

La atención en la enseñanza de la danza para niños

NATALIA V.
SOKOVIKOVA*
Traducción de
Luis Alberto Pérez

La atención constituye uno de los más importantes aspectos relacionados con el nivel de preparación mental del niño para que perciba en forma adecuada el material de estudio. El proceso de enseñanza, como el proceso de asimilación del nuevo contenido, no es posible sin una orientación especial ni una concentración de la atención en determinada acción u objeto.

Una de las condiciones que facilitan el proceso de conocimiento del niño es tanto que exista dicha cualidad como la orientación de la actividad psicológica hacia una acción o un objeto específico, es decir, la capacidad de prestar atención al realizar una u otra tarea. Esto es tan importante en la enseñanza general como en la instrucción de la danza con fines de preparación profesional.

Puesto que el objetivo de la formación coreográfica profesional es adoptar la profesión de artista de ballet clásico, la cual unifica el dominio de las técnicas de danza con las técnicas de la actuación, el programa de estudios de los grados inferiores consta más bien de disciplinas que desarrollan las capacidades de movimiento en la danza y las habilidades sensoriales para la actuación.

En su libro *El trabajo del actor sobre sí mismo*, Stanislavsky dedica un capítulo al problema de la atención en el actor, en el cual plantea que “la creación es, ante todo, la completa concentración de nuestra naturaleza espiritual y física”.

En psicología existen diferentes definiciones de atención. Bekhterev y otros autores reducen la atención a los reflejos adaptativos o a los movi-

mientos adaptativos. No obstante, como afirma Dobrynin, se puede mirar y no ver, escuchar y no oír, por lo que la esencia de la atención no se encuentra tanto en los movimientos adaptativos sino en los movimientos selectivos. “La selectividad de la actividad mental se explica mediante el desarrollo de la personalidad. La actividad mental de la personalidad se encamina en un momento dado a aquello que le aporta gran significación e intensidad”.

En relación con lo anterior, el periodo inicial de la consolidación del aparato motor de apoyo se relaciona con la orientación monótona y estática de la actividad, y esta última es básica para ejercitar los músculos y el esqueleto; como resultado de un trabajo correcto en este sentido, la voluntad y la atención se educan simultáneamente. En todos sus aspectos, a esta labor se le denomina posición de seguridad.

Muchas veces en los inicios de la instrucción de los futuros bailarines este trabajo monótono, si transcurre sin la comprensión de las tareas psicológicas, puede resultar una influencia positiva para los estudiantes equilibrados, pero negativa para quienes carecen de equilibrio. Según el *Diccionario de psicología*, la atención es el proceso y el estado del sujeto que le permite percibir información especial y cumplir las tareas establecidas.

Rubenstein afirma que la atención no posee un contenido especial; sin embargo, cuando hay atención los procesos de pensamiento, análisis y generalización fluyen con rapidez y correctamente.

**Experta en psicología del ballet, ha trabajado como coreógrafa y maestra de las estrellas del Teatro Bolshoi, Stanislavski, Kiev y Novosibirsk. Organizó la primera escuela de coreografía de Educación Superior en Siberia y ha presentado artículos y reportes de psicología del ballet en distintas universidades e institutos. Agradecemos a la revista DANZA EN ESPAÑOL (<http://danzarevista.com>) por su colaboración en la publicación de este artículo.*

Leontiv y Zaparozhes consideran que el de la atención involuntaria es un mecanismo de reflejo tentativo. Pero en cuanto desaparece el reflejo tentativo y surge un reflejo activo condicionado, según Dobrynin, la orientación preliminar del hombre es sustituida por la actividad condicional, la que se refleja en una relación activa y de cambio consciente frente al medio, lo cual es imposible sin el correspondiente proceso de atención.

Cualquier acción que demande concentración en las acciones psíquicas, físicas y emocionales se produce con gran intensidad cuando hay atención.

De acuerdo con ideas de Pavlov y Ukhtomsky, el fenómeno de la atención está relacionado con el incremento de la excitabilidad y el dominio de determinadas estructuras del cerebro. Como resultado, asegura Pavlov, existe interacción entre los procesos de excitación e inhibición; en la base de la corteza cerebral hay una sección que se caracteriza por presentar condiciones más favorables e incluso óptimas para la excitación. Ésta se vincula con el aumento del tono muscular, como un reflejo de los músculos propioceptivos, cuya información transita a través de la médula espinal hasta la base de la corteza cerebral. El anatomofisiólogo inglés Spadzhher explica que las señales, activadas por el tono muscular, ingresan a la base de la corteza cerebral desde la médula espinal.

