



DOS EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN DEMOCRÁTICA DE LA DANZA:

PLAN B DANZA Y TALLER DE DANZA MODERNA

Two Experiences of Democratic Education on Dance: Plan B Danza and Taller de Danza Moderna

Javier Jiménez Barboza* 

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo documentar las experiencias vividas en dos proyectos de enseñanza democrática de la danza en Costa Rica: Plan B Danza en la comunidad de Hatillo y el Taller de Danza Moderna de la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica. En primer lugar, se reseñan los antecedentes necesarios en relación con la historia de la danza costarricense, se valora la educación como eje de transformación social y se explican algunas de las muchas dinámicas de aprendizaje en la danza. En segundo lugar, se describen Plan B Danza y el Taller de Danza Moderna como ejemplos de espacios democratizadores de la danza. Para esto se utilizó una metodología de observación participante, con la que se pudieron visibilizar el origen, las dinámicas de trabajo y los alcances de ambos espacios. Los procesos permitieron valorar la importancia de la educación democrática sobre el cuerpo y las razones por las que los dos espacios sobre los que trata el artículo son importantes en el desarrollo de una sociedad más justa en términos de acceso y el impacto positivo que generan en las personas participantes, sus familias y sus entornos.

Palabras clave: danza, educación dancística, educación democrática, cultura, cuerpo.

ABSTRACT

The objective of this article is to document the experiences in two democratic dance teaching projects in Costa Rica: Plan B Danza in the community of Hatillo and Taller de Danza Moderna at the Rodrigo Facio Campus of the University of Costa Rica. First, the necessary background information is outlined about the history of dance in Costa Rica, education is valued as an axis of social transformation and some of the many learning dynamics in dance are explained. In the second place, Plan B Danza and Taller de Danza Moderna are described as examples of democratizing dance spaces. For this, a participant observation methodology was used, in which the origin of the work dynamics and scope of both spaces could be visible. The processes allowed the assessment of the importance of democratic education about the body, and the reasons why the two spaces discussed in the article are important in the development of a more just society in terms of access and the positive impact they generate on the participating people, their families, and their environments.

Keywords: dance, dance education, democratic art, democratic education, culture, body.

* Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Docente de la Escuela de Estudios Generales. Bachiller en Danza, licenciado en Docencia, máster en Ciencias de la Educación. Correo electrónico: javier.jimenezbarboza@ucr.ac.cr. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9212-9068>

DOI: <https://doi.org/10.15517/rk.v48i3.62478>

Recepción: 17/7/2023 Aceptación: 10/4/2024



1. Introducción

El objetivo de este artículo consiste en documentar dos ejemplos concretos de espacios democratizadores de la danza en Costa Rica: Plan B Danza en la comunidad de Hatillo, provincia de San José, y el Taller de Danza Moderna, en la Universidad de Costa Rica. El trabajo no pretende restarles importancia a otras experiencias formativas en el campo de la danza en el país, ni ahondar en datos históricos o definiciones que desvíen la atención del fin último de este artículo. El propósito consiste, más bien, en evidenciar el trabajo realizado en estos dos espacios de formación dancística mencionados. Para ello, se explicará su origen y funcionamiento, así como la forma en la que afecta positivamente en las personas que participan en ellos.

En la misma línea, tampoco se proponen discusiones acerca del concepto de arte ni sobre el valor de las distintas técnicas dancísticas, sino examinar las dinámicas de trabajo desarrolladas y el funcionamiento de los talleres con base en técnicas como el ballet, la danza moderna y la danza contemporánea en la ejecución de las personas participantes. Con esta información, se pretende que se entiendan Plan B Danza y Taller de Danza Moderna como espacios democratizadores de la danza. Por este motivo, este trabajo no enfatiza en procesos de educación académica para la formación de profesionales de la danza; sin embargo, se podrá apreciar que estos dos espacios dancísticos han sido motores y ejes centrales para algunas personas, en lo concerniente a su toma de decisiones en relación con su profesionalización en la disciplina.

A modo de contexto, se reseña alguna información sobre los centros de enseñanza de educación formal de la danza en Costa Rica, así como acerca de algunas instituciones relevantes que llevan a cabo puestas en escena. Asimismo, muy sucintamente, para los alcances de este trabajo, se explica qué se entiende por educación, por democratización de la educación, por enseñanza del cuerpo y de la danza, con el fin de analizar cómo se vinculan estos conceptos con Plan B Danza y el Taller de Danza Moderna. Finalmente, se explican también las dinámicas de aprendizaje en la danza y algunas posturas en relación con la educación dancística y lo que se asevera sobre el cuerpo.

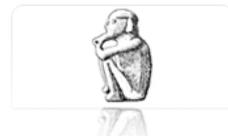


Para la elaboración de este artículo, se procedió primero con la búsqueda de material bibliográfico que permitiera esbozar el desarrollo de la educación dancística en Costa Rica y así comprender los alcances de la práctica de la danza. A partir de estos antecedentes, se analizan los dos espacios mencionados de formación democráticos de la danza del país y el impacto intrínseco que subyace en la comunicación con el cuerpo. Con esto se espera evidenciar los cambios emotivos y organizacionales en individuos, familias y comunidades de los espacios involucrados. Además, se visualiza el cuerpo como instrumento primigenio de comunicación. Para los fines de este trabajo, nos concentramos únicamente en estos dos ejemplos puntuales, sin que por ello deba interpretarse que no existan otros.

Como base metodológica se utilizó la observación participante para obtener los datos que se discuten en el artículo. En el caso de Plan B Danza, se analiza la experiencia desde la vivencia propia desde 2007 hasta 2023 con sus cambios estructurales, artísticos, pedagógicos y de contexto comunal. Los cambios que se detectan permiten comprender las razones por las que ha tenido un impacto positivo en la comunidad de Hatillo y por qué ahora es un proyecto en el que se involucran personas facilitadoras muy reconocidas por la comunidad dancística nacional, debido a su participación escénica y a las múltiples colaboraciones que ha recibido por parte de muchas profesoras, gestoras y bailarinas de distintos estilos de danza a lo largo de 17 años.

En el caso del Taller de Danza Moderna y debido a la ausencia de una carrera de danza en la Universidad de Costa Rica, se muestra la importancia de este espacio en la sede Rodrigo Facio. Para esto, se toma la experiencia desde el año 2018 hasta el 2023 con su modalidad de curso artístico de la Escuela de Estudios Generales de la Universidad de Costa Rica. Como no existe una sistematización documentada por parte de las personas docentes que han impartido dicho curso previamente, se explica la forma en que actualmente se imparten las lecciones y los efectos que todo esto ha generado en sus personas estudiantes en el período mencionado.

Se explican las maneras en que el arte dancístico incide positivamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje de las personas que los integran y la importancia de estos espacios para la cultura de paz en nuestra sociedad. Todo lo anteriormente expuesto sirve para reflexionar sobre la danza como educación



democratizadora y sobre el arte como instancia de transformación social. Además, este trabajo pretende generar documentación escrita relacionada con la formación dancística costarricense, con el propósito de llenar algunos vacíos de información al respecto.

2. Algunos antecedentes sobre el surgimiento y la institucionalización de la danza en Costa Rica

Como antecedentes, se reseña brevemente en este apartado cómo fue el surgimiento de la danza moderna en Costa Rica, así como su institucionalización en el país.

