

Formación virtual en metodología del entrenamiento corporal en casa. Énfasis específico en artes escénicas

Virtual training in home body training methodology. Specific emphasis on performing arts

Eduardo Elles Cuadro¹, Alberto Iván Lemus Cuadro², Werner Vonn Lemus Cuadro³

¹Lic. En Cultura Física, Recreación y Deportes, Universidad del Atlántico; Joven investigador, Grupo De Investigación en Educación Física y Ciencias Aplicadas (GREDFICAD); Productor-Investigador del Colectivo de Investigación-Creación en Cultura, Cuerpo e Inclusión (CICIN), de la Fundación Cultural MANOS; eduardoellesc@gmail.com. ²Mtro. En Arte Dramático, Universidad del Atlántico; Director Artístico del CICIN; albertolemus@gmail.com. ³Mtro. En Arte Dramático, Universidad del Atlántico; Mag. En Desarrollo y Cultura, Universidad Tecnológica de Bolívar; Director Científico del CICIN; werner.lemus.c@gmail.com.

Resumen

Este proyecto de investigación y formación consistió en realizar un curso virtual sobre metodología del entrenamiento corporal adaptado al hogar, para afrontar la crisis sanitaria y el aislamiento social generado por la pandemia Covid-19. El objetivo fue: Capacitar a personas relacionadas con las artes escénicas con conocimientos sobre adaptación específica del entrenamiento en casa. Se trató de un trabajo con enfoque cualitativo y diseño de investigación-acción; en el que participaron 95 personas, artistas escénicos y/o educadores físicos, hombres y mujeres con edades comprendidas entre 17 y 55 años. El proyecto se produjo con dos componentes relacionados: El investigativo, consistió en la revisión de referentes artísticos y teóricos de los métodos de entrenamiento y con la fundamentación metodológica del proceso, luego se aplicaron cuestionarios y sesiones de grupo en profundidad con los participantes; El formativo, consistió en la capacitación de los participantes del curso, mediante módulos con temáticas específicas (recomendaciones para entrenar en casa; métodos de entrenamiento específicos de las artes escénicas; adaptación de los métodos para aplicarlos en casa; planificación del entrenamiento en casa). Como resultados investigativos, se evidenció cómo el aislamiento afectó la conducta de los participantes con relación a la actividad física, y cómo esa conducta se ajustó nuevamente con la vivencia del curso; El proceso formativo se dio con la intervención pedagógica usando múltiples plataformas digitales. En conclusión: se realizó un aporte significativo a la formación de los participantes en cuanto a la adaptación de su proceso de entrenamiento para superar algunas consecuencias del aislamiento social preventivo.

Palabras clave: *Formación virtual; Entrenamiento corporal; Adaptación; Artes escénicas; Aislamiento; Hogar.*

Abstract

This research and training project consisted of conducting a virtual course on home-adapted body training methodology to address the health crisis and social isolation generated by the Covid-19 pandemic. The objective was: To train people related to the performing arts with knowledge of specific adaptation of home training. It was a work with qualitative approach and research-action design; in which 95 people participated, scenic artists and/or physical educators, men and women aged between 17 and 55. The project was produced with two related components: The research, consisted of the review of artistic and theoretical references of the training methods and the methodological basis of the process, then questionnaires and in-depth group sessions were applied with the participants; The training, consisted of training the course participants, using modules with specific themes (recommendations for home training; specific training methods for performing arts; adaptation of

methods for home application; planning home training). As research results, it was evident how isolation affected the behavior of the participants in relation to physical activity. and how this behavior was adjusted again with the experience of the course; The formative process was given to pedagogical intervention using multiple digital platforms. In conclusion: a significant contribution was made to the training of participants in adapting their training process to overcome some consequences of preventive social isolation.

Keywords: *Virtual training; Body training; Adaptation; Performing arts; Isolation; Home.*

Introducción

En un momento en el que la crisis sanitaria obligó a muchas personas en la ciudad de Barranquilla y en todo el país a desligarse de sus oficios profesionales, a razón de medidas de prevención que buscaban mitigar las consecuencias negativas (transmisión de enfermedad) de la interacción social presencial y la expansión de la pandemia que afectó al mundo (COVID – 19); este proyecto buscó promover que las personas que estaban relacionadas con las artes escénicas, retomaran y/o fueran constantes realizando las actividades de entrenamiento corporal de su oficio, construyendo conocimiento que les permitiera adaptarse a al uso de sus casas como escenario para ello, acogiendo así al plan general de prevención de salud pública y proponiendo las plataformas digitales como medios alternativos de comunicación segura y formativa.

