



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“El baile: hábito recreativo que facilita el
desarrollo personal y la integración social”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
Cristina Alejandra Ramírez Castañón

Director: Lic. **José Esteban Vaquero Cázares**
Dictaminadores: Mtra. **María Cristina Bravo González**
Mtra. **Ana Leticia Becerra Gálvez**



LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MÉXICO, 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A la UNAM y la FESI por bríndame lo medios necesarios para aprender, además de becar mi educación durante toda la carrera y para mi titulación.

A la danza por enseñarme que la vida es una gran coreografía que te obliga a moverte, improvisar y ser creativa para transformar las realidades.

A los artistas mexicanos que siguen en la exploración de su ser, sus emociones y sentimientos para plasmar en sus obras las diversas realidades de nuestro hermoso país.

A mi padre, por enseñarme la importancia de la pasión por el trabajo, la disciplina y ambición para lograr las metas. Por transmitirme el deseo de destacar con mi desempeño en cada trabajo que realice, siendo un hombre ímpoluto en todas las actividades que realiza. Pero principalmente, por ser mi primera pareja de baile y despertar mi interés por música.

A mi madre, por no presionarme durante toda mi trayectoria escolar, por siempre motivarme diciendo: “Tú lo puedes todo, eres muy inteligente”. Por escuchar y ser el respaldo en el cumplimiento de mis sueños, deseos y objetivos. Por estimularme para que “Bailemos la vida” y confiar en que lograré conjuntar mi pasión por el arte y la psicología.

A mi hermana, que potencializa mis ideas con su creatividad, me impulsa y me acompaña más lejos de donde podría estar si lo hiciera sola; por instruirme en el camino de la vida previniéndome de mis locuras y principalmente por inspirar gran parte de mi tesis, ya que me ha demostrado que las competencias que desarrolla un *artista* lo distinguen en cualquier lugar en el que se encuentre.

A mis maestros, por generar las condiciones adecuadas para mi aprendizaje y facilitar el desarrollo de mis habilidades. Por todos los que atendieron a mis diferencias y las hicieron fortalezas en lugar de obstáculos. Principalmente a mi asesor de tesis que me guió y se comprometió con el proyecto que es el inicio mi ejercicio profesional.

A mis compañeros de aula, que se volvieron parte de mi familia y de los que tengo recuerdos magníficos. Gracias por los aprendizajes compartidos y la amistad perenne Misael, Victoria, Andrés, Kenia y Alfonsina.

A Ariacne Nava, por ser mi amiga incondicional, colaboradora de todos los proyectos, gracias por potencializar mis ideas y por compartir tus talentos, tu hogar y tu familia conmigo.

A Martín Sánchez por la contribución de sus conocimientos y vivencias musicales que favorecieron el contenido, y generaron la motivación necesaria para la conclusión de este proyecto.

Gracias a todos los que han compartido el escenario, las danzas y los bailes, porque esa fue mi verdadera fuente de inspiración, todos esos cuerpos que se mueven al ritmo de la música dándole vibración al universo y los músicos que se encargan de crear sonidos maravillosos.

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2

Capítulo 1

EL APRENDIZAJE, LA INTELIGENCIA Y EL DESARROLLO

1.1 Psicología del aprendizaje: antecedentes, metodologías y propuestas.....	5
1.2 De la inteligencia a las inteligencias múltiples	10
1.3 Desarrollo psicológico, generación de hábitos y correspondencia cultural.....	15

Capítulo 2

FUNCIONES DEL PSICÓLOGO, EL ÁMBITO ORGANIZACIONAL Y LA CAPACITACIÓN LABORAL

2.1 Psicología organizacional: el rol de psicólogo y áreas de oportunidad.....	22
2.1.1 Comportamiento organizacional.....	26
2.2 Capacitación laboral para el desarrollo de competencias	30

Capítulo 3

RECREACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y BAILE

3.1 Actividades recreativas: definición, objetivos y alcances.....	35
3.2 Cuerpo, movimiento y actividad física.....	43
3.3 Versatilidad y beneficios del baile.....	48

Capítulo 4

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN “BAILEMOS LA VIDA”

4.1 Taller “Bailemos la Vida”.....	53
4.2 Carta descriptiva.....	55
4.3 Descripción de actividades.....	59

CONCLUSIONES	67
---------------------------	----

REFERENCIAS	70
--------------------------	----

Anexos

RESUMEN

El propósito de este trabajo es diseñar un programa de capacitación utilizando la práctica de una disciplina artística, como lo es el baile, para el desarrollo de competencias transversales: habilidades interculturales, organización y gestión del tiempo, responsabilidad, comunicación interpersonal, empatía, negociación, trabajo en equipo, liderazgo, creatividad y autoconocimiento. En el primer capítulo se retoman los principios teóricos del aprendizaje, la inteligencia y el desarrollo, lo cual se realiza para identificar los procesos que permiten la generación de comportamientos y hábitos. En el segundo se describen las funciones y el rol del psicólogo en el área organizacional, así como el análisis de la importancia que tiene la capacitación de competencias profesionales. En el capítulo tercero se explica la función de la recreación, la cual es una actividad humana vinculada al ocio y al juego, además de ser un derecho al que deben tener acceso todos los individuos; ésta es una herramienta que profesionales de la salud, educación física, Pedagogía y Psicología, emplean para el desarrollo personal, profesional y la integración social. Se considera que el baile es una actividad que puede realizarse con diferentes objetivos, uno de ellos es con fines recreativos, por su versatilidad e inclusión de otras artes, posibilita que la persona reconozca en su cuerpo movimientos, limitaciones y alcances, que jueguen con las formas y el espacio que habitan, identifiquen elementos del tiempo y el ritmo; éstos no sólo se emplean para bailar, ya que al ser interiorizados influyen en otras actividades cotidianas.

Palabras clave: desarrollo, recreación, baile, capacitación, competencias transversales

INTRODUCCIÓN

La Psicología es la ciencia que se encarga de estudiar el comportamiento humano, existen diferentes formas de conceptualizar lo “psicológico”, éstas son denominadas perspectivas teóricas; deben ser consideradas previas a las investigaciones y para la generación de programas de intervención. De las perspectivas teóricas que tienen mayor desarrollo de premisas y herramientas de intervención se encuentran: Conductual, Cognitiva, Humanista, Sistémica, Constructivista y Psicoanalítica; de éstas se han creado vertientes y también combinaciones, sin embargo, todas tienen la finalidad de describir, explicar y cuestionar sobre los fenómenos psicológicos.

Una ciencia: define, investiga, describe y explica. Según lo expuesto por Kantor (1967, p. 65) “Los eventos específicos que investiga la Psicología consiste en la interacción de los organismos con objetos, eventos y otros organismos, así como sus cualidades y relaciones específicas”; el proceso de análisis de los eventos psicológicos se debe realizar de forma sistematizada con la finalidad de intervenir de forma óptima en la modificación funcional del comportamiento de los individuos y así mejorar las relaciones con los elementos de su ambiente.

La Psicología Positiva es una vertiente que propone examinar aquellas capacidades y habilidades de los seres humanos para el bienestar psicológico, así como las condiciones que favorecen su desarrollo, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas. Seligman (1975 en Urra, 2010) preocupado por el interés que tenían los psicólogos en los aspectos negativos y traumáticos, consideró importante ampliar el objeto de estudio de la disciplina psicológica, para poder estudiar las virtudes humanas que provocan beneficios y motivaciones en los individuos, ya que, a pesar de las adversidades, la vida está construida elementos positivos que enfatizan la maravillosa existencia del ser humano.

Para la practicidad del quehacer científico es necesario fragmentar algunos elementos para poder estudiarlos, definirlos y concretarlos, ya que esto permite que después se relacionen con otros, y posteriormente, evaluar, contrastar y contraponer las propuestas. Son

diversos los temas estudiados desde la Psicología Positiva, por ejemplo: felicidad, optimismo, resiliencia, creatividad, humor, entre otras. Contreras y Esguerra (2006) afirman que, aunque éstos se examinan independientemente, se van correlacionando; el estudio y análisis de dichas temáticas permiten que el individuo se desarrolle de forma integral y potencialice prácticas que son necesarias en el entorno donde se encuentra situado. El individuo es un ser biopsicosociocultural, cada uno presenta características particulares, dominantes y otras que aún no se han hecho visibles, este último está supeditado al medio de contacto (entiéndase como el contexto o los lugares que habita) que va direccionando el desarrollo personal.

La utilización del método científico permite que a partir de la observación se formulen hipótesis y teorías, donde se toman en cuenta las variables cualitativas y cuantitativas, las primeras se caracterizan por tener categorías o niveles que no pueden ser ordenadas con respecto a magnitud, por ejemplo: sexo, religión, profesión, estado civil, etc.; las segundas, son atributos de objetos o cosas que incorporan el grado y la frecuencia (Holgado, Fernández y Perona, 2000). El análisis de todos los factores que participan en la presentación de los comportamientos investigados tiene como resultado la construcción de respuestas y/o alternativas para la extinción, mantenimiento o modificación de los estilos interactivos del individuo.

El estudio de un tema de interés desde la ciencia Psicológica tiene diversos efectos: amplía el campo de conocimiento para la refutación o planteamiento de hipótesis y/o teorías, permite que otras disciplinas enriquezcan sus investigaciones, y por último, se diseñan programas de intervención y/o prevención de problemática, éstos permiten concretar las investigaciones y generar nuevos cuestionamientos.

El proyecto de Tesis surge a partir de la impartición de clases particulares de baile, en las que se denotan diversas problemáticas, que si bien no siempre tenía relación con la enseñanza-aprendizaje de éste, iban entrelazando la práctica con reflexiones, análisis y modificaciones en los pensamientos, comportamientos y actitudes de las personas. De tal forma que pareció pertinente realizar un proyecto que conjuntara los principios teóricos y empíricos de la psicología para realizar una propuesta de intervención, con la finalidad

valorar al baile como una actividad recreativa que facilita el desarrollo personal y la integración social. La asistencia frecuente a eventos sociales donde interactúan la música y la danza, permite visualizar los beneficios que genera a nivel individual, grupal y social. Sin embargo, desde la disciplina Psicológica es necesario realizar investigaciones que sustenten lo observado y que por medio de herramientas metodológicas se utilicen las actividades del entorno para la generación de bienestar.

El presente trabajo se divide en cuatro capítulos. En el primero se consideran los principios fundamentales del aprendizaje, la inteligencia y el desarrollo desde la Psicología. En el segundo se hace una semblanza de las funciones del psicólogo y su inserción en el ámbito organizacional, específicamente en el área de capacitación. El tercero expone las conceptualizaciones sobre Recreación, el papel que desempeña en sus diferentes vertientes, los beneficios y elementos que se consideran para la práctica cotidiana; por otro lado, se describen las características del baile, los elementos que lo componen y la diversidad de dicha actividad. Los tres capítulos son los que dan el fundamento teórico al capítulo 4, donde se presenta el programa de capacitación “Bailemos la vida”.

En el México actual una de las principales problemáticas del ámbito organizacional es la carente capacitación de competencias transversales. Existen programas diseñados para desarrollar o fortalecer las competencias básicas y específicas para el ejercicio laboral, sin embargo, aún existen prejuicios respecto a la importancia que tiene para las personas el dominio de habilidades interculturales, organización y gestión del tiempo, toma de decisiones, responsabilidad, comunicación interpersonal, empatía, negociación, trabajo en equipo, liderazgo, resolución de problemas, creatividad y autoconocimiento. Por tal motivo, se diseñó un programa de capacitación para el desarrollo de competencias transversales mediante la práctica del baile dirigido a empleados de organizaciones públicas y privadas.

1. EL APRENDIZAJE, LA INTELIGENCIA Y EL DESARROLLO

En el presente capítulo se describe el estudio del aprendizaje, la inteligencia y el desarrollo, las aportaciones realizadas por los teóricos, así como las implicaciones y limitaciones que permiten nuevas propuestas de análisis, metodología e intervención de dichos temas.

1.1 Psicología del aprendizaje: antecedentes, metodologías y propuestas

Uno de los principales cuestionamientos que se han realizado es: ¿Qué procesos psicológicos están implicados en el aprendizaje?, éste al ser investigado contribuye para dar fundamento a principios teóricos, metodológicos y aplicados, lo cuales intentan dar respuesta a dicho cuestionamiento y va generando herramientas para intervenir directa o indirectamente en el individuo.

La Psicología del aprendizaje tiene su origen en las teorías conductuales, se enfoca en estudiar las interrelaciones entre el ambiente y el individuo, específicamente entre los estímulos con los que una persona hace contacto y la respuesta de ésta ante dichos objetos, eventos o situaciones. Los primeros estudios al respecto se realizaron con animales, la finalidad era identificar cuáles son los procesos de aprendizaje; posteriormente, se realizaron estudios con humanos, extrapolando los principios y metodologías resultado de lo reportado sobre el aprendizaje animal. Lo anterior permitió explorar las diferencias y similitudes, para tomar en cuenta no solo la especie estudiada sino también las variables que no habían sido consideradas en ambientes controlados.

El conductismo como perspectiva teórica se consolida principalmente con los trabajos de Pavlov (1927) y Skinner (1938), sobre condicionamiento clásico y operante, respectivamente. Ésta corriente se caracteriza por considerar que los procesos psicológicos, son procesos de aprendizaje, observables, medibles y por tanto, modificables. La finalidad de esta perspectiva es predecir, controlar y mantener los comportamientos que sean evaluados como funcionales y/o extinguir los disfuncionales.

El condicionamiento clásico, es la metodología que resultó del trabajo de Pavlov (1997), el principio en el que se basa es en el aprendizaje por asociación. El sujeto cuenta con determinadas respuestas fisiológicas, de las cuales el investigador elige una para observar bajo qué estimulaciones se produce. Una vez que se identifica el estímulo (Estímulo Incondicionado, EI) que se relaciona con la respuesta de interés (Respuesta incondicionada, RI) se elige otro que no tenga ninguna relación con ésta (Estímulo Neutro, EN). Posteriormente se asocia el EI con el EN presentándolos al mismo tiempo o de manera contigua y en repetidas ocasiones ante el sujeto. Después de varias repeticiones de dicho procedimiento, se presenta el EN para observar si ocurre una respuesta similar a la RI, de ser así el EN adquiere propiedades de un estímulo condicionado (EC) y por ende la respuesta ante dicho estímulo se denominará Respuesta Condicionada (RC). Este procedimiento contribuye a explicar cómo se puede controlar la aparición de determinadas respuestas ante estímulos que originalmente no tenían ningún efecto en la conducta del sujeto.

Skinner (1975) propuso el modelo de Condicionamiento Operante (CO) donde las consecuencias provocan diferentes efectos en el comportamiento, el modelo explica cómo se puede controlar la frecuencia de las respuestas, éste se basa en una relación lineal de tres elementos:

Estímulo Discriminativo (ED) – Respuesta Operante (RO)- Consecuencia (C)

Los primeros controlan de cierta manera la conducta porque su presencia indica que está vigente la relación RO-C. Los estímulos posteriores a la RO permiten que el comportamiento se adquiera, incremente, mantenga o desaparezca; en el CO la presentación de estímulos depende de la conducta del organismo, ya que es necesario que el organismo emita la RO para que se presente una C.

La diferencia entre el condicionamiento operante y el condicionamiento clásico es que en el primero la presentación de estímulos sí depende de la conducta del organismo y ésta no es innata ni tiene una base biológica; pero la operante requerida tiene que estar dentro de la posibilidad fisiológica del organismo.

Chance (1984) establece dos divisiones principales de los procedimientos de CO en función de sus efectos sobre la conducta; los que la fortalecen y los que la debilitan. El reforzamiento es un procedimiento que tiene como característica fortalecer la conducta, ya que la C presentada incrementa la tasa de respuesta, por consiguiente, ésta se denomina Estímulo Reforzador (ER). El castigo se caracteriza por debilitar la conducta ya que las consecuencias provocan la disminución de la tasa de respuesta.

Estos procedimientos se subdividen según la relación que se establezca entre la respuesta y la consecuencia. En las contingencias positivas la emisión de una respuesta establecida es necesaria para la presentación de un estímulo, y en las contingencias negativas la respuesta es requerida para que los estímulos no se presenten. Los cuatro procedimientos básicos reciben el nombre de acuerdo al efecto que tienen sobre la conducta y a la contingencia que se establece, obteniendo cuatro procedimientos: el reforzamiento positivo, el reforzamiento negativo, el castigo positivo y el castigo negativo, tal combinación se representa en la Tabla 1.

Tabla. 1. Clasificación de los procedimientos de condicionamiento operante.		
Contingencia	Contingencia Positiva	Contingencia Negativa
Efecto		
Fortalece la conducta	Reforzamiento Positivo	Reforzamiento Negativo
Debilita la conducta	Castigo Positivo	Castigo Negativo

En el procedimiento de reforzamiento, existen varios estímulos de naturaleza distinta que se pueden utilizar para incrementar la respuesta de un organismo. Reynolds (1975) explica que existen dos tipos de reforzadores; los primarios o innatos y los condicionados o secundarios. Los reforzadores primarios no necesitan de una experiencia previa y tienen valor

reforzante por sí mismos porque aumentan la frecuencia de la respuesta, en cambio los reforzadores secundarios necesitan ser asociados temporalmente con un reforzador primario para poder adquirir la propiedad reforzante. Una de las ventajas que tiene utilizar el reforzador secundario es que en ocasiones el primario no se puede otorgar de manera contingente.

El moldeamiento es un método para lograr que un organismo emita una respuesta que, como menciona Chance (1984), de otro modo no ocurriría jamás. El procedimiento consiste en reforzar de modo sistemático conductas específicas, las cuales son elegidas después de la observación del sujeto, se enlistan los movimientos que se relacionan con la conducta deseada, de menor a mayor complejidad, para que por medio del reforzamiento el sujeto aprenda a realizar dichas conductas hasta llegar a emitir la respuesta final; este procedimiento se denomina *aproximaciones sucesivas*.

La extinción operante, según Skinner (1979), se establece cuando el reforzamiento deja de presentarse después de la emisión de la operante que fue establecida en la adquisición y como resultado la frecuencia de la respuesta va disminuyendo cada vez más; en este procedimiento se rompe la contingencia entre la respuesta y el reforzador. La extinción produce un efecto emocional, llamado frustración que se puede observar porque el organismo tiende a emitir conductas agresivas cuando se suspende el reforzamiento. Los efectos conductuales de la extinción son tres: 1) La conducta aumenta su variabilidad; 2) El decremento de la frecuencia de la respuesta; por último, 3) La estructura de la respuesta no se ve afectada.

Se ha reportado la efectividad de las estrategias conductuales en la modificación de la conducta humana en diversos ámbitos; sin embargo, dichas propuestas han recibido críticas y aportaciones con el fin de mejorar el estudio del comportamiento, ya que la propuesta de los autores clásicos consideran sólo algunos aspectos de los procesos psicológicos, específicamente, carecen de una conceptualización de factores ambientales y las conductas que son propias de la especie humana, por ejemplo los procesos implicados en el lenguaje.

La Psicología Interconductual se basa en la teoría de campo propuesta por Kantor (1926), ésta surge de las limitaciones en los modelos antes mencionados ya que se consideraban reduccionista por la linealidad en la que se explican las relaciones entre estímulos y respuestas; para ello dicho autor consideró que la unidad de análisis de la Psicología debía ser las interrelaciones del individuo y su ambiente. Al respecto Ribes y López (1985) se basaron en los fundamentos descritos por Kantor agregando a la definición que el ambiente es: físico, biológico y social, además consideraron que la historia de un individuo probabiliza la presencia de determinadas formas de interacción.

El concepto básico de la teoría interconductual es el campo de interacción; éste permite analizar, explicar y hacer modificaciones de una forma sistemática, ya que toma en cuenta los eventos que pueden tener funciones específicas en la interconducta. Los elementos que conforman la red de relaciones entre ocurrencias y disposiciones se categorizan para su análisis de la siguiente manera:

- 1) *Función Estímulo-Respuesta*: límite de campo, objetos y eventos de estímulo,
- 2) *Medio de contacto*: medio de contacto, estímulos, organismo y respuestas.
- 3) *Factores disposicionales*: factores situacionales e historia interactiva.

El último punto de la categorización anteriormente descrita, es la aportación que amplía la visión sobre los procesos psicológicos, ya que toma en cuenta factores que intervienen de manera indirecta en las formas de interacción de un individuo; los eventos anteriores y las circunstancias en las que se efectúa un comportamiento son variables que pueden interferir o facilitar el aprendizaje y/o desempeño de éste. Considerando que la perspectiva interconductual aporta una conceptualización más completa de lo Psicológico, es posible suponer que las metodologías que surgen de las teorías clásicas sobre condicionamiento necesitan ser consideradas sumadas a los nuevos supuestos para así incrementar su efectividad.