Pedimos disculpas a nuestros lectores por recordarles cómo se forma el tono muscular, pero esperamos que resulte de utilidad para la labor práctica de los maestros coreógrafos, con énfasis en el periodo inicial de la enseñanza.

El tono muscular denota la tensión constante de los músculos, la cual asegura, por una parte, la condición de descanso de algunos segmentos separados del cuerpo y, por otra, la liberación de éstos, lo que permite realizar rápidas contracciones motoras. El esfuerzo y la tensión hacen que los músculos de la espalda y el cuello trabajen en forma involuntaria y aceleren la formación de reflejos condicionados que se encargan de la preparación de los músculos, lo que permite concentrar la atención y ejecutar movimientos más complejos. El tono muscular es regulado por el sistema nervioso central, que envía la orden mediante el mecanismo de reflejo y recibe como respuesta la

preparación del organismo para la acción. El trabajo de enseñar los movimientos no es efectivo cuando el tono muscular es poco, y no es posible si éste falta. Por eso en el comienzo mismo de la enseñanza es imprescindible formar en los estudiantes mecanismos que eleven dicho tono, así como explicar y enseñar la importancia de ello en el aprendizaje de los movimientos propios de la danza.

En psicología la atención puede ser involuntaria o voluntaria, y presenta particularidades psicológicas como estabilidad, oscilación, cambio, volumen, intensidad y concentración.

La atención involuntaria surge sin un objetivo previo, como reacción ante un sonido fuerte, una luz brillante o la novedad del objeto. El objeto de la atención involuntaria puede ser cualquier estímulo. Esta es la atención de corta duración.

La atención voluntaria casi siempre exige la manifestación de fuerzas surgidas de la propia voluntad para conservar el objeto de concentración.

De esta manera llegamos al problema de la atención en el proceso de enseñanza de la danza e intentamos analizar las particularidades psicológicas de la atención que domina el bailarín, tanto el principiante como el experimentado. Así, la formación hasta lograr la maestría en el oficio se basa en la enseñanza de estas particularidades, que se deben desarrollar desde la infancia. Consideramos, por un lado, que las condiciones de la actividad exigen que se exteriorice la atención ya formada, y por otro, que posibilitan el desarrollo específico y futuro de la atención.

Luego de analizar los procesos de aprendizaje del ballet clásico en las etapas iniciales del establecimiento del aparato motor del estudiante de diez a once años de edad, se comprende que es necesario conocer en detalle las particularidades de la atención en esas edades.

La atención de los niños de entre diez y once años es relativamente duradera y constante, pero precisamente por la fuerza de esa relativa estabilidad los niños pierden pronto el ritmo y no la soportan por más de 40 minutos.

Esta relativa estabilidad se explica por la falta de desarrollo de los músculos y la débil estructura muscular del cuerpo. El niño no está en condicio-

nes de retener el tono muscular por una hora, sus fuerzas físicas conservan los músculos en su tono de 40 a 45 minutos, después el tono comienza a disminuir y se va perdiendo la atención.

Una de las principales tareas del docente es la enseñanza de hábitos para activar el tono muscular, lo cual se logra mediante el fortalecimiento físico de las particularidades de la voluntad.

Las características fisiológicas de la voluntad en niños de diez a once años de edad también dependen de la fuerza de los músculos. El poco desarrollo de ellos y una débil estructura muscular les impide mantener por mucho tiempo la columna vertebral en una sola posición, lo que provoca tensión general y pronto aburrimiento. En consecuencia, el cansancio trae consigo la pérdida del eje, lo que implica mayor aburrimiento. El niño pierde la posibilidad de concentrar su atención y su energía también disminuye. Ya se sabe que la energía del organismo infantil no es elevada porque su corazón es pequeño.