Este proceso investigativo representó la dimensión científica del proyecto cultural “Kinesferart” (realización de un curso virtual de metodología del entrenamiento corporal para compartir conocimiento sobre la adaptación específica del ejercicio físico en casa, para personas relacionadas con las artes escénicas), el cual fue ganador de una beca para formación en el marco de la convocatoria: “El escenario es tu casa 2020-1”; promovida por la Secretaría de Cultura Patrimonio y Turismo de Barranquilla (SCPTB). Este fue diseñado como propuesta social y académica en respuesta a la fuerte afectación negativa de los efectos colaterales del aislamiento obligatorio preventivo y del cierre temporal, parcial y/o total, de los escenarios sociales establecidos para desarrollar los procesos de entrenamiento corporal y acondicionamiento y preparación física.

En la justificación de la convocatoria mencionada anteriormente, la SCPTB (2020), plantea que el cierre de los escenarios físicos como teatros, escuelas de artes y salones de danza, se convirtió en un factor negativo que afectó el desarrollo social, cultural y económico de los artistas escénicos y de sus actividades ocupacionales; entre la cuales se puede ubicar su proceso de entrenamiento. Para validar el problema en la inmersión inicial del estudio, a través de plataformas digitales, se aplicó un cuestionario a 95 personas relacionadas con las artes

escénicas y la educación física, en la ciudad de Barranquilla, en Colombia y en otros países Latinos, el 07 de junio de 2020, consultando los efectos del aislamiento en sus procesos de entrenamiento corporal; Luego de clasificar los datos en una matriz de categorías como: actividades, horarios, efectos fisiológicos, psicológicos y sociales; hábitos saludables; analizarlos e interpretarlos, se pueden mencionar los siguientes hallazgos significativos:

- El factor más impactante fue la suspensión o abandono del proceso de entrenamiento. Las personas que no estaban acostumbradas a pasar mucho tiempo en sus casas y a entrenar allí, sintieron depresión, ansiedad y desmotivación que afectó su conducta frente a la actividad física, generando sedentarismo y desmejorando sus estilos de vida.
- La falta de escenarios diseñados para el desarrollo de procesos de entrenamiento específico: teatros, salones de danza, espacios abiertos, centros de acondicionamiento físico, etc.; afectó negativamente el desarrollo profesional de algunos artistas y educadores físicos.
- Algunos artistas sintieron que la falta de oportunidad para entrenar afectó su desarrollo estético y la disposición de su cuerpo para la expresión corporal en el escenario.
- La ansiedad llevó a generar malos hábitos alimenticios, y en algunos casos, desordenes de los procesos de sueño y recuperación.
- Algunas personas con conocimientos metodológicos sobre la educación física y con alta capacidad de resiliencia, pudieron adaptarse a la casa como escenario para su proceso de entrenamiento corporal. Sin embargo, la reducción del espacio y de otros recursos (implementos) produjeron la disminución de la variabilidad, carga y comodidad de los entrenamientos.

No son comunes los antecedentes investigativos relacionados con las variables que se trataron en este estudio. Se puede decir que, desde finales del siglo XX, la educación virtual y a distancia ha ganado confianza por parte de la comunidad académica, siendo un poco más tardía en las áreas curriculares con alto componente práctico, como las artes escénicas y la educación física. Sin embargo, en la última década las TICs aplicadas al campo educativo se han fortalecido y se han generado propuestas en programas de arte en todo el mundo; por ejemplo, en el año 2016, en la Fundación Universitaria los Libertadores (Bogotá-Colombia), los autores Mónica Contreras y Javier Martínez, realizaron un trabajo investigativo que tiene como título “Proyecto de Educación Artística Digital para docentes en el Colegio Parroquial San Carlos”; en el cual, desde ese momento, los autores plasmaron importantes consideraciones pedagógicas para la formación virtual específica en las áreas del arte.

