que la percepció subjectiva d'aquesta experiència va influir en l'autoconcepte i la idea de cada persona del món. L'autoconcepte s'originaria en la infància després de la interacció amb altres persones, i forma part de la personalitat, que seria el resultat de l'experiència, pròpia i única de cada persona. Més recentment, segons Mischel, W. (2004), la personalitat seria un sistema dinàmic i organitzat amb funció en el context social.

Des d'aquesta perspectiva, McAdams, D. P. i Olson, B. D. (2010), esmenten que la personalitat es desenvoluparia en els primers anys de vida, quan el sentit de la persona com a propi agent de la vida emergeix gradualment. Cada persona començaria a apreciar la intencionalitat de les seves accions, observar els altres i imitar-los, ser conscients dels seus interessos i emocions, desenvolupar creences i expectatives, i establir metes i objectius i com aconseguir-los.

Els mateixos autors, exposen que als 4 anys, es consolida la teoria de la ment, és a dir, la capacitat psicològica que revela que el comportament està motivat per desitjos i creences. Als 7-8 anys d'edat, els infants identifiquen i estableixen els seus objectius i són vistos com a agents que amb l'autodeterminació relativa es dirigeixen als seus objectius, augmentant la seva responsabilitat i mostrant una major influència sobre el seu comportament. A aquesta edat, la resta d'adaptacions característiques, associades a la

motivació que inclouria plans, intencions, objectius, desitjos, valors, expectatives i estratègies enfocades a l'objectiu, també s'expressaren de manera personalitzada.

Així doncs, McAdams, D. P. i Olson, B. D. (2010), esmenten que al llarg de la vida, els objectius varien en funció del nivell d'abstracció, dificultat, realisme, amplitud, solidesa i altres factors relacionats amb la seva importància i funció en l'àmbit social. No obstant això, els objectius de la gent poden contradir els seus trets de personalitat. També hi ha canvis en l'estructura i el contingut de les metes en el temps, i els canvis en la forma concreta de pensar, dissenyar, perseguir i renunciar als objectius; que són indicatius del compromís social que s'adquireix, adaptant-los als diferents contextos i a les demandes del seu entorn.

Finalment, la perspectiva narrativa, que es va desenvolupar fonamentalment durant la dècada de 1980 des de la psicologia evolutiva, s'associaria amb la persona com a autora. Aquest plantejament argumenta que el desenvolupament de la persona es concep com un relat, en el qual el narrador elabora les imatges, els ambients, els personatges i els temes del món sociocultural, com a autor de la seva vida. Les persones posseiran una identitat narrativa que dirien la vida amb unitat, propòsit i sentit. La identitat narrativa és l'autobiografia interioritzada de la reconstrucció del passat i del futur imaginari; i emergeix en l'adolescència, quan les persones s'enfronten a explorar els rols actuals adults, ideologies i posicions socials, comproment-se a una "zona de confort" on poden donar forma i consolidar el seu autoconcepte. Així, a l'edat de 20 anys, la personalitat s'expandeix i aprofundeix, amb motius característics i objectius i el seu primer "esborrany" d'identitat narrativa interioritzat (McAdams D. P. i Olson, B. D. 2010).

La complexa interacció entre cultura i individualitat psicològica és present en la identitat narrativa. Construint aquesta identitat, les persones plasmen la seva història com a participants actius de la cultura, en totes les etapes de la seva vida, demostrant quins personatges són bons i dolents segons la societat i descrivint emocionalment les seves vides. Així, la cultura proporciona a cada persona una extensa col·lecció d'històries, amb les quals cadascú pot elaborar la seva pròpia identitat narrativa com a autor;

i que s'associen a realitats socials, econòmiques, polítiques i ideològiques, antecedents familiars i experiències educatives, gènere i expectatives de rol, i disposicions i adaptacions característiques (McAdams, D. P. i Olson, B. D. 2010).

Els estudis sobre el desenvolupament de la personalitat, segons McAdams, D. P. i Olson, B. D. (2010), suggereixen que és un tema complex amb múltiples nivells d'estudi.

En el primer nivell, la investigació centrada en la característica ha demostrat que:

1. La seva estabilitat augmenta amb l'edat.
2. Hi ha canvis predictibles en les puntuacions mitjanes.
3. Hi ha influència de les interaccions entre l'entorn genètic, els rols socials i les inversions socials.

El segon nivell es referiria a estudis centrats en l'aspecte motivacional que indiquen:

1. canvis en el contingut i l'estructura de metes i objectius al llarg de la vida.
2. tendències en el desenvolupament de la manera en què les persones pensen, elaboren, persegueixen, controlen, afronten i renunciar als seus objectius.

En el tercer nivell, la investigació de la personalitat més recent destaca que les narratives de vida augmenten en complexitat i coherència fins a l'edat mitjana, reflectint una àmplia gamma de continguts psicològics, els significats dels quals sovint mostren temes culturals.

Segons els estudis de McAdams, D. P. i Pals, J. L. (2006), esmenten cinc principis que proporcionarien un nou marc per organitzar la recerca i les teories sobre la psicologia de la personalitat. La personalitat, segons aquests autors, és la variació única i individual del disseny evolutiu de la naturalesa humana, expressada com un patró de desenvolupament de trets dispositius, adaptacions típiques i històries complexes i diferents de vida integrativa segons la cultura.

En definitiva, la proposta de McAdams, D. P. i Olson, B. D. (2010) seria part d'una concepció individual de la personalitat, entenent-la com el conjunt ric i complex de característiques psicològiques que donen certa estabilitat i consistència al

comportament de la persona. Els cinc factors model, per la seva banda, tindria una concepció més restrictiva, i comprendria que el concepte de personalitat es referiria només a alguns aspectes de la persona, precisament a les dimensions bàsiques que constitueixen la base sobre la qual s'edificarà tot el món mental que caracteritzarà una persona. Per tant, podríem entendre les diferents perspectives o nivells proposats per McAdams, com a diferents marcs teòrics en relació amb la personalitat que, entre altres aspectes, varien en funció de la seva amplitud.

D'una banda, l'enfocament dispositiu proposa que la personalitat es basa en les provisions bàsiques universals i una forta influència genètica i que tenen un efecte decisiu en múltiples aspectes de les nostres vides (McCrae, R. R. i Costa, P. T. 2000). D'altra banda, els models socials-cognitius actuals tenen una visió més àmplia. Aquests models, que segons McAdams, D. P. i Olson, B. D. (2010) i McCrae, R. R. i Costa, P.T. (2000) es refereixen principalment a adaptacions característiques, incloent-hi els aspectes cognitius més específics que, més enllà de les dimensions bàsiques, dotarem certa estabilitat i consistència al nostre comportament, encara que per explicar millor aquesta estabilitat i consistència s'ha de tenir en compte l'important paper de la situació, i com la gent les processa i finalment, la perspectiva individual de la personalitat defensada per McAdams, seria una visió encara més àmplia, en la qual no només les disposicions bàsiques juguen un paper; però també la història de vida interioritzada dona sentit i orienta la vida de les persones i, conseqüentment, són elements centrals de la personalitat.

Com es pot veure, el tema és complex hi ha visions diverses al respecte, però de totes elles es desprèn la idea de que la personalitat influeix en nombroses variables psicològiques de les persones i que la psicologia de la personalitat s'ha centrat en les diferències socials i emocionals que distingeixen les persones, cada una amb una vida única, desenvolupada en un període i una cultura concrets.

Al llarg dels anys, la psicologia ha avançat en el coneixement de variables psicològiques individuals conclouent que els trets de la personalitat són hereditaris i es desenvolupen en els primers anys de vida tot i que els factors externs i les experiències al llarg de la vida també tenen molta influència en la personalitat de cada persona.

2.2. Expressió corporal

Passem a repassar els aspectes en referència a un altre gran bloc teòric, del qual s'emmarca aquest treball, sobre el tema d'expressió corporal. En aquest sentit, igual que passa amb la psicologia de la personalitat, no s'ha arribat a un acord sobre la definició d'expressió corporal, i és que sovint se li atorga a aquest concepte significats diferents segons el context en el qual s'empri, i és que, trobar una definició teòrica exacta sobre un terme inseparable a la vivència pràctica, mai pot ser tancat.

Segons Lapierre, A. (1985), abans d'aprendre a parlar, el nostre cos ja parla, i quan aprenem a parlar, descobrim que el cos pot acompanyar al que les paraules diuen. S'ha de tenir en compte que, el cos és l'instrument inherent a l'individu, un instrument comunicatiu de formació intrínseca a l'home des dels seus orígens. Per això, el cos es converteix en el primer instrument d'expressió, des que es neix, aquest manifesta i expressa les experiències viscudes per mitjà de processos d'estimulació, exploració, desenvolupament i expressió en si mateix. Aquestes manifestacions estan sempre presents, perquè tots els préstecs corporalment, la qual cosa es pot denominar "Expressió Corporal quotidiana". El cos és el primer mitjà de percepció i d'expressió de l'infant, el seu primer mitjà de comunicació amb un altre ésser humà.

Bara, A. (1975), manifesta que l'Expressió Corporal revela un contingut intern sense tenir en compte preocupacions estètiques o unitàries, això vol dir que, no es contempla cap forma específica pensada o única per a expressar-se. Per a Motos, T. (1983), l'Expressió Corporal és el conjunt de tècniques que utilitza el cos humà com a element de llenguatge i que permeten la revelació d'un contingut de naturalesa psíquica.

D'altra banda, Stokoe, P. (1986), fundadora de l'expressió corporal com a disciplina artística, destaca que l'expressió corporal és la manifestació de desenvolupament dels sentits, de la percepció, de la motricitat i la integració de les àrees psíquiques, físiques i socials de cada persona, on la comunicació i la creativitat estan com a finalitat principal.

A més, aquesta autora sosté que l'expressió corporal és una experiència que ofereix mitjans per a un millor creixement, desenvolupament i maduració de l'ésser humà. Per aquestes raons es justifica la inclusió en el programa d'activitats escolars, en totes les seves etapes. La seva pràctica proporciona un veritable plaer pel descobriment del cos en moviment, i la seguretat en el seu domini.

Berge, I. (1985), concep l'expressió corporal com una manera de trobar el més profund i autèntic de nosaltres mateixos. Segons Bossu, H. i Chalaguier, C. (1986) l'expressió corporal és una forma original d'expressió, que ha de trobar en si mateixa les seves pròpies justificacions i els seus propis mètodes de treball. Riveiro, L. i Schinca, M (1992), manté que l'expressió corporal es configura com una matèria en la qual es potencia la interacció del cos amb el mitjà que li envolta, a través de l'estudi i utilització intencionada dels gestos, mirades i postures corporals. Romero, C. (1999), afirma que aquesta és una disciplina que contempla el cos, el moviment i el sentiment com a instruments basi del desenvolupament motriu amb una finalitat expressiva, comunicativa i estètica. Ortiz, M. (2002), manifesta que l'expressió corporal, és el conjunt de tècniques que utilitzen el cos i el moviment. És l'art que allibera energies a través del moviment i l'expressió.

En resum, des que naixem, el cos manifesta i expressa les experiències viscudes per mitjà de processos d'estimulació, exploració, desenvolupament i expressió en si mateix.