2.1. El surgimiento de la danza moderna en Costa Rica

En la década de los sesenta, la tradición dancística nacional estaba en un punto en el cual podía seguir los rumbos convencionales que el ballet clásico señalaba para la región centroamericana. No obstante, se dio un giro y se apostó por la inclusión, la variedad y nuevos paradigmas estéticos y epistemológicos. Ávila (2008) comenta sobre esta situación:

Un aspecto fundamental en la historia de la danza en Costa Rica es que no existió una institución financiada por el Estado dedicada a la formación clásica, como sí se dio en la mayoría de los países del continente. Durante esos años se dieron varios intentos por crear un «ballet nacional» pero ninguno logró consolidarse. Esta situación le dejó un espacio libre al joven movimiento de danza moderna, que inició su desarrollo al final de los años sesenta. (p. 26)

En el contexto político costarricense, según las evidencias narradas por Tiempo Líquido (2020), El ballet Pro Arte de Margarita Bertheau fue cerrado por presuntamente promover ideas comunistas y, desde ese momento, los esfuerzos de algunas personas por enseñar la danza en conjunto con otras artes se vieron opacados por ser ideológicamente incorrectas. En este contexto, la danza en Costa Rica estaba en riesgo de convertirse en un *lobby* del gobierno de turno; sin embargo, con la presencia de Mireya Barboza (quien fue alumna de Margarita Bertheau), formada en México y Francia, el arte del movimiento en Costa Rica optó por una apuesta riesgosa.



En honor a su trabajo y su legado para el ballet de Costa Rica, se debe recordar a Margarita Esquivel, Flor de Montalván, Cecilio Casas, Grace Lindo, Julián Calderón y Olga Franco, entre otras personas del arte del ballet clásico, quienes enseñaron a muchas generaciones en un país sin tradición dancística (Ávila, [2008](#)). Sin embargo, la figura de Mireya Barboza constituye un pilar de la danza nacional, ya que se abocó a imaginar y trabajar en una Costa Rica potente, vanguardista y, sobre todo, con un sello distintivo a nivel regional (Tiempo Líquido, [2020](#)).

El grupo inicial de trabajo de Barboza fue particular, ya que no enseñó a personas bailarinas, sino más bien a personas de las artes marciales (Tiempo Líquido, [2020](#)). Desde cierta perspectiva, se puede suponer que Barboza creyó en democratizar el arte, dada su convicción de dar oportunidades y acercar a quienes mostraran actitud de trabajo.

Para el momento en que Barboza vuelve del extranjero, el movimiento dancístico nacional se hallaba en una especie de vacío ideológico, a tal punto que se perdió mucha información sobre todos esos años. Si bien es cierto que hubo personas en formación de la danza y en 1953 se funda el Conservatorio de Castella (institución dedicada a la formación académica y artística de niños y jóvenes), su práctica no era vista como algo a lo cual dedicarse profesionalmente, ya que no había dónde ejercerla de esa forma.

Todos estos datos nos ayudan a comprender la creación de la institucionalidad de la danza. Las acciones de Cristina Gigirey (Uruguay), Elena Gutiérrez (Chile) y Rogelio López (Costa Rica) aportaron ideas revolucionarias para nuestro país en lo que respecta a la danza, la coreografía y sus temáticas. Su trabajo y esfuerzos fueron determinantes para la creación de las compañías de danza estatal de Costa Rica, ya que son justamente sus fundadores.

2.2. La institucionalización de la danza en Costa Rica

Las acciones de Mireya Barboza con respecto a reclutar personas de diversas capacidades y formaciones le imprimieron un sello distintivo a su trabajo. Su objetivo no radicó en institucionalizar la danza; sin embargo, fue lo que eventualmente sucedería con la creación del Taller Nacional de Danza. Uno de sus legados fue abrir las mismas oportunidades que ella recibió de su maestra Bertheau y trabajar por un



país que, años después, gozaría de un movimiento de la danza con mucha actividad y con visitas de distintos maestros internacionales que veían el potencial de la formación dancística costarricense (Ávila, [2008](#)).

En relación con la historia de la danza en Costa Rica, las referencias escritas de la académica y exbailarina Marta Ávila, el filósofo e investigador Alexander Jiménez y la producción audiovisual de la cineasta y directora Patricia Velázquez son apoyos importantes para esbozar una línea cronológica del desarrollo dancístico nacional. Actualmente, Costa Rica posee tres compañías estatales: la Compañía Danza Universitaria (UCR), la Compañía Nacional de Danza (MCJ) y la Compañía de Cámara Danza UNA. A su vez, tiene dos conservatorios de Artes, el Colegio Felipe Pérez Pérez, en Liberia y el Conservatorio de Castella en Heredia, así como la carrera de Danza de la Universidad Nacional.

Existe también el proyecto Danza Abierta de la Universidad de Costa Rica y el Taller Nacional de Danza, el cual promueve proyectos para personas independientes de la comunidad dancística. Existen también los Fondos Concursables del Ministerio de Cultura de Costa Rica, que son de carácter público, con los que artistas independientes pueden desarrollar propuestas escénicas, pedagógicas o de investigación. En el ámbito privado existen más de 100 academias de danza y ballet a lo largo y ancho de la nación.

En relación con proyectos fuera de la Gran Área Metropolitana (GAM), se pueden mencionar algunos como «Corpóreos» de Carlos Ovaes en la provincia de Puntarenas, o las acciones de la Gestora Cultural Vera Vargas, desarrollados en la provincia de Guanacaste, así como un movimiento de danza afrodescendiente y contemporánea del maestro Claudio Taylor en la provincia de Limón. Algunas de estas propuestas dancísticas son de carácter institucional; no obstante, como en el caso de «Corpóreos» o de algunos proyectos independientes de Taylor, otras iniciativas surgen desde el interés personal de los artistas. Todos los programas y proyectos mencionados en todo este apartado permitirán comprender el trasfondo del desarrollo del proyecto Plan B Danza y del Taller de Danza Moderna como espacios de formación dancística democratizadora desde su propia visión y rango de acción.



3. Marco teórico

Como sustento teórico de este artículo, se revisarán aspectos fundamentales de la educación corporal, la educación democrática y la danza contemporánea. A partir de los conceptos que allí se exponen, se describirán las experiencias dancísticas de las que parte este trabajo. Además, las reflexiones que se presentan en este apartado, muchas de ellas surgidas en el transcurso de la experiencia del autor de este artículo como docente de danza a lo largo de casi dos décadas, servirán para comprender la filosofía que sustenta la formación en los dos espacios de educación democrática en la danza de los que trata este artículo.

3.1. Educación democrática

La educación democrática ha sido estudiada desde el marco de las ciencias de la educación y las ciencias sociales para comprender la forma en que los individuos construimos nuestro modelo de sociedad. Con esta perspectiva, Meza ([2013](#)) reafirma que «la educación democrática desea formar ciudadanos que participan conscientemente en la construcción de su historia y su futuro» (p. 83). El objetivo aquí consiste en ofrecer una perspectiva sobre la educación en la danza, que va de la mano con el concepto de educación democrática y el trabajo realizado en Plan B Danza y el Taller de Danza Moderna.

En tiempos actuales, la educación integral de calidad está ligada a varios factores, entre los cuales la estimulación constituye un elemento determinante en el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como las políticas públicas en materia de salud, cultura, seguridad y educación. Por ejemplo, uno de esos factores determinante podría ser la pandemia vivida por el COVID-19, ya que esta generó muchos cambios en la vida de las personas a nivel global y afectó muchos procesos de enseñanza y aprendizaje.

La formación y los procesos de enseñanza y aprendizaje deben propiciar el autoconocimiento, el fortalecimiento de la autoestima y el sentido de autodeterminación (Brozas-Polo y Vicente-Pedraz, [2017](#)). Los objetivos de la educación van acordes con el modelo de sociedad al que aspiramos y deben fomentar el descubrimiento del ser humano en su totalidad para desarrollar al máximo sus capacidades. La educación sobre el cuerpo podría ser un vehículo para el alcance inmediato de estos objetivos (Vilchez et al., [2021](#)),



lo que a su vez podría ser una forma de volver accesible esta educación democrática. Todo esto podría garantizar mejores hábitos en la salud física, mental y emocional de las personas.

3.2. Educación corporal y el proceso de enseñanza y aprendizaje en la danza

Ya sea en un espacio profesional o meramente recreativo, la danza es una actividad de aprendizaje sensorial, en la cual uno de los aspectos fundamentales es la observación. Primordialmente, la danza se ejecuta por medio de la imitación y la búsqueda en el cuerpo de los patrones de movimiento por realizar. Además, las emociones son imperantes en la vivencia del aprendizaje dancístico, puesto que determinan la forma en que llega este estímulo.