A nivel teórico y como antecedente histórico, ya desde 1938 el maestro Stanislavski planteaba la importancia del trabajo independiente, en casa, que debían hacer los actores; ejemplo de esto es cuando menciona, “para un actor, más que para un artista en otros campos, el trabajo en casa es indispensable” (p.51). Aunque en realidad este señalamiento podría ampliarse a todos los artistas que trabajan con el cuerpo como herramienta principal de expresión. Y en forma de crítica, sigue diciendo el mismo autor:

La gran mayoría de los actores están convencidos de que necesitan trabajar solamente en los ensayos, y de que en casa no hay que hacer otra cosa que disfrutar del descanso y esparcimiento. Pero esto no es así. En los ensayos el actor solamente clarifica el trabajo que debe hacer en casa. (p.52)

Visibilizando el entrenamiento corporal como actividad física que contribuye en todos los sentidos al desarrollo de los procesos de formación y creación de los artistas escénicos (Alfonso, 2012; Montes, 2016; Catucuago, 2017; Hernández y Eudave, 2019), además del valor agregado del ejercicio como factor protector contra todo tipo de enfermedades: se realizó esta propuesta considerando que el fomento del entrenamiento corporal en casa podría mitigar las consecuencias negativas físicas y psicológicas que generaba la inhabilitación de escenarios diferentes a la casa o la falta de conocimiento para adaptarse a este único escenario no convencional para promover allí los procesos de entrenamiento; Y consecuentemente, prevenir el sedentarismo que reduce las posibilidades motrices para el espectáculo, el nivel de acondicionamiento físico para los montajes y, en lo relativo a la mente, disminuye la creatividad y la imaginación de los artistas.

Metodología

Metodología del componente investigativo

Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), “los enfoques son la aproximación principal de la investigación. Pueden ser: cuantitativos, cualitativos o mixtos” (p. 4). Estos están muy relacionados con la naturaleza y el procesamiento de los datos recolectados; en esta investigación los datos se obtuvieron mediante la formulación de preguntas y sus consecuentes respuestas, basadas en declaraciones abiertas y amplias sobre experiencias personales: por ende, fue una investigación de enfoque cualitativo. Y siguen diciendo los mismos autores, “los diseños son, el plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación y responder al planteamiento” (p. 128); En tal sentido, esta investigación tuvo un diseño de investigación-acción, con visión técnico-científica: se indagó la población a

la vez que se intervino, con fases secuenciales de: planificación del proceso de estudio, identificación de hechos, análisis de los datos, implementación de la propuesta de intervención y evaluación de los resultados.

Las técnicas aplicadas fueron: revisión de literatura, para la planificación y la interpretación; cuestionarios y sesiones en profundidad, para la identificación y análisis de los hechos; cuestionarios, para la evaluación. Los instrumentos utilizados fueron: material digital con referentes teóricos y artísticos, formularios de Google diseñados como cuestionarios, guías temáticas para las secciones grupales; respectivamente. En el estudio participaron 3 orientadores-investigadores; 95 personas en la fase de identificación y análisis de los hechos (33 relacionados con las artes escénicas, 15 con las artes escénicas y la educación física, 47 con la educación física); finalmente se tomó una muestra intencional bajo criterio (que contaran con los recursos tecnológicos para continuar con el proceso), teniendo preferencia por las personas relacionadas con las artes escénicas. Finalizaron el proceso 45 participantes, hombres y mujeres, de entre 17 y 55 años, docentes, estudiantes y/o egresados de instituciones formativas en artes escénicas y educación física, de países como: Colombia, Venezuela, México y Perú.

Metodología del componente formativo.

Fue producto de la preparación académica profesional, amplia experiencia ocupacional específica en el campo del arte y del entrenamiento físico, diversos procesos de estudio focalizado, lecturas críticas y la posterior experimentación en forma de ensayos; por parte de los orientadores del curso, autores del presente proyecto investigativo: se utilizaron los métodos específicos de entrenamiento corporal de las artes escénicas planteados por el actor, director y pedagogo teatral ruso Konstantin Stanislavski (1938), los cuales, posteriormente, fueron base de varios avances de Jerzy Grotowski (1968); aunados a algunos principios, un pocos más contemporáneos, del escritor y director de teatro italiano Eugenio Barba (2007), quien considera los métodos de entrenamiento no solo para la actuación, sino para las artes escénicas; por último se tuvieron en cuenta los fundamentos teóricos del maestro de danza moderna húngaro Rudolf von Laban (2006).

