



ED
CIDEA-UNA



Universidad Nacional
Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística
Escuela de Danza



Memoria del curso
DAC418 REFLEXIONES CRÍTICAS SOBRE EL CUERPO Y LA DANZA
Tercer Nivel, Bachillerato en Danza. I Ciclo 2023

Estudiantes

Gabriela Arias Fernández, Josyah Barahona Pérez, Vanessa Berger Méndez, Dayana Cabezas Mariño, Sol Cambroneró Martínez, Juliana Espinoza Mora, Amanda Escobedo Alfaro, Ana Laura Hernández Miranda, Andrea Gabriela Orozco Gaitán, Kirssa Naranjo Quesada, Adriana Quiñonez Solano, Ángel Kristal Quirós Soto, Lauren Ariana Retana Carvajal, Bryan Rodríguez Bonilla, Mariana Sanabria Sánchez, Krisia Sevilla Robles y Kathleen Soto Fonseca.

Profesora

Enid Sofía Zúñiga Murillo

Julio, 2023

Índice de Contenido

Presentación	1
Postura de la Artista Latinoamericana sobre el estilo Performático para la Construcción de la Subjetividad Histórica.....	2
El Cuerpo como Signo desde las Artes Escénicas	21
Elementos Socio-corpo-emocionales de la Danza	37
La Danza como un vínculo de Reflexión Humanista	59



Presentación

Para este año 2023, el curso DAC418 REFLEXIONES CRÍTICAS SOBRE EL CUERPO Y LA DANZA lo hemos planteado como un espacio de interacción reflexiva entre los saberes anclados en el cuerpo de cada estudiante a partir de la práctica artística de la Danza, con la estructuración de sus propias narrativas críticas entorno a los conocimientos sistematizados y altamente especializados en el campo de la Danza y el Performance en América Latina.

Es importante recordar que el objetivo general de este curso es “Comprender el marco sociohistórico y de pensamiento que ha dado cabida al concepto del cuerpo en la actualidad, con el fin de estudiar sus repercusiones en el desarrollo de las artes mediante ejes teóricos reflexivos-críticos” y la labor más importante que podemos realizar como docentes es que el estudiantado logre aplicar sus conocimientos a situaciones novedosas y reflexionar profundamente a través de relaciones corpo-socio-lógicas y simbólicas del mundo de la Danza pero también de cada persona como sujeto histórico.

Es así como, cada nueva información identificada, a partir de sus intereses personales fue abonando a nuevos esquemas de pensamiento, enriqueciendo sus saberes corporales pero también sus posturas éticas y profesionales, en relación con la Danza y el Cuerpo, siempre considerando la interacción social y el diálogo con otros individuos como base para la consolidación del aprendizaje, subjetivo e intersubjetivo.

Uno de los elementos que consideramos más importantes, es el anclaje a su realidad social, en cuanto al análisis de las condiciones en las que se validan conocimientos en el campo profesional de la Danza y en la carrera de Bachillerato en Danza, es permite internalizar conceptos y desarrollar habilidades reflexivas y críticas, las cuales son capaces de transformar en narrativas profundas que se comunican a través de sus textualizaciones grupales.

En este sentido, el aporte de cada persona al grupo ha sido fundamental en el proceso de este I Ciclo 2023, pues han logrado generar discursos que han integrado los intereses individuales, demostrando gran capacidad de trabajo en equipo para configurar nuevas estructuras sociocognitivas así como aplicar los conocimientos prácticos adquiridos, a través de la interacción social en el aprendizaje, el diálogo y la colaboración. Y, con ello, superando sus propias ideas preconcebidas, sus temores para la textualización crítica y reflexiva de sus realidades, como estudiantes y futuras personas profesionales en el campo de la Danza en Costa Rica.

Dra. Enid Sofía Zúñiga Murillo
Docente



Postura de la Artista Latinoamericana sobre el estilo Performático para la Construcción de la Subjetividad Histórica

Adriana Quiñonez Solano, adrianaquinonezzz@gmail.com

Ana Laura Hernández Miranda, analaura7_99@gmail.com

Kathleen Soto Fonseca, kathsoto1112@gmail.com

Kirssa Naranjo Quesada, kirssanaranjo@gmail.com

Resumen

Nuestra investigación nace ante la necesidad de reconocernos como artistas latinoamericanas y la representación del arte performático en el contexto social de las movilizaciones políticas. Incluye temáticas como la contextualización de este arte y lo que significa para nosotras, la apropiación y resignificación con la que nos adueñamos para transmitir sentimientos, emociones o mensajes concretos, las particularidades de América Latina que nos identifican, el ser mujer y el reto que representa para nuestra integridad física, emocional y moral, así como nuestra enunciación como artistas performáticas en Costa Rica ante las manifestaciones actuales con respecto a los recortes culturales. La danza y el performance se han convertido en herramientas



potentes para nosotras y nuestra generación, nos ayudan a desafiar las normas establecidas por la sociedad, y permiten que los espectadores observen, analicen y critiquen una parte de nosotras que se encuentra sujeta a la identidad misma.

Palabras Clave

Performance, activismo, arte, resistencia, cuerpo, transformación, reivindicación.