Las premisas y metodologías antes descritas permiten diseñar estrategias de modificación del comportamiento, algunas de las utilizadas es el manejo de contingencias, economía de fichas, instigación, moldeamiento, encadenamiento, moldeamiento,

reforzamiento, contratos conductuales, autoinstrucciones, retroalimentación, etc. Éstas tienen inserción en el ámbito educativo; lo cual permite que la persona que educa controle las variables que percibe el individuo, identifique las herramientas que requiere para generar las condiciones que propician las conductas valoradas como deseables en el educado.

1.2 De la inteligencia a las inteligencias múltiples

Los estudios para describir y analizar la inteligencia existen desde los griegos y hasta la época actual. Evidentemente las conceptualizaciones han sido influenciadas por el momento histórico, las actividades, las demandas de la sociedad, la concepción del mundo, entre muchos otros factores. Es importante mencionar que dependiendo de la disciplina que quiera resolver cuestiones respecto a la inteligencia, serán también las formas de aproximarse al estudio de ésta. Las descripciones que se generan sobre este concepto permearán las formas de educar, que sí y que no es conveniente enseñar en las casas y en las escuelas. Afortunadamente en la actualidad se ha pasado de la inteligencia a las inteligencias o inteligencias múltiples, lo cual permite a las disciplinas (como la Psicología) tener mayor campo de estudio.

Con fines prácticos y para definir el término inteligencia, es indispensable retomar cronológicamente los principales postulados que han permitido que existan las conceptualizaciones actuales. La palabra inteligencia viene del *intelligentia* (intus-lego), según Marco Tulio Cicerón significa “leer dentro de mí”. Los filósofos griegos estudiaron fenómenos naturales y sociales con la finalidad de dar explicación a la vida, mediante la observación, la generación de cuestionamientos, la comprobación de hipótesis y la promulgación de teorías. Sócrates consideraba que la inteligencia era una facultad fuera de los sentidos, para Platón la razón era invisible e intangible; Aristóteles fue de los primeros en mencionar que es una cualidad específica de los humanos y existe una constante inquietud por perfeccionarla. Al respecto Alcmeon teorizó que provenía del cerebro, Hipócrates coincidió, agregando que esta se desarrolla por la observación y experiencia de los fenómenos naturales. Posteriormente, en la Edad Media las conceptualizaciones sobre la

inteligencia estaban influenciadas por las tendencias religiosas; para Juan Huarte de San Juan ser inteligente era una relación entre el alma racional, el entendimiento, la memoria y la imaginación (Bilbao y Velasco, 2014).

Uno de los precursores sobre el estudio del cerebro fue Joseph Gall (1758-1828), creía que si se examinaba las configuraciones craneales de un individuo era posible establecer cuáles eran sus debilidades y fortalezas. Fue Pierre-Paul Broca quien estudió la relación entre acciones del cerebro y la localización de sus funciones; ubicó el habla en el lado izquierdo del lóbulo frontal y demostró por primera vez evidencia sobre la relación entre una lesión cerebral dada y un deterioro cognoscitivo específico. Generando la idea de que los procesos cognitivos tenían lugar en zonas específicas del cerebro, puntualizando la función de las alteraciones orgánicas en éste como agente de deterioro en la cognición (Stringel, 1995).

En el año 1883 Galton consideró los problemas de la medición de las características mentales por ello estableció un laboratorio antropométrico donde se medían las facultades humanas y mentales, basándose en indicadores físicos, como los tiempos de reacción visual y auditiva, ya que consideraba que el conocimiento llegaba a las personas a través de sus sentidos; su hipótesis era que a mayor inteligencia habría mejor capacidad de discriminación sensorial. Consideraba que la inteligencia era una *aptitud general superior* que tenía que ser estudiada, por ello fue el principal promotor del movimiento a favor de los test ya que tenía interés por el análisis de la herencia humana; aplicando escalas de estimación y métodos de cuestionario (Anastasi, 1997).

Se generó el campo de estudio que ahora conocemos como *Psicométrico*, considera que los individuos poseen una inteligencia innata que se mide con pruebas, éstas comparan a cada persona con una *norma* que se aplica a la población estudiada y la cual es establecida por el investigador, suponiendo así que da como resultado el grado de inteligencia del individuo (Santisteban, 1990).

Personaje importante en el desarrollo de los test de inteligencia es Binet, el cual en colaboración con Simon en 1904 diseñó la primera escala de inteligencia, en la que se evaluaban componentes de la comprensión y el razonamiento. En 1908 Simon y Binet diseñaron una segunda escala, donde se enfocaron en indagar sobre la “edad del mental” del niño, rechazaban éste concepto ya que consideraban que los niños con retraso podían elevar su nivel mental bajo ciertas manipulaciones (Nunnally, 1970). Según Hothersall (2005) dichos autores propusieron tres criterios para medir la inteligencia:

1. Dirección: estado preliminar del pensamiento que permita estar en las condiciones para adoptar una postura, es decir una preparación mental
2. Adaptación: obtención de un fin o un meta específica.
3. Crítica: actitud respecto al propio pensamiento corrigiéndolo cuando es necesario.

Dando continuidad a los trabajos de Binet-Simon, Terman (1916 en Fernández-Ballesteros, 1999) complementó la escala publicando una versión modificada y estandarizada de la prueba nombrada Stanford-Binet, agregando el término de Cociente Intelectual (CI) que se obtiene al dividir la edad mental entre la edad cronológica. Por otro lado, Wechsler consideraba que la inteligencia se componía de *diferentes capacidades en términos cualitativos* por ello diseño la Escala de Inteligencia Wechsler-Bellevue basada en prueba de Binet y otras pruebas estandarizadas, posteriormente la Escala Wechsler de Inteligencia de Niños (WISC-R) y Escala de Wechsler de Inteligencia para Adultos (WAIS-R)

Chales Edward Spearman, fue el inventor del análisis factorial; postuló que la inteligencia se divide en básica y de habilidades específicas. La primera es lo heredado denominado factor general (“g”), el razonamiento, la comprensión y las tareas de prueba de hipótesis son tareas de mayor esfuerzo mental donde se emplea este factor; la segunda depende del ambiente en el que se desarrolle un individuo, factor se denomina “s” aquí son los procesos como el reconocimiento, el recuerdo, la velocidad, las habilidades visomotoras y las motoras. En el año 1967 Guilford propuso un modelo de tres ejes intercalados: 1) representa la cognición, memoria, producción divergente, producción convergente y evaluación; 2) se presentan el contenido figurativo, simbólico, semántico y conductual; y, 3)

productos de unidades, clases, relaciones, sistemas, transformaciones e implicaciones. Este análisis de la inteligencia permitía indagar entre 120 factores relacionando las conductas como producto de las actividades mentales (Carroll, 1982).

Hasta este punto se puede decir la forma preponderante de estudio de la inteligencia en las personas eran los test psicológicos, pues se consideraba que contenían una medida objetiva y tipificada de un rasgo de la conducta, analizando características que permitirían evaluar un aspecto específico. Existe un valor predictivo o diagnóstico el cual depende del grado de amplitud y significancia de la prueba; para los autores previamente citados existía una correspondencia entre lo que se evalúa y el diseño de las pruebas, aunque la gran crítica que se ha realizado es si *el test mide lo que pretende medir*. La medida tipificada permite el control de variables ya que uniforma el procedimiento, la aplicación y la puntuación, con la finalidad de que la comparación entre individuos dentro de las mismas condiciones y evitando variables externas que modifiquen el resultado.

Las críticas que se han realizado al enfoque psicométrico respecto a la validez de las pruebas permitieron el inicio de nuevas visiones sobre el desarrollo de la inteligencia. Piaget (1986) relacionó la inteligencia con el desarrollo de etapas evolutivas, describiendo que el individuo interactúa constantemente con el ambiente lo que origina que los procesos cognitivos tengan cambios llamados *asimilación* y *acomodación*, por ello la finalidad cognitiva es mantener *equilibrio* entre las necesidades propias y las demandas del ambiente. Conceptualizaba la inteligencia como una forma de adaptación biológica evolutiva, para ello diseñó la siguiente una categorización por estadios: 1) Sensorio motor, 2) Preoperacional, 3) Operaciones concretas, y 4) Operaciones formales.

Vygotsky (1979) realizó escritos sobre el análisis de la inteligencia, puntualizando que, aunque existan procesos que se comparten con los animales como el sensorio-motor, las funciones psicológicas superiores son específicas de los humanos, el binomio pensamiento-lenguaje son la propiedad fundamental de la inteligencia. El lenguaje es el mediador entre las señales sensorio-motoras y la comunicación de éstas, se realiza de forma abstracta, a través del proceso de interiorización de las formas de actividad socio-cultural. Es el pensamiento y lenguaje lo que favorece la adaptación del individuo; Piaget relacionaba la inteligencia con

el desarrollo de etapas evolutivas, en cambio Vygotsky (1995) postula que la inteligencia está ligada con la interacción social, son los estímulos culturales los que van enriqueciendo a ésta. Dicha aportación permitió que los factores socio-culturales fueran contemplados en los estudios de la inteligencia, entendiendo a ésta como un indicador del desarrollo del individuo que proviene del pensamiento que va mediando al lenguaje con su entorno.

Las teorías y estudios actuales sobre la inteligencia han ampliado las percepciones con la finalidad de explicar aquellos comportamientos que con anterioridad no podían ser analizados por la limitación de los postulados, algunos psicólogos y pedagogos han descrito elementos que deben ser tomados en cuenta para ampliar el panorama. Por ejemplo, Sternberg propone tres tipos de inteligencias: analítica, práctica y creativa. La primera se refiere al análisis y evaluación de circunstancias basado en la información adquirida por la persona con la finalidad resolver problemas; la segunda es el proceso de aplicar la teoría de acuerdo al contexto en el que encuentre, por último, la inteligencia creativa es la capacidad de construir ideas y actuar de forma novedosa. Sternberg menciona que las personas inteligentes presentan características como ser motivadas, autocontroladas, perseverantes e independientes; dichas características se relacionan con lo descrito por Goleman, que al escribir sobre la Inteligencia Emocional (IE) menciona que se basa en autoconocimiento emocional, el autocontrol, la motivación, el reconocimiento de emociones ajenas y las relaciones interpersonales (Bilbao y Velasco, 2014).

Gardner (1995) afirma que la inteligencia no es unitaria, pero si es defintoria de los humanos, la cual no solo puede ser cuantificable sino también dotada de cualidades más elaboradas, y lo más importante, está supeditada al contexto. Rompe con el paradigma de que la inteligencia solamente es un proceso cognitivo, parte del principio de que la cantidad y composición de ella es variable, por eso lo describe como *Las Inteligencias Múltiples*; el desarrollo de éstas se vincula con las necesidades de adaptación al contexto y las demandas culturales. Es así como genera la siguiente categorización: Lingüística-Verbal, Lógico-Matemática, Naturalista, Interpersonal, Intrapersonal, Musical, Espacial-Visual, Cinéstenico-Corporal.

La categorización realizada por Gardner ha dado lugar a analizar el comportamiento humano de manera más amplia, dio un espacio simbólico a todos aquellos que no encajaban en las concepciones de inteligencia anteriores y que por muchos siglos fueron etiquetados negativamente. Para el presente trabajo es importante la teoría de las inteligencias múltiples, ya que al escribir sobre el baile es necesario reconocer todos los procesos que se encuentran implicados dentro del aprendizaje, la práctica y enseñanza.

Para el presente trabajo es importante explicar que, aunque el baile se realiza principalmente con la Inteligencia Cinéستesica-Corporal, la misma exigencia y versatilidad del baile permiten que vayan convergiendo con otras. La inteligencia Espacial-Visual es necesaria para transformar y atender a las características del lugar donde se realiza la actividad. La inteligencia Musical, permite que la persona percibe los sonidos para expresar o interpretar la música que se baila, de forma que, lo que hace el cuerpo tenga armonía con lo que se está escuchando. La inteligencia intrapersonal que surge del conocimiento personal y el dominio de habilidades de autocontrol, por esa razón es necesario tomarlo en cuenta ya que el baile requiere que la persona reconozca su gama de posibilidades; y la inteligencia interpersonal, puesto que el baile es una actividad que se realiza de forma colectiva y en la mayoría de las ocasiones como pareja, la persona se ve obligada a atender a los mensajes (verbales y no verbales) de los otros, ya que esto permitirá la comunicación.

1.3 Desarrollo psicológico, generación de hábitos y correspondencia cultural

El individuo es conceptualizado como un ser Biopsicosociocultural, lo cual implica identificar en principio las características biológicas de los seres humanos, conociendo el funcionamiento del cuerpo con los sistemas que lo componen: circulatorio, digestivo, endocrino, inmunológico, linfático, muscular, nervioso, óseo, reproductor, respiratorio y urinario. Esta primera lectura de lo humano permitirá que se tomen en cuenta los procesos psicológicos que son propios de la especie; el lenguaje por dar un ejemplo implica una serie de aprendizajes que a su vez han sido formados y transformados por la sociedad en la que se habita, por lo tanto, éstos también adquieren cualidades referentes a la cultura.

Las primeras interacciones del individuo con su entorno y las personas con las que convive serán importantes para el desarrollo e irán mediando su comportamiento, al respecto López-Ramón (2007) menciona que incluso antes del nacimiento durante el tercer trimestre de gestación el feto es capaz de distinguir las voces. El individuo, durante su desarrollo, va respondiendo a los estímulos de tal manera que gradualmente genere competencias, es decir, conocimientos, habilidades y actitudes en relación con ambiente en el que vive; entonces las personas, objetos y situaciones toman significados que serán utilizados para responder a las problemáticas que se presenten.

La psicología evolutiva ha estudiado la forma en la que los seres humanos utilizan de símbolos socio-culturales como base de los sistemas de comunicación. Aunque existen diferentes medios de comunicación, el estudio del lenguaje ha tenido mayor énfasis por la diversidad y funcionalidad que este tiene en el desarrollo (Bellón y Cruz, 2002). Para Vygotsky (1931/1995) el lenguaje y el pensamiento se construyen desde la edad infantil como formas psicológicas superiores, es debido a la interacción individuo con su medio que se apropia de significados que van desde el nivel afectivo hasta el conceptual-lógico, son las mediaciones lingüísticas e instrumentales las consienten el desarrollo psicológico. Vygotsky (1979) propone que la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) es la relación entre los procesos psicológicos que un individuo ha desarrollado y los que está por potenciar, el primero es donde el individuo resuelve problemas de forma independiente y el segundo hace referencia a la guía que éste tiene de alguien que posee el conocimiento sobre la problemática a resolver; las nombró Zona de Desarrollo real (ZDr) y la Zona de Desarrollo potencial (ZDp)

Vygotsky (1995) planteó que el aprendizaje del lenguaje escrito consiste en apropiarse de un sistema determinado de símbolos y signos cuyo dominio marca un momento crucial en el desarrollo cultural del niño. La conceptualización de la escritura inicia con la aparición de los gestos, como si fuera una escritura en el aire, es decir los gestos se muestran como una versión primitiva de los signos escritos futuros, son signos visuales que han quedado fijados en el niño. Es a través del gesto, el garabato y el juego, que se va desarrollando la capacidad de emplear simbolismos mediante la representación simbólica de cosas en las actividades lúdicas cotidianas, siendo formas tempranas de representación.

Tomando como fundamento la idea anteriormente planteada la escritura debe ser utilizada como un instrumento que ayuda para el desarrollo de la vida cotidiana, como fuente de conocimiento y recreación, ya que es un conjunto de signos que tienen un código en común para los individuos, los cuales adquieren propiedades semánticas y posibilitan la abstracción de las ideas en un contexto determinado; dándole sentido a la realidad de la persona. Como en todo hecho existe un precursor, en la escritura como ya se mencionó, los gestos y signos vocales, así como el dibujo y el juego son de vital importancia para el desarrollo psicológico (Bellón y Cruz, 2002).

La repetición constante y/o la prohibición de ciertos comportamientos genera una frecuencia en la aparición o extinción de éstos en el individuo, lo cual es mediado por recompensas y castigos suministrados por las personas que participan en la interacción; pueden ser familiares, amigos o desconocidos, aunque es importante considerar que las cualidades atribuidas a cada persona permiten que exista variabilidad en los resultados de comportamientos. Es fundamental entender que los hábitos tienen como finalidad que el individuo se ajuste al medio en el que se desarrolla y además pueda hacer más funcional su vida cotidiana. Sin embargo, existen múltiples factores que intervienen en la formación de hábitos, por lo que se pueden presentar algunos que no son funcionales o ponen en riesgo la vida del individuo. Un ejemplo que requiere atención urgente en México son los hábitos alimenticios con alto consumo de contenido de carbohidratos y grasas, con poco consumo de verduras, aunado al sedentarismo. Dicha situación ha generado problemáticas a nivel individual y social, por lo que muchas profesiones han desarrollado programas que atiendan en la prevención o intervención de hábitos perjudiciales

Los comportamientos de los padres en la niñez son de vital importancia, los niños se comportan de acuerdo a lo que viven en su casa, es decir, son el reflejo de lo que aprenden por medio de sus padres. Lo anterior debe puntualizar dos rubros: 1) lo que se dice con palabras, se refiere a las órdenes, instrucciones, indicaciones, adjetivos o referencias específicas (explícito); 2) lo que se dice con gestos y/o acciones, entendiendo este proceso como aquello que acompaña las palabras y emite un mensaje implícito en las situaciones.

Durante la infancia la formación de hábitos, significados y formas de interacción es mediada por los adultos, principalmente en el grupo primario (la familia). Desde recién nacido hasta los cuatro años: no entiende razonamientos ni explicaciones, sólo direcciones simples. De los 4 a 7 años, el niño vive en un mundo de fantasías y, por lo mismo, se puede motivar a través de éstas; es propenso a las pesadillas y genera temores imaginarios. Después de esta edad y hasta los 11 años aproximadamente, comienza a comprender de forma más lógica, estableciendo relaciones de causa y efecto; en esta etapa es fundamental entender que lo que hagan o dejen de hacer los padres en relación al comportamiento del niño puede favorecer o perjudicar la formación de hábitos, habilidades, actitudes, etc.; de los 12 años en adelante se comienza una etapa donde establecer su propio estilo de comportarse, por tal motivo si no se forma una disciplina positiva en los primeros años de vida, puede complicarse en la medida que avanza el tiempo.

Las reglas son el cimiento de la formación de hábitos. Desde la infancia los adultos establecen las normas y límites de forma implícita o explícita, con la finalidad de proteger, cuidar y formar el bienestar individual y colectivo. Para que las reglas se cumplan eficazmente, deben relacionarse con los derechos y obligaciones que tienen los niños y adolescentes en los diferentes contextos (casa y escuela); implica mostrar las cosas que pueden o no hacer en circunstancias específicas.

En el proceso de establecimiento de reglas, el individuo va identificando lo que los adultos esperan de ellos y las consecuencias que tiene hacer o no cierta actividad; por tal motivo al encontrar una relación se abre la posibilidad predecir los efectos positivos o negativos que se obtienen. Se pretende que con el paso del tiempo el niño sea capaz autocontrolar sus comportamientos para tener una sana convivencia en los contextos donde se desarrolla.

Las reglas siempre van relacionadas a las expectativas que los padres tienen de los hijos, de tal forma que, lo considerado como adecuado e inadecuado está en función de lo que los padres consideran como idóneo para el desarrollo del niño. Es fundamental entender que la reacción de los niños es relativa a tipo de instrucción que se le da, los padres deben identificar los efectos, motivadores y castigos adecuados para sus hijos; es común que existan

sentimientos de culpa o frustración al estar educando, pero deben ser congruentes con las reglas, preguntando constantemente el sentido que tienen, cuál es probabilidad de que las respete y que tan flexibles son al cambio.

Cuando se expresan instrucciones que pretenden se tomen como reglas de convivencia se deben transmitir de forma clara e invitando al juego, refiriéndose a la explicación de un conjunto de conductas esperadas en situaciones específicas que tienen un beneficio para el niño. Las imposiciones arbitrarias entorpecen el sentido de las reglas, de tal forma que cualquier nueva regla o cambio en una establecida debe ser explicado y puesto a prueba por ambas partes. Las consecuencias de no cumplir las reglas pueden generar enojo, y frustración en los niños.