L'Expressió Corporal és el conjunt de tècniques que utilitza el cos humà com a eina de comunicació, capaç de desenvolupar els sentits de la percepció, de la motricitat i la integració de les àrees psíquiques, físiques i socials de cada persona.

2.3. La Dansa

“Hi ha tantes definicions succintes de ball o dansa com a cultures o ètnies, i grups de persones dins d'aquestes que les mantenen vives”. (Sebastián, S. 2008, p. 87)

Efectivament, com passa amb l'expressió corporal i la psicologia de la personalitat, per la definició de dansa tampoc hi ha un acord en la contextualització per part de l'Antropologia. El fet que no es pugui separar el context de la seva execució i els motius pels quals es realitza fa que no sigui possible donar-li una única definició.

Tot i així, la dansa es podria veure com una successió de moviments del cos que s'executa seguint un ritme i que generalment s'acompanya de música. També és una forma de comunicació no verbal d'expressió d'emocions i sentiments.

“Se danza en el aire y sin huellas. La maravilla de lo efímero, que la constituye, es también la desgracia de sus historiadores. Quizás se baila justamente para eso. Se escribe para permanecer, se pinta o se hace escultura para durar y trascender.

Se baila, en cambio, solo para vivir.

El baile no es más permanente que la vida.

Es permanente de la misma manera...” (Pérez Soto, C. 2008, p, 38).

L'Ésser humà balla per motius molt diversos: religiosos, espirituals, artístics, culturals, per transmetre valors, per compartir l'alegria, per celebrar i en l'actualitat, també es balla amb finalitats terapèutiques.

Segons Alemany, M. (2013), La dansa ha estat present en pobles i civilitzacions de diferents maneres i depenent del temps i el grau de desenvolupament d'aquests serà un mitjà d'expressió de desitjos, emocions, sentiments i la forma que adquireix serà més simbòlica o religiosa.

La dansa és un llenguatge no verbal que com una manifestació artística capta el que no es pot dir només per paraules, un gest instintiu de l'home que reflecteix els diferents estats del seu esperit. Amb l'evolució de la dansa de la humanitat com a expressió artística adquirirà una forma més evolucionada i estructurada, passant de caràcter ritual a una forma d'expressió divertida i estètica.

Del període Neolític es troben pintures en les caveres a partir de les quals es fan estudis sobre la dansa, pensant en el gest, el moviment i el ritme com a anteriors a la paraula. I es troba que aquestes primeres manifestacions artístiques estan relacionades amb el pensament màgic-religiós i amb la supervivència. Per tant aquestes primeres danses van a tenir a veure amb la vida quotidiana, lligada a la cerca de l'aliment a través de la caça d'animals, buscant-se en l'execució de la dansa la benedicció i el favor dels déus així com l'apaivagament de les forces de la naturalesa. Trobem així a la dansa com a ritual màgic-religiós (Alemany, M. 2013).

Es creu que aquestes danses poden haver oficiat com a rituals mitjançant els quals els esdeveniments més rellevants de la tribu eren representats, les guerres, la mort, les unions en matrimoni, els naixements, així com la preparació per la sembra o l'anomenat a la pluja.

El ball induïa un estat alterat o tràngol mitjançant el qual es pretenia la comunicació amb els éssers o esperits superiors per invocar les seves benediccions. En aquestes danses es girava fins a arribar al vertigen i la pèrdua de consciència.

Amb l'estudi de les imatges pintades a les parets de les coves, es creu que també poden haver-hi unes danses d'imitació que representen el caçador i els moviments dels animals caçats, per tal de donar poder a l'acte de caça i les seves armes. Una altra forma de dansa van ser aquelles en què es va col·locar alguna cosa al centre del cercle que simbolitzava alguna cosa especial i ballada, es creu que aquestes danses van donar pas a les danses circulars (Alemany, M. 2013).

Llavors podem visualitzar a la dansa com una forma de comportament dels éssers humans, que segons el context, l'època i la societat en la qual es trobin, tindrà diferents finalitats i expressions; artístiques i estètiques, socials, culturals, recreatives, pedagògiques, terapèutiques, rituals, religioses o màgiques.

2.3.1. Beneficis psicològics de la dansa

Un cop vistes les múltiples visions que existeixen sobre la dansa, procedim a veure quins són els beneficis psicològics que els autors li atorguen a aquesta.

Segons els autors Olvera, (2008); Knestaut, Devine i Verlezza, (2010); Quiroga, Murcia, Kreutz, Clift i Bongard, (2010); Alpert, (2011); i Pinniger, Thorteinsson, Brown i McKinley, (2013); citats a Kokkonen, M. (2014), la dansa pot augmentar la satisfacció vital i ajudar a reduir l'estrès, així com augmentar les emocions positives com la felicitat i l'alegria, la determinació, l'entusiasme, la inspiració i l'atenció. Serveix com a mitjà d'alliberament d'emocions, propicia la creativitat i redueix la depressió i l'insomni en els practicants.

Alpert, (2011); citat a Kokkonen, M. (2014), afirma que la dansa pot ajudar a mitigar sentiments de solitud i Quiroga i Murcia et al., (2010); citat a Kokkonen, M. (2014), proposen a la dansa com un mitjà de generació de cohesió social que pot facilitar la unió amb altres pobles i cultures generant profunds sentiments d'unitat i afiliació. Per Olvera, (2008); citat a Kokkonen, M. (2014), també pot fomentar la identitat cultural en els membres de minories.

La dansa posseeix la qualitat de provocar efectes positius en l'autoestima, enfortint la confiança en un mateix, i la motivació, sobretot en les dones. Així com també disminuir l'ansietat i millorar la vida social (Quin, Frazer & Redding, 2007, citats en Meza Lafón, B. Z. 2010).

Koch, Morlingaus & Fuchs (2007) proposen que redueix la depressió i augmenta la vitalitat, ja que en un estudi realitzat a Alemanya en el qual es van assignar als pacients a tres grups: un de dansa, un altre d'escolta de música i un altre d'entrenament amb bicicleta, es va poder verificar que els resultats positius solament es van trobar en el grup de dansa (citats en Meza Lafón, B. Z. 2010).

Fuentes (2006) sosté que afavoreix la consciència del cos, generant una millora en la imatge corporal i l'autoconcepte (citats en Meza Lafón, B. Z. 2010).

Fer exercici físic per un temps perllongat genera l'alliberament de neurotransmissors com la serotonina i la norepinefrina, encarregats d'eleva l'humor; i les endorfines, que produeixen sensacions de satisfacció eufòria i tolerància al dolor. A més l'exercici promou que es generin noves connexions en el cervell, el que incideix en una millora en l'agilitat mental (Svodova, 2007, citat en Meza Lafón, B. Z. 2010).

En la pràctica de la dansa la reducció que es produeix en els nivells d'ansietat és encara major, així ho va confirmar un estudi realitzat amb estudiants universitaris a Londres. Els quals van ser assignats a quatre escenaris diferents, una classe de matemàtiques, una classe de música, una classe de dansa moderna i una classe d'exercici. Mesurant-se els seus nivells d'ansietat abans i després de ser aplicats els programes. Solament es va trobar que el nivell es va reduir en aquells estudiants que van participar de la classe de dansa (Lesté & Rust, 1990, citats en Meza Lafón, B. Z. 2010).

A Itàlia d'altra banda es va realitzar un estudi amb pacients amb falla cardíaca crònica, dividint-se en diferents grups que van participar en diferents activitats, una classe de passos de vals lents i ràpids, un entrenament amb bicicleta i trotadora i un altre sense exercici. Abans i després de l'estudi es va realitzar als participants una prova d'exercici cardiopulmonar i se'ls va demanar que completessin un qüestionari per estimar la seva qualitat de vida. Es va trobar que la dansa millora la qualitat de vida significativament (Belardinelli, Lacalaprince, Ventrella, Volpe & Faccenda, 2008, citats en Meza Lafón, B. Z. 2010).

Alday (2009, citat en Piazza, A. 2011), suggereix que la dansa genera beneficis emocionals:

- Augment de l'autoestima i l'acceptació, la superació personal i l'autoimatge, ja que provoca un desbloquejo físic i emocional.
- Disminueix els símptomes de tensió i produeix harmonia en treballar sobre l'expressió de les emocions.
- Permet la desinhibició i afrontar les pors per facilitar l'expressió de les emocions.
- Genera la integració social, en proporcionar l'oportunitat de treball en grup.
- Desenvolupa la creativitat, ja que el ball permet descobrir noves formes de comunicació i expressió totalment personals i particulars.

En definitiva, segons els diferents enfocaments presentats fins ara, apunten a que la pràctica de la dansa podria augmentar la satisfacció vital i reduir l'estrès de les persones i podria incrementar les emocions positives com la felicitat i l'autoestima. Podria afavorir a la consciència del cos, generant una millora en la imatge corporal i l'autoconcepte.

Per tant la dansa, podria servir com a mitjà d'alliberament d'emocions, propiciar la creativitat, reduir la depressió i a part de tot aquest concepte emocional e individual, la dansa podria ser un mitjà de generació de cohesió social que permetria establir una forta unió entre les persones que la practiquen i la comparteixen.

2.3.2. La dansa com a eina educativa

Passem a veure els aspectes de la dansa com a eina educativa. En aquest cas, si hi ha un consens en els enfocaments dels autors que trobem a continuació:

Fux, M. (1981) esmenta que sobretot en edats primerenques, necessitem moure'ns, és la nostra manera d'expressar-nos, la nostra primera forma de comunicació amb el món. Amb la dansa expressem emocions i idees movent el cos en l'espai, i contribuïm eficaçment a facilitar la connexió entre el cos i la ment i ajuda en la construcció de la identitat i la relació amb les altres.

Així doncs, la dansa es converteix en bon recurs per a treballar el desenvolupament d'habilitats físiques, cognitives, socials i emocionals. Les autores Leese S. i Packer M. (1982), esmenten que la dansa com a educació hauria de ser una experiència globalitzada i pot ser definida com l'activitat espontània dels músculs sota la influència d'alguna emoció.

Segons Yus, R. (2001), les arts són indispensables per a noves propostes pedagògiques. No obstant això, han existit des de sempre; i en concret, la dansa, ha estat utilitzada antigament per les diferents cultures com una via de connexió profunda de l'ésser cap a la transcendència, apareixent com la més antiga de les arts.

El mateix autor, sosté que la dansa pot vincular-se a l'educació física, no obstant això, guarda poca relació amb la manera que s'imparteix a les escoles aquesta assignatura, doncs, percep el cos com una màquina que s'ha de posar a prova, i cal ser exigent per a aconseguir determinats objectius. En canvi, una perspectiva integral permetria prendre consciència del cos i descobrir les capacitats d'ell. Amb la dansa no es treballa només la implicació física de la persona, sinó que existeix també una implicació psicològica i social.

Kokkonen, M. (2014) suggereix a partir dels estudis de Keun i Hunt (2006) que la creativitat pot ser estimulada a través de l'art i per tant de la dansa, ja que és un comportament adquirit en el qual és possible trobar solucions noves i innovadores als problemes.

Segons Chapell, (2007); citat a Kokkonen, M. (2014), els diversos components de la dansa són una base per al desenvolupament de la creativitat, com sentir el moviment des de l'interior, moure's de manera conscient i l'ús del pensament cos-ment.