Latin American Artist's Position on the Performative Style for the Construction of Historical Subjectivity

Abstract

Our research was born out of the need to recognize ourselves as Latin American artists and the representation of performance in the social context of political mobilizations. It includes topics such as the contextualization of this art and what it means to us, the appropriation and resignification with which we take ownership to convey feelings, emotions or specific messages, the particularities of Latin America that identify us, being a woman and the challenge it represents for our physical, emotional and moral integrity, as well as our enunciation as performance artists in Costa Rica in the face of current manifestations regarding cultural cuts. Dance and performance have become powerful tools for us and our generation, they help us to challenge the norms established by society, and allow spectators to observe, analyze and criticize a part of us that is subject to identity itself.

Key Words

Performance, activism, art, resistance, body, transformation, vindication,



Introducción

Nuestra investigación es el resultado de una investigación crítica y analítica del curso *Reflexiones Críticas sobre el Cuerpo y la Danza*, a cerca de la postura de la artista latinoamericana ante el estilo performático y su impacto en la construcción de la subjetividad histórica. A lo largo de este trabajo, abarcamos desde un punto de vista feminista, la representación del performance en el contexto social de las movilizaciones políticas.

Empleamos la definición del arte performático desde el punto donde enfatiza un proceso de creación y conceptualización que cruza fronteras disciplinarias en busca de nuevos lenguajes, nuevos espacios y nuevos materiales para ser un vehículo de expresión social y corporal.

La presencia del performance en espacios públicos tiene la capacidad de alterar la percepción del ser humano sobre lo que está observando, así como de lo que el mismo performance representa, es decir, cuestionamientos de roles sociales impuestos, ideologías, movilizaciones políticas, relaciones sociales, entre otros. Una vez que se manifiesta, permite que el espectador se lleve consigo una moraleja para replantear su posición en el mundo en relación al tema propuesto.

Asimismo, nos enfocamos en distintas perspectivas acerca de la manifestación performática dada a raíz de la situación actual del país sobre los recortes presupuestarios al Ministerio de Cultura para el año 2024. Este recorte representa un riesgo y una afectación a una gran cantidad de instituciones públicas, proyectos y programas de bien social, ya que el arte y la cultura son un papel fundamental para el desarrollo de la persona costarricense.

Los puntos de vista los abordamos desde nuestra voz y experiencia propia, debido a que el arte performático es una disciplina artística que deshace lo normativo y desarticula el discurso, vinculándose directamente con nuestra transformación como seres humanos ante una necesidad de cambio.

Contextualización del Performance

*“Nos exaltan los sentidos, nos lleva el cuerpo a los límites entre el dolor y el placer, pone en juego nuestra identidad, nos pone en carne viva, nos llama a generar cambios y a vivir ya, aquí y ahora”
-Kirssa Naranjo, 2023.*

El performance es el arte en el que podemos descargar nuestras furias colectivas, nuestras luchas y nuestras manifestaciones, todo aquello que nos incomoda; es la forma en que nos damos lugar en este mundo ante las desigualdades, la deshumanización, el desinterés social, la moral hipócrita y otros temas que desvalorizan nuestras vidas; es nuestra nueva forma de expresión, la manera en que atravesamos los problemas de distintas formas y lo hacemos pasar por el cuerpo.

Refiriéndose a la expansión de la noción del performance, Schechner, R. (citado por Pinta, M. 2002, p.01) no solo valida a las áreas artísticas, sino también a las prácticas cotidianas, el juego, lo ritual, prácticas jurídicas, médicas y los deportes, explicando de esta manera cómo el performance puede llegar a manifestarse en representaciones de impacto social voluntarias o involuntarias.

Más que una puesta en escena con elementos técnicos y estéticos, con el performance buscamos establecer una comunicación directa con el público, para generar

un impacto en la forma de ver una situación específica y promover el pensamiento crítico y analítico de aquel que lo observa.

Nuestra resistencia, lucha y ganas de generar cambio, hacen de un performance un acto artístico transformador de ideas, pensamiento e ideologías. La inconformidad dada a raíz de un deseo individual y/o colectivo que no esté siendo satisfecho, genera voces feroces y oídos atentos; esta viene a presentarse como un botón detonador para nosotras las artistas y una llamada de emergencia para formular procesos transformadores.

Por otro lado, refiriéndonos a los actos performáticos en sí mismos, nos parece importante resaltar la relación que existe entre el impacto que se quiere ocasionar y el espacio físico en donde se desarrolla, ya que dentro de la dinámica del performance se resalta la cualidad de ser cuidadoso y meticuloso a la hora de situarse. Para esto, debemos tomar en cuenta los elementos y el entorno que conforman la cotidianidad del sitio seleccionado.

Apropiación y Resignificación

“Al vincular apropiación y cuerpo la discusión teórica se torna feminista, porque la apropiación del cuerpo está directamente relacionada con la igualdad de género (Delgadillo y Mercado, 2010, citado por Vásquez, 2021, p.35).