Otros órganos internos tampoco están maduros pues se encuentran en proceso de desarrollo. Pero a esta edad el hígado ya cuenta con el tamaño suficiente como para elevar la excitabilidad emocional del niño, la cual se refleja en los repentinos cambios de estado de ánimo y una pobre concentración de la atención. La inmadurez psíquica del niño limita el desarrollo de los procesos de la voluntad y posibilita que predominen las emociones. Por eso no es posible el desarrollo físico uniforme sin la búsqueda de procedimientos psicopedagógicos dirigidos a la formación tanto de algunos músculos por separado como de la estructura muscular en su conjunto, así como sin la educación de la voluntad y la concentración de la atención en tareas concretas.

El principio de dominio tiene una gran significación para la comprensión de los mecanismos fisiológicos. En opinión de Ukhtomsky, el dominio es el constante foco de la excitación, el cual permite mantener una atención duradera e intensa. La particularidad del dominio es la capacidad de “atraer” hacia sí mismo excitaciones débiles, gracias a lo cual logra fortalecerse y sobreponerse a ellas.

Surgidas de centros con elevada excitabilidad, las condiciones adecuadas para la actividad cerebral, que determinan una alta efectividad de todos los procesos cognoscitivos, pueden mantener la atención en un periodo de tiempo más largo. Estas condiciones favorables se pueden crear con ayuda de la alternancia de la actividad física y la actividad intelectual.

La estabilidad de la atención no es constante, por lo que una de sus particularidades es la variabilidad. Se trata de cambios involuntarios del grado de intensidad de la atención que causan un debilitamiento o un incremento, pero tales variaciones no tienen una influencia esencial en la efectividad de la actividad vinculada con las funciones protectoras del organismo.

En los niveles inferiores de la enseñanza no conviene sobrecargar la atención de los niños con una gran cantidad de movimientos en una sola combinación, pues el nivel de atención todavía no es alto y el niño no puede dividirla en varios objetivos, sobre todo si tenemos en cuenta que ya relaciona los movimientos con la música y los coordina con la cabeza y las manos. Resulta provechoso repetir una combinación corta varias veces para mantener el nivel de concentración. Sin embargo, la repetición infinita y uniforme de la misma combinación reduce la atención si el docente no propone al estudiante nuevas variantes de ejecución.

La entrada al trabajo y la habilidad de concentrarse con rapidez son hábitos que se adquieren o no en los grados inferiores de enseñanza. La dinámica de la atención deberá surgir en las etapas de concentración o de estabilidad durante un largo tiempo de trabajo.

Los cambios de estabilidad deberán manifestarse en la atención de los estudiantes algunas veces en clase, dependiendo de la cantidad de segmentos que contenga la lección. Si consta de tres segmentos (herramienta, medio y salto), se presentarán al menos tres veces. Hay cambios de atención a corto plazo, los cuales se producen en distintos movimientos. Estos cambios son causados no sólo por las particularidades psicofisiológicas generales de la atención, sino también por las ca-

racterísticas fisiológicas de los músculos y ligamentos. Según mis apuntes de clases:

Para los niños con músculos cortos el cambio hacia la disminución del movimiento ocurre en aquellos movimientos sobre los cuales, como norma, ocurren variaciones tendientes al fortalecimiento de la atención en los niños con músculos largos. Este debilitamiento de la atención a corto plazo se relaciona con la disminución del interés por la serie de movimientos que no coinciden con las características de los músculos, por eso el docente debe planear su clase pensando en el interés de todos los estudiantes.

Particularidades tipológicas e individuales del hombre tales como la introversión y la extroversión tienen gran influencia en el nivel de atención. Los extrovertidos, gracias a su gran movilidad en la realización de alguna tarea, con frecuencia hacen más hincapié en la rapidez de la ejecución, lo cual a veces repercute negativamente en la exactitud y calidad de la ejecución. Los introvertidos son más dados a la exactitud.

La ejecución técnica, que se distingue por su gran exactitud y la ausencia de descuidos y correcciones, requiere de la concentración de la atención. Para el artista de ballet es muy importante la habilidad de concentrar su atención y elevar su estabilidad, pues las variaciones de la atención pueden causar traumas cuando realiza movimientos técnicos complejos, particularmente giros y vueltas en el aire. Por eso para enseñar esta concentración individual de la atención es preciso dar tareas y componer combinaciones especiales día con día en la clase.