Con respecto a las dinámicas corporales, el aprendizaje de la danza cuenta con dos factores determinantes: la imitación y la repetición. La transmisión de información se da desde la reproducción de patrones que ejecutan acciones determinadas, según el estilo propio de la técnica dancística. El cuerpo es un vehículo que transmite y reproduce la sensación y los aspectos mecánicos que se aprenden. En relación con lo mencionado, Mora ([2015](#)) detalla lo siguiente:

El modo de transmisión *cuerpo a cuerpo* sucede con la intervención del contacto físico y de la mirada. En las clases de técnica de las distintas danzas, los docentes muestran, con sus propios cuerpos, las posturas y los pasos, para que el movimiento pueda incorporarse y realizarse adecuadamente. También realizan correcciones y demostraciones utilizando el contacto y la dirección de su propio cuerpo sobre el de los alumnos. (p. 123)

En relación con los aspectos que inciden en el aprendizaje de la danza, se pueden mencionar algunos como el clima, la alimentación y el descanso. Por ejemplo, las bajas temperaturas perjudican el rendimiento corporal, ya que afectan las fibras musculares, los tendones e incluso la lubricación articular, al igual que propician la fatiga muscular e incluso influyen en el estado de ánimo. Todos los elementos importan cuando se trata de realizar una actividad que exige una conexión inmediata con el cuerpo y el medio que lo rodea.

Un dato negativo sobre la enseñanza de la danza es el sometimiento a prácticas nocivas y dañinas que deterioran la salud integral. Mucho de todo esto está vinculado a estrategias de mediación pedagógicas



poco fundamentadas en la ciencia, o que han respondido a prácticas heredadas de maestros que fueron enseñados de cierta forma, o peor aún, a replicar modelos que les fueron impuestos y que validan como único método para el éxito. Sobre esto, Moreno ([2022](#)) expone:

Aceptamos entonces que la violencia entrara al salón de clases, donde hasta el maestro o la maestra podían cobrar la forma de tiranos o torturadores: abusando, humillando, ignorando, manipulando, excluyendo, golpeando, gritando, exponiendo, burlándose. La enseñanza dejó de ser educación amorosa y se convirtió en ataques contra la integridad físico-mental de quienes les confiamos nuestra formación y nuestros cuerpos. (p. 5)

Si bien es cierto que este artículo no va orientado a estas prácticas dañinas de la danza, es importante tomar en cuenta estos aspectos negativos y entender el rol que juega la persona docente en la enseñanza de la práctica dancística: generar consciencia corporal y autoconocimiento por medio de pedagogías positivas en los individuos que practican la danza podría determinar una sociedad con mayor cultura de paz, liberación de estrés y ocupación en la salud, vista esta última como un gran espectro de un ser humano integral (Peláez y Lago, [2020](#)).

3.3. Danza moderna y danza contemporánea

La danza moderna surge como una revelación estética e ideológica del ballet clásico a principios del siglo XX. En ella se crearon técnicas específicas de estudio del movimiento desde nuevas ópticas como el uso de la respiración, el peso y la gravedad, que, a su vez, ahondaban en metodologías y técnicas concretas, como las técnicas Graham, Horton, Cunningham y Limón, entre otras. No obstante, con la danza moderna se continuaron utilizando muchos elementos heredados de la técnica del ballet clásico, así como la forma de crear la escena coreográfica (Escudero, [2019](#)).

Pese a que la danza moderna surge como respuesta a tendencias estéticas del ballet y sus códigos, adopta muchas de estas formas y adapta patrones de movimiento que en su momento eran nuevas y originales. Hay que resaltar que el fin de la danza moderna estaba en la expresividad y el valor de la emoción, en especial de temas que hasta ese momento no se podían tratar en el ballet clásico. Como bien



reflexiona Escudero (2019), la danza moderna sitúa al cuerpo en una posición distinta, más integral con mayores posibilidades expresivas:

En danza moderna se amplían la posibilidades [sic] de movimiento ya que se recurre a una mayor combinación: se presta atención a las articulaciones del cuerpo como lugares de flujo de movimiento, se prioriza la flexibilidad por sobre la rigidez de tono y se incluye además a la respiración como componente funcional del movimiento. (p. 16)

Aclarado el trasfondo de la danza moderna, corresponde, para fines de este trabajo, contextualizar la danza contemporánea, en función de comprender la forma y el fondo en que se trabaja en Plan B Danza y el Taller de Danza Moderna. Existen distintas versiones sobre la fecha de origen y motivación de la danza contemporánea; por ejemplo, el referente temporal a la época posterior a la Segunda Guerra Mundial y la Guerra Fría, que hicieron que cambiaran las concepciones de la estética y del cuerpo (Brozas-Polo y Vicente-Pedraz, 2017). Otras versiones la colocan con el movimiento del expresionismo alemán o con los apuntes y estudios de Rudolf von Laban, Mary Wigman, Marie Louise Fuller y la corriente denominada como *danza teatro* creada por Pina Bausch (Calvo y León, 2011). Existen quienes la sitúan a partir de 1980 con movimientos de compañías de danza independientes con otras formas de visualizar la creación y la danza (Del Mármol et al., 2017), por lo que se podría decir que sigue siendo objeto de estudio y análisis.

La relación del ballet con la danza moderna lo es también de esta última con la danza contemporánea, ya que esta toma elementos de la danza moderna —y de muchas otras disciplinas— y las incorpora en su abanico de posibilidades técnicas y estilísticas, a la vez que hace lo mismo con otras técnicas de baile. Prueba de esto se observa en tracciones corporales relacionadas con la danza urbana, giros y elevaciones del ballet clásico, gestos como los mudras de las danzas de la India, posturas de las artes marciales y movimientos de muchas danzas folclóricas de distintas partes del mundo, entre otras.

La danza contemporánea responde a un cambio importante en la concepción de la técnica y la estética en función del cuerpo, ya que adopta disciplinas varias, como se explicó anteriormente. En ese sentido, la danza contemporánea permite a mayor cantidad de diversidad de cuerpos poder adaptarse a ella. Hay un trabajo importante en la técnica de piso (uso de velocidades, motores de movimiento y cualidades



específicas), y las personas que la practican pueden incluso crear desde acciones cotidianas, hay una búsqueda del lenguaje propio (Del Mármol et al. [2017](#)). Esta es la razón por la cual en Plan B Danza y Taller de Danza Moderna se trabaja con esta filosofía, lo que permite atender y entender el cuerpo con mayor familiaridad y sin experiencias dancísticas previas.

En relación con el cuerpo, es claro que las necesidades estéticas e ideológicas del ballet distan mucho de las de la danza contemporánea. Prácticamente se contraponen, ya que el ballet busca siempre el trabajo de la elevación, de ir en contra de la gravedad (las zapatillas de punta son un ejemplo de esta búsqueda). La persona debía ser alta y delgada, casi figurando la imagen de belleza del cuerpo del movimiento artístico conocido como manierismo, que nació en 1520. En las grandes compañías profesionales de ballet del mundo y en las compañías profesionales de danza moderna, ciertas características corporales se convierten en requisitos indispensables (Bourcier y Alier, [1981](#)).

Sin embargo, esto no quiere decir que no se pueda aprender ballet o danza moderna sin esta ideología, ya que son métodos funcionales para adquirir ciertas herramientas técnicas. Es posible asimilar la práctica desde la comprensión del cuerpo como un depositario de información, donde esta se transforma, adapta y comparte de la forma en que el individuo la acoge y la integra. Esta es una de las estrategias pedagógicas con las que se ha trabajado tanto en Plan B como en el Taller de Danza Moderna.