Però no solament en els alumnes i professionals de la dansa s'estimula la creativitat, sinó també a l'educació convencional la dansa és útil com a eina creativa. Estudis realitzats per Lorenzo-Laza i Ideishi, (2007); citats a Kokkonen, M. (2014), comproven que les visualitzacions mentals acompanyades del moviment físic col·laboren en l'augment de l'atenció, la velocitat i el retenir els coneixements així com permeten gaudir de l'aprenentatge.

A més la dansa s'ha utilitzat en el desenvolupament i la promoció d'habilitats i competències socials. Thorn, (2010); citat a Kokkonen, M. (2014), afirma que brindar als nens experiències gratificants al mateix temps que s'experimenta el moviment expressiu, els ajuda a desenvolupar l'habilitat d'expressar les seves emocions, a reconèixer-les i regular-les.

Altres autors, Gard, (2008) i Risner, (2007); citats a Kokkonen, M. (2014), sostenen que per la qualitat de les emocions que desperta el ballar l'ús educatiu de la dansa pot estendre's a l'abordatge de problemes més complexos com el racisme, la violència física, l'homofòbia i les diferències.

Com es pot veure, els autors esmentats coincideixen que fer ús de la dansa en l'àmbit educatiu podria afavorir en l'augment de l'atenció, la velocitat, la retenció de coneixements dels infants i alhora podria permetre gaudir de l'aprenentatge. Ens podria brindar experiències gratificants al mateix temps que ajudarien a desenvolupar l'habilitat d'expressar les emocions, a reconèixer-les i regular-les.

La dansa es postula com a una eina possible per trobar solucions noves i innovadores als problemes. Per tant, podria ser una bona eina per estimular el desenvolupament de la creativitat, per aprendre a sentir el moviment des de l'interior, a moure's de manera conscient, a fer ús del pensament cos-ment i, a la llarga, podria ajudar a abordar problemes més complexos.

3. Part pràctica

En aquest bloc es presenta la pràctica de la recerca. En primer lloc veurem els aspectes metodològics que s'han contemplat i seguidament, veurem l'anàlisi dels qüestionaris realitzats i les conclusions extretes en relació aquests.

3.1. Metodologia de recerca i instruments de recollida de dades

Aquest és un treball que utilitza la metodologia qualitativa de recerca, s'emmarca dins del paradigma interpretatiu i com a eina de recollida de dades s'han realitzat qüestionaris.

Segons Galán, M. (2009), El qüestionari és un conjunt de preguntes dissenyades per generar les dades necessàries per aconseguir els objectius proposats en el projecte de recerca.

Tal com diu l'IOC (s.d.), els tipus de qüestionaris més habituals segons el tipus d'informació que s'aconsegueix són:

- **D'investigació qualitativa:** es dedica a recollir dades que no es poden mesurar a través de l'observació i estan vinculades a emocions, motivacions, estats d'ànim...
- **D'investigació quantitativa:** està vinculat a mesurar variables relacionades amb les característiques dels individus: edat, sexe, nacionalitat. També se'ls pot demanar l'opinió, el grau de satisfacció... Les dades obtingudes et permeten fer estadístiques.

Per altra banda, hi ha diferents maneres d'obtenir les dades, tal com diu Rodríguez, M. (2010):

- **Qüestionari directe o presencial:** l'enquestador pot explicar els objectius, respondre dubtes i aclarir preguntes que quedin confoses.
- **Qüestionari indirecte:** la persona enquestada llegeix i contesta les preguntes. Es pot fer a partir de cartes o per correu electrònic.

Tal com diuen Casas, J.; Donado, J. i Repullo, J. R. (2002), abans de començar a redactar caldrà tenir present l'edat, nivell cultural, etc. Dels participants per saber el vocabulari que es vol utilitzar i el format de les preguntes. Hi ha diferents tipus de preguntes:

- **Tancades:** s'ha de triar entre dues opcions: "sí-no", "veritat-fals"...
- **D'elecció múltiple:** hi ha de diferents tipus:
 - o Ventall de respostes: les respostes ja estan escrites.
 - o Ventall de respostes amb un ítem obert: hi ha l'opció d'afegir una resposta diferent a les establertes.
 - o Preguntes d'estimació: les respostes són graduades (de més a menys)
 - o Preguntes tancades múltiples: pot seleccionar més d'una alternativa.
- **Obertes:** el/la participant ha de respondre amb les seves paraules.

Pel que fa a la seva estructura, tal com diu l'IOC (s.d.), podem distingir entre els qüestionaris:

- **Estructurats:** les preguntes tenen un ordre.
- **Semiestructurats:** a partir d'un guió de preguntes, no cal seguir l'ordre i se'n poden afegir de noves.
- **No estructurats:** les preguntes són de resposta oberta i es poden anar afegint.

Un cop es tenen els resultats classificats, caldrà interpretar-los i anar revisant els objectius i les variables plantejades anteriorment. Els resultats poden ser esperats o inesperats, s'haurà d'arribar a unes conclusions.

Per tant, els qüestionaris que s'han realitzat per aquest treball són d'investigació qualitativa, de forma indirecta i estructurats amb preguntes pautades amb un ordre concret. Les respostes dels/les participants són obertes i s'han analitzat de forma interpretativa.

3.2. Planificació de la recerca

El qüestionari que s'ha dissenyat per aquesta recerca és de deu preguntes dividides en tres blocs, el primer pregunta sobre la relació que té el/la participant amb la dansa, el segon, s'abordan aspectes de com la dansa ha transformat la seva vida i el tercer sobre la projecció que el/la participant creu que hauria de tenir la dansa en l'educació, sempre segons la seva opinió. Aquestes preguntes s'han formulat en base a als criteris que apareixen a la fonamentació teòrica i seguint les recomanacions de Casas, J.; Donado, J. i Repullo, J. R. (2002), sobre com s'ha de fer un qüestionari. Així doncs, les respostes són obertes, per permetre esplaïar el pensament de la persona que respon i poder donar el seu punt de vista a l'hora de respondre sobre l'aspecte preguntat.

3.2.1. Qüestionari

A continuació, es pot veure la mostra del qüestionari emprat per aquest treball:

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?
2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?
3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?
2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.
3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?
4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?
2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?
3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

3.3. Anàlisi i conclusions

L'objectiu principal d'aquest apartat és analitzar les valoracions que han fet els participants. A partir d'aquest anàlisi s'extrauran conclusions relacionades amb els objectius específics d'aquest treball.

Recordem que el que aquest treball el que pretenia és avaluar quina influència té la dansa en la construcció de la personalitat dels infants en edat escolar, com a objectiu principal, i comprovar com afecta psicològicament la dansa en els infants, dimensionar quins possibles efectes transformadors pot tenir la dansa en persones estretament vinculades a ella i identificar alguns possibles beneficis té la dansa pels infants, com a objectius específics.

Les respostes concretes de cadascun dels participants, junt amb el model del full informatiu i de consentiment que van firmar, acceptant que es podien utilitzar les seves dades per a la realització d'aquest treball, es poden trobar als annexes.

En total, han respost a aquest qüestionari 15 persones, de les quals 5 dones i 5 homes, són professionals de la dansa (professors/es, coreògrafs/es, directores d'escoles i/o de companyies de dansa, etc.), 3 són ballarines en actiu i 2 són ex-ballarines, que en l'actualitat, una és recepcionista i administrativa d'una escola de dansa i l'altra és mestra de música d'una escola de primària, és a dir, que tot i que ja no reben classes de dansa, continuen mantenint una relació estreta amb aquesta.

L'anàlisi de les respostes dels qüestionaris, les consegüents conclusions extretes són les següents:

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

Aquest primer bloc, en general és per saber d'on parteixen els coneixements de cada un dels participants.

La majoria dels participants coincideixen en el fet que van començar a ballar entre els 3 i els 11 anys i porten entre 10 i 30 anys dins el món de la dansa.

A l'hora de respondre perquè ballen i què és la dansa per ells, tots fan argumentacions molt semblants, fent referència a que la dansa els permet expressar-se d'una manera lliure i desinhibida, els fa sentir-se capaços d'expressar quelcom amb el cos que no podrien amb paraules. Parlen de poder controlar emocions, de trobar la seva essència i la seva identitat ballant. Molts descriuen la dansa com a una passió, un camí de vida, una forma de vida i una forma de ser ells mateixos.

Les seves visions són molt similars a les dels autors Alemany, (2013); Stoke, (1982); Motos, (1983) i Berge, 1985; Alpert, 2011, entre altres, esmentats a la fonamentació teòrica d'aquest treball, ja que segons ells, la dansa ens permet expressar-nos, fent servir el llenguatge del cos, ens permet conèixer-nos a nosaltres mateixos, aprendre a gestionar, expressar i controlar les nostres emocions i ens produeix sensació d'alliberament.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

L'objectiu d'aquest bloc, és recollir informació sobre la transformació de la personalitat dels participants a partir de que la dansa formés part de la seva vida i després fer una reflexió sobre què és el que creuen que els aporta la dansa personalment.

A excepció de les persones que van començar a ballar des que eren molt petites, tota la resta coincideixen en que abans de descobrir el món de la dansa, eren persones introvertides, submises, tenien por, inseguretats, algunes esmenten traumes infantils, Bullying, depressió, estrès, etc. Però totes, afirmen haver notat un canvi gradual en les seves personalitats després de descobrir i endinsar-se en el món de la dansa. Parlen de motivació, desinhibició, sensibilitat empàtica, sentiment de pertinença amb un grup, socialització, adquisició d'intel·ligència emocional, autoconeixement, autoestima i confiança en si mateixes.

Així doncs, estan d'acord també, en què la dansa aporta infinitat de beneficis psicològics a les persones. Tal com esmenten els autors Fuentes, (2006); Koch, Morlingaus i Fuchs, (2007); Alday, (2009); entre altres autors nomenats a la fonamentació teòrica d'aquest treball.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

A l'últim bloc es pregunta sobre les percepcions dels participants respecte als beneficis de la dansa en l'etapa escolar i fins a quin punt, aquesta, pot tenir una projecció educativa mínimament eficaç.

EL 100% dels participants comparteixen la opinió respecte als beneficis que pot aportar la dansa als infants en edat escolar. Esmenten aspectes de millora en el desenvolupament psicomotriu, l'aprenentatge de gestió i control d'emocions, la potenciació de la creativitat i del potencial artístic, l'afavoriment del treball en equip i la socialització, l'adquisició de diferents capacitats cognitives com la memòria, entre d'altres.

Per tant, hi ha un consens general en què se li hauria de donar molta més importància al concepte de dansa a l'escola. Així i tot, un aspecte interessant que es pot observar, és que la majoria dels participants creuen que per tots aquests beneficis, hauria d'implantar-se la dansa com a assignatura, sempre que la imparteixin professionals de la dansa. Però no tots pensen que hauria de ser una assignatura com a tal, sinó que la dansa s'hauria d'incloure en les assignatures de música, psicomotricitat i educació física, donant-li més importància que la que se li dóna actualment a les escoles.