El mantenimiento del interés en el estudio se logra mediante la acción emocional en la conciencia del niño. La falta de práctica de la danza en el periodo inicial de la enseñanza conduce al poco interés y a la pérdida de la motivación, además desarrolla en los niños la apatía hacia las clases.

Los componentes del ballet clásico se encaminan a la formación del tono muscular, lo que trae consigo el mejoramiento de la concentración de la atención y la educación de la voluntad. Asimismo, no sólo tienen significación para la adquisi-

ción de la experiencia, sino también un significado vital. Para evitar la conducta impulsiva del niño durante la ejecución de un nuevo movimiento, el docente debe acentuar su atención en objetivos conscientes.

La reducción de la actividad es resultado de la pérdida de la acción preliminar por falta de un estudio detallado del aspecto externo y de los movimientos apropiados, pues los sentimientos prevalecen sobre el intelecto de los niños. La desaparición de la acción preliminar también es consecuencia del debilitamiento de los procesos voluntarios relacionados con la concentración de la atención.

Los mecanismos de asimilación pueden decaer por insuficiente preparación psíquica, física e intelectual del organismo. Esto se refleja en un escaso tono muscular, menos atención, voluntad débil, falta de preparación del aparato de ligamentos musculares y, en consecuencia, insuficiente aprovechamiento escolar. De esta forma, los mecanismos de asimilación de los movimientos de la danza dependen de las particularidades intelectuales y emocionales del niño, así como de su actividad motora.

El docente debe recordar que la capacidad de trabajo y la atención tienen diferente duración. Por eso en el desarrollo de la clase es necesario alternar de manera adecuada la carga física, intelectual y emocional. Con la propuesta de una combinación nueva, el docente puede regular la pausa tras la terminación de la anterior y la ejecución de la nueva combinación que propone. Mediante el énfasis en que se ponga la atención en las particularidades de la ejecución de cierto matiz, también les puede recordar a los estudiantes las reglas del movimiento y pedirles que las memoricen y repitan. Alternando la carga física e intelectual, para el logro de uno u otro “resultado beneficioso” —dice Vigotsky—, el docente puede, sin abusar de las fuerzas físicas del educando, contribuir a que retenga la atención durante más tiempo y alcance una actividad más productiva gracias al incremento de la habilidad para el trabajo.

En conclusión, en la enseñanza del ballet, como en cualquier otra actividad, la atención constituye un componente obligatorio. No sólo es un fac-

El mantenimiento del interés en el estudio se logra mediante la acción emocional en la conciencia del niño.



tor organizador de la actividad psicológica, la atención misma puede regularse desde afuera, particularmente en el proceso pedagógico. Por eso el maestro tiene la responsabilidad de emplear métodos pedagógicos que contribuyan a la ejecución adecuada de las lecciones con objetivos generales bien definidos, de los cuales parten los objetivos de la tarea en cuestión. Dichos métodos se relacionan con el dominio de las técnicas de la danza, el desarrollo de las particularidades físicas del aparato motor, las cualidades de la voluntad y la esfera emocional de la personalidad del niño. Las tareas concretas establecidas por el maestro determinan la orientación de la conciencia y la atención de los educandos. En el mundo contemporáneo la formación de la atención es un indicador fundamental del desarrollo de la personalidad. La atención y la concentración de las ideas son ele-

mentos necesarios para lograr el éxito en cualquier actividad.

Bibliografía

- Stanislavsky, Konstantin. *Rabota aktera nad soboi; onevnik uchenika*, Iskusstvo, Moscú, 1951 (en español: *El trabajo del actor sobre sí mismo: el trabajo sobre sí mismo en el proceso creador de las vivencias*, Quetzal, Buenos Aires, 1986).
- Sechenov, Ivan Mikhailovich. *Refleksy golovnogo mozga*, Izd-vo Akademii nauk SSSR, Moscú, 1961 (en español: *Reflejos del cerebro*, Ciordia, Buenos Aires, 1966).
- Vygotski, Lev Semenovich. *Psikhologiya iskusstva*. Iskusstvo, Moscú, 1965 (en español: *Psicología del arte*, Barral, Barcelona, 1972).
- Vygotski, Lev Semenovich. *La imaginación y el arte en la infancia*, Akal, Madrid, 1998.