

DANSA

I SÍNDROME

DE DOWN



Alumna: Maria Hierro Guardiola

Curs: 2n de Batxillerat

Grup: Rosa Sensat

Tutora: Xènia Gumà Marimon

Data: Novembre de 2017

“No hay personas con discapacidades,
sino con capacidades diferentes”

Pablo Pineda.

NOTA PRÈVIA

En aquest treball de recerca s'han simplificat els gèneres masculí i femení.

S'han emprat la reducció en les sigles SD sempre que es parla de Síndrome de Down, excepte en els títols.

ÍNDEX

1. AGRAÏMENTS	6
2. APUNT PERSONAL.....	7
3. INTRODUCCIÓ	8
4. OBJECTIU	9
5. MARC TEÒRIC	10
5.1 DANSA	10
5.1.1 Definició	10
5.1.2 Bases teòriques des beneficis de la dansa en general..	12
5.2 SÍNDROME DE DOWN	16
5.2.1 Característiques comunes del Síndrome de Down...	16
5.3 DANSA APLICADA	19
5.3.1 Definició	19
5.3.1.1 La dansa integrada com a teràpia.	19
5.3.1.2 Del sensorial al físic	20
5.3.1.3 Beneficis en l'àmbit físic i mental	21
5.3.1.4 Augment de la confiança en si mateixos.....	21
5.3.2 Biodansa	23
5.3.3 Dansateràpia	24
5.3.3.1 Els mètodes de la dansateràpia.....	25
5.3.3.2 La tècnica de dansa	25
5.3.3.3 La imitació	26

5.3.3.4 La improvisació	26
5.3.3.5 La creació	27
5.3.4 Experències coreogràfiques	29
5.3.4.1 Dansa Mobile	29
5.4 ESTAT DE LA QÜESTIÓ	30
6. PART PRÀCTICA	31
6.1 METODOLOGIA	31
6.2 ENTREVISTES A PERSONES AMB SD	32
6.3 ENTREVISTES ALS PROFESSIONALS	34
7. RESULTATS	35
7.1 RESULTATS ENTREVISTES A PERSONES AMB SÍNDROME DE DOWN	35
7.2 RESULTATS ENTREVISTES ALS PROFESSIONALS	36
8. CONCLUSIONS	40
9. ANNEXES	42
10. APUNT FINAL	52
11. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA	53

1. AGRAÏMENTS

Volia agrair a totes aquelles persones que han col·laborat en el meu treball de recerca d'alguna manera o una altre. A tots els professionals que han fet possible la meua part pràctica responant a les entrevistes i també a Lucia , Dani i al Pedro per compartir amb mi la seva pròpia experiència com a ballarins. Finalment, i en especial, voldria agrair a tots els professionals i familiars que cada dia lluiten per a la millora de la qualitat se vida dels nens amb SD.

2. APUNT PERSONAL

Aquest treball neix de la combinació entre la meva passió per la dansa i una de les meves grans inquietuds: treballar amb persones afectades amb la SD.

La dansa ha estat la meva afició des de ben petita. Ara fa vuit anys que m'examino dels cursos oficials de la Royal Academy of Dance per tal d'aconseguir arribar més enllà en la meva formació. Durant aquests curss, a més, començaré a estudiar el curs de Teachers per a poder exercir com a professora de dansa, perquè el meu somni sempre ha estat, més enllà de ballar, poder compartir tot allò que he après amb els més petits.

D'altra banda, la meva inquietud per conèixer cada dia més a les persones afectades amb la Síndrome de Down ha anat augmentant al llarg dels anys. Quan tenia 7 anys, uns amics de la meva mare van tenir un fill amb la Síndrome de Down a qui van posar el bonic nom de Tavi. El primer cop que el vaig veure, la seva manera totalment diferent de ser de seguida em va crear interès. A partir d'aquell dia em va començar a interessar cada cop més la seva evolució i tots aquells petits reptes que superava, per molt complicats que poguessin semblar d'entrada. A mesura que m'he anat fent més gran, he pogut tenir el plaer de compartir experiències amb més persones com en Tavi. Cada dia sóc més conscient de com la nostra societat jutja i tracta injustament la gent amb SD. Només se'ls veu com a persones amb una discapacitat, incapaços de realitzar totes aquelles tasques "normals" que es realitzen al llarg de la vida. Però realment no és així. Ells van a un ritme diferent, però crec que això no implica que no siguin capaços de fer esforços i de poder aconseguir tot allò que es proposen. En aquest context d'incomprensió, m'agradaria poder contribuir d'alguna manera al seu potencial de desenvolupament i a millorar la seva seguretat i autoestima, i personalment veig en la dansa un mitjà potent i vàlid per tal d'aconseguir-ho.

3. INTRODUCCIÓ

El present estudi pretén demostrar la influència positiva que pot exercir la dansa a infants afectats amb la Síndrome de Down. Després d'entrar en contacte amb infants amb SD, crec que el col·lectiu pot arribar més enllà de les expectatives que es tenen habitualment a priori, tant a nivell de desenvolupament com de benestar. Un dels canals per aconseguir aquesta millora penso que pot ser la dansa i per això partiré de la següent hipòtesi que, amb el treball que presento, intentaré compobar o rebatre:

La pràctica de la dansa aporta beneficis als infants amb SD.

Les qüestions que em plantejo i de les quals en derivaran els objectius del present estudi són les següents:

PREGUNTES
1. Quines millores motrius aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD
2. Quines millores psíquiques aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD?
3. Quines millores emocionals aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD?

4. OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquests treball de recerca és trobar resposta a totes aquelles preguntes preguntes que he plantejat a la introducció, relatives al potencial benefici que la dansa pot aportar al col·lectiu amb SD. Partint de les següents preguntes m'he plantejat diferents objectius enerals i específics que exposaré a continuació en la següent taula.

PREGUNTES	OBJECTIUS
1. Quines millores motrius aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD?	1. Investigar les aportacions físiques de la pràctica de la dansa en persones afectades per la SD
2. Quines millores psíquiques aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD?	2. Investigar les aportacions psíquiques de la pràctica de la dansa en persones afectades per la SD
3. Quines millores emocionals aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD?	3. Investigar les aportacions emocionals de la pràctica de la dansa en persones afectades per la SD

5. MARC TEÒRIC

5.1 DANSA

5.1.1 Definició.

Gregorio, V. en la seva recerca, "La dansa en el seu àmbit educatiu", ens descriu la dansa de la següent manera :

Executar moviments compassats amb el cos, braços i peus, «moure's rítmicament seguint la música», «conjunt de moviments que es fan amb el cos al ritme de la música», «successió de posicions i de passos executats segons un ritme musical». Tot això recopilat en diferents diccionaris.

El concepte més acord amb la dansa com a mitjà d'expressió i comunicació i pel qual em guiaré en tot moment en el treball, és :

El ball està ple de possibilitats expressives, físiques, emocionals i de moviment, i té associat un caràcter distensionador, agradable i sociable. El grau de motivació que desperten les activitats amb aquest caràcter ha de ser aprofitat i explotat com a mitjà òptim per a la consecució de qualsevol objectiu que ens proposem desenvolupar a través d'ell.

- **Dansa i Síndrome de Down**

La pràctica de la dansa en les persones amb SD és una eina important per a la seva integració social, ja que permet adquirir coneixements artístics en un entorn que li permetrà demostrar tot el seu potencial que encara d'una manera al principi lúdic, pot en el transcurs del seu aprenentatge millorar la seva tècnica i aconseguir els objectius que es proposa.

L'ensenyament de la dansa en persones amb discapacitat intel·lectual i amb SD en concret, es basa primordialment a acceptar la seva personalitat tal com és i, partint d'aquesta premissa, establir unes pautes senzilles adequades a cada individu.