Tot i no estar completament d'acord, en trets generals, tots els participants coincideixen en molts aspectes envers la dansa com a eina educativa i tenen teories molt semblants a Fux, M. (1981); Yus, R. (2001) i Kokkoen (2014), entre altres autors esmentats anteriorment en l'apartat de fonamentació teòrica.

4. Conclusions de la recerca

Aquest treball pretenia contestar als següents objectius: avaluar quina influència té la dansa en la construcció de la personalitat dels infants en edat escolar, com a objectiu principal, i comprovar com afecta psicològicament la dansa en els infants, dimensionar quins possibles efectes transformadors pot tenir la dansa en persones estretament vinculades a ella i identificar alguns possibles beneficis té la dansa pels infants, com a objectius específics.

En referència a tots aquests objectius, podem dir que sembla ser que la dansa pot arribar a ser un element important en la construcció de la personalitat dels infants, almenys així ho han expressat els participants d'aquesta recerca.

Així doncs, aquest treball ha permès explorar la vinculació entre la dansa i l'educació i indagar en aquesta correlació per a així poder valoritzar el recurs artístic de la dansa com a eina pedagògica i la seva possible ocupació en el context de l'escola ordinària.

Els resultats d'aquesta recerca semblen indicar en que la dansa posseeix un alt valor pedagògic entre els processos d'ensenyament i aprenentatge. La dansa, doncs, podria ser una eina educativa, ja que guarda relació amb l'educació física i artística. Practicant-la es treballa la creativitat, les destreses físiques, i les habilitats socials i emocionals.

Sembla ser que el moviment de la dansa surt de manera natural, dels propis impulsos de l'ésser humà i pot ser apte pedagògicament, ja que el moviment conscient, la seva observació i posterior reflexió podria ser una font d'aprenentatge.

Així doncs, la dansa podria afavorir la comunicació amb un mateix, permetent l'autoconeixement, millora els aspectes físics, cognitius, emocionals i socials de les persones, dotant-les de major consciència i maduresa. Però també podria ser una activitat grupal que posa en pràctica valors de convivència, respecte, integració i col·laboració, harmonitzant i millorant les relacions interpersonals i contribuint a unes relacions més sanes i equilibrades.

Dins el sistema educatiu ordinari, aquesta recerca sembla indicar que la dansa pot contribuir a l'enriquiment dels infants, no només a nivell intel·lectual sinó en altres aspectes, ja que amb ella s'impulsen les capacitats innates aconseguint que siguem persones més capaces i concordes amb nosaltres mateixos.

Personalment, aquest treball m'ha aportat l'ampliació de coneixements previs i una adquisició de conceptes nous envers la dansa i els seus possibles beneficis psicològics i físics en infants.

Llavors, si la dansa es conforma de cos, ment, emoció i esperit, per tant, perquè no hauria de tenir un paper crucial en la construcció de la personalitat dels infants en edat escolar?

4.1. Limitacions

La principal limitació que he tingut per realitzar aquest treball ha sigut el confinament causat per l'estat d'alarma proclamat arran de la pandèmia de la COVID-19. Això ha provocat que tots els establiments estiguessin tancats, escoles, biblioteques, etc. I no m'ha permès fer el treball tal com me l'havia plantejat.

En un principi, tenia la intenció de realitzar entrevistes presencials, no només a professionals de la dansa, sinó que també volia entrevistar a infants que practiquen dansa. Tot i així estic contenta per haver pogut adaptar-me a la situació i agraïda perquè moltes persones han estat disposades a ajudar-me responent als qüestionaris.

Finalment estic satisfeta amb el treball, tot i que sempre es pot millorar, per què mai deixem d'aprendre. M'hagués agradat fer un estudi a gran escala, tractar temes cultural i explorar com es viu la dansa a diferents països, però les circumstàncies no m'ho han permès.

Així doncs, com a proposta per a treballs futurs, opino que estaria bé que es continuï treballant i cercant sobre aquest tema, per intentar justificar i fonamentar l'interès per a què la dansa esdevingui un element curricular important a les escoles ordinàries.

5. Bibliografia i Web grafia

- Alemany, M. J. (2013). *Historia de la danza I: Recorrido por la evolución de la danza desde los orígenes hasta el siglo XIX* (2ª Edición). España: Valencia: Piles, editorial de música s.a.
- Akoschky, Judith [et al.] (1998). *Artes y escuela: aspectos curriculares y didácticos de la educación artística*. Barcelona: Paidós
- Bossu, H., & Chalaguier, C. (1986). *La expresión corporal. Método y práctica*. Barcelona: Martínez Roca.
- Casas, J., Donado, J., Repullo, J.R. (2002). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*. Recuperat el 25 d'abril de 2020, de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Caspi, A.; Roberts, B. W. i Shiner, R. L. (2005). *Personality development: Stability and change. Annual Review of Psychology*. Recuperat el 2 de març de 2020, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15709943>
- Danziger, K. (1990). *Constructing the subject: Historical origins of psychological research*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Duncan, I. (2003). *El arte de la danza y otros escritos*. Madrid: Akal, Tres Cantos.
- Eysenck, H. J. y Eysenck, M. W. (1987). *Personalidad y diferencias individuales*. Madrid: Pirámide.
- Fernald, P. S. (2000). Carl Rogers: Body-centered counselor. *Journal of Counseling and Development*. Recuperat el 25 de març de 2020, de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02575.x>

- Funder, D. C. (2001). Personality. Annual Review of Psychology. Recuperat el 4 d'abril de 2020, de [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=669480](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=669480)
- Fux, M. (1981). *Danza, experiencia de vida*. Barcelona: Paidós.
- Galán, M. (2009). *El cuestionario en la investigación*. Recuperat el 7 d'abril de 2020, de <http://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html>
- IOC (s.d.). *Elaboració del qüestionari per a l'enquesta*. Recuperat el 3 de maig de 2020, de https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/CMA0_VEC/VEC_CMA0_M04/web/html/WebContent/u3/a2/continguts.html
- Krueger, R. F. i Johnson, W. (2008). Behavioral genetics and personality: A new look at the integration of nature and nurture. O. P. John, R. W. Robins i L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: theory and research* (3^o edició, pp. 287-310). New York: Guilford Press.
- Kokkonen, M. (2014). Danza. En Informe Fundación Botín 2014, *Artes y Emociones que potencian la creatividad*. España: Ed. Fundación Botín.
- Leese, S. y Packer, M. (1982). *Manual de Danza: la danza en las escuelas, cómo enseñarla y aprenderla*. Madrid: Edaf.
- Lombardo, G. P. i Foschi, R. (2002). The European origins of "personality psychology". *European Psychologist*. Recuperat el 7 d'abril de 2020, de <https://psycnet.apa.org/record/2002-04162-005>
- McAdams, D. P. i Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*. Recuperat el 12 d'abril de 2020, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16594837>
- McAdams, D. P. i Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. Annual Review of Psychology. Recuperat el 12 d'abril de 2020, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19534589>

McCrae, R. R.; Costa, P. T.; Ostendorf, F.; Angleitner, A.; Harcaron, M.; Avia, M. D.; Sanz, J.; Sánchez - Bennardo:s, M. J.; Kusdil, M. E.; Woodfiel, R.; Saunders, P. R. i Smith, P. B. (2000). Nature over nurture. Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*. Recuperat el 12 d'abril de 2020, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10653513>

McCrae, R. R. i Costa, P. T.; Terracciano, A.; Parker, W. D.; Mills, C. J.; De fruyt, F. i Mervielde, I. (2002). Personality trait development from age 12 to age 18: Longitudinal, cross-sectional, and cross-cultural analyses. *Journal of Personality, and Social Psychology*. Recuperat el 12 d'abril de 2020, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12500824>

McCrae, R. R. i Costa, P. T. (2008). The Five- Factor theory of personality: Cross-sectional comparisons of self - reports and ratings. En O. P. John, R. W. Robins y L. A. Recuperat el 12 d'abril de 2020, de https://www.researchgate.net/publication/49815784_Five-Factor_Personality_Traits_and_Age_Trajectories_of_Self-Rated_Health_The_Role_of_Question_Framing

Meza Lafón, B. Z. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea*. (Tesis inédita de Licenciatura) Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperat el 3 de maig de 2020, de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1217>

Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person. *Annual Review of Psychology*, 55; 1-22. Recuperat el 30 d'abril de 2020, de <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.55.042902.130709>

Pérez Soto, C. (2008). *Proposiciones en torno a la Historia de la Danza*. (1ª edición). Santiago de Chile. LOM Ediciones.

Piazza, A. (2011). *La experiencia óptima o flow en personas que practican danza: una mirada desde la psicología positiva*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad del

Aconcagua. Recuperat el 26 de març de 2020, de

<http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/178>

Rodríguez, M. (2010). *La técnica de la encuesta*. Recuperat el 3 de maig de 2020, de

<https://metodologiasdelainvestigacion.wordpress.com/2010/11/19/la-tecnica-de-la-encuesta/>

Sebastián, S. (2008). Antropología de la danza : el caso de Ataun. *Jentilbaratz. Cuadernos de Folcklore*. Recuperat el 30 d'abril de 2020, de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3075311>

Simkin, H. (2012). Personalidad y autoestima desde el modelo y la teoría. *Hologramatica*.

Recuperat el 28 de març de 2020, de

http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/1416/hologramatica_n17v2pp171_193.pdf

Yus, R. (2001). *Educación integral: una educación holística para el siglo XXI*. Bilbao:

Desclée de Brouwer.

6. Annexos

FULL INFORMATIU PER ALS PARTICIPANTS (MODEL)

Benvolgut participant, benvolguda participant:

Us agraïm el vostre interès a participar en el Treball de Final de Grau *“El paper de la dansa en la construcció de la personalitat”*.

Amb aquest treball es vol avaluar quina influència té la dansa en la construcció de la personalitat. La vostra participació és clau per ampliar els coneixements existents sobre aquest tema.

En participar en aquest projecte respondrà a diverses preguntes que us farà la persona que està realitzant el treball, Cristina Merino Pavón, estudiant de quart d'Educació Infantil, amb especialitat d'Educació Musical, de la Universitat de Vic. Les dades es tractaran amb absoluta confidencialitat segons la llei orgànica que regula la confidencialitat de les dades informatitzades (Llei orgànica 5/1992), i s'utilitzaran exclusivament per als objectius d'aquesta investigació. Vostè té dret a demanar en qualsevol moment que s'eliminin les vostres dades personals dels registres i a rebre els resultats de les vostres entrevistes.

Per aquests motius, us demanem el consentiment per participar en l'estudi i us agraïm molt sincerament la vostra col·laboració.

El Sr./ la Sra: _____ , he estat informat/ada de les finalitats i les implicacions de l'estudi i he pogut fer les preguntes que he considerat oportunes.

En prova de conformitat signo aquest document.