Para el establecimiento de las reglas que posibilitan los comportamientos valorados como adecuados e inadecuados, es necesario considerar la edad y la etapa de desarrollo en la cual se encuentra niño o adolescente. Los adultos (familiares o responsables de crianza) que intervienen en la educación del niño, deben estar de acuerdo con las reglas que se establecen para evitar contradecirse ya que esto puede dar pie a confusiones o justificaciones por parte de los niños.

Una vez que se ha llegado a la etapa adulta se espera que el individuo autorregule su comportamiento, que actúe con autonomía, tome decisiones del presente y para futuro, establezca metas a corto, mediano y largo plazo, actuando de forma eficaz y consciente en las problemáticas cotidianas. Para esta etapa realizará actividades de forma automática por la repetición constante, es importante que el individuo evalúe el costo-beneficio de sus hábitos de descanso, alimentación, higiene personal, estudio o trabajo, y por su puesto de recreación.

El desarrollo psicológico del individuo tiene relación directa con *la Cultura* a la que pertenece, este punto es relevante pues la cultura es una variable que va direccionando lo que socialmente es aceptado y rechazado, por tal motivo influirá en lo que *se debe y lo que no se debe* aprender, pensar o comportarse en las prácticas cotidianas; los hábitos serán evaluados

para los miembros que conforman la sociedad como “buenos” o “malos”, es así como se va delimitando el campo y enmarcando tendencias de comportamiento.

Comprender los hábitos que socialmente se espera que lo individuos cumplan de acuerdo a la edad, género, nivel socioeconómico y condiciones físicas, complementado a conocer las investigaciones desde diversas disciplinas que se enfocan en el desarrollo y bienestar humano, posibilitan la realización de programas de intervención que sean afines a las problemáticas que se presentan en la sociedad. Desde la niñez se van estableciendo actividades que deben realizarse de forma “obligatoria”, estas en la mayoría de los casos están en función de la etapa de desarrollo del individuo. Es importante este punto pues en las *primeras etapas de vida los tiempos de recreación son mayores* y conforme crece el individuo va dejando de destinar tiempos prolongados para actividades de este tipo.

En resumen, los principios teóricos para la explicación del aprendizaje, la inteligencia y el desarrollo se han ido modificando como resultado de las investigaciones que se han realizado para responder a los cuestionamientos sobre éstos. Procesos como la civilización, los avances tecnológicos y la globalización, han permitido que se vayan transformando las concepciones de dichos temas, ampliando, profundizando y reformulando los postulados teóricos, prácticos y metodológicos. Afortunadamente, cada vez se realizan categorizaciones más completas donde se incluyen aspectos que con anterioridad no eran considerados y que dificultaban la intervención en problemáticas de orden social, educativo y/o laboral. El análisis de dichos temas permite describir, explicar e modificar los comportamientos y hábitos de las personas.

2. FUNCIONES DEL PSICÓLOGO, EL ÁMBITO ORGANIZACIONAL Y LA CAPACITACIÓN LABORAL

En carreras universitarias los planes curriculares deben estar vinculados con la actividad profesional, Ribes (1980) afirma que los elementos que se deben considerar para la actividad profesional del psicólogo son:

- *Objetivos:* la rehabilitación, desarrollo, detección, investigación, planeación y prevención.
- *Áreas generales:* salud pública, producción y economía, ecología y vivienda.
- *Condiciones socioeconómicas:* urbana y rural, desarrollada y/o marginada.
- *Población a la que se dirige:* individuos, micro y macro grupos, instituciones y organizaciones, públicas y/o privadas.

Respecto a las principales funciones que el psicólogo debe desempeñar, Urbina (1989) considera que éstas son: *diagnosticar, investigar, prevenir, planificar e intervenir*. Las áreas en las que realiza el ejercicio profesional son Educativa, Salud Pública, Producción y Consumo, Organización Social y Ecología. Es importante que el psicólogo emplee técnicas para el diagnóstico de problemáticas, las más empleadas son: observación, entrevistas, pruebas psicométricas, encuestas, cuestionarios, registros instrumentales y análisis formales. La recabación de la información permite generar programas de intervención que prevengan o subsanen las problemáticas detectadas; algunas de las técnicas de intervención son: fenomenológicas, psicodinámicas y conductuales, dinámicas de grupo, sensibilización, educación psicomotriz, manipulación ambiental, retroalimentación, publicidad y propaganda.

Reconocer las funciones del psicólogo, las áreas de incidencia en el ámbito laboral, las herramientas y técnicas que debe dominar para el ejercicio profesional, permite delimitar las competencias que debe desarrollar, el campo de acción y definir el rol que cumplirá. En el presente capítulo se describen los fundamentos básicos de la psicología organizacional, las áreas de oportunidad para el desarrollo de programas y la importancia de la capacitación laboral.

2.1 Psicología organizacional: el rol de psicólogo y áreas de oportunidad

La Psicología aplicada, surge de la necesidad de sustentar postulados teóricos, en principio por las prácticas clínicas, posteriormente tuvo que responder a nuevas demandas surgidas ante necesidades sociales específicas, principalmente en las áreas de la educación, trabajo y salud. Holgado, Fernández y Perona (2000) definen a la Psicología aplicada como una tecnología o práctica de intervención dirigida a solucionar problemas específicos que surgen ante demandas sociales concretas.

Por otro lado, la Sociología tiene como objeto de estudio a las personas en relación con su medio social; una conjunción de las disciplinas mencionadas es la *Psicología Social*, cuyo objeto de estudio son los procesos y resultados de la interacción; identificando cómo el individuo responde en la relación con los otros y la influencia del medio al que pertenece. Es importante mencionar que fundamenta su estudio en creencias, emociones y comportamientos, realizando investigaciones explicativas, diagnósticas y de intervención, con la finalidad de reducir los obstáculos, hacer aportaciones significativas al cambio de actitudes, pensamiento y comportamientos, desarrollando y/o potenciando habilidades, permitiendo dar pauta a la comunicación y principalmente atendiendo a las necesidades (Ibáñez, Botella, Domenech, Samuel, Martínez, Pall, Pujal y Tirado, 2004).

Una vez teniendo claro las dimensiones de la *Psicología Social*, debe considerarse que existen diversos ámbitos de incidencia, como son la Psicología Educativa, la Psicología Clínica y la *Psicología Organizacional*, ésta última está orientada al estudio del comportamiento de las personas en el seno de una organización; tiene como característica fundamental, estar conformada por una pluralidad de individuos que comparten objetivos específicos para cumplir una meta común, guiándose por los roles y normas establecidas (Zepeda, 2007). En el ámbito de las organizaciones, para comprender e hipotetizar sobre el comportamiento de los individuos, se deben reconocer los organigramas, normas y procedimientos; los sistemas de operación y la cultura que se ha construido; los procesos de adjudicación y asunción de roles, la planificación y el control de los individuos inmersos; la gestión participativa, resolución de conflictos como parte de las relaciones instituidas por el

poder y autoridad basados en la estructura; por último, las transformaciones como parte de un proceso continuo e indicador del progreso de la organización (Robbins y Judge, 2004).

Una organización, puede ser una empresa, institución o cualquier otra entidad que cumpla con las características antes mencionadas, los problemas que se detectan pueden afectar a nivel personal y/o grupal, el objetivo principal de las intervenciones es el mejorando el rendimiento de la organización en cuestión. En el ámbito laboral, comprender cómo funciona una organización y tener en cuenta el desempeño de cada uno de los empleados, pueden promover mejoras que beneficien al conjunto. El objetivo de los psicólogos especializados en esta rama es reconocer cómo un individuo afecta al subconjunto al que pertenece y a la organización en general, y cómo ésta última incide sobre el comportamiento de cada uno de los individuos. El *rol del Psicólogo*, abarca desde el estudio, diagnóstico, coordinación, intervención, gestión y control del comportamiento humano en las organizaciones, contribuye a la generación de valores mediante la gestión y el desarrollo del talento humano. Las principales *funciones* son conocer y fomentar la satisfacción de los empleados con respecto a su trabajo, así como proponer y desarrollar estrategias para incrementar el trabajo de equipo, implantar mejores procedimientos de: selección, colocación, capacitación, promoción y retención del personal, apoyar el incremento de la productividad, recomendar mejoras en la calidad de los productos y servicios, así como orientar al gerente en cuanto a liderazgo, negociación y toma de decisiones. Existe una interacción recíproca y cambiante entre tres niveles: *Individual-Grupal-Sistemas de la Organización*. Al actuar sobre estas interrelaciones, es posible optimizar diferentes variables en beneficio de las personas y de la organización (Chiavenato, 2005; Robbins, 2004).

El perfil del psicólogo, según lo expuesto por Orozco y cols. (2013) implica entender el ambiente competitivo y calificado que se pretende lograr en una organización, evaluar y elegir al personal que permitirá que se logren la *misión, visión y objetivos* de la empresa; debe contar con la habilidad de gestionar, incorporar y aportar sus conocimientos para incrementar la producción e intervenir en la solución de problemas. Todo ello se logra mediante la coordinación de los servicios de calidad, motivación y acción; se considera que la labor que el profesional tiene es de suma importancia, puesto que su principal objetivo es

el bienestar del capital humano de la organización. Por esa razón, desde el reclutamiento y selección es necesario observar las actitudes y comportamientos de las personas que trabajan, ya que puede que sus valores no sean afines con los de la organización y esto dificulte su trabajo. Aunado a lo anterior, se enfatiza que debe trabajar de forma activa, directa y constante con el personal en todos sus niveles, ya que aunque existan jerarquías el psicólogo tiene que hacer estudios de clima organizacional para conocer las percepciones que el personal tiene de su ejercicio laboral; lo cual implica motivar su comportamiento, a pesar de las condiciones o sueldos que perciban, diseñando estrategias que logren que se esfuercen, tengan un rendimiento óptimo y altos niveles de productividad.

Muchinsky (2002) menciona que el Psicólogo en las organizaciones debe ser un profesional especializado que se encarga de conocer y fomentar la satisfacción de los empleados. Debe lograr el cumplimiento de las funciones y tareas; las que él debe de llevar a cabo son: análisis de cargos, descripciones de los cargos y funciones a cumplir, reclutar candidatos de acuerdo al perfil exigido por la empresa, selección de personal mediante la evaluación de sus características, aplicar pruebas psicométricas como un medio para evaluar al personal en diferentes momentos, debe ser comprensivo a las necesidades del personal y *capacitar a los empleados cuando ingresan, al cambiar de puesto o para mejorar la productividad*. Además, debe buscar la compensación de los empleados por medio del salario, beneficios o servicios, también debe mejorar la comunicación y fomentar el buen clima organizacional, realizando un análisis estadístico de los resultados. Debe manejar programas y tecnología de vanguardia, lo que le permitirá desarrollar y proponer estrategias. Por último, funge como monitor de las funciones de los empleados, asistiendo a la disciplina y la seguridad industrial.

Es importante que el profesional apoye, incremente y revise los recursos humanos de la organización, por esa razón debe ser explícito en su sentir respecto a los fenómenos que se presentan, contemplar la información de los empleados y los procedimientos que se utilizan; debe ser capaz de proponer una misión y visión de los cargos en la organización, por lo que es fundamental que sea asertivo y empático.

La Revista “Gerente” (2001, en Enciso y Perilla 2004) describe el perfil de competencias del psicólogo organizacional, puntualizando actividades que deben desarrollar:

- A. Realizar un planeamiento estratégico de la compañía que incluye definición de la misión y visión.
- B. Permear a la organización del planeamiento estratégico y convertirlo en mensajes concretos para todos los niveles, alinear la estrategia con la cultura de trabajo.
- C. Interpretar el Talento Humano que requiere la organización y traducirlo en planes de gestión humana.
- D. Contribuir al desarrollo de competencias individuales y organizacionales.
- E. Aplicar un plan sistemático para la organización.
- F. Asegurar un sistema de compensación, competitivo externamente y equitativo internamente.
- G. Garantizar la calidad de los procesos de selección y contratación personal.
- H. Implementar programas de medición de desempeño.
- I. Realizar mediciones de clima organizacional y tener la capacidad de adelantarse a los procesos de cambio para luego asesorarlos, orientarlos y facilitarlos.

Robbins y Judge (2004) afirman que las contribuciones del psicólogo organizacional se han expandido hacia el aprendizaje, percepción, personalidad, emociones, capacitación, eficacia del liderazgo, necesidades y fuerzas de motivación, satisfacción en el trabajo, procesos de toma de decisiones, evaluaciones del desempeño, medición de actitudes, técnicas de selección de personal, diseño del trabajo y estrés laboral (burnout).

Es labor del psicólogo organizacional lograr engranar la función de los empleados con la estrategia productiva y las metas propuestas de la compañía; logrando las utilidades y desarrollo de la empresa. Ello puede lograrse dando a los empleados la libertad y oportunidad de crear, innovar y mercadear sus propias ideas en el mejoramiento continuo de un producto, servicio o proceso para el beneficio del negocio y del individuo. El ejercicio de la psicología en las organizaciones se ha caracterizado por ser fundamentalmente pragmático y, por ello, ecléctico. Muchos de los procedimientos y categorías que emplea el psicólogo organizacional

se derivan de otras profesiones, como la administración, la mercadotecnia o las disciplinas económicas (Enciso y Perilla 2004).

2.1.1 Comportamiento Organizacional

El Comportamiento Organizacional (CO) es un campo de estudio en el que se investiga la estructura y procesos de los grupos, con la finalidad de aplicar estos conocimientos a la mejora de la eficacia de las organizaciones. Es decir, entender el CO permite comprender lo que la gente hace en una organización y cómo repercute esa conducta en el desempeño de la organización. Si bien los objetivos del modelo de CO pueden ser varias, Robbins y Judge (2004) proponen cuatro principales: *describir*, modo que se conducen las personas; *comprender*, por qué se comportan así; *predecir*, la conducta futura, y *controlar*, las conductas humanas son probabilizables.

Considerando la necesidad de visualizar a la organización de forma sistemática con la finalidad de cumplir las metas, fue necesario diseñar un modelo que conceptualizara el conjunto de variables que intervienen; por ejemplo, el ausentismo, la rotación, productividad (eficacia y eficiencia), comportamiento antisocial y satisfacción en el trabajo. Por ese motivo Robbins y Judge (2004) diseñaron el modelo de Comportamiento organizacional, que se divide en tres niveles: individual, del grupo, del sistema de la organización (Véase Figura 1).

- **Nivel individual:** Se parte del principio de que el individuo tiene características distintas por su desarrollo personal y profesional, lo cual influirá en su comportamiento en el trabajo. Los rasgos biográficos (edad, género y estado civil); los rasgos de la personalidad y emociones, los valores, actitudes, aptitudes, *percepción*, toma individual de decisiones, aprendizaje y motivación.
- **Nivel del grupo:** La premisa de este nivel es entender que el comportamiento de las personas se ve mediado cuando interactúan como otros, formando parte uno o varios grupos. Lo importante es explicar la dinámica del comportamiento de los equipos de trabajo, se considera que los patrones de comunicación,

liderazgo y confianza, poder y política, así como los niveles de conflicto, las tomas de decisiones en grupo y la estructura del grupo, influyen en el comportamiento de éste.

- **Nivel del sistema de la organización:** Las organizaciones están conformadas por un grupo de personas, que tienen objetivos en común. Se rigen mediante la estructura y el diseño de la organización formal, la cultura interna de la organización (misión, visión y valores) y las políticas y prácticas de Recursos Humanos de ésta (procesos de selección, programas de capacitación y desarrollo, y métodos de evaluación del desempeño).

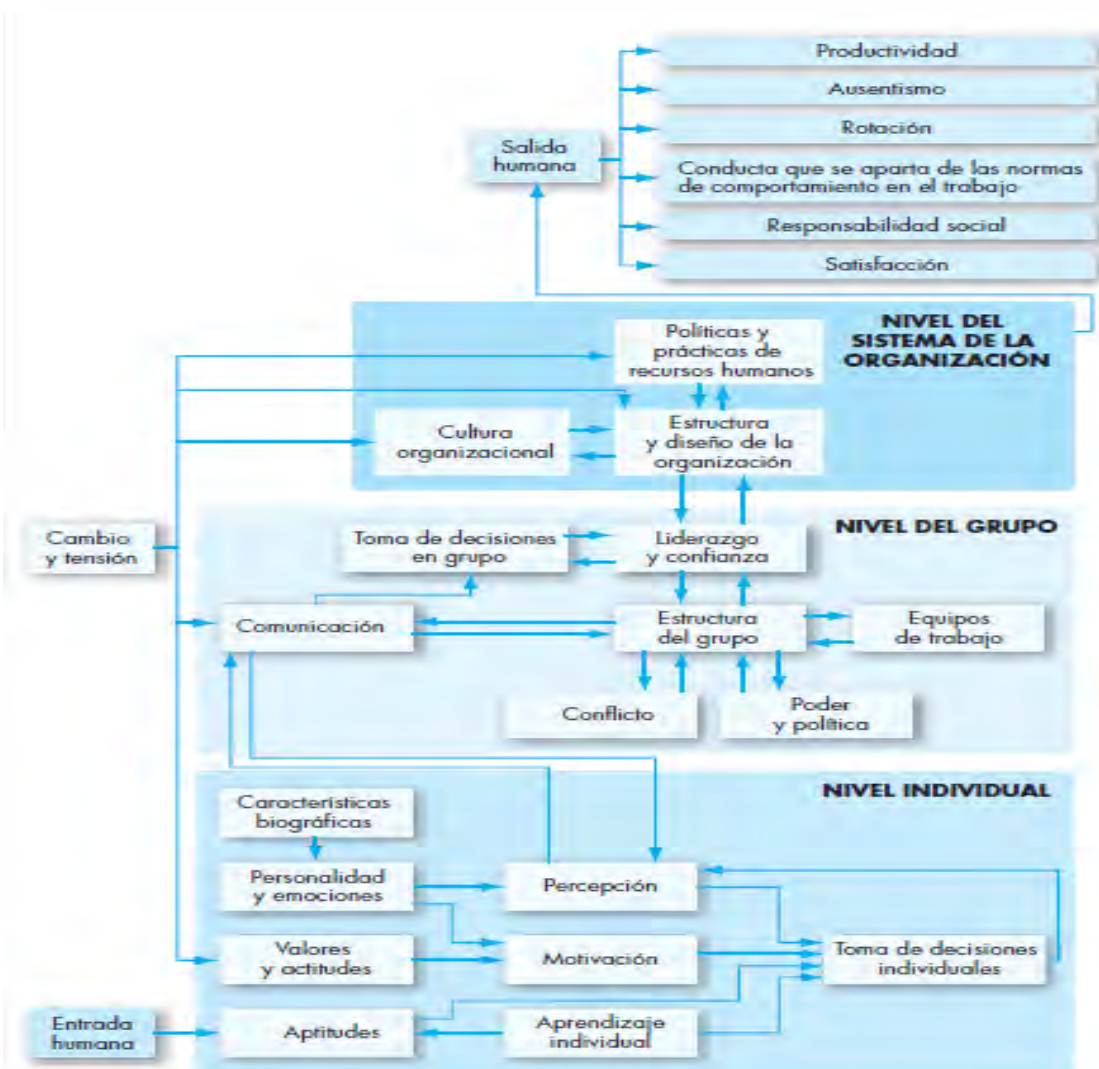


Figura 1. Modelo básico de Comportamiento Organizacional (Robbins y Judge, 2004).

Diversas disciplinas han contribuido para entender el CO, la Psicología ha realizado aportaciones en el análisis individual o microanálisis, mientras que disciplinas como sociología, antropología, se han enfocado en la comprensión de conceptos como los procesos de grupos, finalmente ambos tienen correlaciones. Ahora bien, un rasgo característico del mundo organizacional es que existan recortes, expectativas de mayor productividad de los empleados y una competencia en el mercado laboral; no es de sorprenderse que los empleados se sientan presionados y toman atajos, rompan reglas e incurran a costumbres cuestionables. Es por ello que el conjunto de políticas y prácticas, son necesarias para dirigir aspectos relacionados con las personas, Chiavenato (2004) lo nombra Gestión de Talento Humano. Lo anterior es un punto importante, ya que el principal interés de los Psicólogos son los individuos en interacción, de tal forma que las fortalezas y debilidades deben ser identificadas mediante diversos procesos, ya descritos, aunado al desarrollo de habilidades y realización de diversas tareas.