Lo anterior se complementó con las técnicas de: Cinesiterapia activa (Catucuago, 2017), Stretching Global Activo (Souchard, 2010) Relajación Muscular Progresiva (Jacobson, 1938); para el trabajo integral de cuerpo y mente, buscando la disposición del artista en una vía activa-conectiva. Adaptándolas a la casa como escenario de entrenamiento corporal, usando

elementos de la Calistenia y el Entrenamiento Funcional, considerando para esto aportes metodológicos de los estudios de Tortello (2014) y Moreno (2020). Finalmente, se trató de una metodología integrada, teniendo en cuenta aportes de la Kinesiología, como ciencia que estudia el movimiento; compuesta con los anteriores elementos, enmarcados en un aspecto pedagógico específico de las artes escénicas, un aspecto pedagógico general del área del entrenamiento físico y se complementaron con aspectos de la psicología.

Resultados y discusión

Resultados y discusión del componente investigativo

Los resultados del cuestionario inicial se encuentran en la introducción del presente documento, fueron utilizados para argumentar la validación de la situación problema del estudio; los resultados más importantes del cuestionario final, se presentan dentro de los resultados del componente formativo, fueron utilizados para describir la evaluación del curso por parte de los participantes. En cuanto a sesiones de grupo en profundidad, se realizó una, el día 02 de julio de 2020, usando plataformas digitales, asistieron 38 personas; la guía temática buscaba que los participantes comunicaran cómo fue su experiencia en la vivencia del curso, y cómo este contribuyó a que generaran conocimiento para mejorar sus procesos de entrenamiento corporal en casa y modificar su conducta frente a la actividad física durante el periodo aislamiento social en respuesta a la pandemia. Entre los aspectos más importantes y que fueron un factor común, se pueden mencionar los siguientes:

Muchos no estaban preparados para adaptar sus actividades diarias: trabajar, estudiar, entrenar, etc.; a un solo espacio, a un solo escenario, a sus casas. No estaban preparados porque no contaban con los conocimientos que les permitieran adaptar esas actividades. Como respuesta inconsciente a ello, y, a veces voluntaria, generaron una apatía por realizar actividad física en sus hogares; otros, por el contrario, siguieron entrenando con el poco espacio e implementos que con los que contaban, sobre todo los educadores físicos. La Organización Mundial de la Salud (2019), propone que las personas adultas deben realizar mínimo 150 minutos de actividad física semanalmente, aunque en el tiempo de la pandemia, en varias ocasiones representantes de esta organización internacional expusieron en los medios de comunicación la importancia de práctica del ejercicio de manera más frecuente y con intensidad vigorosa como factor protector ante las enfermedades.

Así mismo, y en concordancia con lo anterior, la Dirección de Deporte y Recreación de la Universidad de Playa Ancha -Chile- (2020), contextualizando el momento de crisis sanitaria

en Latinoamérica, publicó una importante guía de actividad física para hacer en casa; la cual fue uno de los contenidos tratados en el primer módulo del curso virtual, y que motiva a participar y disfrutar de una vida saludable y a fortalecer el sistema inmunológico a través del ejercicio corporal. En Colombia, la Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación), dentro de sus disposiciones especiales plantea como una de ellas, “fomentar actividades de recreación, arte, cultura, deporte y semejantes” Art. 204; lo cual se puede hacer en todo momento y en cualquier espacio, más aún cuando las políticas públicas de educación deben estar relacionadas con las políticas públicas de salud y protección social.

En las sesiones se discutió el papel del cuerpo en el desarrollo del curso; concluyéndose que el cuerpo fue la herramienta principal de los artistas escénicos, y de los educadores físicos que, en conjunto con ellos, trabajaron para el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, psicomotrices y socio- motrices que, mezcladas con la creatividad, son esenciales para la creación y la expresión de la autoconfianza en el escenario; uno de los componentes más importantes de la cadena de valor de las artes escénicas y del bienestar de los artistas. Esta idea se apoyó en uno de los preceptos del genio y teórico polaco representativo de las artes escénicas en el siglo XX, Jerzy Grotowski (1968), cuando señala que, no tener confianza en el propio cuerpo es no tener confianza en sí mismo, y que el cuerpo debe entrenarse para ser el canal abierto de la energía.

