

GUÍA

PARA MAESTROS DE DANZA

Fomentando la autoconfianza y el aprendizaje de las comparaciones

by  ana_ramos_ballet

Esta guía tiene como objetivo proporcionar estrategias que ayuden a los maestros a fortalecer la autoconfianza (autoeficacia) de sus estudiantes y a convertir las comparaciones sociales en oportunidades de aprendizaje.

FUENTES DE AUTOCONFIANZA

- Logros y experiencias previas
- Observación y aprendizaje de otros
- Retroalimentación de sus maestros y compañeros



ASPECTOS CLAVE

ENFATIZA EL PROGRESO PERSONAL Y LA MEJORA CONTINUA

Recordar logros previos es una herramienta poderosa para fomentar la confianza.
Refuerza el progreso constante y gradual.

¿Recuerdas cuando te costaba mantener el equilibrio en relevé? Mira lo bien que lo haces ahora. Con la misma dedicación, tus giros también mejorarán.

RETROALIMENTACIÓN ESPECÍFICA

En lugar de solo decir "¡excelente trabajo!" trata de ofrecer comentarios detallados que destaquen puntos específicos.

Esto ayuda a que los estudiantes identifiquen qué están haciendo bien y cómo aplicarlo.

Tu uso del brazo fue muy bueno, le dio fuerza al giro para la triple.

ACTIVIDADES EN CLASE

1 Aprender observando (en pares)

Objetivo: Desarrollar la habilidad de aprender de los demás y fomentar autoconfianza a través de la retroalimentación positiva.

2 Círculo de reflexión al final de la clase

Objetivo: Fomentar la autoconfianza a través de la identificación de logros previos.

ACTIVIDADES

INSTRUCCIONES Y ADAPTACIONES

Fomentando la autoconfianza
y el aprendizaje de las
comparaciones

by  ana_ramos_ballet

1 APRENDER OBSERVANDO

Instrucciones:

1. Agrupa a tus alumnos en **pares**. Procura que sean diferentes cada clase.
2. Pide que un miembro **observe a su compañero durante un ejercicio** específico (por ejemplo, una diagonal de piruetas, una variación).
3. El observador debe **identificar algo positivo** que note en la ejecución de su compañero.
4. Alterna los roles.
5. Pide que **compartan el aspecto positivo que notaron** en su compañero contigo y entre ellos.

Adaptaciones:

- Al principio, es útil que te digan lo que observaron para guiarlos y ayudarles a expresarlo de forma clara y positiva.
- Puedes **hacer preguntas para afinar su observación**, como: "¿Qué elementos hicieron que tuviera tan buena expresión artística? Fue su uso de la mirada, de la respiración?"
- Si deseas que se concentren en áreas específicas, dales instrucciones precisas. Por ejemplo: durante el allegro puedes **sugerirles que observen elementos** como mantener la rotación, uso del piso, pasar por quintas, apuntar los pies en cada salto, etc. Puedes adaptar estos elementos dependiendo el objetivo de tu clase y el nivel de los alumnos.

Nivel adicional:

- Anímalos a reflexionar sobre **cómo podrían aplicar lo que observaron en su propia ejecución**.

Esta actividad ayuda a que los estudiantes vean las comparaciones como oportunidades de aprendizaje. Esta actividad se enfoca en desarrollar dos fuentes de autoconfianza: aprender de otros (aprendizaje vicario) y retroalimentación, a través de los comentarios de sus compañeros.

ACTIVIDADES

INSTRUCCIONES Y ADAPTACIONES

Fomentando la autoconfianza
y el aprendizaje de las
comparaciones

by  ana_ramos_ballet

2 CÍRCULO DE REFLEXIÓN

Instrucciones:

1. Al **final de la clase**, reúne a los **estudiantes en un círculo**.
2. Pídeles que **compartan algo en lo que mejoraron ese día**, por ejemplo: "Hoy mantuve mejor el equilibrio que ayer."

Adaptaciones:

- Puedes invitarles a **compartir algo que aprendieron, en lugar de algo que mejoraron**. Esto refuerza la importancia del aprendizaje constante, sin la presión de siempre tener que mejorar.
- Con estudiantes más jóvenes, pídeles que te **muestren físicamente lo que aprendieron para reforzar el aprendizaje** (por ejemplo, cómo colocar el pie en los marches).
- Con estudiantes avanzados, anímalos a identificar algo en lo que deseen mejorar en la próxima clase, lo que les ayuda a establecer metas personales.

Esta actividad ayuda a los estudiantes a reconocer su progreso personal, fomenta una mentalidad de mejora continua y los enfoca en su propio desarrollo. Refuerza su autoconfianza al recordarles logros previos y, al ser la última actividad de la clase, les permite salir con un sentido de logro.