Enfocando la mirada en algunas problemáticas que pueden presentarse en las organizaciones, *el trabajo en equipo* es un reto para los individuos por la diversidad de opiniones, creencias y forma de actuar. Zárraga y Bonache (2005) afirman que los equipos *autogestionados* son considerados un tipo de práctica que en los últimos años se ha potenciado; impacta en el incremento en la productividad, calidad, seguridad, satisfacción interna y externa en el trabajo y compromiso organizativo. Es importante considerar los pros y contras respecto a este tipo de equipo, en principio, los conocimientos influyen en el funcionamiento, y si los integrantes comparten sus saberes, los cuales pueden impactar positivamente a los compañeros logrando gestar un nuevo conocimiento de nivel superior, por lo tanto, se vuelve un conocimiento grupal: por otra parte, la competencia en el trabajo puede entorpecer las labores ya que una sola persona no puede llegar a realizar todas las actividades. Por esa razón se espera que las personas que formen un equipo complementen sus habilidades y perspectivas, ya que esto producirá mejoramiento e innovaciones. Como último punto, entender el trabajo en equipo como proceso *colaborativo*, ya que es una acción que permite que todos compartan sus conocimientos generando una dinámica de intercambio; si alguno no lo hace se estará beneficiando gratis del conocimiento colectivo.

El clima organizacional se considera una etiqueta distintiva de cada organización y se define como el ambiente de trabajo percibido por los miembros de la organización, las variables que influyen en éste pueden ser la estructura, estilo de liderazgo, comunicación, ambiente físico, motivación, recompensas; todos aquellos elementos que pueden modificar la interacción de los individuos y el desempeño que tienen en el trabajo. Carvajal (2000) afirma que estudiar el clima es entender la cultura de la organización, aunque éste no se pueda ver ni tocar, existe y afecta en todo lo que pasa dentro de la organización.

La resolución colaborativa de los dilemas sociales se efectuará dependiendo del clima o ambiente dentro del equipo ya que esto los conduce a trabajar por un producto o proyecto común. Mayeroff (citado en Zárraga y Bonache, 2005), mencionó que para que se dé un buen clima laboral es necesario: **1) Confianza mutua**, creer que los miembros tienen la capacidad de absorción y retención necesarias para asimilar y aplicar el nuevo conocimiento que se les esté transmitiendo. **2) Empatía activa**, capacidad para ponerse en el lugar del otro, tratar de entender «emocionalmente» el porqué de los comportamientos. **3) Juicio clemente**, se refiere a los juicios y opiniones sobre los compañeros, pero de forma mesurada y con respeto, tomando en cuenta el contexto de la acción, las circunstancias personales del implicado, su estado psicológico, etc. **4) Coraje**, deberán exponer sin miedo sus opiniones para compartir los modelos mentales individuales, un coordinador guiará el análisis y reflexión. **5) Acceso a la ayuda**, los miembros mostraran disposición para compartir sus conocimientos.

De acuerdo con Uribe (2015) el concepto de Clima Organizacional se define como la valoración de la calidad en las relaciones e interacciones humanas dentro del espacio de la organización, lo cual repercute de manera positiva o negativa en las motivaciones y el comportamiento de los miembros de una organización. Dicha evaluación permitirá definir el grado de satisfacción de los integrantes de la organización y de ser necesario, incidir dentro de los niveles de producción.

El Psicólogo al realizar la detección de necesidades, dígame de clima organizacional o de capacitación, identifica las áreas de oportunidad en las que se puede trabajar a nivel individual, grupal u organizacional. El análisis de las condiciones de trabajo, la estructura organizacional y el conocimiento de la percepción de los empleados permite vislumbrar las

modificaciones que deben hacerse para consecuentar la mejora continua; pero no debe dejarse de lado la cultura organizacional pues es el cimiento de la organización. La fase de diagnóstico permite identificar la dinámica organizacional y las formas de relación entre todos los niveles. Es importante recalcar que la detección no tendrá beneficios prácticos si se reporta a nivel descriptivo, es necesario diseñar programas de intervención con el objetivo de generar cambios en diferentes niveles. Algunos aspectos en los que se puede incidir son: incremento de la interacción y comunicación; aprovechamiento de las creencias, sentimientos, actitudes, valores y normas; mejoramiento del conocimiento; resolución de problemas y establecimiento de metas; sentido de responsabilidad; y actividades que motiven nuevas posibilidades.

2.2 Capacitación laboral para el desarrollo de competencias

La capacitación es un proceso de enseñanza-aprendizaje vinculado al ámbito laboral que tiene como finalidad la adquisición, actualización y desarrollo de *competencias* para mejorar el desempeño de las actividades de trabajo, con el objetivo de que éstas se realicen con mayor productividad, calidad y competitividad; además de enfocarse en disminuir los riesgos laborales y promover el bienestar integral.

Del Pozo (2013) afirma que para comprender el concepto de **competencia** se deben considerar tres elementos: *La capacidad*, que es el conjunto de conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes que permiten llegar a lograr un resultado; *la acción*, es cuando las capacidades se ponen en práctica en situaciones reales; y por último, *el contexto*, es donde la capacidades responden a circunstancias cambiantes. Dicho autor define que “una competencia profesional es la capacidad de desempeñar efectivamente una actividad laboral movilizand los conocimientos y destrezas necesarios para lograr unos objetivos” (p. 14). Desde el modelo integrado o enfoque holístico las competencias se deben describirse en términos de las tareas desempeñadas, los atributos, aptitudes y rasgos personales que influyen en la realización de comportamientos específicos; además de cuestionar su eficiencia y las características del contexto.

Alles (2010) describe que el *talento* es el conjunto de dotes intelectuales donde interactúan los conocimientos y las competencias. Realiza una analogía de la persona con un árbol, donde describe que las raíces representan las competencias, el tronco y las ramas son sus comportamientos; éstos últimos son un indicador de las competencias de la persona. En el área organizacional la población con la que se trabaja son adultos, el desarrollo de talento basado en competencias implica enseñar a las personas a *cambiar comportamientos* (hábitos) obsoletos por otros nuevos; el desarrollo desde esta área se define “como las acciones tendientes a alcanzar el grado de madurez o perfección deseado en función del puesto de trabajo que la persona ocupa en el presente o se prevé que ocupará más adelante” (p. 70).

Las competencias se producen de la experiencia y la integración de los conocimientos, la persona al iniciar la vida laboral ya cuenta con éstos, sin embargo, se irán modificando en función de la práctica de la nueva actividad, es así como se van sumando nuevas experiencias que deberán ser analizadas para reconocer los errores y aciertos con la finalidad de incrementar el nivel de las competencias iniciales. Existen diferentes tipos de competencias Del Pozo (2013) las divide en tres grupos:

- **Competencias básicas:** conocimientos previos de formación básica que se consideran para la inserción laboral (ej. lectoescritura, idioma y/o calculo)
- **Competencias transversales:** son habilidades que se adquieren por las experiencias personales y el vínculo con la sociedad, las cuales pueden ser aplicables en diversas situaciones (ej. organización, toma de decisiones, trabajo en equipo, etc.).
- **Competencias específicas:** son los aspectos técnicos que permiten el desempeño de tareas en un ambiente laboral particular.

Zepeda (2007) afirma que cuando *la capacitación* está enfocada en el desarrollo de talento permite que se beneficien tres niveles: *el personal, el organizacional y el social*. Algunos de las áreas de oportunidad que surgen como parte de la capacitación son: 1) El crecimiento y/o especialización en el puesto de trabajo, que parte del dominio de la información técnica y posibilita a que la persona tome de decisiones más complejas, incrementando su nivel de autoridad. 2) Desarrollo para la ocupación de otros puestos en la

organización, ya sea en el área a la que corresponde o en otros sectores. 3) El crecimiento como ser social, surge de forma indirecta como parte de la responsabilidad empresarial repercutiendo en la familia, la comunidad y la sociedad en la que se inserta; y por último, 4) Desarrollo personal el cual está vinculado con educación formal o informal con el objetivo de potencializar competencias, obtener logros académicos y tener mayor conocimiento de la cultura a la que pertenece; se pretende que la persona administre sus tiempos libres y realice actividades para tener una vida saludable.

Al respecto Robbins y Judge (2004) aseveran que es necesario capacitar a los empleados en otros sectores que se relacionan indirectamente con la actividad laboral como lo son *la ética y la cultura*, éstas características forman parte del comportamiento de la persona de forma cotidiana. La primera, aunque se aprende desde la niñez y tiene su base en los valores familiares, se irá modificando por la dinámica de la organización, ya que ésta influirá de forma positiva o negativa en su desempeño; de ahí la importancia de que el empleado reconozca cuales son los principios éticos de donde trabaja y lo que se espera de él. Por otro lado, la capacitación cultural es una propuesta que tiene como finalidad hacer a los empleados más competentes globalmente; se debe identificar factores culturales básicas de los países, de qué manera interactúan para concretar negocios, incluyendo los lugares a los que se asiste y las formas de conversación, lo cual implica no solo hablar el mismo idioma que permita la comunicación sino obtener otros conocimientos que enriquezcan la interacción.

Zepeda (2007) sugiere que para estructurar y asegurar la eficacia de los programas de capacitación es necesario realizarla por etapas, a continuación se describen:

1. *Definición de objetivos:* Identificar las competencias a desarrollar, los comportamientos que se esperan por parte de los participantes y los resultados a los que se llegarán.
2. *Determinación de contenidos:* responder a las necesidades laborales para que la organización logre sus resultados.

3. *Elección de los participantes:* en principio se debe evaluar quienes lo requieren, considerar el área a la que pertenecen para realizar grupos de trabajo, además de considerar que la invitación se abierta para los empleados.
4. *Programación de la capacitación:* se debe considerar horarios, disposición y preferencias de la organización; asegurarse que la visión de ésta sea acorde a lo que se trabajará. Es indispensable realizarlo bajo las mejores condiciones siguiendo un programa de candelarización.
5. *Elecciones de instalaciones, instructores y ayudas audiovisuales:* evaluar que se realice en las mejores condiciones, contemplando el ambiente físico para que cuente con los servicios para satisfacer necesidades básicas; que los instructores reconozcan la filosofía de la organización y dominen las áreas temáticas en las que se capacitará; por último, que los materiales que se emplean sean de fácil acceso para el lugar donde se imparte.
6. *Ejecución de la capacitación:* coordinar las actividades de los participantes, instructores y personal directivo de la organización para que se realice de la forma planeada
7. *Evaluación:* generar materiales que permitan evaluar cualitativa y cuantitativamente el efecto de la capacitación a nivel de desempeño; además de detectar otras necesidades que permita el diseño de planes futuros.

En resumen, identificar las funciones del Psicólogo posibilita que al desarrollarse profesionalmente ejerza de forma óptima el rol que debe cumplir en las diversas áreas de incidencia. Actualmente el ámbito organizacional ha tenido mayor apertura respecto a las aportaciones que pueden realizar los Psicólogos para el cumplimiento de objetivos individuales, grupales y organizacionales. El área de capacitación es la parte educativa de la organización, representa oportunidades para transformar, potencializar y mejorar en todos los niveles que interactúan en el funcionamiento de ésta.

3. RECREACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y BAILE

El baile como otras actividades físicas permite conectar a los individuos con lo más importante de ellos, *el cuerpo*. Proviene de un comportamiento primigenio que es el caminar, el cual implica la coordinación básica y automatizada; solo que el baile es un momento para reconocer en el cuerpo la versatilidad de movimientos, descubrir cómo se van transformando y armonizando con los elementos que converge.

Mesa (1997) menciona que para realizar propuestas de recreación es necesario conocer el contexto socio-cultural que enmarca el proyecto, analizar los trabajos, tareas, las actividades de ocio y tiempo libre, esto permitirá ir atendiendo las áreas de oportunidad y dificultades de la población. En la actualidad son más frecuentes las investigaciones sobre los beneficios de la recreación para el desarrollo de los individuos; el estudio del baile como hábito recreativo, para algunos sectores, puede carecer de seriedad o relevancia. Para países como México hacer investigaciones sobre el baile aproxima a la comprensión de formas de vida, ya que es una actividad que se realiza de forma cotidiana y cuenta con diversidad de estilos gracias al acogimiento de los géneros musicales de diferentes países.

Existen trabajos que han indagado para interpretar, responder y proponer respecto a los efectos que tiene el baile (se refieren a éste como danza, aunque más adelante se puntualizará la diferencia entre ambos) en lo individuos, sin embargo, algunos de ellos tienden a caer en explicaciones mágicas y metafóricas, lo cual es respetable, pero en ocasiones en lugar de favorecer dificulta que las personas visualicen con claridad la causa-efecto que tiene la actividad. No se trata de negar los resultados efectivos que se han logrado con las danzaterapias, psicoterapias corporales y sus variantes, pero desde esta propuesta el objetivo principal es que la persona identifique como el baile produce beneficios en su cuerpo, en su estilo de vida y sus relaciones interpersonales, además de comprender que el efecto terapéutico no se encuentra en la actividad, sino en la forma en la que entra en contacto con ella, el cómo se apropia o se distancia, la funcionalidad que le encuentra y los significados que le va atribuyendo.

3.1 Actividades recreativas: definición, objetivos y alcances

El comportamiento del ser humano se encuentra estrechamente ligado con el tiempo, desde lo más elemental que es la mañana y la noche hasta las formas de medir los ciclos del día. Cada elemento va adquiriendo significados más allá de la regla social compartida. El tiempo de cada persona se administra entre lo que debe, quiere y desea hacer. Munné (1980) afirma que “el tiempo libre consiste en un modo de darse el tiempo social, personalmente sentido como libre y por el que el hombre se autocondiciona para compensarse, y en último término afirmarse individual y socialmente” (p. 105). Postuló que existen tres tipos de tiempos:

1. **Descanso:** dedicados a la recuperación fisiológica y psicológica del organismo, son comportamientos que se realizan con el objetivo de reposar, pueden ir de la inactividad a la actividad.
2. **Creación:** es vinculado a la imaginación y se refiere a las actividades donde la persona produce algo propio; se construye y se descubre al hacer.
3. **Recreación:** es el tiempo que se dedica al divertimento y dispersión por convicción propia. La elección de actividades dependerá de la ocupación y gustos de la persona.

La distribución del tiempo que una persona dedica para realizar las actividades cotidianas dependerá de diversos factores, por ejemplo: las prioridades y necesidades físicas, psicológicas, económicas y culturales, la ocupación laboral o estudiantil de la persona, lugar donde vive, gustos y preferencias, hábitos de sueño y alimenticios. Las jornadas laborales van delimitando el tiempo que se emplea para otras actividades, éstas son el cimiento de la forma de vida de la persona puesto que le permiten conseguir los recursos (en el sistema capitalista serían económicos) para atender sus necesidades básicas. A grosso modo la persona tendría que dividir su tiempo entre descansar, comer, trabajar, estudiar y recrearse (véase Figura 1).

Dumazedier (1974, citado en López, 1993, p. 70) definición a la recreación “es un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su

participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.



Figura 2. Distribución de actividades que se deben realizar diariamente para el bienestar personal.

Las investigaciones teóricas y prácticas sobre el tema de recreación han permitido reconocer sus alcances. Mesa (1997) considera que es una práctica que puede ser realizada en tres dimensiones: 1) *La recreación como actividad social* general es una construcción social y cultural que se ha ido formando a través del tiempo y del paso de las sociedades, tiene que ver desde las actividades tradicionalistas hasta las actividades lúdicas que la ciencia y la tecnología han propuesto; 2) *La recreación como actividad interna* hace referencia a la teoría de Vygotsky, en el que la función de la memoria, la cognición, afectividad, imaginación, entre otras, surgen primero de la interacción externa con el medio social y después esta interacción es interiorizada por los individuos, así, se habla de la existencia de un mediador que ayude a ajustar el conocimiento externo al interno, por último; 3) *La recreación como actividad pedagógica*, tiene que ver con la influencia educativa de la

interacción entre el recreador y el recreando, en donde se da el proceso de enseñanza-aprendizaje. La participación guiada busca orientar al recreando hacia un objetivo claro en el que el recreador funge como mediador y en cuya interacción el aprendizaje se da en ambas direcciones.

La recreación es una actividad humana ligada a las necesidades de autorrealización, se vincula directamente con *el ocio* el cual es definido como el tiempo libre que se dedica a las actividades que no son trabajo, tareas domésticas y/o escolares. Comúnmente es banalizado y minimizado en el hogar, ya que pareciera ser que no tiene beneficios para el individuo, puesto que se prioriza con mayor intensidad la asistencia, constancia y dedicación a tareas escolares tradicionales o el trabajo. La persona debe vivir el tiempo de forma libre y voluntaria, el tiempo libre es un espacio temporal y constructivo, lo primordial es identificar el valor y la importancia de ocuparlos de forma positiva y activa (Nuviala, Ruíz y García, 2003).

Cervantes (2004) afirma que las formas en las que las personas interactúan con la recreación están delimitadas por el contexto y los objetivos. En principio puede realizarse como una práctica de cultural con fines de desarrollo individual o colectivo; en segunda instancia como parte de una actividad de cultura física que tiene como fin el bienestar integral de la persona y la sociedad; como tercer punto se encuentra la inclusión en instituciones públicas, sociales y privadas como parte de programas para la comunidad. Por otro lado, y de gran importancia están las instituciones formadoras de profesionales en la educación para la recreación, y, por último, la persona debe reconocer que la recreación es un derecho, al que debe tener acceso, para pasar sus tiempos libres.

El juego se realiza generalmente para divertirse o entretenerse, se ejercita alguna capacidad o destreza, el juego y la recreación se encuentren ligados. En las diferentes etapas de vida: niñez, adolescencia, adultez y vejez se presentan cambios biopsicosociales, por lo que se necesita una constante exploración para poder definir, planificar y actuar a lo que se vive cotidianamente. Yáñez (2003) menciona que en las instituciones educativas se debería educar sobre los beneficios que aporta el juego como actividad recreativa, intentando fomentar hábitos de recreación que acompañen a niños y adolescentes en las etapas

subsecuentes; es una herramienta educativa que permite trabajar en cualquier ambiente, donde se transmiten valores de forma implícita y explícita, contribuyendo al desarrollo biopsicosociocultural.

El tiempo libre es esencial para la civilización, en épocas pasadas el trabajo no permitía disfrutar de éste, pero con la modernidad se dispone más de él, aunque no siempre es analizado y utilizado de la forma adecuada para el beneficio personal. Rodríguez y Agulló (1999) conceptualizan diferentes tiempos libres: 1) *Rutinas de tiempo libre*: satisfacción de las necesidades biológicas y rutinas de orden familiar; 2) *Actividades intermediarias de tiempo libre*: dirigidas a la autorrealización, como el trabajo voluntario; y, 3) *Actividades recreativas o de ocio*: sociales, actividades de juego. La recreación contribuye a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, y socialización. Se ha reportado que las personas que buscan una estabilidad en sus vidas, deben enfocar desarrollar actividades durante sus momentos de ocio de forma individual y colectiva. Pero se debe buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre ya en la actualidad por la diversificación de las redes sociales virtuales existe una carencia de experiencias recreacionales positivas, lo cual impide ocupar el tiempo de forma adecuada, invirtiendo en hábitos sedentarios, lo cual puede traer enfermedades crónicas y degenerativas.

Retomado lo expuesto por Mesa (1997) sobre la recreación como una actividad pedagógica, Hernández y Morales (2005) proponen premisas básicas de la recreación para las instituciones educativas, con la finalidad de generar las condiciones adecuadas para posibilitar que las personas:

- Creen juegos en actividades que favorezcan su desarrollo
- Descubran actividades que brindan satisfacción personal
- Posean y disfruten diferentes formas de recreo
- Reconozcan juegos en lugares cerrados y al aire libre
- Disfruten la adquisición de hábitos culturales

- Aprendan a utilizar los elementos de su entorno y tener costumbres activas, donde se emplee el ritmo y coordinación
- Descubran las actividades que se realizan en sus entornos sociales
- Comprendan que los tiempos para el descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación, en el momento adecuado, también son formas de recreación
- Reflexionen que el éxito la recreación dependerá de la generalización de las actitudes lúdicas en el ámbito laboral
- Valorar que el ocio y el tiempo libre es un derecho que deben disfrutan todas las personas

Velez (2007) menciona que la recreación y el deporte han sido reconocidos históricamente como herramientas que permiten encontrar fácilmente el apoyo social que los jóvenes buscan para la resolución de problemas comunes, además de que cubren la necesidad de pertenecer a determinados grupos sociales. Dichas actividades funcionan para “promover la igualdad y enseñar a establecer amistades, aprender a compartir, proceder de acuerdo a las normas, a valorar el hecho de participar, disfrutar los triunfos y aprender las lecciones que encierran las derrotas y ante todo a descubrir las satisfacciones y exigencias del trabajo en equipo, lo que conduce a crecer juntos y a lograr metas comunes” (p. 37). Las Redes Sociales Comunitarias Deportivas Recreativas facilitan que un individuo adquiera confianza en sí mismo, además de favorecer el desarrollo de habilidades como la resiliencia, que permite a un sujeto soportar situaciones estresantes y recuperar una condición de bienestar. El apoyo social, el deporte y la recreación al operar desde las redes, se constituyen en herramientas de resiliencia y fortalecimiento familiar y comunitario, por lo tanto, son de gran utilidad en comunidades con altos índices de pobreza, marginalidad y violencia.