Finalmente, conversando sobre los efectos generados, los participantes manifestaron que el curso contribuyó a su predisposición y al enfoque a continuar con los procesos de entrenamiento en sus hogares; espacio cuya naturaleza no es la de un centro de acondicionamiento físico, no obstante, fue necesario y pertinente adaptarlo usándolo para tal fin de forma fundamental. Los orientadores-investigadores intervinieron manifestando que el proyecto fue una experiencia para vivir con mucho interés y empeño, sacando el mejor provecho de sí mismo para fortalecer sus capacidades artísticas, académicas y profesionales; a la vez que compartieron la oportunidad de construir conocimiento significativo con otras personas del sector de las artes escénicas y educadores físicos, y promoviendo espacios para la aplicación de dicho conocimiento, aportando así también a sus propias capacidades ocupacionales.

En definitiva, todos comprendieron que el proceso de conocer, se vuelve creativo, lúdico y esencial a través del movimiento y de la interacción del propio cuerpo y su expresión, con la personalidad de los otros, inclusive si dicha interacción es en medios virtuales. Afirmación apoyada en los ideales del investigador y formador de teatro colombiano Miguel Alfonso

(2012), quien asegura que en el corazón de los procesos formativos y didácticos está el cuerpo, que se ha convertido en la dimensión central de la formación escénica; y considera que a razón de esto existe una fuerte relación interdisciplinar entre las artes escénicas y la educación física; Así también en los pensamientos del actor, teórico y director de teatro ruso Vsevolod Meyerhold (1971), cuando se refieren a la importancia de la educación física para la autoidentificación del actor, diciendo, “la biomecánica le permite al actor dirigir su interpretación, coordinarla con el espectador y sus compañeros, comprender las posibilidades ofrecidas a la interpretación por los movimientos expresivos” (p. 200).

Resultados y discusión del componente formativo

Se realizó un curso virtual, del 08 de junio de 2020 al 03 de julio del 2020, mediante plataformas digitales, el cual fue orientado y organizado por los autores del presente trabajo; se postularon 95 personas y se escogieron 45, artistas, estudiantes y entrenadores, relacionadas con las artes escénicas y/o la educación física, de manera académica o profesional. El curso constó de 4 módulos de trabajo formativo cognoscitivo, complementado con un programa de ejercicio físico mediante el cual los participantes aplicaban lo que iban aprendiendo en cada módulo. Así las cosas, mediante la “vivencia” teórico-práctica de los contenidos, pudieron desarrollar competencias que contribuyeron significativamente a sus procesos de formación y creación artística y les permitió capacitarse para poder seguir entrenando en casa de manera independiente e indefinida luego de la culminación del curso.

En general, la carga académica fue de 20 horas de trabajo sincrónico (clases, foros y talleres prácticos); El trabajo asincrónico fue variable según cada participante, pero se puede estimar según las actividades asignadas, con un promedio de 12 horas (revisión de material de lectura y material de estudio, resolución de talleres teóricos, aplicación de la metodología de entrenamiento en casa). A continuación, se muestra un cuadro que sintetiza las fechas, metodologías, contenidos y propósito de cada módulo:

Tabla 1.

Módulo	Fechas	Contenidos	Metodologías	Propósito
Recomendaciones para entrenar en casa	08/06/2020 12/06/2020	Ubicación espacial; kinesfera; hidratación; calentamiento.	Talleres teóricos; tutoriales; foros de socialización.	Identificar las recomendaciones de entrenamiento corporal para aplicarlos en casa.
Métodos de entrenamiento específicos de las artes escénicas	15/06/2020 19/06/2020	Métodos de Stanislavski y de Grotowski; Orientaciones de Barba y de Laban	Talleres teóricos; Talleres prácticos; foros de discusión.	Reconocer y aplicar métodos y orientaciones para entrenamiento corporal específicas de las artes escénicas.