Signatura

A _____ ,día ___ de _____ de 2020

QÜESTIONARIS

QÜESTIONARI 1: Ainhoa Calvo Díaz

Edat: 24

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Soc ballarina i he rebut classes de diferents modalitats, entre elles ballet, clàssic espanyol, contemporani, hip hop, funky y salsa.
- Actualment imparteixo classes d'iniciació a la dansa com a extraescolar a infants d'edats entre 4 i 7 anys i classes de funky a infants de 4 a 11 anys.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- És una pregunta difícil, potser perquè no m'he parat a pensar per què ho faig, simplement podria dir que es el meu "hobbie" preferit.
- La dansa em permet desfer-me dels sentiments negatius, tant perquè expresso els sentiments tristos que puc estar patint, com perquè em canvia el "chip" i puja l'ànim quan escolto y ballo cançons animades.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Vaig començar amb 11 anys, el que significa que porto ballant la meitat de la meva vida.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Sempre he viscut una mica perduda i tendent a la tristesa des de ben petita.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat. Quan vaig començar a ballar vaig descobrir que la dansa m'agradava, potser vaig trobar una sortida a la tristesa i òbviament una motivació diària.

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?

- Si, és un camí com qualsevol altre que ens forma com a persones ja que ajuda al nostre desenvolupament i conforma experiències de vida.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Sentit a la vida, disciplina, diversió i felicitat, companys i emocions noves, però sobretot, creixement personal i individual en sentit de conèixer-me millor a mi mateixa i les meves capacitats i fortaleses.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Si parteixo de la base que a l'etapa infantil és important tant el desenvolupament psicomotriu com l'aprenentatge de les emocions y l'expressió d'aquestes, considero sens dubte que la dansa pot ser una de les eines més adequades per a aquestes dues finalitats.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària? Si

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Potser no cal una assignatura de dansa com a tal, ja que no considero tan important a edats primàries la disciplina que implica una classe de dansa. El que si considero es que a les classes de psicomotricitat es deurien utilitzar molts més els recursos de l'expressió corporal mitjançant la dansa i la música ja que la qüestió més important que pot aportar la dansa als nens és la motricitat, la coordinació corporal i l'expressió d'emocions.

QÜESTIONARI 2: Alex Calahorro

Edat: 21

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Actualment sóc mestre de dansa urbana a l'escola Swing de Granollers i formo part d'un projecte anomenat "Greyscale" de la companyia "Two by two" dirigida per Cora Panizza.

Realment la meva formació no és cap mena de titulació que hagi portat a terme en algun curs o coses per l'estil, sinó que vaig començar a ballar com un hobby i més endavant vaig decidir dedicar-me, per tant m'he estat formant a través de l'experiència.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Com he esmentat abans, al principi era un hobby, però en el moment que vaig començar a competir les meves prioritats van anar canviant a poc a poc, vaig començar a esforçar-me molt per tirar endavant les coreografies que m'aprenia, arribava sempre una mica abans a les classes per practicar, practicava a casa, etc. m'esforçava molt i les meves prioritats anaven canviant, primer anava el ball i després la resta, fins a arribar al punt en què el ball per a mi va passar a ser com respirar, ho necessitava per viure. Tot i que entre nosaltres tenim la capacitat de comunicar-nos amb paraules hi ha coses que no les sabem com explicar, el ball em permet comunicar tot allò que no ho sé fer amb paraules, em permet conèixer-me més enllà del que veig quan em miro en un mirall, em mostra tant aquelles coses que m'agraden com aquelles que no, no enganya, sóc totalment jo, per això ballo.
- **Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?** Fa gairebé 10 anys que ballo, vaig començar amb 11 anys aproximadament, però de formar-me "professionalment" i dedicar-me a això professionalment fa uns 5/6 anys.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Abans de començar a ballar i al principi d'això era una persona totalment passiva: feia tot el que em deien, no donava opinió encara que no em semblés bé el que s'havia proposat, no tenia disciplina, no era gaire responsable, etc.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- Si, el ball m'ha donat molta disciplina i responsabilitat sobretot en època de campionats, ja que a l'equip havíem de ser un i per aconseguir això cadascú s'havia de conèixer molt bé per saber a quin nivell havia d'arribar i sincronitzar-se amb els altres. A més, em va ajudar a agafar més confiança amb mi en respecte a la meua forma de socialitzar i vaig començar a ser la persona que soc ara.

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?

- Si, penso que la dansa és una molt bona via de comunicació i expressió. La dansa és una molt bona forma d'entendre't, de compartir i de treballar-te, per tant, afecta el teu estat psicològic, a mi en concret normalment m'afecta de forma positiva, tot i que a vegades també m'ha afectat de forma negativa, això depèn de l'estat mental que tinguis en aquell moment.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teua vida?

- Per començar m'ha aportat noves amistats que no pensaria que faria mai, sobretot tenint en compte com era abans de començar a ballar, físicament m'ha ajudat a mantenir-me en forma, mentalment m'ha ajudat a autocontrolar-me i enfortir-me, m'ha ajudat a esbrinar que és el que vull fer en el meu futur i el més important, m'està ajudant a conèixer a la persona que s'amaga darrere el nom d'Alex.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Als infants des que són ben petits se'ls ensenya a identificar les emocions en ell mateix i a poder gestionar-la i controlar-la i la dansa pot ser un molt bon mecanisme per treballar les emocions amb els petits, evidentment no a tots els hi funcionarà, però com a mínim els servirà com una forma de desfogament. A més, els ajuda a millorar la memòria, gràcies a les coreografies, i a descobrir i prendre consciència del seu propi cos, per tant, si crec que és important ballar des de petit, de fet ballar ens surt gairebé de forma innata als humans.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Crec que s'hauria de dedicar un temps a què els infants exploressin i investiguin allò que els fa sentir bé, ja sigui la dansa, pintar, mirar contes... Cada persona té la seva forma de comunicar-se, expressar-se, descobrir-se, etc., sense comptar amb la comunicació oral i, per tant, crec que s'hauria de dedicar temps a què els nens investiguessin i trobin el seu mitjà d'expressió, ja sigui la dansa, la pintura, l'esport...

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Sí, crec que no només de dansa sinó de tots els àmbits de l'art possibles. Com bé he dit anteriorment, cada persona és un món i no a tothom li agradarà el mateix, per tant que tinguin un ventall de possibilitats per escollir crec que és una bona idea per ajudar-los a descobrir-se i entre aquest ventall una d'aquestes opcions que sigui la dansa.

QÜESTIONARI 3: Cristina Sellas

Edat: 33

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Soc monitora de funk i hip hop i dansa moderna

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Per mi el ball és l'expressió màxima possible

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Que em dedico el món del ball des de fa uns 17-18 anys, vaig començar a ballar amb 5 anys i el primer centre que vaig iniciar a donar classes tenia 15 anys.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Jo sempre he set molt expressiva... però alhora he set molt tímida davant la gent.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- Gràcies al ball he pogut disminuir la meva timidesa i sobretot crear una personalitat forta, expressiva i creativa.

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?

- Molt! El ball et pot ajudar en moments de tristesa, d'alegria de ràbia... jo quan estic estressada, em poso música a casa i em poso a ballar com una boja.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Conèixer-me a mi mateixa, una professió, amistats, a superar moltes pors personals, així com també veure com he ajudat a altres persones a través del ball...moltes coses!

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Per mi el q és important és que l'infant es mogui! A través del ball deixem que el nen tregui la seva personalitat més forta i interna, fem que aquell nen tímid perdi les pors, o fins i tot que hi hagi una col·lectivitat entre ells. Un cop el "ballar" ja és més una classe, l'infant aprèn els sons, els silencis, la coordinació, la memòria, espai...

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Totalment. Poc a poc va canviant! Ara ja es fa ioga i massatges! Jo crec que d'aquí no gaire hi haurà alguna variable que serà de ball. De fet a l'escola de la meva filla al final de curs es fa un musical (molt important) on hi va tot el poble. Els nens es passen tot el curs assajant i es conta com una assignatura més.

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Jo una assignatura de dansa... no ho tinc molt clar, però si que s'hauria de poder donar alguna formació o variable com una extraescolar després del pati o abans d'anar a dinar.

QÜESTIONARI 4: Elisa Huertas

Edat: 66

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- He sigut ballarina de dansa contemporània, coreògrafa i professora
- Estudis Superiors de Dansa per l'Institut del Teatre de Barcelona (dansa clàssica, contemporània i espanyola)
- Cursos Internacionals de dansa contemporània, jazz, improvisació i composició...
- Soc professional de la dansa des de fa més de 40 anys

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Vaig fer la meva primera classe als 5 anys. Em va portar la meva mare a veure si m'agradava i des de llavors ha estat el camí de tota la meva vida.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Tota la vida des de els 5 anys

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar? no

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- Sols puc dir que la dansa m'ha permès expressar-me en tots els sentits i m'ha donat la possibilitat de desenvolupar la meva creativitat. El radar de la meva sensibilitat es va obrir.

3. Penses què la ballar afecta psicològicament a les persones? Positivament

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Moltes coses: Compartir, disciplina, sensibilitat, creativitat, superació física i mental, reptes, companyerisme, contacte amb les altres arts.....

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- El cos és un llenguatge universal, no té fronteres. Els infants son moviment pur, és important que la rutina de la societat actual no els hi talli aquesta necessitat vital de moure's. La Dansa els hi pot proporcionar eines per créixer com a persones a més de prendre consciència del seu cos, de l'espai que l'envolta, millorar la coordinació, el ritme, aprendre a treballar en equip, responsabilitzar-se de la seva aportació al conjunt i en especial la concentració en allò que estàs fent.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Totalment. Afinar el moviment ens fa millorar també en tots aquells aspectes més mentals i/o racionals al mateix temps que aporta una forma fantàstica de expressió pròpia i de treure energia!

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Si, per tot el que anteriorment he dit. Ens ajuda a millorar la consciència sensorial en especial.

QÜESTIONARI 5: Josep M^a López Santamaría

Edat: 42

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Actualment em dedico a la docència en el món de la dansa i tinc titulació en l'especialitat de dansa clàssica pel Conservatori Professional de Dansa de l'Institut del Teatre i Titulació en Coreografia i Tècniques d'interpretació de la Dansa pel Conservatori Superior de Dansa de l'Institut del Teatre. He treballat en Companyies de dansa professional com el Staatstheater Schwerin a Alemanya, en diferents produccions d'Òperes al Gran Teatre del Liceu, al Teatre Real de Madrid i com a ballarí-intèrpret en el Conservatori Superior de Dansa de l'Institut del Teatre.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Ballo perquè és la meva professió. Per mi la dansa és un mitjà de comunicació a través del nostre cos.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Vaig començar als 6 anys com una activitat extraescolar, als 13 ja vaig començar a prendre classes de tècnica de ballet fins als 19 que vaig entrar a estudiar al Conservatori Professional de Dansa de l'Institut del Teatre.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Per mi no era tant una manera d'expressar-me sinó una estona de no parar de moure'm i a la vegada de divertir-me.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- Per dedicar-s'hi professionalment s'ha de trobar l'equilibri entre la sensibilitat i l'emoció amb la duresa i inconvenients que comporten la professió com el fet d'haver de marxar a l'estranger per ballar en una companyia.

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?