5.1.2 Bases teòriques des beneficis de la dansa en general.

ÀMBITS	BENEFICIS
PSÍQUICS	• Maduresa emocional: La dansa promou la salut psicològica i la maduresa dels nostres infants. Nens i nenes gaudeixen de l'oportunitat d'expressar les seves emocions mitjançant el ball i prenen consciència d'ells mateixos i dels altres a través del moviment creatiu. • Consciència social: La dansa propicia la trobada, la interacció i la cooperació entre persones. La mainada aprèn a comunicar idees als altres a mitjançant la immediatesa del moviment corporal, a banda d'aprendre a treballar en grup integrant-se dins d'una dinàmica d'equip amb els seus companys de dansa. • Desenvolupament cognitiu: Els nens i nenes més petits aprenen a generar un moviment espontani que respon a qüestions o problemes que poden ser resolts amb una resposta física.

PSÍQUICS

El moviment proporciona l'enllaç entre la idea, el problema o intenció, i el resultat o solució. Això ensenya un nadó, a un infant i, també a nosaltres, els adults, a entendre el món amb una nova perspectiva. La relació entre

- **Millora de la confiança en un mateix:** En començar aprendre passos nous, coreografies i sentir que ho domines, serà el moment en què ho gaudeixis, és la clau per sentir-se amb més confiança en un mateix i així poder demostrar que domines la situació.
- **Redueix l'estres :** En ballar s'allibera hormones i neurotransmissors del cervell propis del plaer (dopamina) i de l'energia (adrenalina i noradrenalina). Això farà que després de una sessió de ball et trobis despejat, alegre i amb ganes de repetir.

PSÍQUICS

- **Antidepressiu :** El ball augmenta el nostre estat d'ànim a l'augmentar els nostres nivells d'endorfines. Això ens permet curar l'estres i la depressió, dos dels majors enemics del nostre sistema immunologia donant una sensació de benestar.
- **Potenciació de la salut mental :** La dansa ajuda a la memòria i prevé la demència. Només amb tenir que enrecordar-se de les coreografies estàs exercint a nivell mental i físic el cos. Està comprovat que els aeròbics reverteixen la pèrdua de volum a la part de l'hipocamp del cervell que controla la memòria, pel que és capaç d'augmentar la memòria.
- **Millora de la seguretat en un mateix:** El sentir-te útil, en forma, capaç de crear una coreografia i a més et llibera del estrés, despejant la ment. Això fa que ballar et proporcioni més seguretat en tu mateix podent ser inclús més extravertit.

FÍSICS

La dansa implica un major ventall de moviments, coordinació, força i resistència que moltes altres activitats físiques. Això s'aconsegueix a través de patrons de moviment que aporten a la mainada una bona coordinació i memòria kinestètica. Ballant utilitzen tot el cos i és una excel·lent forma d'exercitar-lo. Els nens petits són naturalment actius, però la dansa els ofereix una interessant via per ampliar les seves possibilitats de moviment.

Un cop observats tots aquests beneficis que pot aportar la dansa, podríem dir que en definitiva la dansa és medicina mitjançant el ritme, espai, energia, forma i temps, que revestir el cos de substàncies que curen els dolors físics i psicològics.

5.2 SÍNDROME DE DOWN

La síndrome de Down és un trastorn genètic provocat per la presència d'una còpia extra del cromosoma 21. Es caracteritza per la presència d'un grau variable de discapacitat cognitiva i unes característiques físiques peculiars que els dona un aspecte reconegut.

El primer en descriure aquesta alteració genètica va ser John Langdon Down el 1866. Tot i així, mai va arribar a descobrir les causes que produïen aquest transtorn. Un segle més tard, el juny de 1958, un jove investigador anomenat Jérôme Lejeune va descobrir que la SD és una alteració en l'esmentat cromosoma.

5.2.1 Característiques comunes del Síndrome de Down.

Una persona ab SD té multituds de característiques caire físic i psicològiques diferenciades d'una persona sense SD. Aquestes mateixes característiques poden provocar complicacions en el desenvolupament del subjecte amb SD. A continuació s'esmenten algunes d'aquestes característiques:

- Un conjunt de trets i signes detectables en el nou-nat que han estat indicats anteriorment.
- Lentitud i reducció del creixement corporal, inclòs el cefàlic. Conseqüentment, la talla aconseguida és més petita i solen presentar microcefàlia.
- Lentitud del desenvolupament motor i del desenvolupament cognitiu. La variabilitat individual és enorme. Lentitud no significa que no progressi, de manera que encara que el coeficient intel·lectual disminueixi amb l'edat, la capacitat cognitiva i les habilitats progressen de manera que la majoria de les persones poden arribar a experimentar amb

satisfacció les seves capacitats cognitives i adaptatives al medi ordinari.

- Problemes d'immunitat. Això explica la freqüència amb què es presenten infeccions recurrents (p. Ex., Rinitis crònica, otitis mitjana serosa, pneumònies, periodontitis). Altres vegades pot aparèixer algun quadre autoimmune (p. Ex., Disfunció tiroïdal, malaltia celíaca), o alguna malaltia maligna (p. Ex., Leucèmia infantil que encara que és rara en termes absoluts, inferior a l'1%, és més freqüent que en la resta de la població).
- Altres trastorns. Insistim sobre l'àmplia variabilitat amb què poden aparèixer els diversos trastorns orgànics i funcionals. Els principals s'indiquen a la taula 1.

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:

- Escassa iniciativa. S'observa en la utilització reduïda de les possibilitats d'actuació que el seu entorn els proporciona i en la baixa tendència a l'exploració. S'ha d'afavorir per tant la seva participació en activitats socials normalitzades, animant-los i insistint, ja que ells per pròpia voluntat no solen fer-ho.
- Menor capacitat per inhibir-se. Els costa inhibir la seva conducta, en situacions variades que van des del traç en escriure fins a les manifestacions d'afecte, de vegades excessivament efusives. Se'ls ha de proporcionar control extern, sobre la base d'instruccions o instigació física, per exemple, que a poc a poc s'ha de convertir en autocontrol.
- Tendència a la persistència de les conductes i resistència al canvi. Per exemple, els costa canviar d'activitat o iniciar noves tasques, el que pot fer que en alguns casos semblin "tossuts i obstinats". No obstant això, en altres ocasions se'ls atribueix falta de constància, especialment en la realització d'activitats que no són del seu interès. És recomanable acostumar-los a canviar d'activitat periòdicament, per facilitar-los la seva adaptació a un entorn social en contínua transformació.

- Baixa capacitat de resposta i de reacció enfront de l'ambient. Responen amb menor intensitat davant els esdeveniments externs, aparentant desinterès davant de la novetat, passivitat i apatia. Tenen a més una més baixa capacitat per interpretar i analitzar els esdeveniments externs.
- Constància, tenacitat, puntualitat. D'adults, un cop s'han incorporat al món del treball, al donar-los l'oportunitat de manifestar la seva personalitat en entorns socials ordinaris, han donat també mostres d'una determinada forma d'actuar i de enfrontar-se a les tasques, característica de la síndrome de Down. Són treballadors constants i tenaços, puntuals i responsables, que acostumen a realitzar les tasques amb cura i perfecció.

5.3 DANSA APLICADA

5.3.1 Definició

La dansa aplicada infantil és aquella dansa on els processos d'aprenentatge i de creació es donen en grup mixtos de nens amb i sense discapacitat. No obstant això, i com senyala Sonia González, ballarina i professora de dansa per a persones amb habilitat mixta, hi ha grups que no es formen només amb nens discapacitats. Inclús, en algunes ocasions, els mateixos acompanyants dels alumnes participen en aquestes classes per ajudar-los.

En aquesta forma de concebre la dansa, les diferències entre els nens es difuminen i s'accepten tots els cossos. "Fer dansa integrada amb gent que no té discapacitat ens iguala a tots, elimina les possibles diferències que puguin haver-hi", explica Sonia González.

5.3.1.1 La dansa integrada com a teràpia.

Els nens que presenten alguna discapacitat física o mental troben en la dansa un espai on exercitar el seu cos i expressar els seus sentiments i emocions. La dansa integrada va un pas més enllà de la dansa tradicional, i intenta potenciar i desenvolupar el costat sensorial i emocional dels nens, a més de treballar també la part física.