Adaptación de los métodos para aplicarlos en casa	22/06/2020 26/02/2020	Calistenia; Entrenamiento Funcional; Técnicas de relajación.	Talleres teóricos; Talleres prácticos; foros de discusión.	Comprender diferentes formas de adaptar los métodos y orientaciones al entrenamiento en casa
Planificación del entrenamiento en casa	29/06/2020 03/07/2020	Periodización y prescripción del ejercicio físico	Talleres teóricos; Talleres prácticos; foros de socialización.	Planificar un programa de entrenamiento físico personalizado y adaptado para la casa como escenario

Plan curricular del curso.

Fuente: Elaboración propia.

Luego de terminar el curso, el material formativo elaborado por los orientadores-investigadores (guías de estudio, material de estudio, material de lectura, videos tutoriales, talleres) fue publicado en plataformas digitales con libre acceso, de este modo; Toda persona interesada en las artes escénicas como elemento de expansión cultural, actividad para el aprovechamiento del tiempo libre, para el entrenamiento corporal y el aprendizaje lúdico; con acceso a equipos y programas informáticos, tuvo y tendrá a su disposición el material; otro producto de la dimensión cultural del proyecto fue un contenido audiovisual que se cargó en la plataforma YouTube (Elles, 2020), como muestra de los ejercicios de aplicación de lo que los participantes aprendieron. Cabe mencionar que, gracias al alcance universal de las plataformas digitales, el proyecto contó una con amplia cobertura no solo a nivel local, sino también nacional e internacional.

Marciniak (2017), considera que, dentro de un proyecto de formación virtual, la fase de proyección de los resultados esperados es indispensable para guiar las acciones a realizar y para juzgar y comparar los resultados obtenidos, ella se refiere a esta fase diciendo, “se describe qué esperamos con la ejecución del proyecto en un tiempo determinado” (p. 81). Y sigue diciendo la misma autora que una fase consecutiva a esta e igual de importante, es la de evaluación continua y seguimiento del proyecto; en tal sentido menciona que en esta:

El objetivo es planificar cómo se va a evaluar y seguir el proyecto para asegurarnos de que el curso se está llevando a cabo según lo esperado. Esta fase abarca dos subfases: una, realizar la evaluación continua del proyecto; dos, seguir el proyecto. (p. 81)

Para el curso virtual que se describe en el presente trabajo, se realizó una proyección objetiva de resultados, definida en forma de propósitos; así mismo, para alcanzar dichos propósitos se dispusieron tiempos determinados establecidos dentro de las fechas durante las cuales se desarrollaron cada uno de los módulos. Por otro lado, Lezcano y Vilanova (2017), señalan que existen unos principios para la evaluación tanto en la modalidad virtual como en la presencial (confiabilidad, autenticidad, validez y objetividad); hacen énfasis en que la tecnología ha

generado aportes significativos facilitando tres grandes cambios en la evolución de los procesos evaluativos, uno de ellos es la evaluación colaborativa, y se refieren a esta diciendo:

Los foros, debates virtuales, grupos de discusión, grupos de trabajo, entre otros, son algunos de los ejemplos. Una de las ventajas que se desprenden de una acción colaborativa en contexto virtual, adecuadamente guiada en términos sociales y cognitivos, es la posibilidad de evaluar tanto el producto colaborativo como el mismo proceso. (p. 7)

Dentro del curso virtual que se describe en el presente trabajo, la colaboración fue un componente marcado en el contexto evaluativo, aunque no se usaron muchos grupos de trabajo, en gran medida a razón del aislamiento social; los foros, debates y grupos de discusión fueron bastante implementados. Finalmente, se consideró que luego del cierre del curso, se debía realizar una evaluación del proceso por parte de los participantes. Así las cosas, con base en varios referentes antecedentes del presente estudio (Conteras y Martínez, 2016; Lezcano y Vilanova, 2017; Martínez, Martínez y Hernández, 2018), entre el 06 y el 08 de julio de 2020, se diseñó y se envió un formulario a los participantes para que evaluaran algunos componentes específicos del curso, en principio de la evaluación recíproca y la retroalimentación; el cuestionario fue diligenciado por 25 voluntaria, los resultados generalizados, sintetizados y más importantes se presentan a continuación:

Tabla 2.
Resultados de la evaluación del curso.