- Si pot ajudar de diverses maneres fins i tot hi ha el que anomenem dansateràpia.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Moltes coses de diferents tipus, sentir-me realitzat en la meva professió convertint una vocació en una professió i com a docent veure com la dansa pot ajudar als alumnes a portar una mica millor situacions d'angoixa com per exemple la separació dels pares o la pèrdua d'algun familiar i com en d'altres els fa creure més en ells i agafen més confiança en ells mateixos.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Crec que la dansa té beneficis pels infants, ja està provat amb diferents estudis, és important ballar des de petits, no necessàriament però sí en el cas de voler dedicar-s'hi professionalment, pel llarg recorregut d'aprenentatge i degut a que es demana una inserció en el món laboral molt jove entre els 16 i 18 anys, parlem en aquest cas d'una companyia de dansa clàssica.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Ja sé li esta donant més importància en l'escola ordinària però faltaria més rigorositat, per exemple en el batxillerat artístic-escènic, on tenen l'assignatura de dansa, la majoria de vegades és el professor d'educació física qui la imparteix, quan existeix un grau universitari específic de pedagogia de la dansa.

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè

- Sí, hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola al igual que n'hi ha de música, però sobretot, haurien de ser impartides per professors de dansa professionals, no pel tutor, mestre/a d'anglès o de qualsevol altra matèria.

QÜESTIONARI 6: María Martín i López

Edat: 21

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Professora de dansa creativa i dansa emocional
- Titulada fins a grau 8 per la RAD.
- Vaig superar les proves d'accés al conservatori professional de dansa de l'IT al 2017.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- És una manera d'expressar-me i crear i veure el món a través del moviment.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Vaig començar als 3 anys, per corregir la postura corporal ja que tinc escoliosi. Em va agradar i des de llavors no he parat. He estat en una companyia de formació i competint, i també una temporada al conservatori que vaig deixant perquè vaig veure que aquell tipus de dansa no era el que jo volia per mi i pel meu futur.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Realment no, he ballat des de que tinc consciència.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

3. Penses què la ballar afecta psicològicament a les persones?

- Sí, es una manera d'expressar les emocions que va més enllà de les paraules. Al cap i a la fi, el llenguatge constitueix un codi que ens hem inventat els humans per comunicar-nos, però les emocions són quelcom innat que no segueix les mateixes normes lògiques del llenguatge.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Molta llibertat i pau i un espai segur on expressar-me.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Des de la dansa es pot potenciar l'adquisició de capacitats cognitives com pot ser la memòria (en especial la de treball i a llarg termini). A més a més, proporciona consciència corporal i ajuda a la gestió emocional i potenciació de la imaginació.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Trobo que és una eina molt interessant que pot enriquir molt als infants, ja que pot tenir efectes sobre més d'una àrea de desenvolupament.

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Sí, ja que en general l'àmbit artístic està molt poc implementat a les escoles i no deixa de ser menys rellevant que les matemàtiques o les llengües.

QÜESTIONARI 7: Miquel Canelada Morell

Edat: 35

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Professor de jazz/funk des de fa més de 10 anys, he assistit a cursos de jazz i funk amb grans professors en actiu.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Ballo perquè va ser la meva forma d'expressar les meves emocions i sentiments en un moment molt dur de la meva vida. La dansa per mi és l'expressió del que sento i del que penso, és una necessitat.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Fa 20 anys que ballo, vaig començar als 16 anys.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Si, estava en un moment de depressió i patia bulliying, per tant la meva personalitat era trista, aprensiva i insegura.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- I tant, vaig començar a riure, a ser alegre i a adquirir seguretat en mi mateix.

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones? Si, jo soc un clar exemple.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Felicitat, alegria i experiències inoblidables.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

- 1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?**
 - La dansa te molts beneficis però, com moltes coses, comporta molta dedicació, disciplina, valentia, etc. És important començar des de petit, però no es imprescindible.

- 2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?**
 - Si, però no només a la dansa, sinó a la cultura en general.

- 3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.**
 - Haurien de donar a escollir entre dansa, música, teatre i plàstica, i que cada infant pugui escollir.

QÜESTIONARI 8: Mireia Coderch Manchon

Edat: 30

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- La meua trajectòria dins del món de la dansa comença com un hobby, on la mare et deixa després del cole per que facis activitat física. En poquets anys ja vaig començar amb la formació de la Royal Academy of Dance, on t'examinaven de diferents nivells de ballet, i aquí ja començava a ser vocació. Amb la adolescència volia més i veient que l'Institut del Teatre no donava places lliures vaig optar per estudiar una formació professional en una escola privada. Aquí vaig estar 3 anys, on em vaig titular en dansa contemporània i moderna (amb tècniques com Limon, Horton, Mattox, Neoclàssic, Jazz Coled Based Isolations, Modern-Jazz inclús Teatre i Voice Craft), encara que no deixava a part la meua formació clàssica, ja que seguia formant-me però aquest cop amb la tècnica de la Vaganova. La meua experiència com a alumna continua fins el dia d'avui passant per cursos, cursets d'estius i workshops amb personalitats reconegudes al món de la dansa, com Pau Aran, Gustavo Ramírez, Nya Bowman, Ramón Oller o Pepe Hevia entre altres. I inclús m'interesso pel món del hip-hop on descobreixo maneres de treballar la música i les energies del moviment de formes diferents.

Mentre seguia treballant els meus coneixements va començar la etapa d'audicionar per entrar en alguna companyia professional. Durant la formació professional vaig treballar en varis projectes, com ballar en festes majors, ballar en actes benèfics o gravar algun anunci o videoclip. Però no va ser fins que em van agafar en una companyia que vaig treballar a nivell professional. Vaig estar dos anys en la companyia Vision of de Dance de Horton de Matías Martínez a Barcelona. Un any i mig a la companyia Ta Ba Let de dansa neoclàssica i teatre-dansa de Carme Martí a Barcelona i un any a la companyia

En Face Dansa de contemporani de Williams Castro també a Barcelona. Durant aquets període vaig audicionar també a la companyia KAOS de contemporani a Florència que em demanava abans d'entrar un any de formació allà, cosa que no em podia permetre econòmicament, així que vaig haver de dir que no. Durant aquesta etapa de ballarina en las diferents companyies, em vaig titular en Tècnic de Projectió i Direcció d'Obres de Decoració, ja que els meus pares m'obligaven a tenir una formació a part de la dansa.

I vaig començar a treballar com a professora de dansa, primer en alguns coles de Barcelona i mes tard en escoles privades. La meva vida es començava a estabilitzar a Barcelona, i començava a oblidar-me de voler ballar fora. Però les meves ànsies de ballar mai s'apagaven. Així que junt amb una amiga i companya de dansa vam decidir començar el nostre propi projecte i aquí va néixer Índigo Companyia de Dansa, un projecte que atacava els problemes socials del moment traduïts en dansa. Vam estar 3 anys amb aquest projecte, un projecte difícil de dur a terme en les condicions de la cultura en el nostre país, i amb molta dificultat vam poguer ballar en alguns llocs. Per temes personals vam haver de tancar la companyia durant un temps, però no perdem la esperança de poder tornar a ballar juntes de nou.

Amb el temps i la maduresa em vaig començar a interessar pel cos i la manera de treballar-lo amb salut. La dansa, sobretot la clàssica, es inorgànica a nivell ossi i articular i pot deixar seqüeles si no treballes amb salut el teu cos. Així que vaig estudiar i em vaig titular per ser instructora de Matt Pilates i de HypopresivesRSF (gimnàstica hypopresiva portada al fitness). Actualment soc professora de clàssic i neoclàssic i instructora de pilates i hypopresius.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- La dansa forma part de mi mateixa, es una manera de viure, una manera de ser, una manera d'expressió i sentir. Viu dintre meu.
- La dansa per mi son moltes coses, es un art que dibuixa en el aire tot allò que vols explicar en sintonia amb la musica. Es passió, es bellesa, es perfecció, es estar en un altre món, es vida, es superació personal cada dia, es patiment, es aprenentatge.
- Com va dir Isadora Duncan, *Bailar es sentir, sentir es sufrir, sufrir es amar. Usted ama, sufre y siente, usted baila.* O Marha Graham, *La danza es el lenguaje del alma.*

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- La meva primera experiència amb la dansa (com a disciplina) va ser amb 6 anys. Professionalment des dels 18 anys

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Crec que la personalitat de cadascú es va moldejant amb les experiències de la vida i com vaig conèixer la dansa molt petita no sabia dir-te si m'ha afectat d'alguna manera en concret, però se dir-te les coses que he après amb ella i les eines que m'ha pogut donar a la vida. La dansa dona disciplina, facilita la expressió i la comunicació amb els altres, ajuda a treballar en grup, estimula la creativitat, et manté en bona forma física, millores la coordinació, l'equilibri, desenvolupes sensibilitat, i et fa ser persistent amb els teus objectius. I jo em considero una persona racional però molt emocional, la meva parella em descriu com intensa i activa.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- No crec que la meua personalitat hagi canviat en base a la dansa ja que com he explicat anteriorment, he viscut sempre amb ella. O quasi bé sempre, perquè el que si puc explicar, es que durant un any que vaig estar sense ballar, la meua mare em va demanar si us plau que tornes, que sem notava que ho necessitava, que em notava mes irritable. Potser no tenia res a veure amb la dansa i si mes amb la etapa d'adolescent en la que em trobava. Però per dintre meu jo també notava que quelcom em feia falta. Així que vaig tornar.

3. Penses què la ballar afecta psicològicament a les persones?

- Si, perquè esta comprovat científicament que quan després adrenalina es produeix ben estar al cos i a la ment i provoca bon humor. A part d'altres beneficis psicològics com desinhibir-se i alliberar tensions, etc

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teua vida?

- Aprenentatge tan emocional com físicament. La dansa es una muntanya rusa d'emocions, m'ha donat moments horribles a la meua vida però també dels millors que he tingut. I actualment encara que a nivell professional es una lluita constant per estar a la alçada de altres feines comuns, podria dir que pesen mes tots aquells records i experiències positives que m'ha donat. Aquelles persones a les que m'enduc al meu cor per sempre, perquè compartir la dansa amb gent que estimes es una de les millors experiències que pots tenir a la vida.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- És una activitat molt beneficiosa en la formació dels nens per la seva necessitat d'expressió i creació, a través del coneixement del seu propi cos, ajudant-lo a descobrir la varietat de capacitats de moviment que posseeix, canalitzant el seu potencial creatiu i energètic. Els dona disciplina i també els proporciona un mitjà per divertir-se i entretenir-se. Els dona eines de comunicació i de treball en grup. A part de mantenir-los en una bona forma física i millorar la motricitat.
- La dansa no té edats, però si vols la dansa a nivell professional es important començar des de petit, ja que es un llenguatge extens, amb moltes disciplines diferents, en el que has de passar per tots els passos per aconseguir la perfecció de la dansa, per després amb la maduresa emmotllar-la a tu mateix i transformar-la en bellesa.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Si, en general totes les arts. Per tots els beneficis que els nens poden desenvolupar per les seves necessitats a la vida quotidiana.

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Si. Perquè els aportaria un valor educatiu, fomentaria la relacions personals, exercitaria tant la memòria auditiva (amb la musica, els noms dels passos...) com motrius (passos, figures, posicions, espai, consciència corporal...), augmentaria la concentració en totes les activitats i adquiririen confiança en si mateixos.
- Es un aprenentatge tant de moviment com personal i social.