"Els aixeco de la cadira, els poso a terra, els faig respirar, sentir, agafar consciència del seu cos, de com estan aquell dia", explica la professora de dansa integrada Sonia

González. Després d'això, els alumnes realitzen exercicis de mobilitat i d'estiraments, quasi sempre a través d'imatges.

Un mètode de treball que també utilitza Daniela Barbeito, ballarina i professora de DanceAbility -metodologia de dansa inclusiva, creada el 1987 als Estats Units, i nom pel qual es coneix a la dansa integrada als EUA-: "És molt recomanable que a les classes amb els més petits s'afegeixin imatges, petites històries o situacions de joc que serveixin de base per a realitzar moviments".

Sonia González, qui també va ser ballarina de la companyia de dansa integrada Karen Person and dancers, assenyala que hi ha molts mètodes de treball a l'hora de donar les classes, però, afirma que la tècnica Feldenkrais és molt adequada per a la gent discapacitada, ja que consisteix, en un aprenentatge de la sensació, és a dir, una educació del sentit del moviment. "Ni és una gimnàstica, ni és una teràpia", aclareix.

5.3.1.2 Del sensorial al físic

Com explica Patrícia Ruz, ballarina, professora i especialista en dansa amb discapacitats, a la dansa integrada es treballen els mateixos conceptes que en la dansa tradicional: la coordinació, el ritme, l'espacialitat, la musicalitat o la tècnica corporal, entre d'altres. Idea que dóna suport a la ballarina, coreògrafa i professora Sonia González, qui, a més, afegeix que "també es treballa la improvisació i el moviment personal".

No obstant això, i malgrat que es treballen els mateixos conceptes que en la dansa, la manera de presentar i d'exposar les classes és molt diferent, ja que l'objectiu no és millorar la tècnica de la dansa, sinó potenciar la part sensorial i emocional. "Les classes es presenten com una oportunitat perquè els nens se sentin bé i vegin la dansa com una

cosa positiva, com una manera de divertir-se i expressar-se", afirma Fanny Blasco, directora de l'Acadèmia de Ball Fanny Blasco i professora de dansa per a persones amb discapacitat.

5.3.1.3 Beneficis en l'àmbit físic i mental

Les activitats que es realitzen en les classes aporten beneficis integrals a tots els nens que hi participen, tinguin alguna discapacitat o no. "La dansa integrada aporta tot el ric que ofereix la dansa a les persones: ajuda a tenir consciència del teu cos, a desenvolupar la intel·ligència corporal i a millorar moltes funcions psíquiques", revela Patrícia Ruz, ballarina, dansa terapeuta i especialista en dansa amb discapacitats.

A més, com especifica la professora Fanny Blasco, gràcies a la pràctica de la dansa els nens desenvolupen la seva musculatura i enforteixen la seva resistència i la seva capacitat pulmonar. A més, afegeix que l'aprenentatge dels petits moviments, passos i coreografies els fa exercitar i millorar la seva memòria. "També milloren moltíssim en les seves malalties i en les seves rigideses", completa la professora de dansa integrada infantil Sonia González.

5.3.1.4 Augment de la confiança en si mateixos.

Pel que fa a la part social i afectiva, Fanny Blasco revela que les classes ajuden els nens a relacionar-se amb la resta de companys. "Es reforça l'autoestima i la confiança en ells mateixos i en els altres", explica.

Per aconseguir que el grup es relacioni entre si i fomentar els llaços entre els companys, es realitzen moltes combinacions d'exercicis entre ells. "L'important és partir del comú denominador del grup, per incloure a tots els participants i ballar junts des del que cadascú pot", destaca la professora de dansa integrada infantil Daniela Barbeito.

A més d'això, Sonia González afegeix que les classes "omplen espiritualment als alumnes", perquè poden fer coses que ni tan sols pensaven que podien fer.

"Es crea un vincle afectiu entre ells molt gran, fins i tot quan els surt algun tros de coreografia, o simplement veuen que alguna cosa els surt bé, vénen a celebrar-ho amb una grandíssima abraçada. És llavors quan t'adones del molt que significa per a ells arribar a aconseguir el que li proposes", explica entusiasmada Fanny Blasco. Una curiositat que també coincideix a destacar la professora Sonia González: "Els èxits són un motiu de festa".

Maribel Velasco, llicenciada en Psicologia Clínica i psicòloga a l'Associació per a la discapacitat Manantial, destaca que la dansa integrada és una "experiència positiva", tant per als nens amb discapacitat com per als nens sense discapacitat. I, a més, afegeix que les diferències poden resultar enriquidores, ja que es tracta d'una activitat on l'aprenentatge és mutu. "No només es millora la condició física, sinó també els aspectes emotius-afectius, socials i cognitius", subratlla.

La dansa integrada ha suposat, per tant, un espai de trobada entre infants amb i sense discapacitat, on el moviment s'utilitza com a forma d'integració. I alhora aporta multituds de beneficis tant per als nens amb discapacitats com la resta de companys sense discapacitats. Indirectament, és una manera de normalitzar la convivència de nens amb SD conjuntament amb altres nens sense SD. Tant uns com altres, han d'aprendre multitud de factors diferents de l'altre col·lectiu.

traducció del castella al català feta per l'autora.

A continuació trobem explicats dos exemples de Dansa aplicada, la Biodansa i la Dansaterapia. Totes dues treballen la dansa per a persones amb discapacitats intel·lectuals amb l'objectiu d'aportar aquest col·lectiu una via de beneficis en diferents àmbits, com psicològics o físics.

5.3.2 Biodansa

La *biodansa* és un concepte abordat per molts autors que entenen certa pràctica de la dansa com a una potencial teràpia de malalties i síndromes. Segons Toro, R. i Toro, V, la *biodansa* és una proposta per ballar a la vida, una poètica de coneixement humà, entenent el prefix *bio* com a vida i la *dansa* com a el moviment plè de sentit. En el seu article "Aplicaciones i extensiones de Biodansa", ens fan les següents aportacions pel què fa als progressos de nens amb deficiència mental gràcies a l'expressió corporal:

Els nens amb Síndrome de Down, poden ser tractats amb *Biodansa*, els progressos observats són els següents:

- a)** Noves formes de comunicació.
- b)** Millora de la capacitat motora.
- c)** Augment del judici crític.
- d)** Augment de la seguretat en un mateix i de l'autoestima.
- e)** Aprenentatge d'hàbits d'ordre.

En l'aplicació de la *biodansa* per aquests tipus de nens, és necessària la participació cada dos mesos dels pares, a més de la col·laboració de nens sense la SD.

La *biodansa* ha aconseguit arribar a grans metes en nens amb necessitats educatives especials, davant al que la professora d'educació Veronica Pino Espinoza de l'Escola Diferencial Ríos de Valdivia, ens menciona:

“(...)la motricitat a través de la dansa és una forma entretinguda de treballar, llavors pels joves no és un treball però si ells està fent exercicis, si estan movent les seves mans, si estan flexibilitzant tota la seva motricitat, tot el seu cos, llavors és una forma molt entretinguda de treball no solament per als joves, sinó també pels professors. Això ens porta a reflexionar que aquest mètode d'aprenentatge mitjançant la dansa és molt més que ballar. Són medis de coneixement i expressió, amb els quals podem donar a conèixer al món sencer que també ens podem comunicar amb el cos i el ball.

5.3.3 Dansateràpia.

La Dansateràpia és un mètode psicoterapèutic que fusiona els moviments naturals de l'art (dansa) amb la ciència (psicologia). La finalitat és tractar problemes de salut. Una premissa bàsica és considerar que el moviment corporal reflecteix estats emocionals interns i que el canvi en la gamma de possibilitats del moviment comporta canvis psicològics promovent la salut i el desenvolupament dels nens amb Síndrome de Down.