Componente	Resultado
Orientadores	Los consideraron como personas profesionales, con buen manejo del tema y respaldo teórico para sus discursos.
Metodología	Manifestaron que fue fácil adaptarse a la formación virtual desde sus hogares, gracias a la adaptación de los procesos teórico-prácticos.
Contenidos	Apreciaron la calidad y la actualidad de los referentes teóricos de los contenidos. Algunos manifestaron que no se cumplieron totalmente sus expectativas en este componente, sobre todo los educadores físicos, esperaban más contenido general que contenido específico de las artes escénicas
Evaluación	Se sintieron a gusto con las técnicas e instrumentos de evaluación. Algunos consideraron que faltó un poco de rigurosidad en el proceso, por ejemplo, se dieron muchos permisos para no asistir a algunos foros de discusión.
Organización	Agradecieron que se cumplieron todas las actividades propuestas en el programa formativo que se presentó. Sin embargo, la mayoría consideraron que el tiempo disponible fue corto y que eso llevó a que algunos temas se trabajaran muy rápido.
General	Terminaron con buena satisfacción. Muchos estarían dispuestos a repetir una experiencia similar.

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

La formación en modalidad virtual y el uso de los hogares como escenario para el entrenamiento corporal y otras múltiples actividades ocupacionales y académicas, se

convirtieron en alternativas fundamentales dentro del estado de emergencia sanitaria, económica, social y ecológica generada por la pandemia del Covid-19. Tanto así, que las instituciones educativas encontraron en la educación virtual una salida asertiva a la amenaza de interrupción y/o suspensión de los procesos formativos; De igual forma, se hizo notable que los entes territoriales que regulan las políticas públicas de arte y cultura en el país y en la ciudad de Barranquilla, como el Ministerio de Cultura y la SCPTB, acercaron sus procesos a las orientaciones de reasignación presupuestal en relación con las políticas públicas de salud y prevención, así las cosas, generaron estrategias de emergencia para promover, fortalecer y apoyar las actividades de formación, creación e investigación: por ejemplo, las convocatorias (Comparte lo que somos; y El escenario es tu casa, entre otras).

Teniendo en cuenta las herramientas tecnológicas y científicas y los componentes artísticos y académicos, en cuanto a la coherencia del presente proyecto con el espacio y el momento histórico: resguardarse en el hogar como una fuente de seguridad sanitaria no debía obligar a los artistas a separarse de su esencia, todo lo contrario, se pensó en que ellos podían hacer uso de la gran capacidad de creatividad de la que generalmente gozan las personas relacionadas con las artes, para reinventarse, solo necesitaban de apoyo, orientación y formación. Para ello se diseñó el curso virtual que constó de 4 módulos de trabajo intelectual de manera consecutiva, y se complementó con un programa de ejercicio físico aplicando lo aprendido en los módulos; Así las cosas, mediante la “vivencia” teórico-práctica, pudieron desarrollar competencias que contribuyeron a sus procesos de formación y creación artística y a capacitarse para poder seguir entrenando en casa de manera independiente, constante e indefinida luego de la culminación del curso.

Agradecimientos especiales

- A la Secretaría Distrital de Cultura Patrimonio y Turismo de Barranquilla; por el auspicio económico, patrocinio y reconocimiento del proyecto.
- Al Colectivo de Investigación-Creación en Cultura, Cuerpo e Inclusión, de la Fundación Cultural MANOS, y al Grupo de Investigación en Educación Física y Ciencias Aplicadas al Deporte, de la Universidad del Atlántico; por el trabajo en equipo y acompañamiento intelectual y moral.
- A la Fundación Cultural MANOS; por el acompañamiento en la coproducción del proyecto.

- A Marcos Fernandes Meni; por el apoyo en los procesos de traducción de contenido textual.