QÜESTIONARI 9: Monica Aguilar

Edat: 38

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Llicenciada en Pedagogia de la Dansa, Titulada per la Royal Academy of Dance, Directora d'una Escola de Dansa, Cursos de d'ampliació màster de la Royal. Amb més de de 18 anys d'experiència en el sector.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- La dansa és una forma de vida, i forma part dels valors que això comporta, formar part de la dansa s'ha de ser un ésser especial, i jo ho soc.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Fa 32 anys que hi soc al món de la dansa, en tenia 6 anys quant vaig tenir-ne curiositat i fins ara.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Al principi, a la meva edat era un luxe fer Ballet, qui ho feia era d'un estatus diferent, i qui no ho feia, era perquè econòmicament no podia, i hi tenia molta curiositat per saber-ne més. Jo he sigut molt "teatrera", molt ballarina, i expressiva, així que era una activitat ideal. I per les meves inseguretats també em va anar molt bé.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat. Doncs tot i que soc una persona molt impulsiva, he tingut moltes inseguretats, i gràcies a la dansa, fer una entrevista de feina, treballs orals, etc., em va ajudar a empoderar-me del meu potencial.

3. Penses què la ballar afecta psicològicament a les persones?

- Molt, però en positiu, és una forma d'accentuar i treballar en d'intel·ligència emocional, de la creativitat i la improvisació, llocs molt foscos del cervell sinó es reactiven.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Un ventall de possibilitats que crec que sense ella no hagués estat possible, he conegut gent meravellosa, gent que no tant, he tingut una vida social àmplia, no vol dir amics, però si és un món especial, i de cada trobada pots treure'n experiències increïbles.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Tal i com he dit en l'anterior punt, avui el treball de d'intel·ligència emocional és molt important, els infants tenen, des de ben petits estímuls que necessiten gestionar i canalitzar, com les tablets, ordinadors, mòbils, etc.... ajudar-los a crear per si mateixos, i feliços amb el que fan.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Crec que la dansa hauria de ser una assignatura a les escoles des de ben petits.

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Totalment, ajuda a donar eines d'aprenentatge que altres assignatures no poden donar, hi ha moltes maneres de rebre una classe de dansa, i no ha de ser una disciplina específica, pots adaptar i organitzar segons les necessitats del grup o inclús de cada nen/a.

QÜESTIONARI 10: Noemí García

Edat: 38

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Actualment participo com alumna en les disciplines: Hip hop, funky i sevillanes en un estudi de dansa. Però anteriorment, he pogut gaudir d'altres disciplines com el ballet, dansa contemporània, salsa i bachata. Conec els aspectes bàsics de la dansa mitjançant hores i hores de vídeos documentals, però sobretot es a les classes rutinàries les que m'han fet aprendre la teoria essencial per conèixer els noms dels passos i tècniques de ball. La meva experiència amb la dansa s'arrossega entre anys intermitents de ball i pauses originades per vivències personals i aspectes que comporta la maduresa de la vida. He participat durant 2 anys (2018 i 2019) en diferents competicions de Hip hop. Durant aquests anys he participat en tallers referents a musicals, i alguna classe puntual i mes especifica de ball com ara twist, o rock & roll...

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Podria dir que amb la dansa trobo el meu propi refugi i llibertat interior. Tot allò que no soc capaç de manifestar amb paraules i em permet nodrir el meu propi mon interior. Es en aquell moment on puc agafar l'alè necessari i les forces per sortir i trencar la monotonia que comporta la rutina diària.
- Hem permet per uns instants, projectar un estat on només jo em puc sentir, escoltar, e interpretar els meus sentiments a traves del moviments i tons musicals.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Ja fa uns anys que ballo, però ara mateix ja son 6 anys seguits amb gran intensitat.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Com a mare jove, les meves responsabilitats diàries (feina, casa, nens.....) m'havien empresonat en un estat continu d'estres i sobrecarrega de tasques relacionades amb el benestar dels meus. Fins que un dia vaig parar a preguntar-me: i jo? Perquè no puc dedicar una estona a fer el que mes m'agrada? Aquest va ser el meu punt d'inflexió , on la meva vida va girar de nou i vaig retornar al mon de la dansa. Però aquesta vegada era tot un repte personal.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- Considero que el canvi es va generant conforme va passant el temps. Es cert que sempre he sigut una noia bastant tímida, introvertida e insegura, que sempre ha volgut passar desapercebuda a la gent..... però el ball et fa desinhibir-te, conèixer i obrir els teus sentiments, no tenir por a pujar a un escenari amb els milers d'ulls del públic mirant-te, l'estat de sentir-te poderosa i crear el teu personatge sota les llums de l'escenari, et fa sentir-te viu quan notes la tremolor dels nervis sota la teva pell. Tot això es pot projectar a la meva vida del dia a dia, convertint-me en una persona més segura i ferma.

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?

- Si que afecta psicològicament. La dansa m'ha aportat coses meravelloses e increïbles, amistats que s'han convertit en la meva família, moments de nervis que mai oblidaré, tensió i plors.....però també he de dir que hi han sentiments contradictoris com es el cas del dolor i frustració. Amb això em refereixo a que no sempre tinc bons dies, i això es pot veure reflectit en el moment de ballar, hi hauran dies que estigui mes lleugera i rapida mentalment, i d'altres mes encaparrada i la classe no em surti com esperava. Psicològicament allibera però també t'atrapa.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- La dansa m'ha aportat la llibertat de tornar a gaudir d'una de les meves passions, generant un canvi d'actitud a la meva vida i fent veure que tot allò que et proposes o pots aconseguir, no importa l'edat, ni les responsabilitats diàries, ni si tens parella o marit.... no importa res, únicament importa les teves ganes de ballar i aprendre.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Com a ballarina i mare puc assegurar que la dansa ajuda a que els nens puguin redirigir les seves conductes, comportaments, sentiments i expressar tot allò que a vegades no saben com interpretar. Començar des de ben petits fomentaria a la coordinació, agudesa mental, ritme, musicalitat i agilitat, esforç i companyerisme i un aprenentatge ben diferent a l'habitual.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Sí, per els beneficis anomenats anteriorment.

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Sí, per la gestió dels sentiments i expressió corporal, podria ajudar al nens tímids a ser mes oberts, a expressar els sentiments (bons i dolents) per tal de que no es quedin enquistats al cap ni cor. A controlar mes la agilitat, coordinació i mobilitat. I per suposat, la música i el ball es un des estressant vital per cos i ment.

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Sóc mestra d'educació primària especialitzada en música. A l'escola on treballo, faig les classes de música i dansa de la majoria de cursos de l'escola.
- Faig fer ballet, dansa contemporània i sevillanes dels 3 als 12 anys.
- He fet la formació de la Pedagogia Jaques Dalcroze que té com a principi d'ensenyament el moviment. Aprendre a través del moviment.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Tot i que faci anys que no faig ballet, per mi la dansa és una manera d'expressar i desinhibir-me. Ballo per sentir-me millor, per ensenyar i per passar-m'ho bé.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Tal com he dit, vaig rebre classes de dansa dels 3 als 12 anys. Ara només ballo a les classes de música i quan surto de festa.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- No ho recordo, ja que vaig començar a ballar amb 3 anys. Ja de petita era molt expressiva amb el cos i vaig voler fer ballet.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- Tot i no recordar-ho, a mesura que van anar passant els anys (mentre feia ballet) cada vegada em mostrava menys vergonyosa i més oberta a l'hora d'expressar.

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?

- Sí, considero que el fet de moure't al ritme d'una música permet connectar amb alguns sentiments i emocions, gaudir, desconnectar i desinhibir-te.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- M'ha aportat disciplina, una bona postura corporal, gaudi i plaer.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Considero que la dansa té molts beneficis, sobretot pel seu desenvolupament integral. És una disciplina que permet treballar el moviment del cos i vincular-ho a les emocions i sentiments dels infants. Expressar a través del cos també és un llenguatge. Per tant, és molt important començar a ballar des que som petits, tant per treballar aquesta expressió i aquestes emocions com per no agafar vergonya (aspecte que podem veure que es desenvolupa de més grans) i ho considerin una pràctica habitual en el seu dia a dia.

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- La dansa és una art que tot i que forma part de la música i en el currículum es contempla dins l'àmbit artístic no se li dona la importància que se li hauria de donar a l'escola ordinària.
- Els infants haurien d'aprendre a expressar-se a través del moviment i expressió del seu cos des de ben petits, i no només aprendre danses tradicionals i d'arreu del món (aspecte que considero que fan molts docents dins l'assignatura de música).

- Per poder donar més importància a la dansa a l'escola ordinària es necessiten, però, dos factors molt importants: formació pels docents de música i més hores lectives destinades a l'àmbit artístic.

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Sí, crec que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola o, si més no, destinar més hores lectives a l'àmbit artístic per poder desenvolupar amb calma i temps la dansa a l'escola.
- Sovint, els mestres de música, al tenir 1 hora lectiva a la setmana amb el grup classe, no destinem suficient temps a la dansa; sovint, per manca de temps. Un altre problema és que a la majoria d'escoles, la dansa va lligada a les festes que es celebren a cada escola. Per tant, el mestre de música es veu obligat a treballar la dansa per "programar" una festa i complir amb el currículum. No hi ha temps per treballar l'expressivitat del cos, les possibilitats d'expressió del nostre cos...

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Ballarí i coreògraf contemporani, directora d'una formació pre-professional.
- Coneixement de diferents tècniques com; contemporani, ballet, modern, jazz, tècniques necessàries per a l'evolució d'un ballarí,

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Perquè és la meva manera d'expressar el que estic sentint, vivint o passant.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Sí, he estat ballant durant 23 anys, vaig començar a ballar quan tenia 5 anys.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- No, perquè com he dit abans vaig començar amb 5 anys, llavors la dansa sempre ha estat present en mi.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- No recordo, era molt petit quan vaig començar.

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?

- Sí, sense dubtes.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Sensibilitat, expressió corporal, equilibri físic i mental.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

- 1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?**
 - Permet expressar-se, alliberar energia positiva, desenvolupar el potencial artístic i aprofundir en la seva sensibilitat a l'art. Així que si és important perquè els permet canalitzar i madurar aviat.

- 2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?**
 - Sí.

- 3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.**
 - Durant 5 anys de carrera vaig tenir l'oportunitat de ser responsable del projecte d'inclusió de la dansa en més de 10 escoles de Catalunya dins del programa d'integració de les Arts, i sí que hauria d'haver una assignatura de dansa a les escoles, simplement perquè canvia el comportament dels estudiants en positiu, ensenya disciplina, promou les relacions entre ells , millora la seva autoestima, ajuda a la memòria, desenvolupa la coordinació dels moviments.

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- En aquests moments, sóc part de l'administració i gestió d'una escola de dansa, però fa uns anys he format part de la dansa en actiu.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Actualment, no ballo, però per mi la dansa és gaudir del que més m'agrada, sentir-me lliure..

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Doncs vaig iniciar molt petita, veient a la meva germana fer-ho, però a escola de dansa tenia 4 anys.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Doncs bastant poruga, la veritat, actualment ho soc però si ballo, hem sento lliure i feliç.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat. No

3. Penses què la ballar afecta psicològicament a les persones?

- Si, et dona moltes eines per deixar-te anar.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Doncs el que soc ara mateix, ja que, abans perquè ballava i ara perquè estic darrera, m'ho ha donat tot.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

- 1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?**
 - Molts beneficis, tant de coordinació, memorització, motricitat..