L'implementació d'una educació psicomotriu a partir de la dansateràpia com a tècnica d'estimulació, enforteix el sistema sensorial - motor de nens amb SD. Promovent l'actitud activa dels pacients transformant-los en protagonistes de la seva pròpia rehabilitació

5.3.3.1 Els mètodes de la dansateràpia.

Els mètodes més coneguts de la dansateràpia són el Mètode Laban d'Anàlisi Corporal (LMA), el Movement Psychodiagnostic Inventory (MPI) i el Perfil de Moviment de Kestenberg. Aquests també s'empren per realitzar anàlisi i diagnòstics, així com per a intervencions i avaluacions terapèutiques. Els quatre mètodes principals de la dansateràpia són la tècnica de dansa, la imitació, la improvisació i la creació. Aquestes es relacionen unes amb unes altres i es complementen, doncs a través del treball realitzat amb la tècnica de dansa s'aprenen una sèrie de moviments coneguts i necessaris per a la improvisació. Durant la creació s'uneixen elements procedents de les àrees esmentades.

5.3.3.2 La tècnica de dansa

En la dansateràpia no solament es representen estils de dansa definits, com habitualment es creu. Els moviments simples com els gestos, petits jocs de moviment i girs senzills, també pertanyen a la dansateràpia, així com la recreació oral del viscut. Els exemples de moviment preestablerts ajuden a superar la timidesa. En ballar, molts temen no poder realitzar el moviment adequat i agradable a la vista. En aquesta situació, la tècnica de dansa pot brindar major seguretat a la persona.

La tècnica de dansa té com a finalitat reproduir els moviments incorporant el nostre món interior, percebre millor els sentiments corporals, ampliar el repertori de moviments i prestar-li més atenció a la fusió entre un estat d'ànim i el moviment. L'elecció de l'estil de ball dependrà de l'estat d'ànim i la situació general del pacient, ja que els diferents estils de ball creen diferents estats d'ànim.

5.3.3.3 La imitació

L'imitar els moviments d'altres persones permet crear els de un mateix i amb això, desenvolupar la personalitat. Al principi resulta una mica estranya la idea d'acostar-se a un mateix manifestant els sentiments, estats d'ànim i imitant a una altra persona, no obstant això en imitar a uns altres i comparant-nos amb ells, o tal vegada en rebutjar o contraposant-nos a una altra persona rebem informació i alguna resposta sobre nosaltres mateixos. Per això, moltes vegades pot ser terapèuticament important exigir-li al pacient imitar moviments específics. A més, amb la imitació, és molt important que no només s'estigui concentrat físicament, sinó també psicològicament. En alguns casos, si la terapeuta percep que el pacient té un determinat sentiment difícil d'expressar o no sap com expressar-ho, llavors ella pot recórrer a la imitació. La terapeuta pot ensenyar-li al pacient un moviment que concordi amb el sentiment que vol interpretar i amb això ajudar-ho a expressar-se

5.3.3.4 La improvisació

Una característica de la improvisació és el deixar-se portar per l'imprevist o no planificat. A través d'aquesta un es deixa portar pels impulsos, realitza el que un desitja i ho representa amb el moviment. En la improvisació no existeixen moviments planejats, doncs amb aquesta un decideix com utilitzar el cos, l'espai, el temps, la força i el ritme. Amb la improvisació no es realitza algun moviment per aconseguir un estat definit, la persona que dansa pot expressar els seus sentiments, vivències i idees a través del moviment.

En general, el començar amb la improvisació en la teràpia és difícil i causa temor al pacient, doncs aquest sent de sobte que la llibertat està a les seves mans i per això es mou de manera insegura i no sap què ha de fer. En improvisar s'eliminen tots els comportaments planejats, obligacions i límits, no obstant això el pacient no se sent en aquest moment "lliure". Això permet que un mateix reaccioni, és a dir, que ens adonem de les restriccions i limitacions que ens posem diàriament.

Una altra dificultat de la improvisació és l'aconseguir desconnectar-se de si mateix, és a dir, desconnectar-se també de l'intel·lecte. Només realitzant això s'aconsegueix entrar en el subconscient, la qual cosa és necessari per despertar els sentiments, esdeveniments, records i moviments emotius que han estat oblidats, suprimits o desplaçats, per després poder "personificar-los".

Mentre es romanguí més temps desconnectat, més ràpid es podrà recordar l'oblidat i ocult. Algunes vegades aquest fet desperta sentiments i moviments que acaben en una catarsi. Durant la improvisació, el treball amb el subconscient és convenient per a pacients que, en general, són funcionals, però que així i tot són envaïts per sentiments del buit i de l'absurd. Amb els pacients que sofreixen d'algun trastorn psicòtic no es treballa amb el subconscient, sinó amb un món extern i real per crear una estructura del jo clara

5.3.3.5 La creació

La creació s'entén com la combinació entre la tècnica de dansa i la improvisació. Amb la tècnica de dansa s'intenta representar un moviment precís per trobar un sentiment adequat, mentre que amb la improvisació, s'intenta representar un sentiment o un estat d'ànim a través d'impulsos i moviments improvisats.

Amb la creació s'hauria de trobar un equilibri entre tots dos extrems. Aquí es combina l'aprenentatge durant la tècnica de dansa i la improvisació, és a dir, aprendre a controlar els propis moviments i expressar els propis sentiments.

Durant la creació, el pacient expressa sentiments, estats d'ànim i emocions amb moviments controlats que van al ritme d'un estil de música adequat. El pacient té la llibertat de triar què sentiment desitja representar. Ell escull, controla i canvia. D'aquesta manera es genera un distanciament necessari per al pacient doncs no sent que el seu món interior es trobi desorientat ni que pugui perdre's en ell, com ocorre amb la improvisació. Amb la creació té la possibilitat d'expressar-se a tot moment a través de la dansa.

5.3.4 Experències coreogràfiques

5.3.4.1 Dansa Mobile

La revista "OKDown" en la secció de reflexions Alcañiz, parla sobre l'escola de dansa escènica "Dansa Mobile", que treballa amb una gran quantitat de nens amb SD, plantejant la dansa com una activitat per gaudir, derivant els beneficis que aporta la dansa en els alumnes tan adults o nens. Gràcies a aquests beneficis, s'ha aplicat en diferents institucions la pràctica de la dansa, però no constantment, sinó només en els mesos específics o quan arriben els alumnes practicants de pedagogies a realitzar intervencions com per exemple en el col·legi Ríos de Valdivia.

En 1995, la ballarina Esperanza Valderrama i el psicòleg Fernando Coronado posa en marxa Dansa Mobile, un projecte que uneix el món de les arts i la discapacitat. La idea sorgeix a partir de treballs desenvolupats en altres ciutats dins i fora d'Espanya. Tot i les dificultats trobades en l'àmbit institucional, en 1996 van posar en marxa un dels grans projectes: L'escola de Dansa. Després, el Centre de Creació, la Companyia de Dansa, els Festivals i col·laboracions d'institucions i professionals de diversos àmbits.

Durant aquests vint anys, Dansa Mobile s'ha convertit en un referent en l'àmbit nacional i internacional. La Companyia de Dansa es va fundar amb l'objectiu que els alumnes obtinguessin una sortida professional del centre de creació i d'introduir una companyia amb persones amb discapacitat intel·lectual en els cercles d'arts escèniques. Actualment, Dansa Mobile i la Real Orquesta Sinfónica de Sevilla està treballant de forma conjunta en el projecte "Mosaicos de Sonidos" perquè els alumnes dels tallers s'integrin amb els músics.

5.4 ESTAT DE LA QÜESTIÓ.

María Pilar, va realitzar un estudi basta en analitzar com afecta en l'autoestima de persones amb SD la pràctica de dansa clàssica. Aquest estudi, que podem trobar desenvolupat a l'annex, consisteix en realitzar la prova de l'Escala d'autoestima de Rosenberg de forma individualment finalitzar la classe de dansa.

Aquest estudi el podem trobar al llibre "La investigación en danza en España 2014 " de Carmen Giménez Morte. És un llibre que recopila un conjunt d'estudis, propostes i altres fets sobre la dansa a Espanya.

Aprofito per fer l'esment a l' *Asociació Espanyola D més I: Dansa i Investigació*.

L'existència d'aquesta associació té com a fi principal la investigació i la difusió de la Dansa, sense distinció d'estètiques.