El ocio y tiempo libre son oportunidades de que las personas asuman responsabilidades de actividades específicas, reflexionando sobre los beneficios para su desarrollo e implicaciones derivadas. Por esa razón la recreación debería ser enseñada en primer momento en el hogar ya que es ahí donde se adquieren hábitos que la familia enfatiza

en las primeras edades, se ha reportado que la práctica deportiva de los hijos está relacionada con la práctica deportiva de los padres (Nuviala, Ruíz y García, 2003). Los padres pueden animar a realizar actividades de recreación, facilitar la práctica con el aumento de las oportunidades de participar en el deporte, arte, juegos; no se debe dejar de lado que la familia actúa como modelo, por eso es necesario que identifiquen los beneficios de la recreación. Una vez que las personas se encuentran interesados por éstas, se deben identificar las formas en que se practican y cómo se organizan en conjunto con otras actividades cotidianas.

Como segunda instancia educadora de la recreación son las escuelas, puesto que las actividades recreativas por sí solas son experiencias de aprendizaje, siendo fundamentales en el proceso educativo. La educación del ocio se considerada necesaria para enseñar a las personas a desarrollarse independientemente; por tal motivo debe estar integrada en la educación escolar y no como una alternativa o como suplemento de la educación (Hernández y Morales, 2005). Una de las principales problemáticas a lo anteriormente descrito es que rompe con el modelo tradicional de la educación, ya que exige mayor flexibilidad y coordinación entre el educador y el educando; se requiere que el profesor cuente con competencias profesionales de mayor nivel, las cuales no se limiten a los conocimientos de los temas, sino a las verdaderas implicaciones que tiene lo que enseña y transmite.

Las escuelas deben tener una mayor cooperación con organizaciones socioculturales que permitan hacer un trabajo interdisciplinar, esto podría hacer un cambio en los planes de estudio, promover métodos alternativos de aprender; ya que a veces no se considera la importancia que la escuela tiene en la generación de hábitos saludables de niños y adolescentes, es así como los juegos son solo para el recreo, actividades de fines de semana y en vacaciones, cuando podrían ser empleadas como estrategias para los procesos de aprendizaje. En México la Secretaría de Educación Pública (SEP) ha implementado programas que eduquen en actividades recreativa a los alumnos de nivel básico, por ejemplo: *Saludarte, Música y Danza para las escuelas*, y recientemente, *Clubes*. Todos están orientados la enseñanza-aprendizaje de competencias transversales, a través al juego, la apreciación artística y el divertimento. Sin embargo, algunas de las dificultades que se presentan es que los organizan como una extensión del programa curricular y en ocasiones

se requiere de cuotas por parte de los padres, además de que socialmente aún no se alcanza a visualizar los beneficios que tienen.

Folse y colegas en 1985 (citado en Hernández y Morales, 2005) analizaron la relación entre una escala de ocio y una escala de estrés los resultados sugirieron que existía una correlación negativa entre el ocio y el estrés, lo cual implicaría que, si se educa sobre el ocio y los beneficios que conlleva, podría reducirse los niveles de estrés de las personas, ya que desde tempranas edades se encuentran expuestos a las exigencias de la escuela y posteriormente en el trabajo. Al respecto Miquilena (2011) afirma que la motivación y la *recreación laboral* se encuentran estrechamente ligadas, la primera responde a las necesidades de la personalidad y la segunda a las de autorrealización. Las condiciones de trabajo como las jornadas extensas de trabajo, la rutina, tareas que requieren de esfuerzo excesivo y el clima laboral pueden generar desmotivación en los empleados lo cual influirá en la calidad de su desempeño. La recreación es una herramienta que al emplearla en las organizaciones puede beneficiar en la salud del individuo, en la mejora del entorno (trabajo, casa y lugares de frecuente) para que incremente la motivación y su calidad de vida; además de que a través de las actividades recreativas se fomenta el desarrollo de competencias transversales, promoviendo el equilibrio y relajación de la actividad humana.

Las organizaciones en ocasiones no ceden para la realización de capacitaciones que estén orientadas a la recreación, una de las razones es porque se considera que se requieren mayores recursos materiales y económicos. Sin embargo, no se necesita hacer grandes modificaciones en los espacios de trabajo o contar con implementos especiales para la realización de actividades recreativas, lo que se necesita es visión respecto a cómo salir de la rutina, generando nuevas perspectivas de lo cotidiano; justo como se hacía en el preescolar con juegos, cantos y dinámicas que lo único que requerían era el interés y apreciación de lo que sucedía en el momento. Vargas (2017) realizó un estudio sobre la experiencia que tiene los empleados con actividades recreativas, reportó que, aunque los empleados sean guiados en las diversas formas de recreación la mayoría de ellos no relacionan la práctica con el ámbito laboral; por otro lado, el concepto de ocio lo vinculan con ideas negativas como pérdida de tiempo o el no hacer nada productivo.

Desde la disciplina psicológica se debe puntualizar que la concepción de una sociedad cambiará en función de visualización que se tiene sobre el trabajo. México siendo un país capitalista, le interesa más la producción, la mano de obra barata, dejando de lado las implicaciones que esto tiene. Los psicólogos pueden ocuparse de promover la recreación en los individuos, con la finalidad de que aprendan y comprendan qué significado tiene ésta en su vida. Los valores y normas del ocio pueden ser desarrollados en relación a una sociedad libre; es una labor constante e impetuosa educar a las personas para identifiquen los beneficios que tiene para su desarrollo personal, explicar que la exploración y participación de otras actividades son comportamientos que suman experiencias a su vida, ampliando su repertorio cultural y redes de sociales. Solo de esta manera tendrán una actitud positiva hacia el tiempo libre y comprenderán su importancia, podrán evaluar las múltiples opciones de recrearse para ir gradualmente reconstruyendo la idea colectiva de que se pierde el tiempo cuando se hace otra cosa que no tiene que ver con lo urgente, el trabajo, las tareas domésticas o escolares.

Es extenso el campo de acción para los profesionales de la salud, educación física y recreación. En 1988 se creó la *Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación FUNLIBRE* la cual tiene como objetivo propiciar y fortalecer desarrollo integral de las personas y la sociedad. Realiza actividades de investigación, formación y gestión sobre los temas de recreación, ocio, tiempo libre y bienestar. Actualmente se han vinculado otros países como México, Costa Rica y Chile; además de estar asociados con la *Red Latinoamericana de Recreación y Tiempo Libre* y la *Red Nacional de Recreación*, para la divulgación de las aportaciones que se realizan y los diplomados o actividades de educación continua en las temáticas de interés. Eisenberg (2007) en el libro *corporeidad, movimiento y educación física* realiza un compendio de investigaciones cuantitativas y cualitativas sobre estos temas, realiza una síntesis de las instituciones que se dedican en México a la formación de profesionales en Recreación, a nivel licenciatura, posgrado o para la extensión de conocimientos; comienza con una descripción histórica para poder puntualizar los alcances y limitaciones que se presentan en la sociedad mexicana.

Respecto a las investigaciones sobre recreación laboral, FUNLIBRE ha reportado que ésta disminuye en el ausentismo, accidentes de trabajo, además de favorecer el reconocimiento de los compañeros de trabajo, reduce el estrés laboral, incrementa el mejoramiento de la condición física, mental emocional y social; además de repercutir positivamente en clima organizacional, la producción y el rendimiento.

3.2 Cuerpo, movimiento y actividad física

El cuerpo, es el reflejo de lo que el individuo hizo en el pasado, lo que hace en el presente y lo que quiere para el futuro. Sin caer en metáforas y analogías, el cuerpo denota los hábitos, las decisiones y las prioridades en la vida de las personas. El cuerpo, al ser analizado con minuciosidad, permite una lectura íntegra de la persona. Éste conforme pasa el tiempo se adapta a un conjunto de comportamientos que se aprendieron, interiorizaron, habituaron y posteriormente se automatizan para hacer “funcional” la vida de la persona. Las actividades físicas como el baile obligan a la persona a que se haga consciente de su cuerpo, conocerlo desde la conformación, funcionamientos, particularidades y posibilidades de movimiento; orientando a la reflexión de los hábitos cotidianos y tomando decisiones respecto a la imagen corporal que desea tener (Escudero, Goded y Lago, 2010).

Para analizar las transformaciones y conceptualizaciones del cuerpo se retomará lo expuesto en el capítulo 1, donde se explica que los procesos de aprendizaje son base para el entendimiento de cualquier comportamiento. Desde que una persona nace ya existen preconcepciones de lo que será, tanto en imagen como en ideales; influirá el país y región en el que nazca, por la cultura, tradiciones y costumbres de éste, también las circunstancias: planeado o no planeado, situación socioeconómica, el lugar que ocupa en el núcleo familiar, así como las ideologías y creencias que se tiene respecto a la vida, las personas que lo crían, lo cuidan y/o lo atienden.

Los padres son modelos para los hijos, existe un proceso de aprendizaje vicario e imitación de las posturas físicas, ideológicas y de comportamiento, por esa razón, es necesario poner especial atención en los hábitos que se quieren inculcar a los niños; resulta

complicado puesto que pocos padres analizan el efecto que tiene los comportamientos repetitivos y frecuentes para el desarrollo, pero éstos se van fijando y volviendo parte del repertorio. Gómez y Méndez (2000) afirman que el mensaje verbal de los padres debe ser congruente con lo que se hace, siendo críticos en los hábitos posturales propios y los que se quieren transmitir; por ejemplo, cuando el niño está usando el celular, con la espalda curva sin recargar la espalda baja en el asiento, el cuello doblado hacia abajo y las manos tensas, el padre llega y le dice “siéntate bien”, el niño quizá se mueva y acomode en ese momento en otra postura que él considere como que “está bien”, pero si el padre utiliza esa misma postura para hacer otras actividades, el mensaje pierde valor. Los padres (o educadores) deben cuestionarse qué, por qué y para qué de realizar ciertos comportamientos, a partir de ahí decidir las *normas de higiene postural* (en reposo, en movilidad y las que implican el mantenimiento corporal) que quiere transmitir, modificar y adoptar.

Escudero, Goded y Lago (2010) afirman que desde la lactancia el feto se mueve por lo que percibe desde el exterior, después, al nacer los bebés entran en contacto con el ambiente a través de los sentidos, van adquiriendo significado los gestos y movimientos que se ven, los sonidos se relacionan, al igual que los contactos corporales, los olores y también lo que se prueba. Es indispensable describir que los sentidos son el vínculo entre el exterior y el interior de cada persona, es el canal que conecta, codifica y significa en el cuerpo; éste experimenta, memoriza y reconoce las estimulaciones para apropiarse de ellas. Pero esto no ocurre en ínsito, como ya se mencionó, lo que hacen las personas influye en la percepción y apropiación de lo que acontece. Por ello cuando no existe un análisis de dichos procesos, es difícil comprender lo que ha sido: reforzado, premiado, castigado, retroalimentado; dicho de forma más coloquial lo que ha sido aplaudido y lo que se ha sido negado en la vida del individuo.

Desde tiempos prehistóricos el lenguaje no verbal ha antecedido al lenguaje verbal, fue el proceso de significación de gestos, de elementos de la naturaleza y las cosas que rodeaban al hombre lo que permitieron que los fonemas fueron asociados; actos que fungieron como base de los primeros medios de comunicación entre los individuos. El lenguaje verbal y no verbal tiene su base en el movimiento; Dallal (1988) define al

movimiento como la transición de un estado a otro, pasar de la inmovilidad (quietud) a la movilidad (acción). Las formas de movimiento son infinitas, ya que el cuerpo internamente se encuentra en constante actividad igual que las estructuras cognitivas. El mundo es movimiento, los elementos tierra, fuego, aire y agua, las reacciones químicas y físicas, es así como el ser humano forma parte de diferentes ciclos de actividad reafirmando que *el principio básico de la vida es el movimiento*.

Fux (1992) menciona como el movimiento en los individuos se va perdiendo con el paso del tiempo, en la etapa de la infancia se realiza con mayor frecuencia como parte de la exploración y conocimiento del entorno, se aprende hacer haciendo. Sin embargo, existen factores evolutivos del hombre que han ido modificando las formas de relacionarse con el entorno, además de disminuir la activación física y cognitiva. El sedentarismo fue uno de los primeros grandes cambios que dieron origen a los asentamientos humanos, pero que con ello surgieron otras necesidades que cubrir. En la actualidad los avances tecnológicos han generado nuevas formas de comportamiento, pero han limitado actividades de vital importancia como caminar o ejercitarse, lo cual anteriormente estaba incluido al trasladarse de un lugar a otro, en el trabajo o para relacionarse con otras personas.

El método Laban (2006) considera que existen cuatro categorías importantes del movimiento:

- **Cuerpo:** Son las características físicas y estructurales del cuerpo en movimiento. Considerando las partes que lo constituyen, la conexión, influencia y organización entre éstas.
- **Esfuerzo o Dinámica:** Es la intención interna que motiva la realización de un movimiento. Los elementos que lo componen son el flujo, *peso, tiempo y espacio* (factores de movilidad).
- **Forma:** Son las apariencias que el cuerpo adopta de un movimiento a otro. Parte de lo estático y el ambiente repercute en las diversas posibilidades de formas que se adopten; éstas pueden ser fluidas, con cambios direccionales e inmóviles.

- **Espacio:** Es el lugar físico que se ocupa y donde se desarrolla el movimiento. Se consideran las dimensiones, distribución, diversidad e interrelaciones. Las cualidades de arriba-abajo, cerca-lejos, fuera-dentro y abierto-cerrado se expresan en relación a el espacio.

La actividad o ejercicio físico es importante para el desarrollo corporal, psicológico, social, afectivo e intelectual, a través de ella se adquieren conocimientos y habilidades que permiten la formación integral, la cual influirá en la calidad de vida; además de ser una herramienta para la promoción de la salud y combatir problemáticas sociales. Escudero, Goded y Lago (2010) afirman que los principales elementos que se deben considerar para la práctica de las actividades físicas son:

1. El calentamiento: Donde se prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente, la realización de éste mejora el rendimiento físico y disminuye el riesgo de lesiones musculares, la forma de hacerlo dependerá de la actividad, pero es necesario considerar *intensidad, duración y contenidos*, el ejercicio siempre irá de menos a más.
2. Los estiramientos: Este se realiza previo y posterior a la actividad, se realiza mediante ejercicios de tensión muscular, trabajando la sensación de elongación; debe realizarse de forma relajada y concentrada, el tiempo de estiramiento en cada zona va de 10 a 30 segundos, la respiración es fundamental ya que permite la distensión de los músculos.

Los juegos deportivos es una forma de actividad física, pueden dividirse en psicomotores o sociomotores, aunque existan reglas preestablecidas o implementaciones generales para la práctica, es importante atender a las particularidades del contexto, los individuos y las variaciones que se realizan. Se recomienda siempre que la práctica de actividades físicas sea combinada con una dieta alimenticia saludable, con la finalidad de que se consuman los nutrientes necesarios para el mantenimiento y regeneración del organismo. Aunque existen parámetros nutricionales que ayudan a la persona a guiarse en su

alimentación, es necesario que asista con un profesional para una evaluación individual, donde se analice el gasto de energía y el consumo de alimentos que necesita.

Casis y Zumalabe (2008) afirman que indispensable valorar la importancia de la actividad física y el deporte, ya que éstas permiten la evaluación de capacidades, necesidades físicas y los recursos psicológicos con los que cuenta y/o puede desarrollar la persona. El carácter deportivo de las actividades físicas está determinado por la *competencia*, la cual se puede dar de forma pseudoprofesional o profesional, éste elemento permite la satisfacción de necesidades, el crecimiento y transformación del individuo en relación con el desempeño de otras personas, el ámbito en el que se desenvuelve y las demandas globales de la actividad. El entrenamiento en una actividad física y/o deportiva se da nivel corporal y mental, existe una acción conductual y una visualización que surge en el pensamiento para el logro de objetivos específicos. Los autores mencionan que la competitividad surge de la “motivación para competir o para buscar el éxito en una competición” (pág. 11); el éxito es el resultado de la perseverancia, laboriosidad, firmeza, resistencia, curiosidad, diligencia, autocontrol, orientación al futuro, autodisciplina, control de impulsos y retraso de la gratificación. Dichos elementos se pueden experimentar a través del juego en la práctica de actividades físicas, pero al ser interiorizados se van trasladando a otros contextos en los que interactúa el individuo.

El trasfondo del por qué hay que realizar *ejercicio* es el sedentarismo, en la vida nómada el movimiento era parte de la vida cotidiana, pero el cambio en los estilos de vida y las demandas sociales ha transformado los hábitos, por lo que se debe dedicar tiempo al mantenimiento del cuerpo, pues es una necesidad primordial. Algunas consideraciones que debe tomar en cuenta la persona es no pasar más de 2 horas seguidas sentado y descansar entre 15 y 20 min en el trabajo o estudio, se recomienda tener una agenda de planes, no desperdiciar el tiempo (realizar actividades sin objetivos específicos), por último, estudiar y repasar el contenido del día, qué fue lo que se aprendió y qué se puede mejorar. Los elementos para la realización de cualquier actividad son: *metas, objetivos, metodología y resultados* (Moral, Barrientos y Ramos, 2013).

La motivación es un elemento importante que orienta la toma de decisiones de las personas; Casis y Zumalabe (2008) la definen como la intensidad y dirección del comportamiento, vinculados con el grado de esfuerzo que permite la activación de la persona para el logro de una tarea o meta. En las actividades físicas la motivación es de gran importancia porque es el primer paso para que una persona se movilice, ya que éstas requieren mayor intensidad que en una tarea común. Algunos de los elementos que debe considerar el instructor de actividades físicas o deportivas son: incrementar la motivación interna para asegurar las experiencias de éxito, generar experiencias placenteras en la realización de actividades, inducir a que participe en la toma de decisiones para que vaya co-construyendo la dinámica junto con el instructor, por otro lado, éste debe reforzar el comportamiento deseado de forma verbal y no verbal, además de establecer objetivos basados en los alcances reales que puede lograr de acuerdo en el momento que se encuentra la persona, y por último, hacer divertido el entrenamiento, buscar estrategias de aprendizaje que lo induzcan al juego enfocándose en que experimente placer, liberación emocional y diversión, sin perder de vista el compromiso y los beneficios personales que la práctica le trae.

3.3 Versatilidad y beneficios del baile

Cuando se escribe sobre el baile, frecuentemente se utiliza como sinónimo *danza*, sin embargo, se han realizado diferenciaciones para su análisis; aunque éstas no son significativas porque ambas se basan en *movimientos corporales*, se explicarán las cualidades de cada una. *La danza* es una disciplina artística que se realiza bajo principios técnicos y estéticos que buscan en sus obras transmitir a los espectadores mensajes elaborados por medio de la coreografía, en algunas ocasiones devienen de rituales sagrados lo cual implica que se realicen pasos específicos y con gran contenido simbólico, la danza en la mayoría de los casos se estudia con fines profesionales. En cambio, *el baile* proviene de la práctica popular, se generan bases que se relacionen directamente al ritmo de la música (de moda o referente a una época), comúnmente se baila en pareja o grupos y las personas que lo

practican lo hacen de forma amateur; es una actividad que permite improvisación, la espontaneidad y el divertimento.

El baile es una actividad que requiere de la conjunción de diversos elementos, al respecto Dallal (1988) afirma que existen ocho elementos que considerar para el ejercicio dancístico: *el cuerpo humano, el espacio, el movimiento, el impulso de movimiento (el sentido y/o significación), el tiempo y ritmo, la forma o apariencia, el espectador-participantes* y la relación luz-oscuridad, éste último elemento es específico de la danza y el trabajo escénico, pero los otros son aplicables al baile. Algunos elementos ya se describieron en el apartado anterior, se puntualizan a continuación las características de los faltantes:

- *El tiempo y ritmo:* El primero es el momento y duración en el que se desarrolla el movimiento, el segundo es percibido mediante sonidos, ruidos y silencios que genera el cuerpo de forma natural e inducida.
- *La forma o apariencia:* Son los movimientos que se realizan con una carga y acento con la finalidad de expresar sentimientos, motivaciones y/o necesidades internas dando como resultado externo la significación.