Como bien concluyen Brozas-Polo y Vicente-Pedraz ([2017](#)), la danza contemporánea acoge mayor diversidad de cuerpos. Se trabaja el peso y el uso de la pelvis en combinación con la flexión de rodillas para la disposición articular. En relación con el tratamiento de algunos procesos coreográficos, en muchas ocasiones la creación va orientada a partir de las sensaciones y la expresividad, sin importar si las formas son hegemónicamente hermosas. En ese sentido, sobre el cuerpo se puede decir que las disciplinas y técnicas bajo las que se apoya la danza contemporánea buscan ser un soporte para la persona ejecutante. No se parte de las dimensiones del cuerpo, sino de sus capacidades expresivas e incluso de la misma diversidad estética y estilística.

Tanto el ballet, como la danza moderna, las danzas españolas o las danzas afroguineanas (por mencionar algunas), son parte del muestrario de opciones con las que un ser danzante contemporáneo puede referenciar



su experiencia dancística. Todo lo anterior enriquece la creatividad y genera puestas en escena y repertorios coreográficos muy diversos. Las concepciones del cuerpo y de la danza varían mucho de acuerdo con la persona coreógrafa, sus vivencias, necesidades expresivas y su formación técnica, al igual que se enriquece de todos estos elementos de las de las personas intérpretes con las que trabaja.

3.4. El valor de la danza como un bien inmaterial

No todas las artes se posicionan desde el mismo lugar. Las danzas clásicas y modernas, por ejemplo, fueron reducidas durante muchos años a salas de teatro convencionales. No es sino hasta la contemporaneidad que se cuestionan los estándares de su funcionamiento. La danza contemporánea podría ser un ejemplo de inclusión, en tanto se encuentre al alcance de las personas y en ese elemento que destaca al posicionarse distinto con respecto a otras danzas. Del Mármol et al. (2017) detallan que «en este marco, lo contemporáneo no se refiere meramente a una situación temporal o cronológica, sino a una forma de entender el arte, y la danza en tanto arte, y a un posicionamiento al interior del campo artístico» (p. 47).

La danza contemporánea (y otros estilos de danza) han salido a las calles a redimensionar el espacio físico y el cuerpo público, también a hablar de necesidades, situaciones y emociones de personas por medio del empoderamiento del cuerpo. El arte dancístico ha sido una necesidad humana porque busca decir con el cuerpo lo que las palabras no logran transmitir de la misma forma, incluso para grupos marginados. Por ejemplo, Bello Díaz et al. (2016) explican lo siguiente sobre los orígenes de la danza urbana:

Nace a partir del inconformismo que tenían los jóvenes de comunidades latinas y Afroamericanas con una larga historia de pobreza y marginación, ofreciendo perspectivas de vidas diferente [sic] a las que se ofrecía como eran las bandas delictivas y la violencia en general, creando lazos sociales con los diferentes amantes de esta cultura. (p. 34)

El uso de las plataformas digitales como YouTube o TikTok para crear y aprender coreografías constituye también una muestra del cambio en relación con el aprendizaje de la danza. Con la pandemia, academias privadas del mundo se vieron obligadas a generar contenido pedagógico para poder subsistir, incluso tomaron dinámicas como las ya existentes del de *K-pop* (género musical originado del 1990), en el



cual se suben coreografías a plataformas digitales para ser reproducidas y aprendidas por muchas personas alrededor del mundo.

La enseñanza de la danza y el baile ya no se restringe únicamente a los salones. En ese sentido, el acceso al conocimiento y el aprendizaje es global. En 2021 se celebró en Buenos Aires el «Concurso K Pop Latinoamérica» donde participaron México, Cuba, Bolivia, Argentina, Ecuador, España, Paraguay, Brasil y Guatemala. Por medio de la plataforma YouTube¹ se puede apreciar este certamen, así como de otros estilos de danza. Más allá del origen de esta disciplina de baile, es gracias a la tecnología que las distintas agrupaciones pueden vincularse entre sí y las narrativas socioculturales se ven plasmadas en sus coreografías. Como bien reflexiona Koeltzsch (2023), la práctica del cuerpo trasciende de una estética y se vuelve una forma de decantarse hacia la expresividad de manera multisensorial. El valor de la danza también es conectar personas a través del cuerpo.

El arte dancístico puede ser visto como un bien inmaterial; un elemento transformador y empoderador de una sociedad a partir del fortalecimiento individual y la creación de un sentimiento colectivo, además de generar cambios en los modelos de comunidad y en las formas en las que esta se comunica. Conforme las familias experimentan los alcances y beneficios de las prácticas dancísticas, las comunidades se fortalecen, pues entienden, viven y sienten el arte desde un lugar propio y primordial. El hecho de que un bien sea inmaterial no significa que los beneficios no puedan ser objetos de construcción de justicia y paz en sociedades más empoderadas y con sellos identitarios positivos diferenciadores.

El arte es una manifestación de la cultura de un pueblo, una necesidad humana comunicativa. Las artes escénicas tienen la particularidad de que requieren del cuerpo para ser vividas, sentidas y expresadas. Cuando la danza se coloca en un escenario, su transmisión es altamente sensorial, de la misma forma que se aprende en la mayoría de las ocasiones en el salón de clases y ensayos. Esta transmisión sensorial podría volverla una actividad aún más práctica, alejada de aspectos meramente estéticos, los cuales entorpecen la

¹ La competencia puede verse en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=QbSyyj4mRtw>



vivencia de un arte con fin comunicativo crucial: el aprendizaje de la convivencia con el propio cuerpo como elemento expresivo.

Más allá de un vestuario o una escenografía, en la danza el cuerpo es el vehículo transmisor de ideas. Mora (2008) reflexiona del siguiente modo con respecto a la forma como se transmite la danza:

Bourdieu atribuye esta cuestión a que la danza es la única de las bellas artes cuya transmisión (tanto de maestro a discípulo como de bailarines al público) es enteramente oral y visual, o mejor, mimética, al no tener la objetivación de una escritura adecuada, a modo de la partitura para la música, complicando su estudio, y haciendo difícil distinguir claramente entre partitura y ejecución, y llevando a identificar la obra con el bailarín. (p. 10)

La danza ha cumplido muchas funciones a través del tiempo. Por ejemplo, la enseñanza de las danzas de la lluvia o de las cosechas estaban ligadas a ritos y aspectos vivenciales, de forma que se daban por la necesidad de conectar con algo o alguien. La danza clásica, por su parte, no tiene su origen en la conexión del cuerpo con el ser humano y su entorno, sino en la idea de mostrar poderío e influencia. En los *ballet de cour* las personas creadoras no podían ser parte del pueblo y tampoco eran danzas de acceso popular. Bourcier (1981) detalla que «el profesionalismo no existía aún cuando surgieron los primeros *ballets de cour*: tanto los coreógrafos como los ejecutantes eran todos cortesanos, con frecuencia de más alto rango» (p. 69).

La educación corporal como método de conexión personal es básica en la expresividad de los seres humanos, ya que en ocasiones pequeños gestos o movimientos dicen más que las palabras. Esto no solo aplica para quienes realizan algún tipo de danza. Creer que el arte del movimiento está vinculado únicamente al virtuosismo técnico es tener una visión sesgada, ya que más bien tiene la dicha de comunicar un discurso con muchas y pocas partes del cuerpo a la vez (Brozas-Polo y Vicente-Pedraz, 2017). Ejemplo de esto podemos verlo con las danzas específicas de las manos o los pies, es decir, creaciones realizadas únicamente con estas partes del cuerpo, y algunos gestos, como los mudras en las danzas indias, en combinación con los ojos y la cabeza con un simbolismo emotivo propio (de Carrera, 1939).



La vivencia de educación corporal en edades tempranas podría ser un elemento clave en la transformación de una sociedad más conectada consigo misma y con la valoración de la vida (Vilchez et al., [2021](#)). Los estudios minuciosos de capacidades físicas y emotivas de individuos y colectivos podrían generar múltiples beneficios en el futuro. Los aprendizajes vivenciales ayudan a las personas a conocerse mejor y adquirir buenos hábitos como la disciplina, la puntualidad, el respeto por otras personas y la salud física, mental y emocional. Como se verá más adelante, el poder transformador del arte en proyectos comunales y estudiantiles puede ser beneficioso para una cultura de paz y respeto por el cuerpo humano y por los seres que lo habitan.