L'Associació Espanyola D més I: Dansa i Investigació recull, entre les seves propostes la realització d'activitats com promoure la recerca o publicacions sobre Dansa, realitzar congressos, seminaris, jornades debat, etc., on es posi de manifest l'evolució i la situació de la recerca de la Dansa. També estableixen relacions de cooperació i comunicació amb altres associacions d'anàlegs objectius i propicien la col·laboració amb institucions públiques i privades. En definitiva, aquesta associació intenta portar la dansa i la investigació a un altre nivell i intenta incrementar el coneixement que existeix sobre la dansa.

6. PART PRÀCTICA

6.1 METODOLOGIA

PREGUNTES	OBJECTIUS GENERALS	METODOLOGIA
1. Quines millores motrius aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD?	1. Investigar les aportacions físiques de la pràctica de la dansa en persones afectades per la SD	- Recerca web - Recerca bibliografica - Entrevistes a professionals
2. Quines millores psíquiques aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD?	2. Investigar les aportacions psíquiques de la pràctica de la dansa en persones afectades per la SD	- Recerca web - Recerca bibliografica - Entrevistes a professionals
3. Quines millores emocionals aporta la pràctica de la dansa als infants afectats per la SD?	3. Investigar les aportacions emocionals de la pràctica de la dansa en persones afectades per la SD	- Recerca web - Recerca bibliografica - Entrevistes a professionals - Entrevistes subjectes amb SD

6.2 ENTREVISTES A PERSONES AMB SD.

Es van realitzar tres entrevistes a tres alumnes de la *Fundació Finestrelles* que realitzen classes de dansa durant tot l'any.

L'entrevista consisteix en set preguntes de fàcil comprensió, ja que els entrevistats tenen un nivell de comprensió no gaire alt. Tot i això, van saber respondre de forma coherent.

D'aquesta manera s'han pogut obtenir uns resultats basats en l'experiència pròpia.

ENTREVISTA PATRÓ
1. Quant de temps fa que balles?
2. T'agrada ballar? Per què?
3. Com et sents després de ballar?
4. Que és el que més t'agrada de les classes?
5. Alguna vegada has ballat en públic?
6. Estaves nervios/nerviosa?
7. Com et vas sentir?

SUBJECTE 1

És una noia afable que, necessita sempre el suport emocional del seu monitor de referència, ja que moltes vegades té dependència pel que fa a la relació amb el monitor. És treballadora i autònoma. La seva malaltia (diabetis) fa que no tingui aquesta dependència, ja que, ella per si sola no ho pot controlar i sempre necessita suport

SUBJECTE 2

És un noi nerviós, i molt eixerit que necessita límits sobretot amb relacions amb els seus companys amb què agafa molt el rol d'educador. És treballador i afectuós. Necessita suport sobretot a l'hora de parlar

SUBJECTE 3

És una persona molt propera que li agrada molt sentir-se estimat i acceptat per al grup. Un dels seus punts dèbils és que sempre es pren malament la frustració quan no aconsegueix el que vol. Necessita constantment suport perquè s'oblida de les coses més bàsiques.

La *Fundación Finestrelles*, anomenada anteriorment, promou la defensa dels drets i la dignitat de les persones amb discapacitat intel·lectual a través de l'educació, la formació, la promoció laboral, l'ocupació, les pràctiques esportives i la integració social, així com la sensibilització de la societat i de les administracions públiques.

Alguns dels serveis per aconseguir aquestes finalitats són l'atenció residencial i la prestació de serveis de teràpia ocupacional. A través dels serveis i dels programes de la Fundació, contribueixen a l'enriquiment personal i al benestar de les persones ateses, i així milloren la seva qualitat de vida i la de les seves famílies.

La Fundació, amb més de 2.000 m² edificats, està ubicada en una zona privilegiada d'Esplugues de Llobregat, a poca distància del centre urbà, en uns terrenys de 7.700 m² rodejats de bosc i natura, cedits per l'Ajuntament. Les instal·lacions es divideixen en dos edificis principals: un destinat a llar-residència, que compta amb 26 habitacions, i un altre

dedicat a la teràpia ocupacional, amb una gran sala polivalent i diverses aules d'activitat. La Fundació compta també amb servei de cuina pròpia i una piscina a l'aire lliure, a més d'una pista de bàsquet i zones exteriors d'esbarjo.

6.3 ENTREVISTES ALS PROFESSIONALS.

Myriam Guerra Cabrera, Jannick Niort i Susana Pérez Testor són tots tres els professionals en aquest àmbit els quals han respost a una entrevista composta per sis preguntes referents a la seva professió, la seva manera de treballar amb el col·lectiu de SD, les seves pròpies observacions respecte la dansa i el SD i els beneficis i aportacions (físiques i psicològiques) de la pràctica de dansa de les persones amb SD.

ENTREVISTA PATRÓ

- 1. Quina és la teva formació acadèmica i la teva experiència professional en relació amb persones amb discapacitat intel·lectual?**
- 2. Quins factors (generals i de la dansa en concret) tens més en compte a l'hora de treballar amb persones amb Síndrome de Down?**
- 3. Com enfoques les sessions de dansa que imparteixes (o has impartit)? Objectius, estil de dansa, estructura de les classes...**
- 4. Quines diferències observes en les alumnes abans i després de rebre classes de dansa, muntatge d'espectacles, etc?**
- 5. Quines creus que són les principals aportacions de la dansa a persones amb síndrome de Down (físicament i psicològicament)?**
- 6. Creus que per un alumne d'aquestes característiques és més beneficiós treballar amb companys de la mateixa condició?**

7. RESULTATS

7.1 RESULTATS ENTREVISTA A PERSONES AMB SÍNDROME DE DOWN.

Pregunta 1: Quant de temps fa que balles?

Resposta subjecte 1: Molt de temps.

Resposta subjecte 2: No molt.

Resposta subjecte 3: Molt.

Pregunta 2: T'agrada ballar? Per què?

Resposta subjecte 1: Sí, em fa virue i sentir la música.

Resposta subjecte 2: Si, perquè m'ho passo molt bé.

Resposta subjecte 3: Si, m'agrada molt la roba que portem a les actuacions i tot el que fem. M'ho passo molt bé i em sento una estrella.

Pregunta 3: Com et sents després de ballar?

Resposta subjecte 1: Em sento bé, còmode, àgil i amb moltes ganes.

Resposta subjecte 2: Molt content.

Resposta subjecte 3: Molt feliç.

Pregunta 4: Que és el que més t'agrada de les classes?

Resposta subjecte 1: Absolutament tot.

Resposta subjecte 2: M'agrada molt estar amb els companys i tot el que fem.

Resposta subjecte 3: Els balls que fem.

Pregunta 5: Alguna vegada has ballat en públic?

Resposta subjecte 1: Si

Resposta subjecte 2: Si

Resposta subjecte 3: Alguna vegada.

Pregunta 6: Estaves nervios/nerviosa?

Resposta subjecte 1: Gens.

Resposta subjecte 2: No

Resposta subjecte 3: No

Pregunta 7: Com et vas sentir?

Resposta subjecte 1: Còmode, i molt agust. I m'agrada molt que la gent s'animi mentre ballem.

Resposta subjecte 2: Molt còmode.

Resposta subjecte 3: M'agrada molt que em vingui a veurem la meva família.

7.2 RESULTATS ENTREVISTES ALS PROFESSIONALS.

Pregunta 1: Quina és la teva formació acadèmica i la teva experiència professional en relació amb persones amb discapacitat intel·lectual?

Resposta Myriam Guerra: Metge de l'Esport, especialitzada en activitat física adaptada.

Resposta Jannick Niort: Ballarina professional. Professora de dansa i coreògrafa. Psicòloga. Doctora en Ciències de l'Educació. Postgrau en Patologia Clínica, Màster en Neuropsicologia. Formació musical (solfeig i piano). Experiència professional com a ballarina i docència de la dansa. Fundadora i directora de la Fundació Psico-Art de Catalunya, centre de dansa per a persones amb discapacitat des de l'any 1984.