Leventhal (1980, citado en Escudero, Goded y Lago, 2010) afirma que los beneficios generan por la práctica de la danza y/o baile son: 1) A nivel fisiológico por la liberación de sustancias y activación de los sistemas de funcionamiento del cuerpo 2) Conciencia corporal que influye en la coordinación, equilibrio, organización espacial, temporalidad y transformación la percepción del cuerpo. 3) A nivel emocional y afectivo, repercutiendo en las habilidades de la comunicación e interacciones sociales de forma verbal y no verbal. 4) Desarrollo de sensorialidad, imaginación y creatividad. 5) Estimulación de procesos psicológicos como memoria, atención, observación e imitación. Por último, 6) Lenguaje expresivo por medios corporales, gráficos, pictóricos, melódicos y espacio-temporales.

El baile es una actividad de socialización que presenta beneficios a corto, mediano y largo plazo. Gracias al autoconocimiento corporal las personas comienzan a comunicarse en mayor medida con el lenguaje no verbal. No se necesita que cuenten con una edad específica para comenzar la práctica del baile, al contrario, los programas educativos se deben enfocan

en enseñar (a cualquier edad) sobre el cuidado del cuerpo, la importancia del movimiento y la diversidad de géneros musicales que se bailan en México. La apropiación de movimientos corporales funge como facilitadores para las actividades cotidianas, ya que quien conoce su cuerpo lo puede controlar, y quién controla el cuerpo controla sus emociones, reflexiona sus decisiones y disminuye las situaciones que le generan estrés. Si la persona se hace consciente de los cambios en su cuerpo y el placer que el baile le puede provocar, se probabiliza que cuide otros factores que podrían poner en riesgo su bienestar; el instructor debería de tener como objetivo que la inclusión de dicha actividad posibilite cambios en una cadena comportamental (Torres, 2009).

El baile se puede realizar con diferentes enfoques como: *actividad física, deportiva, artística o deportiva*. Es una actividad que obliga pasar del sedentarismo al movimiento, la facilidad con la que lo realice será diferentes para cada persona, ya que depende de los hábitos cotidianos de cada quien. Los beneficios se presentan en la salud, generando placer y gozo; fomenta los valores como la cooperación, superación, el desarrollo corporal, adquisición de experiencias sociales e individuales; por último, de forma psicofísica, incidiendo en procesos como la preparación, realización, reflexión y las actitudes hacia la vida.

Coloquialmente se dice que orden de los factores no altera el producto, sin embargo, eso solo aplica en las matemáticas, en el comportamiento es totalmente distinto. La forma en la que realizamos actividades físicas si cambia el resultado, que una persona realice ejercicios de gimnasia cerebral o de activación física antes de una tarea específica puede aumentar su productividad y desempeño, si lo hace de forma intermedia podría permitir que despeje sus ideas y pueda reestructurar ideas, si lo hace de al final se corre el riesgo de que se encuentre demasiado cansado que ya no realice ningún ejercicio por el agotamiento en el trabajo o la tarea, aunque, si lo realiza podría permitir que continúe con otras actividades o se vaya a casa sin acarrear la situación que acontece en el lugar de trabajo. Por esa razón cambiar el orden de los factores sí altera el producto, evidentemente el que la persona pueda realizar actividades físicas de forma intermitente modificaría la forma de pensar respecto al trabajo y las tareas; en el mundo oriental se ha desarrollado más estrategias de este orden, los resultados han favorecido en el desempeño laboral y el bienestar personal.

El baile es una actividad que se puede realizar de forma individual, en pareja o grupo, las últimas dos formas implican el *trabajo en equipo*; Ferrant y Salas (2007) afirman que éste beneficia en diferentes actividades como:

- aprender a escuchar y observar
- estimular la participación entre los integrantes
- facilita el intercambio de ideas y actitudes
- ahorra tiempo (a diferencia de realizarlo solo)
- favorece la iniciativa y creatividad de los integrantes
- facilita el desarrollo personal mediante la participación y comunicación
- magnifica el rendimiento debido al esfuerzo de los integrantes

Para que el trabajo en equipo tenga un funcionamiento efectivo es necesario establecer un reglamento de respeto y responsabilidad, seguir un método de trabajo, concretar el tema central, elaborar un esquema de lo que se desarrollará, elegir y organizar recursos, hacer una distribución equitativa y establecer tiempos de entrega. Los elementos descritos se ponen en juego de forma implícita al bailar, al ser analizados e interiorizados por las personas se posibilita que sean aplicados en la vida cotidiana y en el ámbito laboral.

Escudero, Goded y Lago (2010) afirman que el baile refleja la cultura del hombre y cómo éste ha ido evolucionando conforme su paso por la tierra, por esa razón la historia de la danza es la historia del hombre ya que el baile es un arte de expresión, comunicación y emoción viviente. Aunque durante mucho tiempo bailar se consideraba una actividad que requería de condiciones corporales específicas, tiene más de cuarenta años (en países europeos) que se empezaron a generar proyectos enfocados en la integración de personas con capacidades diferentes y el logro que ha tenido ha sido contundente, llevando la práctica amateur a los escenarios y las competencias. Es la formación y el entrenamiento en el baile lo que posibilitan que el movimiento signifique, intérprete y se apropie en cada individuo. De tal forma que los autores declaran que “La educación en movimiento y danza no son algo ajeno e innecesario para él [...] el hombre ha necesitado moverse, ya sea por razones puramente físicas y evolutivas, como por razones intelectuales, sociales y emocionales” (p.

233); de la conceptualización anterior se considera que es necesario incidir en los diferentes contextos escolares y a todos los niveles, describir los propósitos y finalidades que tiene la educación en danza y movimiento, y por último, reflexionar sobre la práctica de la enseñanza a lo largo de la vida.

En resumen, las actividades recreativas son importantes para el desarrollo biopsicosociocultural de la persona porque permiten generar un equilibrio entre las actividades obligatorias, como la escuela y el trabajo, los tiempos de descanso y alimentación. Aunque la gama de posibilidades es amplia, en el presente trabajo se le da mayor importancia a las que implican la activación física; debido a las problemáticas sociales como el sedentarismo y las enfermedades crónicas derivadas de las dietas con alto contenido de grasa y calorías. Se eligió al baile por ser una actividad que se puede realizar con diversos fines debido a su versatilidad e inclusión de otras disciplinas artísticas; mediante su práctica la persona se beneficia, pero también a la sociedad. Además de que existen en México una gran variedad de lugares, grupos y eventos relacionados con el baile, dirigido a todo tipo de personas sin importar el nivel socioeconómico, preferencias sexuales o religiosas.

4. PROGRAMA DE CAPACITACIÓN

“BAILEMOS LA VIDA”

La presente tesis propone el desarrollo de competencias por medio de la enseñanza y práctica del baile. Debido a su versatilidad es una actividad completa que beneficia física, psicológica y socialmente al individuo; además de poderse realizar desde diferentes enfoques: como actividad artística, deportiva y/o recreativa. Para bailar la persona tiene que reconocer su cuerpo, atender a las diferencias y particularidades de éste, como si visualizara una obra plástica, tiene que denotar y connotar lo que observa, siente, huele, oye y toca; es el proceso de reconocimiento el que posibilita la apropiación progresiva de lo que constituye a la persona, confiar en su andar y encontrar su propio ritmo.

Actualmente en México existen problemáticas derivadas del sedentarismo y el consumo de productos con alto contenido calórico, por ejemplo, enfermedades de gran impacto social como la diabetes y la obesidad. Se han implementado campañas que promueven la actividad física, sin embargo, se dice el qué, pero no el cómo. En la literatura se reporta la importancia de hacer ejercicio, la alimentación balanceada, las posturas correctas para las diferentes prácticas cotidianas y el control emocional para evitar estrés laboral o familiar; todos referentes al cuidado de la salud para generar el bienestar integral en la persona.

No es suficiente divulgar la información de lo que es benéfico para las personas, por ejemplo: Un médico le dice a una persona diagnosticada con diabetes que necesita hacer ejercicio para controlarla, además debe comer en horarios establecidos, evitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, etc. El médico no considera que la persona durante un gran porcentaje de su vida ha mantenido hábitos que influyeron en el desarrollo de la enfermedad, que se encuentra adscrita a un medio social que quizá dificulte la integración de nuevos comportamientos. Es labor del psicólogo diseñar programas para la adherencia al tratamiento, y también, generar programas de prevención para atender problemáticas psicosocioculturales, con la finalidad de lograr un cambio cognitivo, de comportamiento o actitud que permita llegar a sus objetivos.

En las instituciones las actividades deportivas, cursos o diplomados relacionados con estos temas no presentan gran demanda de asistentes, lo cual probablemente tenga relación con las formas que se han aprendido de resolver los problemas desde el escritorio. Las nuevas formas de interactuar con el entorno, por ejemplo, los medios tecnológicos, han influido desde las escuelas en la disminución de las actividades físicas, deportivas y recreativas; la falta de interés y práctica de éstas hace inexistente la generación de hábitos que serían benéficos. Posteriormente cuando las personas se introducen al mundo laboral con jornadas de trabajo de 8 a 12 horas, los sueldos bajos y los obstáculos para el crecimiento profesional, dificultan aún más el interés por la realización de otras actividades, aumentando el desarrollo de estrés laboral y con ello la presencia de enfermedades relacionadas.

En las empresas capacitar a los empleados mediante la enseñanza del baile potencializa sus habilidades y amplía sus campos de acción. El psicólogo debe ser una guía en el proceso de formación de hábitos, fungir como monitor, mediador y facilitador de recursos que permitan llegar a cumplir el objetivo, evaluar continuamente el desempeño para poder ir independizando el comportamiento del individuo. Desde la postura de este trabajo, las dinámicas, instrucciones, presentación de la información y la retroalimentación son los procesos que permiten que la persona aprenda, modifique o ajuste los comportamientos que desea para su vida.

4.1 Taller “Bailemos la vida”

El programa de capacitación tiene como objetivo que los participantes desarrollen competencias transversales a través del baile, además de que experimenten los beneficios que éste tiene como actividad recreativa que se puede realizar cotidianamente. Las dinámicas están diseñadas desde los principios básicos del aprendizaje, del desarrollo psicológico y de las inteligencias múltiples; éstas fungen como herramientas teórico-prácticas para el cumplimiento de los objetivos específicos:

- Identificación y concientización del cuerpo y hábitos.
- Evaluación de los objetivos de vida.
- Planificación de actividades para el cumplimiento de objetivos.
- Valoración de la recreación en el desarrollo personal.

- Enseñanza-aprendizaje del baile como hábito recreativo.

Las competencias transversales que se consideran para el programa son:

- Autoconocimiento y Responsabilidad
- Organización y gestión del tiempo
- Recolección y procesamiento de la información
- Habilidades interculturales y conciencia global
- Flexibilidad y adaptación
- Comunicación interpersonal y empatía
- Toma de decisiones, negociación y liderazgo
- Trabajo en equipo
- Creatividad y resolución de problemas

En la Tabla 2 se presenta la Carta Descriptiva del taller, éste se impartirá de forma intermedia a la jornada laboral con la finalidad de que regresen a realizar sus actividades con otro enfoque. Las primeras 3 sesiones se realizan en un aula o espacio que mida 5x5 metros aproximadamente, la última sesión se realiza en un espacio al aire libre. Las personas que participan lo hacen de forma voluntaria por el interés que les genera el baile; los grupos de trabajo serán conformados de 10 a 20 personas para otorgar la atención necesaria, tener mayor control sobre los grupos y realizar un manejo óptimo de la información recolectada. Se parte del principio de que cuando las personas expresan el deseo de aprender a bailar pero no han podido lograrlo es por las ideas que tienen respecto esta actividad, por esa razón en principio se analizan los motivos e intereses para bailar, posteriormente que reconozcan en su cuerpo habilidades, limitaciones y alcances, para posteriormente puedan establecer objetivos de acuerdo a las necesidades y tengan la capacidad para autoadministrar sus tiempos libres para bailar, que evalúen y experimenten los beneficios de la práctica constante del baile.

En la sesión 1 se realizan dinámicas para el autoconocimiento, evaluación de sus formas de vida y la organización de los tiempos. En la sesión 2 se busca que identifiquen elementos básicos del baile y que los ejecuten. En la sesión 3 el objetivo es que experimente los beneficios de la comunicación interpersonal por medio del baile en pareja. En la sesión 4 se espera que comiencen a tener un comportamiento creativo al bailar.

Tabla 2. Carta Descriptiva de los temas, auxiliares didácticos, criterios de evaluación, objetivos y tiempos de las actividades que realizarán el instructor y los participantes en el taller “Bailemos la vida”

Carta Descriptiva

Tema: “El baile: hábito recreativo que facilita el desarrollo personal y la integración social”

Taller: Bailemos la vida

Objetivo general: Que los participantes desarrollen competencias transversales mediante la enseñanza, aprendizaje y práctica de bailes populares de pareja.

Facilitador: Cristina Alejandra Ramírez Castañón

Sesión 1					Tiempo: 90 a 180 min.	
Subtema	Objetivos Específicos: <i>Que los participantes...</i>	Actividades del instructor <i>El instructor...</i>	Actividades del participante <i>El participante</i>	Auxiliares Didácticos	Tiempo	Criterio de evaluación
Inicio: Presentación del taller y los participantes	<i>Escuchen</i> los objetivos del taller <i>Describan</i> sus características personales de forma verbal	Presentará el taller explicando los objetivos y dinámica de trabajo. Preguntará datos generales de los asistentes.	Se presentarán verbalmente aludiendo a datos generales.	-Proyector -Computadora -Diapositivas con la información del taller.	De 15 a 30 min.	Ninguno
Auto-conocimiento	a) <i>identifiquen</i> sus características personales mediante la realización de un FODA	Entregará una hoja donde viene dibujado el FODA Explicará, con ayuda de diapositivas, qué es el FODA, la forma en la que se llena y los elementos que se deben considerar.	Responderán la hoja donde viene el FODA	-“” -Formato de FODA -Lápices y Plumas	De 15 a 30 min.	Entrega del FODA completado

	<i>b) Reconozcan</i> las partes de su cuerpo mediante la dinámica “Simón dice...”	Explicará las instrucciones para jugar “Simón dice...”. Pondrá música de fondo y dará las indicaciones durante el juego. Al final se les pedirá que compartan la experiencia de la actividad.	Atenderá a las indicaciones del instructor, para reconocer las partes de su cuerpo. Comparte verbalmente su experiencia durante la actividad.	-Reproductor de música	De 15 a 30 min.	Participación en la actividad
Recolección y procesamiento de la información	<i>a) Evalúen</i> los beneficios de la recreación mediante la presentación de vídeos con casos reales	Reproducirá un video donde se ejemplifica los beneficios de la recreación. Al terminar hará cuestionamientos a los participantes sobre lo observado	Ver el video Expresar verbalmente su opinión respecto a la recreación y el baile como una actividad integral.	- Computadora- Proyector -Video	De 10 a 20 min.	Ver el vídeo y expresar su opinión.
	<i>b) Expresen</i> los motivos por los que no bailan por medio de la dinámica “Yo no bailo porque...”	Los organizará en círculo para que jueguen “Yo no bailo porque...”. Posteriormente se retroalimentará sobre lo sucedido en la actividad.	Mediante la actividad externaran los motivos por los que no bailan y realizarán movimientos corporales.	-Pelota	De 10 a 20 min.	Participación en la actividad
Organización y gestión del tiempo libre	<i>Identifiquen</i> las actividades que realizan en un día cotidiano	Dará las instrucciones para realizar la actividad “24hrs en un minuto”.	Platicaran en parejas sobre las actividades cotidianas, siguiendo las consignas del instructor.	Ninguno	De 10 a 20 min	Participación en la actividad
	<i>Estructuren</i> sus actividades cotidianas considerando objetivos y beneficios mediante la dinámica “Escalera del Éxito”.	Le proporcionará una herramienta didáctica llamada “Escalera del éxito” y lo instruirá sobre su llenado.	Hará un análisis de objetivos, escribiéndolos en una hoja, para complementarlo utilizará el FODA.	-Hoja de “Escalera del Éxito” -Materiales de escritura y decoración.	De 15-30 min.	Realización y entrega de la “Escalera del Éxito”

Sesión 2					Tiempo: 60 a 120 min.	
Habilidades interculturales y conciencia global	<i>Identifiquen y reconozcan</i> los principios básicos de la musicalidad y el movimiento mediante ejercicios de rítmica y ejercicios de coordinación.	Se explicarán elementos básicos de la historia de los géneros de baile. Exponer la forma de contar la música, hará ejercicios con las palmas y los pies.	Identificará los principios teóricos de los bailes que se aprenderán. Responderá a los estímulos auditivos, ya sea con la voz, las palmas o el movimiento.	-Música de diversos géneros (los elegidos por los participantes)	De 30 a 60 Min.	Participación activa de las tareas que se indicaran.
Flexibilidad y adaptación	<i>Ejecutar</i> movimientos básicos en sincronía con la música	Modelará la postura idónea para el cuerpo, la forma en la que se preparan las articulaciones y músculos para bailar. Posteriormente mostrará los pasos básicos, poniendo énfasis en los estilos y la conexión entre el movimiento y la música.	Imitará los movimientos que realiza el capacitador desde el calentamiento hasta la ejecución pasos básicos. Se espera que sea flexible ante los cambios en la musicalidad y adaptando los pasos a los tiempos musicales.	- ""	De 30 a 60 Min	Participación activa de las tareas que se indicaran.

- Sesión 3					Tiempo: 45 a 90 min.	
Comunicación interpersonal y empatía	<i>Interactuar</i> con los compañeros mediante movimientos corporales empleando solo el lenguaje no verbal.	Dará las instrucciones para la realización de la dinámica “Me oyes, me escuchas, me sientes”	Realizarán movimientos corporales de acuerdo al ritmo musical que se reproduzca, influyendo en los que hacen sus compañeros y atendiendo a los mensajes no verbales que se expresan.	Música de diversos géneros (los elegidos por los participantes)	De 15 a 30 min	Participación activa de las tareas que se indicaran.

Toma de decisiones, Negociación y Liderazgo	<i>Bailen</i> en pareja de forma sincronizada y armónica con la música mediante la dinámica “Rola tu Rol”.	Ejecutará los pasos básicos en pareja, explicará las variaciones, resistencias e importancia de llegar a un acuerdo de quien dirige y quien sigue durante el baile	Realizarán los ejercicios de la dinámica “Rola tu Rol” donde tendrán que experimentar procesos de toma de decisiones, negociación y liderazgo.	- “” - Gorra	30 a 60 min.	“” -Externar sus impresiones
--	--	--	--	-----------------	--------------	---------------------------------

Sesión 4					Tiempo: 75 a 130min	
Trabajo en equipo	<i>Creen</i> secuencias de movimientos en equipo mediante la dinámica “Hazlo diferente”	Se les explicará que en equipos de trabajo crearán secuencias de movimiento con los elementos aprendidos. Resolverá dudas en el proceso.	Crearán secuencias de movimiento en equipos, integrando los conocimientos previos con los aprendidos durante el taller.	-Elementos de apoyo que consideren necesarios los participantes	45 a 90 min.	-Desarrollo del trabajo en equipo -Ejecución de secuencias -Sincronía entre el movimiento y la música.
Creatividad y resolución de problemas	<i>Bailen</i> con su propio estilo atendiendo a las características de la pareja, el espacio y los estímulos musicales <i>Improvisen</i> durante el baile	Crear un ambiente novedoso para provocar en los participantes nuevas formas de interacción. Seleccionar música, de preferencia, desconocida para que improvisen.	Bailar de forma que sus movimientos respondan a los nuevos estímulos, buscando la sinergia con la pareja, además de crear variaciones durante el baile que sean acorde con la música.	-Música con diferente velocidad	30 a 60 min	-Bailar y crear movimientos propios.