4. Metodología

Para la recolección de datos de este artículo se trabajó por medio de la observación participante con las personas danzantes del proyecto Plan B Danza y sus familiares. De esta forma, se procuró no solo impartir las lecciones de danza y crear coreografías, sino también abrir momentos de socialización para hablar sobre el proceso, así como crear bitácoras personales, en las cuales las personas compartían sus experiencias e incluían sus puntos de vista y criterios sobre temas determinados en las puestas en escena. Por medio de círculos de diálogo, pudieron colocar con su danza sus sentires en las obras que se crearon, ya que muchas de las temáticas que se construyeron a lo largo de los años tienen que ver con el contexto sociocultural de la comunidad, la realidad del país y sus preocupaciones como individuos de la sociedad.

En muchos casos, el docente también participó activamente en talleres y clases maestras con Plan B Danza y llegó a compartir escenario con las personas participantes para tener una vivencia más cercana al proyecto. A partir de 2015 se crearon bitácoras coreográficas manuales que documentan los procesos creativos desde ese momento a la actualidad. Finalmente, se cuenta con escritos que niños, adolescentes y jóvenes realizaron desde 2009 de manera voluntaria.

Los grupos etarios con los que se trabajó fueron mixtos de la siguiente forma: un grupo de niñas de entre 5 y 12 años y un grupo más grande de personas de entre 13 y 36 años; este último en continua convivencia sobre puntos de vista según su edad y contexto. Los entornos fueron muy diversos, puesto que



se trabajó en escuelas, colegios, salones comunales, salones de danza, plazas públicas, parques, teatros, galerías, museos y otros espacios no convencionales de la danza. En varias ocasiones, personas danzantes del proyecto realizaron investigaciones para sus cursos universitarios sobre el funcionamiento e impacto de Plan B Danza.

En el caso del Taller de Danza Moderna, también se utilizó la observación participante. Los rangos etarios de las personas participantes van desde los 17 a los 40 años. Se trabajó con estudiantes por medio de diálogos sobre sus motivaciones durante el curso y los cambios que estos le generaban en su experiencia de vida.

Se les instó a vincular su vivencia en el curso con su elección profesional (ya que la Universidad de Costa Rica no imparte la carrera en danza) y a reflexionar sobre la forma en que el estudio del cuerpo las empoderaba y el taller se volvía un espacio seguro de investigación sobre su cuerpo y las relaciones con su entorno. En algunos casos, estos procesos de cavilación llegaron a ser un impulso para cambiar de carrera a alguna relacionada con las artes, o bien continuar con esta práctica artística una vez que se finalizó el curso. El Taller de Danza Moderna trabajó en el salón de danza de la Universidad de Costa Rica de la Escuela de Estudios Generales, conocida como aula 16, el aula 01 del Edificio Saprissa, así como en auditorios, espacios no convencionales y teatros.

Todas las reflexiones realizadas permitieron obtener información sobre el sentir y pensar de las y los participantes en relación con la danza y sobre las razones por las que esta les generaba calidad de vida, así como el motivo por el cual sentían que el taller se volvía un espacio sano y necesario para su semana, ya que este espacio, al igual que Plan B Danza, es una actividad de una vez por semana. Fue justamente en estos espacios de reflexión donde se habló de democracia en la educación y en el arte, sobre el valor y empoderamiento que genera esto en los individuos y sobre las transformaciones sociales que estos tipos de espacios podrían generar si se replicaran con más facilidad.



5. Dos experiencias de enseñanza de la danza como espacios democratizadores

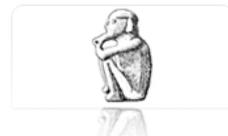
Para la siguiente sección, se tomarán Plan B Danza y el Taller de Danza Moderna como dos ejemplos de espacios que proporcionan experiencias dancísticas a distintos grupos poblacionales. En ambos casos se describen los datos de su fundación, sus transformaciones y la manera en que operan en la actualidad.

Como se detalla en sus respectivos apartados, tanto el Taller de Danza Moderna como Plan B Danza son espacios de aprendizaje que no están dirigidos a personas que desean profesionalizarse en danza, sino que más bien surgen de la necesidad de aprender sobre el cuerpo, dadas las condiciones del país antes comentadas. Estas dos experiencias difieren entre sí, en el tanto una es educación no formal (Plan B Danza) y la otra constituye educación formal (Taller de Danza Moderna); sin embargo, ambas comparten la similitud de tener un espacio formativo de clases de técnica de danza específica y a la vez tienen un espacio para la creación coreográfica.

5.1. Plan B Danza: un espacio democratizador del arte del movimiento en los barrios del sur de San José

Para 2006, las escuelas públicas de Hatillo no contaban con una representación altamente visible en las actividades dancísticas del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica. Debemos reconocer que esta afirmación constituye una inferencia, dado que ni siquiera existe documentación audiovisual que se logre conseguir en las bases de datos de estas escuelas ni en plataformas digitales (como YouTube o Vimeo). El Festival Estudiantil de las Artes (FEA) era uno de los pocos espacios que garantizaba el Ministerio de Educación Pública para propiciar espacios participativos en baile y otras artes.

En 2007, por iniciativa de un vecino de la zona de Hatillo 3, estudiante de la carrera de danza de la Universidad Nacional, se fundó el grupo coreográfico de la Escuela Miguel de Cervantes. La dinámica de



trabajo con las personas estudiantes consistía en estudiar exploraciones de movimientos después de las lecciones académicas escolares, para crear un montaje escénico. La selección de los participantes se daba por medio de audiciones (dada la cantidad de personas interesadas), que consistían en el aprendizaje de ciertos ejercicios prácticos, los cuales medían aspectos básicos de musicalidad y rítmica, captación, retentiva, coordinación motora y desenvolvimiento en público.

Durante el año se investigaba sobre un tema específico y se realizaba una coreografía referente al tópico seleccionado, de manera tal que con los distintos segmentos se participaba en diversas convocatorias a nivel circuital, regional e incluso nacional. Gracias a esto, surgió una generación de niños y familias que comprendieron que la danza era más que bailar, ya que, como se explicó anteriormente, y expresan Peláez y Lago (2020) en relación con la danza:

En este sentido, enseña a los niños que la practican un lenguaje que les permite expresarse y comunicarse de forma diferente, pero prácticamente innata en cada uno de ellos, y les ayuda a comprender mejor sus sentimientos, descubrir y conocer su propio cuerpo y las posibilidades de movimiento que ofrece y desarrollar la empatía. (p. 232)

5.1.1. Enseñanza con los recursos existentes

Es importante, en este punto, profundizar en la contextualización del grupo de baile que se menciona y la configuración de sus miembros. Las estudiantes que integraban el grupo venían de familias que no tenían la posibilidad de pagar academias privadas de baile fuera de la zona, excepto contados casos que habían recibido instrucción en gimnasia o artes marciales. Además, las niñas no debían únicamente aprender a bailar, sino a maquillarse por su propia cuenta, a pintar escenografía y a peinarse para sus eventos.

El arte de crear coreografías no se reducía a la acción de ensayar una vez a la semana. Las personas menores de edad ciertamente obtuvieron conocimientos y experiencias de gran valor para su desarrollo personal, mental y emocional y una motivación extra en sus estudios debido a la práctica de la danza. Con



respecto a esta afirmación, Peláez y Lago (2020) argumentan que la danza también mejora la salud mental de las infancias:

Si a todos los beneficios de la actividad artística en general y de la danza en particular le añadimos el descenso de los niveles de estrés y ansiedad, junto con una mejor regulación en los niveles de agresividad, podemos hablar de una actividad de gran valor para la salud física, psíquica y emocional. (p. 232)

Por otra parte, el aprendizaje de la danza era un estímulo para permanecer en la escuela y entablar relaciones extracurriculares, además de mantener sus mentes y cuerpos en actividades saludables. Vílchez et al. (2021) afirman que «la danza supone una oportunidad para generar relaciones interpersonales. Esto permite a quienes la practican crear nuevos lazos de amistad, pues se utiliza el tiempo libre con personas que tienen intereses y características similares» (p. 390). De esta forma, la población beneficiada adoptó un sentido de identidad determinado por prácticas saludables sobre el cuerpo y dinámicas de trabajo colaborativo.