Resposta Susana Pérez: Formació acadèmica: Doctora en Psicologia i Dansa Moviment Terapeuta (DMT) . Experiència professional: Vaig treballar com a DMT durant dos anys amb persones adultes amb DI en grup i de forma individual. Posteriorment vaig començar a treballar a un centre especialitzat en autisme, fa dos anys que hi treballo com a terapeuta.

Pregunta 2: Quins factors (generals i de la dansa en concret) tens més en compte a l'hora de treballar amb persones amb Síndrome de Down?

Resposta Myriam Guerra: Tots els aspectos Bio-Psico-Socials

Resposta Jannick Niort: Factors físic, psicològic, afectiu, social (respecte) i estètic (plàstica de l'espectacle).

Resposta Susana Pérez: He treballat amb persones amb SD dins de grups amb DI on hi havia molta diversitat. Sempre intento mirar a la persona més enllà de si el seu diagnòstic. Però sí que és cert que cal conèixer la feina dels altres professionals com metges o fisios que ens poden indicar les necessitats específiques a nivell més físic. Per la resta intento detectar necessitats i poder implementar suports que els hi poden ser d'utilitat com per exemple suports visuals que poden afavorir a la comprensió o donar una estructura similar a cada sessió que els ajudi a situar-se i agafar confiança.

Pregunta 3: Com enfoques les sessions de dansa que imparteixes (o has impartit)?
Objectius, estil de dansa, estructura de les classes...

Resposta Myriam Guerra: Objectius d'autopercepció corporal, autoestima, factors emocionals. L'estil està relacionat amb Laban i també amb tècniques de Dansa Moviment Teràpia. Al començament es fa una avaluació sobre l'estat d'ànim i la sensació de benestar, després es desenvolupa la sessió amb un escalfament primer, una part central amb exercicis i una part final de tornada a la calma. Al final es torna a avaluar l'estat d'ànim per saber com es troben.

Resposta Jannick Niort: Les classes tenen una metodologia i els assajos una altra. Els objectius, l'estil, etc. depenen de l'espectacle en muntatge.

Resposta Susana Pérez: Els objectius seràn en funció del tipus de grup, alguns dels elements importants dins de les sessions de dansa amb persones amb DI són: esquema corporal (consciència corporal), explorar diferents registres de moviment per facilitar la ampliació del seu repertori de moviment, la comunicació per afavorir la relació amb l'altre, l'ús de l'espai, improvitació, etc.

En relació a l'estructura de les classes com a DMT parteixo de l'estructura de Chace: Check-in, escalfament, transició-procés, relaxació i check-out.

Pregunta 4: Quines diferències observes en les alumnes abans i després de rebre classes de dansa, muntatge d'espectacles, etc?

Resposta Myriam Guerra: Hi ha una millora del seu coneixement corporal, de la memòria, de l'autopercepció corporal i de l'estat d'ànim. També notem una major comunicació amb els monitors i amb els companys.

Resposta Jannick Niort: Les diferències s'expressen més aviat en les emocions i l'afectivitat. Aquest tema és tot un tema d'estudi.

Resposta Susana Pérez: Els alumnes cada dia es mostren més implicats i motivats. Abans i després de les classes s'observen canvis a nivell emocional. També destaquen els canvis en com perceben l'espai i en com es relacionen amb els altres membres del grup.

Pregunta 5: Quines creus que són les principals aportacions de la dansa a persones amb síndrome de Down (físicament i psicològicament)?

Resposta Myriam Guerra: Hi ha moltes aportacions des del punt de vista fisiològic i psicològic. S'aprecia una millora de la codició física relacionada amb la salut (composició corporal, força, capacitat aeròbica, equilibri, coordinació i velocitat). En el cas de la síndrome de Down no treballem la flexibilitat perquè la

mateixa síndrome es caracteritza per una flexibilitat major que la població en general. Respecte els aspectes psicològics, podem destacar una millora cognitiva (especialment memòria i llenguatge), millora d'aspectes emocionals, i millora en les relacions socials. Tots aquests aspectes s'han demostrat científicament mitjançant estudis de recerca que hem desenvolupat en el nostre grup de treball.

Resposta Jannick Niort: Aportacions a tots els nivells, físics, psicològics, social, etc..

Resposta Susana Pérez: Destacaria: un augment en la consciència del seu propi cos, una millora en la identificació de les seves emocions, ampliació del seu repertori de moviment, millora en el seu auto-concepte i en la seguretat, així com en altres elements com la coordinació o atenció.

Preguntes 6: Creus que per un alumne d'aquestes característiques és més beneficiós treballar amb companys de la mateixa condició?

Resposta Jannick Niort: No es pot generalitzar. Tot depèn de l'entorn, si és educatiu a l'escola o a l'escenari. Els companys són importants i no importa llur condició, amb o sense discapacitat.

Resposta Susana Pérez: Crec que sempre que es pugui cal fomentar la inclusió però malauradament no sempre es possible. Si veiem que un alumne mostra moltes dificultats podem fer algunes sessions individuals per complementar el seu aprenentatge però penso que amb la inclusió tots sortim guanyant.

8. CONCLUSIONS

El meu primer objectiu era aconseguir afirmar que la pràctica de la dansa en persones afectades per la SD té aportacions físiques. Mitjançant una recerca d'informació he aconseguit veure que efectivament la dansa implica una millora del moviment, coordinació, força i resistència dels nens amb Síndrome de Down. Ballant utilitzen tot el cos i per tant, aconsegueixen exercitar-lo. D'altra banda recopilant les respostes dels professionals entrevistats, he pogut comprovar al complet que definitivament la dansa és beneficiosa físicament. En concret les respostes han sigut les següents: Segons Myriam Guerra Cabrera, hi ha moltes aportacions des del punt de vista fisiològic i psicològic. S'aprecia una millora de la condició física relacionada amb la salut (composició corporal, força, capacitat aeròbica, equilibri, coordinació i velocitat). Susanna Pérez ha volgut destacar en especial l'augment en la consciència del seu propi cos, una millora en la identificació de les seves emocions, ampliació del seu repertori de moviment, millora en el seu autoconcepte i en la seguretat, així com en altres elements com la coordinació o atenció. Per últim, Jannick Niort afirma que la dansa té beneficis a tots els nivells.

Partint del segon objectiu (investigar les aportacions psíquiques de la pràctica de la dansa en persones afectades per la SD) vaig intentar trobar tots aquells beneficis que pot aportar la dansa. En aquesta recerca he obtingut una gran quantitat de beneficis psíquics. Com per exemple: maduresa emocional, consciència social, desenvolupament cognitiu, millora de la confiança i la seguretat en un mateix, reducció de l'estre, potencial de la salut mental i antidepressiu. Mitjançant l'article: *Autoestima. Concepte psicològic de la dansa en la síndrome de Down*, on es parla dels beneficis de la dansa en l'augment de l'autoestima per a la gent amb SD, he pogut observar que en definitiva la dansa és crucial per a la millora de l'autoestima. Aquest article mostra uns resultats molt clars, obtinguts d'una prova que es realitza després que aquestes persones realitzin una classe de dansa d'una hora amb una estructura en concret. Quan la classe finalitza, es realitza la prova de forma individual. Aquesta consisteix en l'Escala d'Autoestima de Rosenberg que mesura

l'autoestima. Com a resultat de les entrevistes als professionals, tots tres coincideixen en el fet què respecte als aspectes psicològics, podem destacar una millora cognitiva (especialment memòria i llenguatge), millora d'aspectes emocionals, i millora en les relacions socials.

I per últim, el meu tercer objectiu es basa en les emocions. Com ja he nomenat abans, gràcies a la recopilació d'informació es veu amb clareta que la dansa fa sentir millor, aporta seguretat, i augmenta la felicitat de tots aquells infants afectats per la SD. Més específicament, en les entrevistes amb les persones de la fundació finestrelles ells mateixos m'hi han reconegut que la dansa els fa sentir millor, més feliços i còmodes amb ells mateixos.

9. ANNEXE

Annex 1. Desenvolupament de l'estudi de María Pilar

Bases fisiològiques i psicològiques de las personas con Síndrome de Down para la danza.