4.3 Descripción de actividades

Inicio:

El facilitador hace la presentación del taller, explicando que las actividades que se realizarán son teóricas, prácticas y reflexivas, en dinámicas de grupo, pareja e individuales. Se les entrega a los participantes una hoja (véase anexo 1) donde escribirán sus datos generales: nombre, género, edad, escolaridad, ocupación, estado civil, lugar de nacimiento, residencia actual, tiempo de traslado del trabajo al hogar y actividades en tiempos libres (hobbies). Pregunta a las personas sobre qué lo motiva a tomar el taller de baile, cuáles son los objetivos que quiere lograr y los géneros de baile que quisiera aprender; cuáles las expectativas que tiene sobre taller y las experiencias previas con el baile. La hoja con los datos generales permitirá al facilitador tener un manejo de la información de forma organizada; el conocimiento de la vida profesional y laboral de los participantes es un recurso para que éste vaya relacionando lo que la persona hace cotidianamente con la práctica del baile.

Autoconocimiento:

a) Se explica que para identificar por escrito las cualidades que posee cada persona y las características de su entorno se empleará un documento donde se describen las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA) para que puedan realizar actividades recreativas y específicamente la práctica del baile. Se entrega una hoja (véase anexo 2) donde deberá escribir las características que considere en cada rubro según su percepción. Esta actividad permite que el facilitador tenga una lectura más completa de los aspectos que debe trabajar, estudiando el contexto de la persona, empleando las fortalezas y oportunidades para combatir las debilidades y que las amenazas se vayan dispersando.

b) El facilitador explicará que se jugará “Simón dice ...”, se les preguntará si recuerdan cómo se juega y después se les precisará que en esta ocasión se hará referencia a partes del cuerpo, las cuales deberán tocar y quedarse estáticos para que se observe si realmente corresponde con la indicación (Habrà música de fondo). Entre cada “Simón dice que...” se les pedirá que caminen por el espacio en diferentes direcciones (adelante, atrás y

lateral), velocidades (normal, lento, rápido y corriendo) y niveles (medio, bajo y alto). Al final hará una reflexión sobre la realización de la actividad.

Para concluir la dinámica se pondrá un remix de canciones populares donde se presentan varios géneros musicales, la finalidad es que el instructor realice una evaluación de las formas de movimiento y conocimientos previos de los participantes. La instrucción que se les dará es la siguiente:

“Simón dice que bailes como quieras, creas o sientas, puedes hacerlo en pareja o de forma individual, no te límites ni juzgues los movimientos que surgen de ti al escuchar la música”.

Recolección y procesamiento de la información:

a) Se les mostrará un video con varios casos de personas que dedican tiempo diariamente a la recreación (enfaticando en la práctica del baile) con la finalidad de que evalúen los beneficios que ésta tiene para desarrollo personal y profesional. Posteriormente se pedirá su opinión y experiencia personal en el tema de recreación, puntualizando en el pizarrón los conceptos y elementos básicos que deben considerarse para la realización de actividades recreativas y específicamente en la práctica del baile.

b) Se colocará a los participantes en círculo se les dirá que se pasará una pelota de forma aleatoria, diciendo la frase “Yo no bailo por...” seguida de un movimiento de alguna parte de su cuerpo, la persona a la que le toque la pelota debe además deberá repetir el movimiento que realiza la persona anterior y decir lo que se le ocurra primero pero que esté relacionado con su experiencia o la de sus conocidos. El instructor controlará el tiempo de las participaciones, de forma que se fluida y ágil.

Para la retroalimentación el instructor debe reconocer que cuando una persona quiere hacer alguna actividad (en este caso bailar) y no puede, es porque existe un problema psicológico que puede estar vinculado con su sistema de creencias, el cual se construyó mediante el reforzamiento de ideas que originan en la persona pensamientos irracionales que le impiden intentar o lograr dicha actividad. Al dialogar con las personas respecto a las causas de por qué no bailan, las ideas más frecuentes son las siguientes:

- ψ “Tengo dos pies izquierdos”- Refiriendo a la habilidad de coordinar y el equilibrio del cuerpo durante los cambios de peso.
- ψ “No tengo ritmo”- Aludiendo a la sincronía entre el movimiento corporal y la música.
- ψ “Soy torpe”- Cualidad atribuida desde la percepción de otros respecto al desempeño deficiente de la actividad.
- ψ “Eso no es para mí”- Expresando que debe contar con ciertas cualidades para poder realizar la actividad.
- ψ “Siento que no puedo, el cuerpo no me responde”- Refiriendo a un pensamiento de fracaso que puede derivar de intentos fallidos por falta de conocimientos básicos.
- ψ “Me gusta, pero me da pena”- Manifestando la importancia que tiene la percepción, atención y crítica que puedan tener otras personas sobre su actividad.

Por último, se les pondrá en una diapositiva el listado de frases y se les pedirá que expresen sus opiniones al respecto con la finalidad generar un ambiente de empatía para las futuras actividades.

Organización y gestión del tiempo libre:

Se realiza la dinámica: “*24 hrs en un minuto*”. Se forman parejas que se sienten frente a frente. Se les explicará que uno de ellos irá mencionando las horas del día en un formato de 24 horas, mientras que el otro tendrá que ir respondiendo la actividad que realizó el día anterior al taller de acuerdo a la hora que le mencionen. Sólo tendrán un minuto para indagar en las 24 horas del compañero, finalizado el minuto cambiarán de rol y volverán a empezar. Una vez terminada la dinámica, compartirán cómo se sintieron durante la misma, si identificaron actividades recreativas, si consideran que están empleando de forma adecuada los tiempos libres y si visualizan conductas de riesgo o que pueden decrementar su calidad de vida.

Para la dinámica “Escalera de Éxito” se les proporciona una hoja donde está dibujada una escalera (véase anexo 3). Se les pide que escriban, dibujen, peguen recortes y decoren en cada escalón las actividades recreativas que les gustaría realizar, evaluando los objetivos a corto, mediano y largo plazo. Deben ser claros en el tiempo que deben invertir, los beneficios

que les traerá, así como la organización de sus otras tareas. La instrucción para la actividad es la siguiente:

“Cada escalón representa un momento de tu vida, en cada uno tendrás que hacer referencia (de la forma en la que prefieras, escrito, dibujado o con recortes) a la actividad, el objetivo y las ventajas que tiene para tu desarrollo personal o profesional. En el primero representa las actividades que generalmente realizas durante el día, incluyendo las que son necesidades básicas, tus obligaciones y las que eliges hacer en tu tiempo libre. En el segundo debes incluir las actividades que te gustaría realizar como parte de tu vida cotidiana, identificando los beneficios que obtendrás con ellas a corto plazo. El tercero para describir los cambios que tendrías que realizar en tu rutina para poder incluirlas, considerando las cualidades identificadas en el FODA. Por último, el escalón número cuatro debe representar los beneficios que crees que obtendrás a largo plazo si realizas los cambios previamente identificados”.

Por último, se les mencionará que éste debe fungir como una herramienta visual que puede colocar en un lugar de su casa, para que identifiquen cómo se van cumpliendo sus objetivos.

Habilidades interculturales y conciencia global:

El instructor explicará la historia de los géneros que se aprenderán, la corriente musical a la que pertenecen y la forma en que se dividen los compases musicales; con la finalidad de que los participantes analicen e interioricen el binomio baile-música. Se busca que éstos identifiquen como la estructura musical e instrumentación transforma el movimiento.

Las tareas que se pedirán son las siguientes:

1. Escuchar la música de diferentes géneros: salsa, cumbia, merengue, rock and roll, cha cha chá, bachata.
2. Contar en voz alta los compases.
 - Salsa y Cumbia: **1 2 3 . / 5 6 7 .**
 - Cha cha chá y Rock an Roll: **1 2 3y4 / 1 2 3y4**

- Bachata 1 2 3 4 / 1 2 3 4
 - Merengue y Banda: 1 2 1 2 / 1 2 1 2
3. Aplaudir el tiempo musical de cada género.
 4. Levantar los pies en el lugar marcando los tiempos e intermitentemente contarlo en voz alta, hasta que lo realice a tiempo sin necesidad de la cuenta.
 5. Se reproduce canciones (véase anexo 4) de fondo para realizar las tareas 2, 3 y 4 pero agregando el elemento musical. Se explica la diferencia entre los compases y la importancia de iniciar en el tiempo *fuerte* de la música, el cual será identificado por la instrumentación o la voz en caso de que haya cantante.

Flexibilidad y adaptación:

El instructor explicará la importancia de la alineación y el calentamiento en la práctica del baile. Mostrará la forma idónea de colocar su cuerpo, los beneficios que obtendrá al sujetar los músculos y alinear los pies con rodillas, caderas y hombros. Explicará hacia dónde debe enfocar su energía y fuerza para mantener el equilibrio entre su cuerpo y la superficie. El calentamiento se conforma por el movimiento de las articulaciones de forma lenta y en las posibles direcciones, adelante-atrás, arriba-abajo, hacia los laterales, flexión-extensión, circunducción y rotación; cada movimiento se debe realizar un mínimo de 8 veces, poniendo especial atención en las partes del cuerpo que más se utilizan en la clase.

Ya que cuerpo se ha preparado con la alineación y el calentamiento, el instructor realiza los pasos básicos de cada género a enseñar, ejecuta los movimientos de los pies, piernas, caderas, torso, cabeza y brazos (incluyéndolos progresivamente) explica la dirección y el tiempo en el que se realiza, las variaciones que se derivan de un paso base. Para el aprendizaje de los pasos se pide a los participantes que mencionen verbalmente lo que los pies están haciendo, el ritmo de las palabras permite que sea como un canto que evoca al movimiento, por ejemplo: *Abro, piso, cierro - Abro piso, cierro*.

El instructor funge como modelo, demostrando la técnica y estilo del baile para que la persona imite el movimiento; es importante que ésta sea retroalimentada y corregida sobre su movimiento, ya que la repetición (adecuada e inadecuada) es fundamental para la

memorización corporal, por eso motivo se tiene que poner especial atención en lo que la persona hace.

Algo de vital importancia en esta fase es que el instructor (modelo) muestra cómo una misma secuencia de pasos básicos puede ser utilizada para diferentes géneros musicales, que solo son las variaciones en técnica, estilo y cadencia las que le dan identidad con un género musical. Se le comenta que no hay cosas correctas e incorrectas, que todo es válido mientras se haga de forma intencional, que es indispensable explorar las cualidades del movimiento hasta obtener comodidad y satisfacción, ya que el resultado de este proceso será la generación del estilo propio de la persona.

El objetivo del instructor es que los participantes relacionen la conexión entre la música y el baile, que identifiquen cómo los cambios en la instrumentación musical, los sonidos, silencios y velocidad van propiciando y facilitando movimiento que permitan la armonización de todos los elementos que se conjugan. Este proceso de armonización se entrelaza con la vida personal, derivado de las relaciones que el instructor realiza de la vida cotidiana, profesión y aprendizaje del baile a lo largo de la sesión. Finalmente se reproduce música de diferentes géneros de forma aleatoria, con la finalidad de que los participantes logren explorar entre los movimientos corporales, acoplen los pasos al ritmo de la música y encuentren las diferencias y similitudes de los diferentes estilos de baile.

Comunicación interpersonal y empatía:

Se formarán equipos de 3 a 5 personas para realizar la dinámica “*Me oyes, me escuchas, me sientes*”, ésta tiene como objetivo que los participantes interactúen por medio del movimiento corporal, donde se dicen mensajes y modifican sus corporalidades en función de lo que sienten con la música; se podrán acercar o alejar en la medida que ellos lo permitan. Se les pone música de fondo que también funciona como un elemento de acompañamiento y orientación en la dinámica. Al término de ésta se retroalimenta sobre los comportamientos, dificultades y facilidades que el instructor observó, haciendo hincapié en la importancia del lenguaje no verbal en las actividades cotidianas y la habilidad que deben desarrollar para

ponerse en el lugar del otro con la finalidad de lograr un mejor entendimiento de lo que se dice de forma implícita.

Toma de decisiones, negociación y liderazgo:

Los participantes escogerán un género musical de los se aprendieron en la Sesión 2, se repasarán los pasos básicos de forma individual y después en pareja. Se les explica que para esta dinámica es necesario que consideren: *la toma de decisiones, negociación y liderazgo*, pues el baile en pareja requiere que se lleguen a acuerdos de las dos partes para que evitar incomodidades y/o lesiones.

Primero se les pondrán ejercicios de confianza con la pareja: *1) sentir y delegar el peso de un cuerpo sobre el cuerpo, 2) buscar puntos de apoyo que permitan el contacto, y 3) tomados de las manos se hacen balanceos hacia los lados, delante y atrás con la finalidad de generar resistencias*. Las resistencias las de mayor importancia pues permitirá que se realicen las vueltas y secuencias de movimientos más estructuradas.

Se ejemplifica el rol del líder y el seguidor, explicando los principios básicos para dar vueltas en pareja, cómo realizar los marcajes (indicaciones) en tiempo musical sin perder el ritmo y el paso base. Es importante indicar a la persona las características de un líder y un seguidor, puntualizando los factores culturales que han impuesto al hombre como líder y la mujer como seguidora. La dinámica se nombra “Rola tu Rol” consta de tres variaciones:

1. Persona A dirige, la Persona B sigue
2. Persona B dirige, la Persona A sigue (sin cambiar de rol)
3. Persona B dirige, la Persona A sigue (cambiando el rol)

Estas tres variaciones permiten reconocer las formas populares del baile en pareja, en el 1 es el rol preestablecido socialmente y solo hay que ajustarse (Hombre-Mujer). El 2 implica que la A (mujer) tenga un papel activo sin cambiar su postura (posición de manos y realización de la base) generando así los movimientos y el B ahora será receptor. Por último, B cambiará de rol para marcarle A las secuencias. Se utilizará una gorra para determinar quién es el que dirige, cuando la gorra esté puesta al revés es porque tiene que dirigir cambiando su rol.

Realizarán esta actividad con música en diferentes velocidades, el instructor será observador y atenderá a las dificultades que se presenten. Al término de la actividad se les pedirá que compartan sus impresiones sobre la dinámica.

Trabajo en equipo:

En la dinámica “Hazlo diferente” el instructor formará equipos de trabajo de 6 personas, se les pedirá que integren los pasos básicos, los marcajes en pareja y la música en secuencias de movimiento, jugando con las variaciones, el tiempo, el uso del espacio y los niveles (alto, medio y bajo), con la finalidad de crear una coreografía de 12 compases. Se pretende que entre ellos analicen, descubran y reflexionen sobre las posibilidades de movimientos individuales y en pareja. Una vez que tengan la coreografía por equipo, se presentarán frente al resto de los participantes, el instructor evaluará el desempeño de los participantes mediante una rúbrica (véase anexo 5), que considera la forma en la que aportaron ideas al equipo, la inclusión de los elementos planteados, el vínculo entre los movimientos que hacen y lo que se escucha.

Creatividad y resolución de problemas:

Para este tema el instructor realizará la dinámica “*Al son que me toquen, con quien me lo toquen y donde me lo toquen*” la cual será en un lugar diferente a donde se impartieron las sesiones anteriores (preferencia al aire libre o un auditorio). Se invita a dos personas experimentadas en el baile para que bailen con ellas. La finalidad de la dinámica es los participantes valoren la experiencia de practicar el baile con personas que tienen experiencia con la actividad, esto les permite descubrir cómo el cuerpo, el movimiento y la dinámica se va modificando en función de las conexiones que se realizan con cada persona. Por otro lado, que bailen diferentes ritmos empleando música que no han escuchado antes, para que con la práctica improvisen acorde los instrumentos y voces, posteriormente se cuestionen qué elementos hay mejorar y cómo ir atendiendo a las diferencias de los géneros. Por último, los participantes expresan de forma escrita, su experiencia en las diferentes fases, si se cumplieron las expectativas y si consideran que seguirán realizando la actividad (véase anexo 6).

CONCLUSIONES

La práctica de campo es la más divertida cuando de baile se trata, ir reconociendo en las personas sus deseos respecto a éste, como quieren aprender, pero tienen miedo al error; reconocer en sus cuerpos las voces que han escuchado por años diciéndoles en su cabeza: “tienes dos pies izquierdos”, “que chistoso bailas”, “no agarras el ritmo”. Pero cuando se da el primer paso y se comienza a practicar la actividad, las transformaciones van surgiendo; es el conocimiento sobre ésta, el entrenamiento de habilidades lo que permite que la persona genere confianza de aquello que era desconocido y ajeno, gradualmente se vuelve parte de él y al dominarlo los miedos se diluyendo. Fueron los resultados de la práctica como instructora de baile y la implementación de principios teórico-prácticos de la Psicología lo que permitió desarrollar la propuesta del presente trabajo.

Durante la formación en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) algunos de los cuestionamientos constantes eran cómo a través del movimiento, el arte y la recreación las personas desarrollan habilidades psicológicas que permiten integrarse en su entorno, de qué forma influyen y cuáles son los beneficios. Se realizaron estudios sobre:

- La función de la imitación aprendizaje de la música en niños de preescolar
- El humor en las relaciones interpersonales de estudiantes de bachillerato en arte
- Relación entre el nivel de humor y el grado de resiliencia de artistas y conductores de transporte privado
- El mecanismo de creación artística
- Taller: “Educar a los padres: habilidades que se aprenden y se transmiten”
- La recreación: forma idónea de canalizar la energía en adolescentes
- La recreación como estrategia para el desarrollo personal y profesional

Al inicio no existía claridad en el proceso que se llevaría a cabo para concretar la idea principal que se deseaba plasmar, los objetivos por cumplir eran y son demasiados, sin duda este proyecto es una pequeña fracción de lo que se logrará si se sigue trabajando. El tema “El baile como hábito recreativo”, representa un amplio campo para realizar investigación básica,

aplicada y tecnológica; los fundamentos teóricos sobre la importancia de la recreación para el desarrollo de los individuos han permitido generar nuevas formas de entrar en contacto con el aprendizaje. El baile es una actividad común en nuestra sociedad, existen apoyos gubernamentales que siguen fomentando la formación, presentación y gestión de eventos culturales para el desarrollo de esta actividad.

Existe una gran diversidad de lugares para bailar, desde parques al aire libre, centros nocturnos, salones de baile, gimnasios, entre otros. Es una actividad que se puede realizar solo, en pareja o grupo. En el 2016 la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) publicó en su página electrónica un artículo titulado “Da el primer paso. Clases de Baile”, el cual puede funcionar como guía para las personas interesadas en la actividad, pues explica desde los beneficios, hasta cómo, cuándo, dónde y los costos que tienen las clases en la Ciudad de México; además de citar ligas para aprender a bailar de forma virtual. Las posibilidades son infinitas, aunque existan instructores que van acompañando en el proceso de enseñanza-aprendizaje del baile, solo mediante el reconocimiento del cuerpo y el movimiento, la práctica cotidiana y la inserción del interesado con su medio social permitirán la generación de su propio estilo de baile.

Una de los elementos que se identifican en el baile, es la presencia del ritmo, la vida tiene ritmos, al poner atención a los sonidos de la ciudad se reconocen el movimiento de ésta, es así como el cuerpo se va transformando para moverse a su ritmo. Cuando se dice que una persona no tiene ritmo, realmente no es así, no hay ausencia de ritmo, desde que el cuerpo se mueve ya tiene uno, quizá no hace armonía con el tiempo musical, o no es un ritmo que los acompañantes o espectadores esperan o relacionan con lo aprendido, pero es necesario reconocer el porqué de éste y como ir haciéndolo consciente (aplicable para la vida).

Aunque el programa de capacitación presentado está dirigido para las personas que desean desarrollar competencias a través del baile. Una de las propuestas a futuro en generar un programa de capacitación para instructores, pues de acuerdo a la experiencia con se ha tenido en la práctica, los instructores deben considerar aspectos básicos como:

- Motivos por los que la persona asiste a clases de baile.

- Objetivos que desea lograr.
- Si lo quiere realizar de forma amateur o profesional.
- Debe tener conocimientos básicos de anatomía y fisiología del movimiento.
- Que diferencie entre el género de baile y el estilo propio de la persona, ya que no se trata de que todos bailen de la misma forma.
- Generar las condiciones idóneas para la enseñanza-aprendizaje, basarse en un método pedagógico. (El instructor no solo debe bailar bien, debe transmitir sus conocimientos).

Las dinámicas presentadas en el programa han sido llevadas a la práctica a manera de experimentación para evaluar su pertinencia. Resulta novedosa la forma en la que las personas se vuelven más empáticas cuando cambian de rol en el baile (Líder-Seguidor). La forma en la que aprenden a comunicarse de forma no verbal con la pareja, y que como en todo lenguaje, es importante reconocer que habrá cosas que no se entiendan, por lo que se emplean otros recursos, en este caso al diálogo verbal para llegar a un punto de convergencia. Este último punto puede ser empleado en las organizaciones, la comunicación entre empleados en ocasiones es limitada, pero el baile puede generar otras formas de contacto que mejoren las condiciones de trabajo.