Por un lado, se tiene la vivencia de madres de familia que sabían que estaban invirtiendo en educación. La acción de bailar se volvía un espacio para compartir vivencias significativas que estaban modificando las dinámicas familiares. Por otro lado, el espacio democrático de la danza surgió por necesidad e interés, pero también por desatención de las políticas educativas actuales en relación con las artes.

La danza se volvió parte de un estilo de vida para esta comunidad. Se modificó la forma en que las personas la percibían, pues no era vista como algo nimio o inaccesible. La propia institución empezó a gozar de prestigio en el campo, debido a que el grupo coreográfico realizó puestas en escena que, hasta ese momento, no habían sido observadas por niñas de escuelas públicas.

La participación en espacios convencionales como el Teatro Eugene O'Neill, Teatro de la Danza, el Auditorio Nacional, el Teatro Popular Melico Salazar y la Asamblea Legislativa generó gran atención. No obstante, la mayor participación fue en espacios no convencionales, como ferias de la salud, centros de



acopio, gimnasios deportivos y parques al aire libre. No solo se democratizó el aprendizaje de la danza, sino también el acceso a los espacios para disfrutarla como persona espectadora.

Una vez egresadas de la escuela, las adolescentes no tenían otros espacios accesibles para aprender danza en su institución. Debido a las costumbres asentadas por años y las formas en que se comprendió el valor de este arte en las familias, era muy difícil que tantas egresadas de la institución perdieran el interés por bailar. El problema radicaba en las posibilidades de acceso, ya que seguían sin existir opciones para la práctica de este arte en la zona.

Hubo un interés mayor por conocer la danza desde un sentido más amplio, así como por entender la actividad de la persona bailarina como un arte integral. El deseo de personas externas a la Escuela Miguel de Cervantes por pertenecer al equipo de trabajo y la atención a las nuevas inquietudes en relación con la creación coreográfica provocaron la movilización de 67 individuos a múltiples espacios físicos y la salida del grupo de la escuela. Estos espacios no iban a estar asegurados a lo largo del tiempo, sin embargo, esta decisión permitió trabajar de manera más inclusiva, con acceso a personas que no fueran únicamente de la comunidad de Hatillo.

La práctica se realizó en espacios como kioscos, salas de eventos, salas de reuniones y salones comunales; estos son los lugares donde se desarrolla Plan B actualmente. Así, se convirtió en un proyecto de la zona, el cual provocó la movilización de habitantes de otras comunidades de la Gran Área Metropolitana, como Desamparados, Aserrí, San Sebastián, Sagrada Familia, Moravia, Tibás, San Pedro, Heredia y Cartago.

Dicho espacio de aprendizaje no estaba ligado únicamente a la comprensión y vivencia de la técnica de la danza, sino de la convivencia y convergencia de personas con niveles técnicos disímiles, pero con intereses comunes por gozar de un arte que estuviera a su alcance. Era pertinente, útil y necesario adaptarse e incluir a quienes no tuvieran experiencia previa en danza, pero que querían también comprender el entrenamiento de una persona bailarina, así fuese en una escala elemental una vez a la semana.



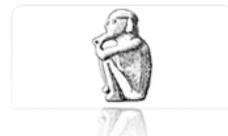
5.1.2. *Sobre la dinámica, el entrenamiento y los repertorios coreográficos*

Son muchos los años que Plan B Danza ha tenido para consolidarse como uno de los proyectos dancísticos más visibles de la zona. Ha pasado por constantes reinvisiones y cambios, producto de la multiplicidad de situaciones a las cuales se ha tenido que enfrentar. No cuenta con un local físico con las condiciones óptimas para la danza, no tiene barras estables en la pared para la práctica del ballet, no posee espejos ni piso de madera; no obstante, Plan B propone un método de enseñanza híbrido en técnicas y estilos, abierto a recibir a personas que deseen aprender desde el sentido de la sana convivencia con el cuerpo y el desarrollo del autoconocimiento como métodos de empoderamiento y de acceso al arte dancístico.

La estructura de su entrenamiento inicia con una barra de ballet clásico con contenidos básicos para la obtención del alargamiento de las piernas y el trabajo de la rotación externa; a continuación, se trabajan ejercicios de flexibilidad y elongación en el piso. Una vez finalizada esa primera hora se trabaja fortalecimiento muscular y se realiza un trabajo de acrobacias a lo largo de salón, para así continuar con la clase de danza contemporánea, donde se trabajan mayormente secuencias de movimiento de técnica de piso y el manejo del torso con el uso de velocidades y cualidades de movimiento específicas. Se genera una pausa para compartir por medio de una merienda o descansar, y luego se procede con el ensayo coreográfico. Al finalizar este último, los miembros de Plan B se abocan a trabajar en equipos la limpieza del salón comunal. Todo esto se realiza una vez a la semana y un domingo al mes.

En relación con la producción coreográfica, actualmente se trabajan puestas en escena con alto contenido social, como «Desde...Hacia...» (2019), que estudia algunos procesos de migración; «El Año del Bicentenario» (2021), que trata temas vinculados a los derechos humanos, y «Tiempos Difíciles» (2022), donde se aborda la explotación laboral en nuestros días. La gran mayoría de estos montajes se pueden visualizar en YouTube² y cuentan con su registro fotográfico respectivo. No obstante, en sus primeros años

² La puesta en escena de «Desde...Hacia...» puede consultarse en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=jffkJPm7ECw>. Por su parte, es posible ver «El Año del Bicentenario» en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=77y1HscyHb8&t=169s>. Finalmente, «Tiempos Difíciles» puede consultarse en: <https://www.youtube.com/watch?v=8VrfTNty0R4&t=1880s>



se trabajaron otras propuestas más orientadas a temas ambientales y de convivencia, con el fin de generar consciencia en la población infante con la que se empezó el proyecto.

Plan B Danza es un espacio que rompe la estructura de una academia convencional y se convierte en un proyecto para que las personas reciban un aprendizaje integral de la danza. Es un espacio en una zona considerada urbano marginal, por lo que democratiza la enseñanza del cuerpo desde una visión primordial: el ser humano como eje de vivencias significativas, transformadoras e inclusivas.

5.2. El Taller de Danza Moderna de la Universidad de Costa Rica: una vitrina democratizadora de arte

En 1975, la Universidad de Costa Rica, con el profesor Isaac Felipe Azofeifa Bolaños como director de la Escuela de Estudios Generales, amplía su oferta académica al crear el Taller de Danza Moderna, a cargo del maestro Rogelio López. Los fines humanistas e integradores de este centro de estudios superiores son la justificación perfecta para darle a la danza la oportunidad de ser vivida por una parte de la comunidad estudiantil. Además, refuerzan un compromiso vital de la educación superior al ser vista como integral y sensible a las distintas necesidades de la población. No obstante, se debe tener claro que, a la fecha de este artículo, no existe una carrera de danza en la Universidad de Costa Rica.

La creación de este curso no es un dato menor, ya que, conforme pasó el tiempo, figuras importantes de la comunidad dancística de Costa Rica tuvieron la oportunidad de encontrarse con este arte en esas lecciones y actualmente son personas influyentes con altos cargos profesionales. El Taller de Danza Moderna de la Universidad de Costa Rica no se origina con fines formativos en metodologías de técnicas dancísticas del momento, como la técnica de Graham, Cunningham y Horton. Más bien, se convirtió en un taller de exploración del movimiento para personas que deseaban aprender sin necesariamente dedicarse a la danza de manera profesional.

Pese a no ser un curso de carrera, es determinante comprender que es el único de este tipo que ofrece la Sede Rodrigo Facio, la sede central de la Universidad de Costa Rica. De hecho, es el único en su propia rama, ya que, tanto cine como música, teatro y literatura cuentan con su respectivo curso de



apreciación. En ese sentido, la danza sigue rezagada en relación con otras artes, aunque existen tres compañías estatales que evidencian el interés por la danza en el país.