INTRODUCCIÓ: Millora de l'expressió i qualitat del moviment per aconseguir els resultats artístics més òptims. En concret se centra a analitzar com afecta en l'autoestima de persones amb SD la pràctica de dansa clàssica.

AUTOESTIMA. CONCEPTE PSICOLÒGIC DE LA DANSA EN EL SÍNDROME DE DOWN.

- Augment de la confiança en si mateix i millora de la seva autoestima.
- Deixant de banda l'exigència de la dansa, si et sents agust ballant, ets capaç d'expressar-ho al públic.
- Cos i ment units.
- Actitud receptiva de la ment, si la dansa ens esgota psicològicament i no ens aporta cap benefici , no la podem posar en practicar de forma professional ja que al public a mes de transmetre pels moviments, s'arriba amb els sentiments.

OBJECTIU: Analitzar com la dansa millora la qualitat de vida, concretament l'autoestima de les persones amb SD.

METODOLOGIA:

Subjectes:

- 31 persones
- 18 - 30 anys
- 18 dones i 13 homes
- Classes de dansa durant dos anys, sessions de dos dies setmanals de 1h.

Descripció: La prova es realitza després que aquestes persones realitzin una classe de dansa d'una hora amb una estructura en concret.

- Escalfament
- Terra
- Barra
- Diagonals
- Coreografia
- Comiat

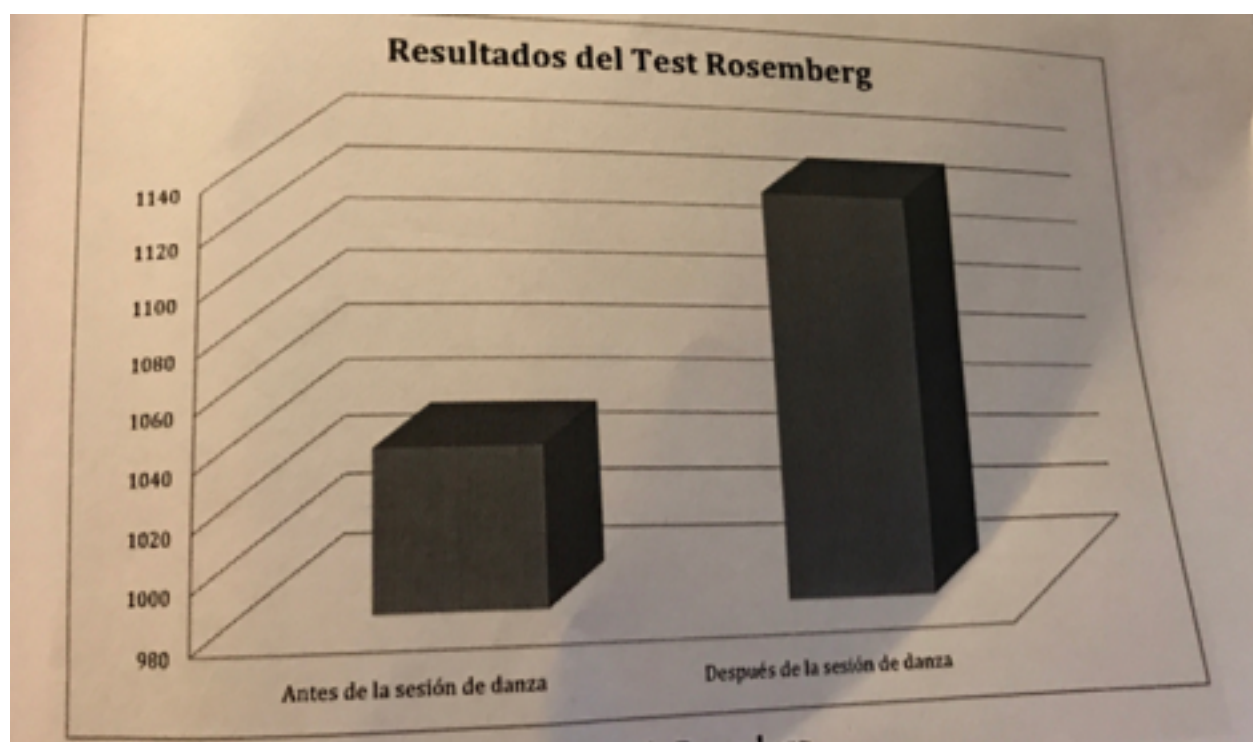
Quan la classe finalitza, es realitza la prova de forma individual. Aquesta consisteix en l'Escala d'Autoestima de Rosenberg que mesura l'autoestima. S'ha triat aquesta prova i no un altre per les característiques dels subjectes, ja que són simples i conte pocs enunciats.

Procediment: L'escala va ser aplicada individualment per la mateixa persona. Es van llegir cada un dels ítems amb les seves respectives respostes (molt d'acord, d'acord, en desacord i molt en desacord). Dóna't el dèficit cognitiu d'aquests subjectes es van haver d'adaptar els ítems de la prova a un vocabulari més senzill per afavorir a la comprensió.

		MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	EN MUY DESACUERDO
1	En general, estoy satisfecho conmigo mismo.		X		
2	A veces pienso que no soy bueno en nada.				X
3	Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.	X			
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.		X		
5	Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso.				X
6	A veces me siento realmente inútil.				X
7	Tengo la sensación de que no soy una persona valía, al menos igual que la mayoría de la gente.		X		
8	Ojalá me respetara más a mí mismo.				X
9	En definitiva, tiendo a pensar que soy un fracaso.				X
10	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.		X		

Resultats: La prova es va aplicar abans i després de la sessió de dansa clàssica, els resultats obtinguts són de major puntuació després de la pràctica de la sessió de dansa.

Després de la classe de dansa, els 31 subjectes van obtenir una puntuació superior a 30 punts, el que implica una autoestima elevada



Dos dels subjectes van obtenir uns 30 punts els 29 restants van obtenir puntuacions molt properes a la màxima puntuació (40 punts). Aquests resultats semblen apuntar que efectivament la pràctica de la Dansa Clàssica afavoreix l'autoestima en gent amb SD.

Conclusions: Amb aquest estudi, María Pilar pretén iniciar un camí de la professionalització de la dansa per a persones amb discapacitats psíquiques, en aquest cas amb Síndrome de Down, obrir l'art fins al descobriment d'un no art d'una forma rigorosa i amb fonament.

Annexe 2. Entrevistes a les persones amb SD.

SUBJECTE 1

- 1. Quant de temps fa que balles?** Molt de temps.
- 2. T'agrada ballar? Per què?** Sí, em fa virue i sentir la música
- 3. Com et sents després de ballar?** Em sento bé, còmode, àgil i amb moltes ganes.
- 4. Que és el que més t'agrada de les classes?** Absolutament tot.
- 5. Alguna vegada has ballat en públic?** Si
- 6. Estaves nervios/nerviosa?** Gens.
- 7. Com et vas sentir?** Còmode, i molt agust. I m'agrada molt que la gent s'animi mentre ballem.

SUBJECTE 2

1. **Quant de temps fa que balles?** No molt
2. **T'agrada ballar? Per què?** Si, perquè m'ho passo molt bé.
3. **Com et sents després de ballar?** Molt content.
4. **Que és el que més t'agrada de les classes?** M'agrada molt estar amb els companys i tot el que fem.
5. **Alguna vegada has ballat en públic?** Si
6. **Estaves nervios/nerviosa?** No
7. **Com et vas sentir?** Molt còmode.

SUBJECTE 3

1. **Quant de temps fa que balles?** Molt
2. **T'agrada ballar? Per què?** Si, m'agrada molt la roba que portem a les actuacions i tot el que fem. M'ho passo molt bé i em sento una estrella.
3. **Com et sents després de ballar?** Molt feliç
4. **Que és el que més t'agrada de les classes?** Els balls que fem.
5. **Alguna vegada has ballat en públic?** Alguna vegada.
6. **Estaves nervios/nerviosa?** No
7. **Com et vas sentir?** M'agrada molt que em vingui a veurem la meva família.