- 2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?**
 - Si, hauria de formar-hi part d'aquesta.

- 3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.**
 - Doncs com comento a la pregunta anterior, hauria de formar-hi part per ensenyar que també es part de la educació i cultura. A demés tots els beneficis que els hi comporta fer-ho.

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Licenciada en el Institut del Teatre de Barcelona en Danza y Coreografía.
- Posgrado en Poética del juego y lenguaje sensorial por la Universidad de Girona y más de veinticinco años en la profesión tanto como bailarina contemporánea, como docente, coreógrafa, creadora y productora.

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Porque me hace sentir algo más que ser persona... y a la vez me hace ser mejor persona. Para mí la danza es un acto de vida

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Considero que comenzamos a bailar antes de nacer, pero en una escuela empecé a los 9 años.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Mi personalidad era fuerte cuando estaba en “Sociedad” y débil en la familia...

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- Después de más de treinta años danzado, la cosa ha mejorado en ambos sentidos... quizás soy menos fuerte a nivel social, digamos más humilde y íntegra a nivel familiar.

3. Penses què la ballar afecta psicològicament a les persones?

- Si, positivament... pues danzar genera sensaci3n de poder.... poder llegar a ser... poder alcanzar, poder querer, desear poder..... etc.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Un camino en mi vida.

BLOC 3: PROJECCI3 QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACI3

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Los niños danzan de pequeños sin imponérselo... para ellos lo natural es danzar...
- Però lo suyo sería seguir fomentando ese aspecto innato y no crear infancias de pensamiento sedentario

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Sí, por supuesto!

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Pues claro que sí, de hecho, sería interesante que tuvieran más horas de actividad artística. El arte es lo que te eleva y va más allá de lo concreto..., una Sociedad con más arte sería más saludable y se ahorraría mucho en terapias posteriores... solo hay que ver lo que está sucediendo en esta etapa de confinamiento donde la actividad física, la creatividad y el arte están haciendo de estos días un lugar posible para habitar, por donde transitar..., elevarse, desarrollarse y escapar del pesimismo.

BLOC 1: RELACIÓ QUE TENS AMB LA DANSA

1. Dins el món de la dansa, a què et dediques i quins són els teus coneixements del tema (estudis, cursos, experiència)?

- Actualment soc professor de dansa urbana: exerceixo i he exercit com a tal a gran quantitat d'escoles de Catalunya, tant privades independents com adherides al Departament d'Ensenyament de la Generalitat. Tot i així, tinc nocions d'altres disciplines com Contemporani, Experimental, Locking, Popping, Soul Dance, etc.
- Aquest es el 4t any treballant en aquesta professió i, juntament amb aquesta jornada, em trobo dirigint el meu projecte de companyia de dansa realitzant produccions audiovisuals relacionades amb un propòsit social i presentant peces a certàmens tant dins com fora d'Espanya (Alemanya i properament als Països Baixos).
- He impartit de manera ocasional *workshops/masterclass* tant a nivell nacional com internacional, he format part de companyies professionals de dansa urbana guardonades del territori i he participat/actuat en espectacles, festivals de música, videoclips, animacions, llargmetratges, etc.
- Respecte la meva formació: he tingut l'oportunitat de treballar amb els majors professionals del territori formant part dels seus programes o grups, he rebut classes i lliçons a escoles reconegudes tant a Catalunya, he assistit a formacions d'estiu i realitzat cursos intensius (Barcelona, Leon, UK, Alemanya, Itàlia, Japó, etc.)

2. Perquè balles? Què és per a tu la dansa?

- Considero la dansa una eina emancipadora que ens acompanya i ens permet ser plenament conscients i sincers amb les nostres emocions. Tothom està adherit al seu cos, i tot allò que ens passà es deu o li passa també al nostre cos: es la primera veritat. Les nostres emocions tenen un efecte directe en la nostra

salut, així o tant com les dolències físiques: la dansa es per mi aquella disciplina que permet identificar-les, representar-les i mostrar-les en la manera que el nostre cos les assimila.

- La raó per la qual ballo es per trobar la meva pròpia veritat: saber fer cas al meu cos i permetre'l gaudir més enllà dels plaers vitals. Això inclou mostrar i escoltar històries a través d'un llenguatge més pur i piadós que les pròpies paraules, desxifrar aquelles persones que m'escolten quan ballo per tenir-les a prop. Em dona respostes, disciplina i la capacitat de crear bellesa i contingut de històries representades amb els propis agents que les viuen: nosaltres com éssers humans.

3. Fa molt que balles? Amb quants anys vas començar?

- Fa aproximadament 10 anys vaig trepitjar per primera vegada una escola de dansa. Vaig començar amb un perfil aficionat, i a mesura que progressava i guanyava confiança en mi mateix i en la inspiració que rebia es que vaig decidir invertir el meu temps i els meus recursos en rebre una formació professional.

BLOC 2: COM LA DANSA HA TRANSFORMAT LA TEVA VIDA

1. Recordes com era la teva personalitat abans de començar a ballar?

- Sempre he sigut una persona introvertida: la majoria pot pensar que no es una característica que s'esperaria d'una disciplina que tracta tant amb l'exposició d'un mateix, però justament aquesta es la que ens permet a aquest tipus de persones fer front als aspectes negatius que comporta la introversió i adquirir eines comunicatives, d'autoconeixement, de comunicació i confiança.

Precisament la confiança era quelcom que mancava molt en mi: no vaig passar la millor de les infàncies i vaig desenvolupar moltes inseguretats, traumes i malalties psicossomàtiques. El meu pla ideal constava de veure series de dibuixos animats a la televisió, jugar a videojocs, llegir historietes i escriure els meus propis guions a casa.

2. Has notat algun canvi en aquesta personalitat després? En cas afirmatiu, explica què ha canviat.

- Absolutament. Les persones que em coneixen a l'actualitat es prenen per "tonto" quan explico que soc una persona introvertida: això es deu a que en l'actualitat soc una persona molt sociable que gaudeix de sortir amb els amics, realitzar activitats junts, conversar i gaudir un de l'altre; tot i que segueixo sent una persona molt de casa i segueixo gaudint del confort que em proporciona llegir, escriure, veure la televisió o estar llençat al llit mirant les xarxes socials. Actualment, i contràriament al meu jo anterior (que no canviaria per res tot i allò viscut) soc una persona que estima i s'estima més que a ningú més

3. Penses què la dansa afecta psicològicament a les persones?

- No ho penso, ho se: actualment estic finalitzant els meus estudis d'Educació Social a la Universitat Autònoma de Barcelona i he tingut la ocasió de treballar a tots els projectes i feines de la carrera utilitzant la dansa i els mitjans artístics com eina principal amb resultats positius, originals, innovadors i fruit de molt bones qualificacions.

Nombrosos estudis han provat ja l'eficàcia i evidència científica de la musicoteràpia (tal com indica la divulgadora científica Rocio Vidal a un dels seus vídeos de YouTube al 2019) fins al punt de ser una mesura disponible i a tenir en compte en nombrosos hospitals i centres d'atenció a la persona del país.

La dansateràpia, tant ella com les metodologies pedagògiques subordinades a aquesta, que es nodreix a més dels principis de la musicoteràpia i la complementa de forma holística tot incloent la dimensió físico-sensitiva del cos, no es menys.

4. Què creus que t'ha aportat la dansa a la teva vida?

- Crec que ja he contestat a aquesta pregunta a la resta, però aprofitaré aquí per citar-ne algunes més i exposar com considero que ha de ser la dansa per aportar a la vida d'algú des de la perspectiva de la qual estem parlant.

M'ha aportat disciplina, pensament (auto)crític, confiança en mi mateix, habilitats socials, espais on viure, créixer i compartir experiències, eines expressives, criteri, pensament espacial i relacional, cura per la salut, compromís, esforç... son massa per nombrar-ne totes-

Això si, com a tot, un ha d'anar en compte i trobar ambients correctes i saludables en els quals realitzar tant dansa com qualsevol activitat i/o aprenentatge; en cas contrari probablement acabem rebutjant a la disciplina o metodologia completament o, fins i tot, que ens facin mal a tots els nivells. Per mi la dansa ha d'estar sustentada en valors, i la seva comercialització i oferta laboral ha de ser un aspecte secundari.

Per exemple, un exercici de tacte/contacte ben realitzat amb companys pot ser una perfecta manera de trobar respostes a qüestions internes, escoltar(-se), millorar l'autoestima i deixar que un altre t'ajudi; però un ambient que prioritzi la tendència, allò estètic i sense contingut afegit (com poden ser càstings, classes amb gravació, formació merament de moviment –que personalment no considero dansa-) que deixi de banda la sensibilitat, empatia i consideració per les persones pot provocar problemes d'autoestima, judicis de valor, obsessió per la forma del cos i un llarg etc.

BLOC 3: PROJECCIÓ QUE CREUS QUE HAURIA DE TENIR LA DANSA EN L'EDUCACIÓ

1. Quins beneficis creus que té la dansa per als infants? És important començar a ballar des que som petits? Per què?

- Si, considero que la dansa es un exercici perfecte per desenvolupar la psicomotricitat, la lateralitat i la capacitat associativa dels mes petits. Al cap i a la fi, la dansa es aquell moviment que rep la forma de la raó per la qual aquest ha sigut impulsat; la qual cosa, a més de tot el que ja ha sigut mencionat anteriorment, permetrà que el creixement de l'infant rebi una perspectiva holística i sense tabús: completament lliure.

Només per explicar aquest últim punt del tabú, pensem en aquelles normes no escrites de la societat: tothom sap com es la manera correcta de caminar pel carrer i qualsevol altre manifestació es o bé senyal d'alarma (li passa quelcom) o bé considerat objecte d'observació i/o burla. Una educació basada en la consciència sobre com el cos respon als estímuls i sensacions que tenim permetrà que siguem sincers a totes les dimensions possibles i puguem conèixer les raons que impulsen el moviment característic de l'altre

2. Creus que hauria de donar-se més importància a la dansa a l'escola ordinària?

- Si i no; el debat de l'educació formal o no formal de les arts es un tema actualment en debat i molt polaritzat. Per suposat considero que la implementació de la dansa seria un contingut de gran importància que mereix pertànyer al contingut curricular de les escoles.

Però també es cert (per mi) que el nostre sistema educatiu deixa molt que desitjar: a la vista està en com moltes assignatures artístiques, esportives o introspectives (Plàstica, Visual, Historia de l'Art, Educació Física, Filosofia, Música...) son considerades secundaries en moltes ocasions, deixades de banda, superficials i atrapades en una estructura curricular basada en continguts avaluable en consideracions de "correcte/incorrecte".

Molts nens i adolescents abandonen aquestes disciplines i perden l'interès per aquestes únicament degut a la seva experiència a l'escola, tot i que òbviamment hi ha molts docents i molts centres que es preocupen per la qualitat d'aquest ensenyament.

3. Igual que les assignatures artístiques de música i plàstica, creus que hauria d'existir una assignatura de dansa a l'escola? En cas afirmatiu, digues perquè.

- Considero que la correcta implementació d'una assignatura de dansa pot ser un aspecte molt beneficiós, tot i que s'haurien de treballar certs elements referents al seu reconeixement professional i l'estructura d'un centre formal.