La universidad como ente democratizador de la educación cumple un papel crucial en la incorporación de las humanidades y los cursos de arte, dado que acerca a las personas a la comprensión del fenómeno social con mayor perspectiva y criterio. Medina ([2014](#)) afirma lo siguiente:

Las humanidades se constituyen en la piedra angular del estudiante universitario y en una herramienta para el profesional íntegro a fin de que este pueda ubicarse en el contexto de una sociedad contemporánea más justa, pero que él actúe con espíritu crítico, analítico, argumentativo y propositivo y le cumpla a la sociedad en su transformación a una más humana. (p. 105)

Las universidades públicas proporcionan una visión amplia del mundo, al no enseñar solamente sobre la carrera específica de estudio. Las humanidades y las artes sensibilizan a las personas y promueven un sentido de criticidad elevado. Piedra ([2016](#)) considera que «si se quiere avanzar en el desarrollo de una cultura transversal, se debe entender que entre la música (el arte en general) y la ciencia existen más conexiones casuales; en realidad, coexisten interrelaciones e interacciones que las potencian» (p. 19). Los cursos de arte son una herramienta vital en la construcción de una sociedad inclusiva, diversa, respetuosa y consciente de su contexto histórico.

Con esa perspectiva, un curso como el Taller de Danza Moderna de la Universidad de Costa Rica se ha convertido en una plataforma de sensibilización y de comprensión de los fenómenos sociales, no solo desde la danza, sino desde la historia y la creación de formas de comunicar con el soma. En la actualidad, el cuerpo no ha perdido esa preponderancia comunicativa. Por eso, es necesario que sigan existiendo opciones para redescubrir el cuerpo expresivo, emotivo. Las consecuencias de esto serían beneficiosas no solo para la población estudiantil, sino también para la construcción de la sociedad.

5.2.1. Danza para todas las carreras

Ante el reto de ofrecer un curso para personas ajenas a la danza, la metodología de trabajo a lo largo de estos años ha consistido en incluir a cada persona estudiante y empoderarla sobre su cuerpo. Imponer



técnicas específicas a personas estudiantes de Ingenierías, Derecho, Educación o Ciencias Exactas sería uno de los fallos metodológicos más graves. Las especificidades bajo las cuales está planteado el curso ameritan que la pericia docente radique en observar las capacidades físicas y emotivas para potenciarlas, de manera tal que la persona estudiante habite su cuerpo desde la paz y el respeto. Los contenidos del curso son perfectamente adaptables a pedagogías ingeniosas e integradoras que pueden incluir a personas que nunca han bailado, así como a aquellas con mucha experiencia previa.

En la actualidad, la estructura de la clase es la siguiente: se inicia con ejercicios de movilidad articular donde se trabaja ya sea por medio de improvisación o bien material específico creado para este fin. Se procede a continuar con ejercicios de movilidad de la columna vertebral, circunducción y fortalecimiento de la espalda y hombros. Una vez terminado el calentamiento y el fortalecimiento, se procede a trabajar patrones de movimiento, entre los cuales se prioriza el de reptar y gatear, para luego pasar a acciones como deslizarse, empujar, jalar y saltar. El segundo bloque corresponde al trabajo de técnica de piso con ejercicios de nivel básico, donde se trabaja en equipo para la resolución de estos. A continuación, se estudian los planos espaciales y se trabajan algunas frases de movimiento a lo largo y ancho del salón, para culminar la clase con estiramientos, saltos o reflexiones sobre el aprendizaje.

Antes de iniciar la segunda parte, se propone una pausa, no solo para la hidratación y alimentación, sino porque el compartir en esos momentos genera un sentido de equipo y de pertenencia. Las personas estudiantes suelen mencionar que estos espacios permiten que no se sientan presionados con la carga académica de sus cursos, sino que se percibe un respiro para soltar el estrés. La última parte de la clase consiste en ejercicios de improvisación, que se dirigen para crear un pequeño ejercicio coreográfico a partir de los materiales de movimiento que las personas estudiantes exploraron.

Durante el curso, las personas estudiantes desarrollan una investigación y exposición sobre un tema de interés, además asisten a espectáculos de danza para generar informes con sus opiniones y sentires sobre las puestas en escena observadas. Si bien es cierto que ha variado el enfoque de los distintos maestros del curso (tanto en términos de entrenamiento físico como en trabajos de investigación), ha sido imperante el



deseo de llevar a cabo un curso en el cual las personas estudiantes no sientan que deben convertirse en bailarines.

Es fundamental trabajar en la comprensión de mecánicas corporales en esquemas básicos de movimiento, todo esto con sus respectivas adaptabilidades motrices, según las experiencias previas. Además, no se debe olvidar a aquellas personas que ya cuentan con experiencia dancística, de manera que puedan implementar el mismo contenido con un nivel mayor de dificultad en la ejecución.

5.2.2. Transformación del curso en época de pandemia

La pandemia provocada por el COVID-19 obligó a toda la comunidad docente a innovar y replantear los objetivos de sus cursos. El Taller de Danza Moderna no fue la excepción. Los talleres presenciales tuvieron que ser adaptados y los contenidos reformulados. Por razones lógicas, en cursos en los cuales prima la práctica y la ejecución de contenidos, estas se vieron absolutamente alteradas y condicionadas a las posibilidades de los hogares de cada estudiante.

Inicialmente, al tener desconocimiento de la situación real de la pandemia, el curso tuvo un hallazgo importante: la necesidad de ser adaptado a uno de apreciación de la danza. Tanto docentes como estudiantes no se habían preparado para recibir o impartir danza técnica desde sus hogares. Fue con la plataforma Zoom, así como con la creación de tutoriales en la plataforma YouTube y análisis y estudios exhaustivos de obras dancísticas poco investigadas hasta ese momento, que se pudo encontrar otra forma de transmitir los conocimientos sobre el movimiento en el Taller de Danza Moderna. Durante la pandemia, los dormitorios se convirtieron en espacios de autoconocimiento desde la intimidad del hogar y en potenciales espacios desde los cuales acercarse a la danza. Esto demuestra un potencial alto para la Universidad de Costa Rica hacia la democratización de las artes y su enseñanza.

Asimismo, la práctica en el Taller de Danza Moderna entre abril de 2020 y diciembre de 2021 fue un espacio para la creación y la innovación. Las personas estudiantes decidieron realizar grabaciones de sus materiales creativos desde la investigación íntima en premisas de exploración e improvisación. Las temáticas de interés fueron en su mayoría de corte intimista, lo que ocasionó un arraigo a la experiencia



vivida durante el curso. Gracias a ello, hubo experiencias de aprendizajes vivenciales transformadores, que son, en esencia, uno de los fines de la educación costarricense.

6. Conclusiones

En la primera parte de este artículo se reflexionó de manera concisa sobre el devenir de la danza y la educación dancística en Costa Rica. En la segunda parte del trabajo, se narró la experiencia de dos espacios democratizadores estudiados por la persona observadora: Plan B Danza y el Taller de Danza Moderna. El trabajo no contempla otras experiencias en América Latina, sino que se centra solo en estos dos espacios específicos, de los cuales no existía documentación escrita aún.

Es evidente que Costa Rica tiene una tradición dancística poderosa que ha calado en las instituciones públicas y un desarrollo amplio en los estudios privados de danza. Todo lo anterior se evidencia al contar con tres compañías estatales, dos colegios artísticos, una carrera de danza, dos programas formativos informales, además de los Centros Cívicos por la Paz (CCP). Todo esto sin mencionar las academias privadas, los proyectos de corte social, los grupos independientes y los colectivos de danza.

Los espacios físicos de procesos formativos en la danza nacional han sido testigos de los cambios coyunturales de la sociedad, con todos los devenires que han surgido desde el nacimiento de la danza moderna en Costa Rica hasta nuestra actual danza contemporánea. El Taller de Danza Moderna de la Universidad de Costa Rica supo responder ante nuevas inquietudes ideológicas y necesidades sobre el estudio de la danza y el cuerpo, de ahí que varios estudiantes decidieron profesionalizarse en danza.