Referencias

- Afonso, M. (2012). Aportes a la construcción de la identidad profesional del profesor de teatro. doi:<https://doi.org/10.17227/01234870.35folios3.15>
- Barba, E., & Savarese, N. (2007). El arte secreto del actor (2 ed., Vol. 1990). España: Ediciones Alarcos.
- Catucago, A. (2017). CUERPO CREATIVO.DISTENSIÓN ACTIVA – CONECTIVA COMO MÉTODO DE ENTRENAMIENTO PARA LA DISPOSICIÓN DEL CUERPO EN ACTORES Y BAILARINES DESDE LA RELACIÓN CUERPO-MENTE. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15429>
- CONGRESO DE LA REPÚBLICA. (1994). LEY 115 (Por la cual se expide la Ley General de Educación). Colombia.
- Contreras, M., & Martínez, J. (2016). Proyecto de educación artística digital para docentes en el Colegio Parroquial San Carlos. Bogotá: Fundación Universitaria los Libertadores. Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/870/ContrerasMonica.pdf?sequence=2>
- Dirección de Deporte y Recreación (Universidad de Playa Ancha). (08 de abril de 2020). Guía de actividad física en casa 2020. Obtenido de <https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>
- Elles, E. (2020). PRODUCTO DEL CURSO "KINESFERART". Fundación Cultural MANOS, Barranquilla. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=zLp6KO5QlpE&t=59s>
- GROTOWSKI, J. (1968). Hacia un teatro pobre (1992 ed., Vol. XVI). (M. Glant, Trad.) Bogotá-Colombia: siglo veintiuno editores.
- Hernández, M., & Eudave, D. (2019). TÉCNICAS DE FORMACIÓN, ENTRENAMIENTO Y CREACIÓN EN LAS ARTES ESCÉNICAS: PRINCIPIOS DE LA TEORÍA Y EL ENTRENAMIENTO ACTORAL PARA EL ENRIQUECIMIENTO DE LA INTERPRETACIÓN DANCÍSTICA. Obtenido de JÓVENES EN LA CIENCIA: <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/2166>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. (VI, Ed.) México: McGRAWHILLINTERAMERICANA EDITORES, SA DE C.V.
- Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. A physical And Clinical investigation of Muscular States and their Significance, in Psychology and Medical Practice. Chicago: MMidway Reprints.
- Laban, R. (2006). El dominio del movimiento (Segunda ed.). (J. Bonso, Trad.) España: Editorial Fundamentos.
- Lezcano, L., & Vilanova, G. (2017). Instrumentos de evaluación de aprendizaje en entornos virtuales. Perspectiva de estudiantes y aportes de docentes. Informe Científico Técnico UNPA, 1-36. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5919087>
- Marciniak, R. (2017). Propuesta metodológica para el diseño del proyecto de curso virtual: aplicación piloto. Apertura, 74-95. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802017000300074
- Martínez, A., Martínez, T., & Hernández, D. (2018). Estrategia de evaluación para el mejoramiento continuo decursos de un programa de Artes Visuales en modalidad virtual y a distancia: Estudio de caso. Hamut'ay, 64-77. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.21503/hamu.v5i2.1621>
- Montes, F. (2016). CONTRIBUCIONES DEL ENTRENAMIENTO CORPORAL DEL ACTOR EN LA FORMACIÓN DE FORMADORES EN ARTES ESCÉNICAS. Bogotá: UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/1308>

- Moreno, A. (2020). Aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá: UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Obtenido de http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12330/trabajo_de_grado_andres_felipe_moreno_yopasa.pdf?sequence=4
- Oganización Mundial de la Salud. (2019). Cantidad de actividad física según la edad. Obtenido de Cantidad de actividad física según la edad: www.oms/temasdealud.com
- Secretaría Distrital de Cultura Patrimonio y Turismo de Barranquilla. (2020). Convocatorias Portafolio de Estímulos. Obtenido de <https://www.barranquilla.gov.co/cultura/portafolio-de-estimulos/convocatorias-portafolio-de-estimulos>
- Souchasd, P. (2010). STRECHING GLOBAL ACTIVO. (M. Moreno, Trad.) Badalona-España: Paidotribo.
- Stanislavski, K. (1938). Manual del actor (Segunda - 2014 ed.). (N. San Jun, Trad.) México: Grupo Editoril Tomo.
- Tortello, J. (2014). APORTES DE LA FORMACIÓN EN CAPOEIRA AL ENTRENAMIENTO ESCÉNICO DEL ACTOR Y DEL PROFESOR DE TEATRO. Bogotá: UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/1298>
- Vsevolod, M. (1971). TEORÍA TEATRAL (5° Edición española (1986) ed.). (A. Barreno, Trad.) Madrid: EDITORIAL FUNDAMENTOS.