Annexe 3. Entrevistes als professionals.

Myriam Guerra Cabrera

1. Quina és la teva formació acadèmica i la teva experiència professional en relació amb persones amb discapacitat intel·lectual?

Metge de l'Esport, especialitzada en activitat física adaptada.

2. Quins factors (generals i de la dansa en concret) tens més en compte a l'hora de treballar amb persones amb Síndrome de Down?

Tots els aspectos Bio-Psico-Socials

3. Com enfoques les sessions de dansa que imparteixes (o has impartit)? Objectius, estil de dansa, estructura de les classes...

Objectius d'autopercepció corporal, autoestima, factors emocionals. L'estil està relacionat amb Laban i també amb tècniques de Dansa Moviment Teràpia. Al començament es fa una avaluació sobre l'estat d'ànim i la sensació de benestar, després es desenvolupa la sessió amb un escalfament primer, una part central amb exercicis i una part final de tornada a la calma. Al final es torna a avaluar l'estat d'ànim per saber com es troben.

4. Quines diferències observes en les alumnes abans i després de rebre classes de dansa, muntatge d'espectacles, etc?

Hi ha una millora del seu coneixement corporal, de la memòria, de l'autopercepció corporal i de l'estat d'ànim. També notem una major comunicació amb els monitors i amb els companys.

5. Quines creus que són les principals aportacions de la dansa a persones amb síndrome de Down (físicament i psicològicament)?

Hi ha moltes aportacions des del punt de vista fisiològic i psicològic. S'aprecia una millora de la condició física relacionada amb la salut (composició corporal, força, capacitat aeròbica, equilibri, coordinació i velocitat). En el cas de la síndrome de Down no treballem la flexibilitat perquè la mateixa síndrome es caracteritza per una flexibilitat major que la població en general. Respecte els aspectes psicològics, podem destacar una millora cognitiva (especialment memòria i llenguatge), millora d'aspectes emocionals, i millora en les relacions socials. Tots aquests aspectes s'han demostrat científicament mitjançant estudis de recerca que hem desenvolupat en el nostre grup de treball.

Jannick Niort

1. Quina és la teva formació acadèmica i la teva experiència professional en relació amb persones amb discapacitat intel·lectual?

Ballarina professional. Professora de dansa i coreògrafa. Psicòloga. Doctora en Ciències de l'Educació. Postgrau en Patologia Clínica, Màster en Neuropsicologia. Formació musical (solfeig i piano).

Experiència professional com a ballarina i docència de la dansa. Fundadora i directora de la Fundació Psico-Art de Catalunya, centre de dansa per a persones amb discapacitat des de l'any 1984

2. Quins factors (generals i de la dansa en concret) tens més en compte a l'hora de treballar amb persones amb Síndrome de Down?

Factors físic, psicològic, afectiu, social (respecte) i estètic (plàstica de l'espectacle).

3. Com enfoques les sessions de dansa que imparteixes (o has impartit)? Objectius, estil de dansa, estructura de les classes...

Les classes tenen una metodologia i els assajos una altra. Els objectiu, l'estil , etc. depenen de l'espectacle en muntatge.

4. Quines diferències observes en les alumnes abans i després de rebre classes de dansa, muntatge d'espectacles, etc?

Les diferències s'expressen més aviat en les emocions i l'afectivitat. Aquest tema és tot un tema d'estudi.

5. Quines creus que són les principals aportacions de la dansa a persones amb síndrome de Down (físicament i psicològicament)?

Aportacions a tots els nivells, físics, psicològics, social, etc..

6. Creus que per un alumne d'aquestes característiques és més beneficiós treballar amb companys de la mateixa condició?

No es pot generalitzar. Tot depèn de l'entorn, si és educatiu a l'escola o a l'escenari. Els companys són importants i no importa llur condició, amb o sense discapacitat.

1. Quina és la teva formació acadèmica i la teva experiència professional en relació amb persones amb discapacitat intel·lectual?

Formació acadèmica: Doctora en Psicologia i Dansa Moviment Terapeuta (DMT) .

Experiència professional: Vaig treballar com a DMT durant dos anys amb persones adultes amb DI en grup i de forma individual. Posteriorment vaig començar a treballar a un centre especialitzat en autisme, fa dos anys que hi treballo com a terapeuta.

2. Quins factors (generals i de la dansa en concret) tens més en compte a l'hora de treballar amb persones amb Síndrome de Down?

He treballat amb persones amb SD dins de grups amb DI on hi havia molta diversitat. Sempre intento mirar a la persona més enllà de si el seu diagnòstic. Però sí que és cert que cal conèixer la feina dels altres professionals com metges o fisios que ens poden indicar les necessitats específiques a nivell més físic. Per la resta intento detectar necessitats i poder implementar suports que els hi poden ser d'utilitat com per exemple suports visuals que poden afavorir a la comprensió o donar una estructura similar a cada sessió que els ajudi a situar-se i agafar confiança.

3. Com enfoques les sessions de dansa que imparteixes (o has impartit)? Objectius, estil de dansa, estructura de les classes...

Els objectius seràn en funció del tipus de grup, alguns dels elements importants dins de les sessions de dansa amb persones amb DI són: esquema corporal (consciència corporal), explorar diferents registres de moviment per facilitar la ampliació del seu

repertori de moviment, la comunicació per afavorir la relació amb l'altre, l'ús de l'espai, improvisació, etc.

En relació a l'estructura de les classes com a DMT parteixo de l'estructura de Chace: Check-in, escalfament, transició-procés, relaxació i check-out.

4. Quines diferències observes en les alumnes abans i després de rebre classes de dansa, muntatge d'espectacles, etc?

Els alumnes cada dia es mostren més implicats i motivats. Abans i després de les classes s'observen canvis a nivell emocional. També destaquen els canvis en com perceben l'espai i en com es relacionen amb els altres membres del grup.

5. Quines creus que són les principals aportacions de la dansa a persones amb síndrome de Down (físicament i psicològicament)?

Destacaria: un augment en la consciència del seu propi cos, una millora en la identificació de les seves emocions, ampliació del seu repertori de moviment, millora en el seu auto-concepte i en la seguretat, així com en altres elements com la coordinació o atenció.

6. Creus que per un alumne d'aquestes característiques és més beneficiós treballar amb companys de la mateixa condició?

Crec que sempre que es pugui cal fomentar la inclusió però malauradament no sempre es possible. Si veiem que un alumne mostra moltes dificultats podem fer algunes sessions individuals per complementar el seu aprenentatge però penso que amb la inclusió tots sortim guanyant.

10. APUNT FINAL

Amb aquest estudi únicament volia incloure una petita part de l'art de la dansa. Personalment, crec que les persones amb síndrome de Down es mereixen viure i realitzar amb normalitat la pràctica de dansa igual que molts altres fets que els poden aportar tants beneficis.

En definitiva, puc afirmar al complet que la dansa és beneficiosa per als infants afectats de síndrome de Down. En tots els àmbits: físics, psíquics i emocionals.

11. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE, FACULTAD DE FILOSOFÍA Y HUMANIDADES.

ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA (2012) Expresión corporal i dansa educativa per a estudiants amb síndrome de Down, com medi de creativitat i comunicació: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2012/ffm672e/doc/ffm672e.pdf>

GIMÉNEZ MORTE, Carmen: La investigación en danza en España 2014. Mahali Ediciones, 2014, (pagina)

SEVILLA WORLD, Danza Mobile da alas al arte desde la discapacidad: <http://sevillaworld.com/danza-mobile/>

DANZATERÀPIA: <https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia>

Ana Sheila Hernández Vela ANA SHEILA HERNÁNDEZ VELA (2015), Beneficios de la Danza en la Autoestima de niños con Síndrome de Down: http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2561/1/Hernández%20Vela_Ana_Sheila.pdf

Fundació finestrelles : <http://fundaciofinestrelles.com/es/>

<https://danzamasinvestigacion.com>

<https://minidanzarevista.wordpress.com/category/danza-integrada/>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/birthdefects/downsyndrome.html>