La información suministrada permite visibilizar la importancia de la apropiación del cuerpo, la autodeterminación y el empoderamiento de las personas que practican danza. La enseñanza del arte del movimiento podría forjar personas con mayores habilidades en otras áreas, sin importar si son artistas o no. Los beneficios comprobados sobre salud física, mental y emotiva, la creación de vínculos interpersonales y espacios que transforman comunidades, como por ejemplo Plan B Danza, son determinantes para que una sociedad cambie y se desarrolle de forma óptima.



El desarrollo de Plan B Danza en la comunidad de Hatillo ha permitido que muchas personas se involucren en propuestas culturales y se conviertan en actores comunales con iniciativas y deseos de superación personal. Invertir en cultura es humanizar la sociedad, es comprender el valor que tiene el ser humano. Significa trascender de las formas básicas de pensamiento, a la manera en que se desarrollan las políticas públicas en países que toman en cuenta las necesidades de más grupos poblacionales.

Tan democrática debe ser la educación de las matemáticas y los idiomas, como las habilidades blandas que se desarrollan con las artes. Es necesario un cambio en la forma que concebimos la educación integral. Ejemplo de esto lo observamos con el Taller de Danza Moderna, cuya participación les permite a personas de distintas carreras con distintos intereses gozar de un espacio de atención y escucha del cuerpo, lo que, a su vez, ha generado salud física y mental en las personas participantes.

La práctica de la danza está ligada a la transferencia imperante de comunicar emociones y sentimientos, incluso de dejar huellas históricas, porque todas las personas necesitan de la comunicación, por los medios que encuentren factibles. Colocar la danza dentro de la educación podría ser un inicio fundamental para entender una comunidad y un pueblo. La interiorización del aprendizaje significativo se da por integración y apropiación. En la enseñanza de la danza, el cuerpo del ser humano es tomado como el eje central de aprendizaje, dado que no solo es el objeto de estudio, sino también es emisor, receptor y canal de la comunicación. Podríamos determinar que todo lo que se enseña y se aprende está vinculado a lo que se comprende también desde lo que se siente.

Costa Rica tiene espacios físicos como Plan B Danza y el Taller de Danza Moderna (entre otros) que existen desde hace muchos años. El esfuerzo de las personas por mantener vivos estos espacios ha sido una tarea que no ha acabado. Son necesarios espacios como Plan B Danza en más comunidades, en especial para aquellas que no cuentan con recursos para acceder al arte. La existencia de personas que lideran comunidades y generan cambios en ellas son la clave de la seguridad social y la cultura de paz.

Con la creación de Plan B Danza y su continuidad, se garantiza un espacio necesario, no solo en las comunidades de los barrios del sur de San José, sino también para las personas que pueden acceder a este



proyecto al viajar hasta Hatillo 5.³ Es importante señalar que al entender la danza como una necesidad y como una experiencia democratizadora, Plan B es un buen referente de oportunidades y de cómo las políticas públicas podrían colaborar en modelos de sociedad más justos y sanos a lo largo y ancho del país.

Luchar para que el Taller de Danza Moderna pueda seguir creciendo no es un fin menor. En ocasiones será la única oportunidad para que una persona estudiante de Ingeniería, Derecho o Medicina (por mencionar algunas) pueda tener acceso a la práctica de la danza. El acceso a la formación y educación de las capacidades y habilidades psicoemotivas es un sello distintivo que la Universidad de Costa Rica ofrece a la comunidad estudiantil, por medio de la Escuela de Estudios Generales.

Se debe seguir estudiando el impacto del estudio del cuerpo y sus alcances, pero, sobre todo, se debe documentar y publicar todos los hallazgos de estas investigaciones, para así generar nuevas políticas públicas que incidan en cambios positivos en la sociedad costarricense. La experiencia de todos estos años de observación y participación de los dos espacios estudiados (Plan B Danza y Taller de Danza Moderna) genera consciencia acerca de los pequeños cambios que suceden a lo interno de una comunidad y cómo el arte puede ser una instancia positiva de transformación social.

Referencias bibliográficas

Ávila, Marta. (2008). *Danza Universitaria*. Editorama SA.

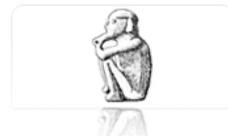
Bello Díaz, A. P. (2016). La danza urbana como perspectiva de vida: Una experiencia con el grupo Ad Crew. [Doctoral dissertation]. Universidad de Cartagena.

Bourcier, P. y Alier, R. (1981). *Historia de la danza en Occidente*. Editorial Blume.

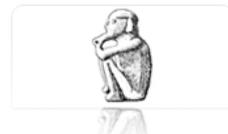
Brozas-Polo, M.P. y Vicente-Pedraz, M. (2017). La diversidad corporal en la danza contemporánea: una mirada retrospectiva al siglo XX. *Arte, individuo y Sociedad*, 29(1), 71-87.

de Carrera, M. R. (1939). La danza en la India. *Revista de Arte*, (4), 23-38.

³ Los barrios del sur de San José son zonas comúnmente conocidas por la inseguridad ciudadana, hacinamiento y altas tasas de pobreza. Algunos de estos son Barrio Cuba, Cristo Rey, Hatillos, San Sebastián, Alajuelita y Paso Ancho, entre otros.



- Del Mármol, M., Magri, M. G. y Sáez, M. L. (2017). Acá todos somos independientes: Triangulaciones etnográficas desde la danza contemporánea, la música popular y el teatro en la ciudad de La Plata, Asociación Cultural Cancro. *El Genio Maligno*, (20), 47.
- Escudero, C. (2019). Cuerpo y técnica: un análisis de la danza como contenido para la educación del cuerpo. *Educación física, experiencias e investigaciones*, 8(7), 12-19.
- Koeltzsch, G.K. (2023). Articulación corporal a través del K-pop en América Latina. Narrativas audiovisuales, estética y reproducción creativa. *Juventud y Globalización*, 4(2), 195-221. <https://doi.org/10.1163/25895745-04020011>
- Calvo, A. y León, J. A. (2011). Historia de la danza contemporánea en España. *Arte y Movimiento*, (4), 17-30.
- Medina, J. E. C. (2014). El papel de las humanidades en la educación superior en el siglo XXI. *Quaestiones Disputatae: Temas en Debate*, (15), 101-112.
- Meza, M. (2013). ¿Qué significa Educación Democrática? *Derecho Y Humanidades*, (21), 71-83. <https://revistas.uchile.cl/index.php/RDH/article/view/34907>
- Mora, A. S. (15 al 17 de mayo de 2008). *Ponerse las puntas, ponerse los guantes: Similitudes entre las prácticas de educación corporal para hacerse bailarina y para hacerse boxeador* [Objeto de conferencia]. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP, La Plata, Argentina.
- Mora, A. S. (2015). El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 10(1), 115-128.
- Moreno, M. Y. M. (2022). Cuerpo, dolor y danza. Autoetnografía de una bailarina moreliana y de aquellos que la acompañaron. *Dance and Arts Review*, 2(1), 1-10.
- Peláez, M. E. P., y Lago, A. C. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(2), 226-239. <https://doi.org/10.21814/rpe.17739>



Piedra Hernández, M. (2016). La música: Un enfoque holístico del conocimiento. *Revista Humanidades*, 6(2), 1-21. <https://doi.org/10.15517/h.v6i2.26743>

Tiempo Líquido. (23 de octubre de 2020). *Contemporáneos. Episodio 1. Mireya Barboza*. [Archivo de video]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=AJaMPGRvOM&list=PLGdMSKrpPtv_0BrMEuIrroj_IG3HI7Z

Vilchez, N. V., Sandoval, A. F., Chacana, H. G., Fuentes, C. C., Yáñez, S. M., Gálvez, C. P., y Aro, C. P. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: una revisión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 385-392.



Esta obra está disponible bajo una licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>