Aunque sigue habiendo estigmas respecto a las tareas específicas en el trabajo, “lo que se debe de hacer o capacitar”, los psicólogos deben ir guiando a las personas que identifiquen, experimente y valoren los beneficios de la recreación, la actividad física, el deporte como una suma de conocimientos, habilidades y actitudes (competencias) para el desarrollo personal, no es una pérdida de tiempo, más bien una inversión. La tarea constante del instructor en la aplicación del programa presentado es ir relacionando el baile con la profesión y la vida cotidiana de los participantes, que genere las condiciones para que la persona juegue, ría y se divierta, sin dejar de aprender.

La transmisión del baile empieza desde la familia, las madres o padres, los primos, en las colonias, los bailes de mercado, las fiestas. Influye lo que se escucha en las calles, en las casas y en los restaurantes; son los ritmos de la ciudad los que van generando el

movimiento. La realidad es que cualquier persona puede bailar, todos tienen ideas de cómo mover el cuerpo, solo hay que reconocer los objetivos. En los salones de baile se llegan a encontrar personas en andadera, silla de rueda, muletas, con capacidades diferentes como síndrome de Down; lo cual representa un ejemplo de que la limitación no está en la condición sino en lo que se piensa respecto de ésta.

El viajar por la República permite conocer los colores, olores, sabores, formas, sonidos y movimientos de la cultura mexicana, es maravilloso reconocer la diversidad. Desde las tendencias musicales, hasta los estilos de baile que se generan en cada comunidad. Aunque sea la misma melodía, en cada lugar se producen reacciones distintas, por la historia interactiva, por el presente que se vive, por lo que significa y simboliza la música; es así como los movimientos individuales se van entrelazando con los de otros para crear un *movimiento colectivo*. Una de las finalidades del proyecto presentado es que las personas, más allá de aprender un estilo de baile, exploren las formas de mover su cuerpo al ritmo de la música que les gusta: clásica, moderna, contemporánea, jazz, popular, folklórica, etc., que no se queden sentados guardando los impulsos que el sonido les provoca, sino que al contrario los identifiquen y expresen con baile.

Inevitablemente las reglas sociales van mediando el comportamiento. En la infancia aún no se reconoce que se debe hacer en ciertas circunstancias, por ello se actúa de acuerdo a lo que el cuerpo y la intuición indica. Cuando los niños escuchan la música reaccionan de acuerdo a los estímulos y se repertorio corporal, no atienden a reglas de estilo, género y forma, porque no las conocen, solo bailan como lo sienten desde el interior. Conforme pasa el tiempo el entorno social delimita lo que se debe y no se debe hacer, gradualmente las personas van interiorizando las reglas; posteriormente aparece un acto como consecuencia que es el querer ajustarse, entonces el miedo, la pena y el corte del impulso primigenio. Pero, sin importar la edad hay que bailar con el ímpetu de un niño, el baile se necesita porque en él se puede regresar a la libertad del que explora, para sorprenderse por los alcances del cuerpo, para imaginar e interpretar, para que las personas sean más competentes, más creativas, que puedan improvisar ante las adversidades de la vida y hacer de los momentos simples algo inolvidable.

REFERENCIAS

- Alles, M. (2010). *Desarrollo del talento humano. Basado en competencias*. México: Granica.
- Anastasi, A. (1997). *Test Psicológicos: funciones y orígenes de los test psicológicos*. Madrid: Aguilar.
- Bellón, C. y Cruz, M. (2002). La escritura como actividad sociocultural compleja en el aula de transición: avances teóricos. *Revista Electrónica Enunciación*, 17(2), 57-63.
- Bilbao, R. y Velasco, P. (2014). *Aprendizaje con inteligencias múltiples: Cómo identificar las inteligencias múltiples*. México: Trillas.
- Carroll, J. B. (1982). La medida de la inteligencia, En R. J. Sternberg (ed.): *Inteligencia humana*, vol. 1. Barcelona: Paidós, 1987.
- Casis, L. y Zumalabe, J. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y del deporte*. España: Elsevier.
- Carvajal, G. (2000). *Importancia de la cultura y clima organizacional como factores determinantes en la eficacia del personal civil en el contexto militar*. Tesis de Licenciatura, Universidad Santa María, Ecuador.
- Cervantes, J. L. (2004). *El tiempo que te quede libre... dedícalo a la recreación*. México: UPN-SEP.
- Chance, P. (1984). *Aprendizaje y conducta*. México: Manual Moderno.
- Chiavenato, I. (2005). *Comportamiento Organizacional. La dinámica de éxito en las organizaciones*. México: Thomson.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), S/P.

- Dallal, A. (1988). *Cómo acercarse a la DANZA*. México: Editorial Plaza y Valdés
- Del Pozo, J. A. (2013). *Competencias profesionales. Herramientas de evaluación: el portafolios, la rúbrica y las pruebas situacionales*. Madrid: Narcea.
- Enciso F. y Perilla T. (2004). Visión retrospectiva, actual y prospectiva de la psicología organizacional. *Acta Colombiana de Psicología*, 11, 5-22.
- Escudero, I., Goded, E. y Lago, P. (2010). *Tratamiento y aplicación de las artes en las diversas áreas del conocimiento*. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Fernández-Ballesteros, R. (1999). *Introducción a la evaluación psicológica*. Madrid: Pirámide.
- Ferrant, E. y Salas, M. (2010). *Adquisición y formación de hábitos de estudio para el aprendizaje eficiente*. México: Universidad Veracruzana.
- Fux, M. (1992). *Danza, experiencia de vida*. Barcelona: Paidós.
- Gómez, A. y Méndez, F. (2000). *Ejercicio físico saludable en la infancia*. Madrid: Ediciones Piramide.
- Hernández, M. A. y Morales, S. V. (2005). Ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *Ciencia, deporte y cultura física*, 1 (1), 4-36.
- Holgado, M. F; Fernández, F. y Perona, S. (2000). Psicología básica, psicología aplicada y metodología de investigación: El caso paradigmático del análisis experimental y aplicado del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 32 (2), 277-300.
- Hothersall, D. (2005). *Historia de la psicología*. México: Mc Graw Hill.
- Howard, G. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. México: Paidós.
- Ibáñez, T., Botella, M., Domenech, D., Samuel, J., Martínez, L., Pall, C., Pujal M. y Tirado, F. (2004). *Introducción a la Psicología Social*. Barcelona: Editorial VOL.

- Kantor, J. R. (1967). *Psicología Interconductual: Un ejemplo de construcción científica sistemática*. Recuperado el 19 de Marzo 2013 en <http://www.conductitlan.org.mx>
- Laban, R. (2006). *El dominio del movimiento*. Madrid: Editorial Fundamentos.
- López, E. (1993). El ocio. Perspectiva pedagógica. *Revista Complutense de Educación*, 4 (1), 69-88
- López-Ramón, M.F. (2007). Relaciones entre el aprendizaje implícito y la edad en niños de 7 a 12 años. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25 (002), 126-137.
- Mesa, G. (1997). *La recreación como proceso educativo*. Tesis doctoral. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Miquilena, D. (2011). Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, 4 (8), 31-51.
- Moral, J., Barrientos, G. y Ramos, D. (2013). *Actividad Física y Deporte: Enfoque Multidisciplinar: Hábitos saludables, entretenimiento deportivo, prevención de lesiones e instalaciones deportivas*. Alemania: Editorial Académica Española
- Muchinsky, P. M. (2002) *Psicología aplicada al trabajo*. México: Thompson Learning.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo Libre. Un enfoque crítico*. México: Trillas
- Nunnally J.C (1970). *Introducción a la medición psicológica*. "Reseña histórica de la medición psicológica". Buenos Aires: Paidós.
- Nuviala, N. A., Ruíz, J. F. y García, M. M. (2003). Tiempo, libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos: Nuevas tendencias en educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20.
- Orozco, R. E., López, R. E., Zuleta, P. López, D., Giraldo, M., Gómez, M., Molina, A., Álvarez, A., Valencia, L., Ramírez, G. B. y Páez, E. (2013). Rol del psicólogo en organizaciones. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas*, 11 (7), 409-425.

- Pavlov, I. (1997). *Los reflejos condicionados: lecciones sobre la función de los grandes hemisferios*. Madrid: Morata
- Piaget, J. (1986). *Seis Estudios de Psicología*. España: Editorial Barral.
- Reynolds, G. S. (1975). *Compendio de Condicionamiento Operante*. México: Ciencias de la Conducta.
- Ribes, E. (1980). *Enseñanza, ejercicio e investigación de la Psicología. Un modelo integral*. México: Trillas.
- Ribes, E. y López, F. (1985). *Teoría de la conducta: Un análisis de campo y paramétrico*. México: Trillas.
- Robbins S. y Judge, T. (2009). *Comportamiento Organizacional*. México: Pearson.
- Rodríguez, J. y Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2), 247-259.
- Santisteban, C. (1990). *Psicometría: Teoría y práctica en la construcción de tests*. España: Editorial Norma.
- Skinner, B. F. (1975). *La conducta de los organismos: Un análisis experimental*. Barcelona: Fontanella.
- Skinner, B. F. (1979). *Contingencias de reforzamiento: Un análisis teórico*. México: Trillas.
- Stringel, J. (1995). *Análisis conceptual de la inteligencia: el motor de un tránsito entre mito dualista y categoría científica*. Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.
- Torres, M. (2009). *Los aprendizajes del cuerpo en la escuela mexicana. Formación de profesores y prácticas educativas de la educación física*. México: Taller Abierto.
- Urbina, J. (1989). *El psicólogo: formación, ejercicio profesional y prospectiva*. México: UNAM.

- Uribe, J. F. (2015) *Clima y ambiente organizacional: trabajo, salud y factores sociales*. México: Manual Moderno.
- Urra, J. (2010). Estudio sobre las fortalezas para afrontar las adversidades de la vida. Recuperado el 19 de agosto del 2013 en <http://www.javierurra.com/files/FortalezasParaAfrontarLasAdversidadesDeLaVida.pdf>
- Vargas, A. (2017). *Imaginarios sociales en torno a la recreación de los participantes en los talleres de educación experiencial ofrecidos por una empresa del sector privado*. Recuperado el 28 de septiembre del 2018 en <http://hdl.handle.net/11634/9166>
- Velez, L. Y. (2007). *Calidad de vida, funcionalidad familiar y apoyo social en redes comunitarias deportivas-recreativas en las familias de estrato bajo con adolescentes*. Tesis de pregrado. Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira.
- Vygotsky, L. S. (1979). *Desarrollo de las funciones psicológicas superiores*. Barcelona: Editorial Crítica.
- Vygotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona: Paidós
- Yáñez, F. (2003). *En los juegos de hoy: ¿Nuestros niños son participantes activos o pasivos?* Recuperado el 30 de Abril del 2018 en <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/fyanez.html>
- Zárraga, O, C. y Bonache, P. J. (2005). Equipos de trabajo para la gestión del conocimiento: la importancia de un clima adecuado. *Cuadernos de Economía y Dirección de la Empresa*, 22.
- Zepeda, F. (2007). *Psicología Organizacional*. México: Pearson.

Anexo 1

Lo más básico que deben saber de mí

Mi nombre es _____

Mi género es _____

Tengo _____ años

Nací en _____

Actualmente vivo en _____

Invierto _____ (hrs o minutos) para trasladarme de mi casa al trabajo

Mi nivel escolar es _____

Estudie profesionalmente _____

Actualmente trabajo en _____

Mi puesto es _____

Las funciones que desempeño son _____

Mi estado civil es _____

Mi familia nuclear está conformada por _____

En mis tiempos libres me gusta hacer _____

Mi motivación para aprender a bailar es _____

Las experiencias que he tenido con el baile son _____

Mis expectativas del taller son _____

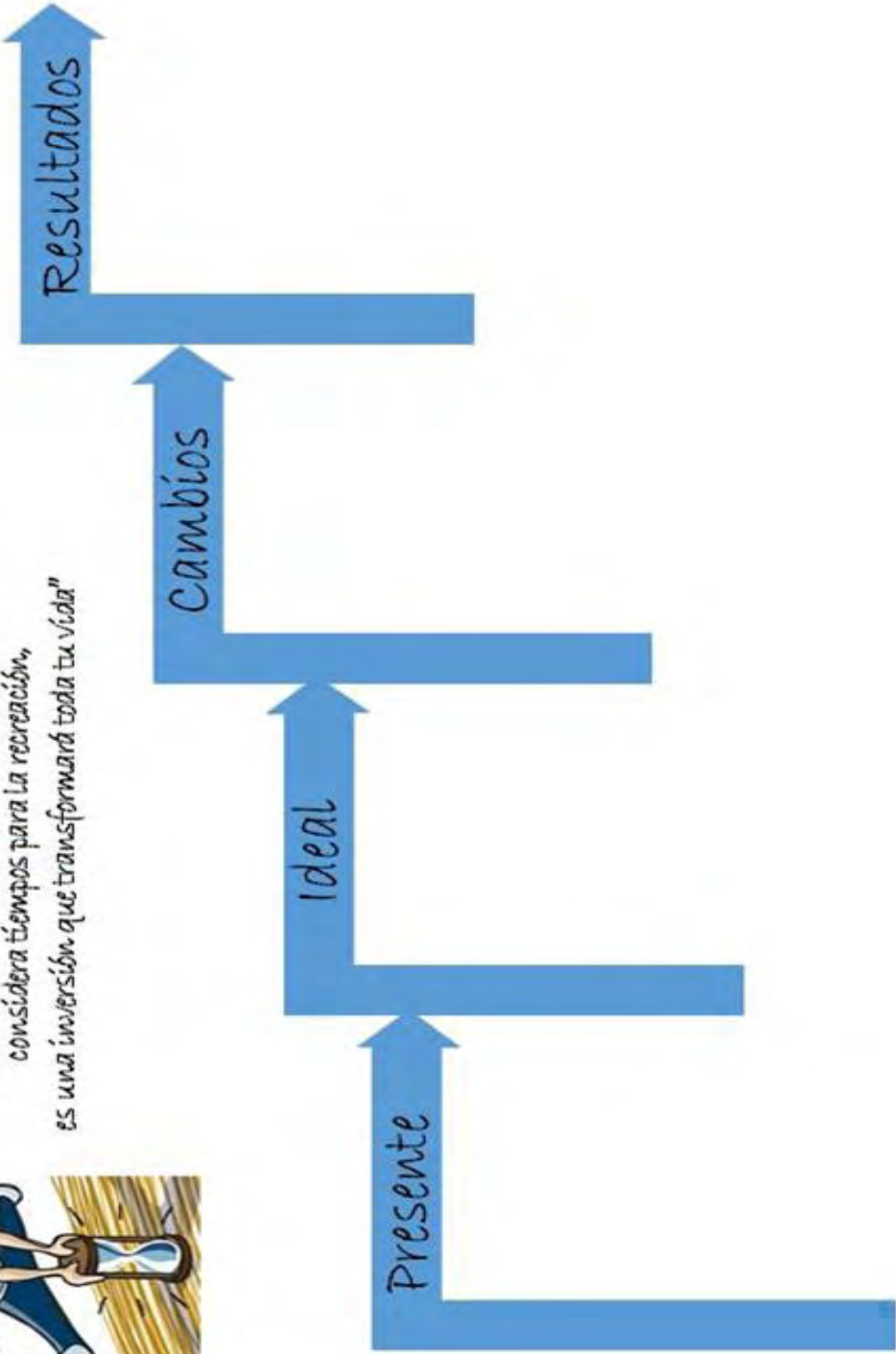
FODA´s de los participantes

I N T E	Fortalezas	Oportunidades	E X T E
R N A S	Debilidades	Amenazas	R N A S

Anexo 3



**Estructurar tu presente es vislumbrar tu mañana;
considera tiempos para la recreación,
es una inversión que transformará toda tu vida**



Anexo 4

Lista de canciones por género

SALSA

- Quimbara - Celia Cruz 240
- La vacuna - Chiquito Team Band 220
- Quítate de la vía - Ismael Rivera 200
- Canta trompeta querida - Arturo Sandoval 215
- Periódico de ayer - Héctor Lavoe 190
- La cárcel - Grupo Niche 185
- La sorpresa - Havana de primera 180
- Vuélvete Loca - Bárbaro Fines Y Su Mayimbe 170
- Ojos de perro azul - Rubén Blades 160
- Ligia Elena - Rubén Blades 130

CUMBIA

- Pedacito de mi vida - Los líderes 210
- Cumbia de los pajaritos - Los mirlos 180
- Ca colegiala - Rodolfo y su típica 210
- Cacumba - La sonora dinamita no la encontré
- Ca rajita de canela - Mike laure 180
- Ojitos mentirosos - Moab y los líderes 210
- Juana la cubana - Chucho pinto y sus kassino 180
- Saca la maleta - La sonora dinamita 190
- Todo me gusta de tí - Aarón y su grupo ilusión 180
- Hechiceria - La sonora dinamita 200

CHA CHA CHÁ

Las clases de cha cha chá- Memo salamanca 190

Poco pelo- Orquesta América 120

Ven y ven- Orquesta Aragón 130

No puedo Contigo - Cariñoso Group 130

Los marcianos - Orquesta América 125

Aprende a bailar cha cha chá - Enrique Jorrín 140

Trompetas en Cha cha chá - Enrique Jorrín 120

Cha cha Negro- Jimmy Bosch 140

Esta noche corazón - Los hacheros 100

Salchichas con huevo - Jimmy Sabater 120

ROCK AND ROLL

Johnny B. Goode - Chuck Berry 170

Summertime Blues - Eddie Cochran 160

Shake, Rattle and Roll - Bill Haley 165

Whole Lot Of Shakin Going On - Jerry Lee Lewis 160

Good Golly Miss Molly - Little Richard 170

El rock de la cárcel - Los teen tops 190

Chica alborotada - Los locos del ritmo 160

Acapulco Rock - Los Hooligans 190

El boogie de la guitarra - Los crazy Boys 220

Leroy - Los Crazy Boys 210

BACHATA

Vale la pena el placer - Romeo Santos 120

Amorcito enfermito - Hector Acosta "El Torito" 120

Tengo mucho que aprender de ti -Daniel Santa Cruz 130

Obsesión - Aventura130

Bachata en fukuoka - Juan Luis Guerra 130

Te extraño - Xtreme 130
Hoja en blanco- Monchy y Alexandra 135
Desnudos - Daniel Santa Cruz 130
Quiereme - Johnny Sky 160
Premio - Romero Santos 130

MERENGUE

La dueña del Swing - Los hermanos Rosarios 155
Abusadora - Oro Solido 170
Guallando - Fulanito 160
Tiburón - Proyecto uno 130
Es mentiroso - Olga Tañón 159
Tu muere aquí- La banda gorda 155
El baile de perrito - Wilfrido Varga 150
A pedir su mano - Manny Manuel 140
Quizas si quizas no - Los Toros Band 130
La mujer del pelotero - Merengosa 150

BANDA

El color de tus ojos - Banda MS 60
Sal y Limón - Banda fresa 145
Dos hojas sin rumbo - Julio Preciado 120
Algo de mi - Conjunto primavera 90
El sinaloense - Banda el Recodo 150
Soy lo peor - Cardenales de Nuevo León 100
Lo legal- El Bebito 65
Caminos de michoacan- Federico Villa 125
Mejor me alejo - Banda MS 120
El toro mambo - Banda la Jaripera 150

Anexo 5

Rúbrica de evaluación

El participante _____	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Aportó ideas para la creación de la coreografía.				
Ejecutó los pasos básicos del género musical				
Generó las vueltas de forma que tuviera relación el marcaje con los movimientos				
Bailó acorde al tiempo musical				
Hizo uso del espacio				
Bailó en los diferentes niveles (alto, medio y bajo).				
Realizó movimiento relacionados con la música utilizada.				

Anexo 6

Reflexiones sobre el taller “Bailemos la Vida”

¿Se cumplieron tus expectativas sobre taller?

¿Qué experiencias te quedan de las sesiones?

¿Cuáles son los principios que aprendiste sobre el baile?

¿Obtuviste los elementos básicos para continuar con la práctica del baile?

¿De qué forma los temas aprendidos durante el taller te funcionan en el ámbito personal y profesional?

¿Te parece más fácil bailar ahora que antes de tomar el taller?

¿Cuáles son los beneficios que le encuentras al baile después de aprender los fundamentos básicos?