Estos términos resultan muy importantes ya que están relacionados con la demanda de la igualdad; y basándonos en los conceptos definidos por Vásquez (2021, p.35) en su artículo, nos referimos a apropiación porque nos apropiamos de la experiencia y de resignificación porque le damos un nuevo significado a algo que ya había sido designado.



Con nuestros performances, creamos una práctica consciente con el propósito de transmitir sentimientos, emociones o mensajes concretos, para así originar el proceso de apropiación donde el cuerpo es el protagonista, el arma y el instrumento, al momento de usurpar los espacios públicos, opresivos y subordinados.

A partir de lo anterior, con el feminismo buscamos deconstruir la idea de crear múltiples identidades y desplazar la idea única de la estética que el patriarcado designó, estamos a la defensa de nuestros cuerpos oprimidos, violentados e invisibilizados socialmente por el consumo masculino; queremos rebelarnos ante este gobierno patriarcal que produce leyes que nos oprimen y regulan nuestro cuerpo, por medio de nuestras manifestaciones performáticas y de carácter no verbal.

“La danza y performance callejera dan origen a un proceso de apropiación que hace que las personas puedan hacerse a sí mismas mediante una acción propia, en un contexto sociocultural e histórico concreto” (Vidal y Pol, 2005, citado por Vásquez, 2021, p.36).

El performance en América Latina

En América Latina, muchos artistas se han incorporado en el mundo del performance para hacer de los encuentros y festivales, puntos de reunión, de discusión y de aprendizaje; estos buscan ampliar la diversidad de enfoques e incitan a explorar qué hay en el mapa latinoamericano con respecto a este arte-acción.

Existen artistas performáticos que parten temáticas desde una mirada histórica a los orígenes y la consolidación de las regiones; por ejemplo, algunos traen a sus producciones la invisibilidad de ciertos grupos étnicos o raciales, conquista de territorios, dominios políticos, irrespeto de derechos y valores humanos, entre otros.



ED
CIDEA-UNA



Sin embargo, “cada país latinoamericano tiene sus particularidades y el performance transita por caminos propios, pero siempre con temáticas similares como la religión, el sexismo, el amor, la represión sexual, el racismo y la muerte” (Alcázar & Fuentes, 2005, p.11); y dentro de esta multiplicidad, resaltan las coincidencias marcadas por el tiempo, rebasando fronteras y lenguajes.

Asimismo, la agitación política y los movimientos sociales han estado siempre presentes en todos los países de América Latina; se dan manifestaciones estudiantiles, protestas por los derechos de los trabajadores, luchas feministas, y entre otras rebeliones de contexto social que desarrollaron el performance con fuerza y como vehículo de expresión y de denuncia para abrir puertas y oportunidades.

Por otro lado, Alcázar & Fuentes (2005) mencionan que “en ciertas sociedades latinoamericanas hay que traer los temas tabúes dentro del arte performático mediante la presentación del cuerpo como una metáfora de texto y lienzo” (p.11). Esto debido a que, con exploraciones desde el cuerpo, podemos abordar a partir de sensaciones muy profundas generadas por el feminismo, las luchas por la población LGTBI, el cuestionamiento de las religiones, el análisis del comportamiento público y privado y la exaltación de los sentidos.

En América Latina, el tema de la identidad es de suma importancia y ha sido también una lucha por la recuperación de las tradiciones originarias, ceremonias religiosas y actos rituales. Aquí, tiene mucha fuerza lo que se presenta con el cuerpo y las relaciones con lo sobrenatural, espacios sagrados y místicos son celebrados con expresiones musicales, dancísticas y de las artes plásticas para preservar y celebrar su cultura y sus raíces, al mismo tiempo que la defienden.

Nuestra identidad latinoamericana se define con nuestros grupos culturales y sociales que han sobrevivido y generado historia tras las descolonizaciones e invasiones: indígenas de las civilizaciones precolombinas, aquellos con raíces africanas, mestizos, criollos con raíces europeas, comunidades de movimientos migratorios y cruces de fronteras, entre otros (Alcázar & Fuentes, 2005, p.12); y para recuperar ese legado cultural que también componen la identidad, los artistas performáticos buscamos no solo apegarnos a la problemática si no también al disfrute, el juego y las fiestas populares que nos definen y así, expandirnos a lo largo de todo el mundo con estas ideologías.

Por tanto, el performance en Latinoamérica se ha convertido en un medio de expresión artístico muy atractivo para nosotras y las nuevas generaciones, gracias a las enormes posibilidades que nos ofrece para transitar y la libertad con la que se nos permite abordar las temáticas.

Ser mujer artista en América Latina

Nuestra postura como mujeres feministas performáticas

El ser mujer, sin indagar aún en el ser artista, en una región como lo es Latinoamérica, nos viene a representar un reto inmenso y constante tanto para nuestra integridad física, emocional y moral, como para el cumplimiento de nuestros derechos humanos básicos. La desigualdad, violencia y discriminación son solo algunos de los tantos factores que nos afectan día con día y que, por su severidad, generan en nosotras una furia desenfrenada y un coraje traducido en ansias por hacer valer los derechos de cada mujer que ha sido y continúa siendo víctima de tales agravios.

Hablar desde la corriente del feminismo para la producción de material performático, implica estar conscientes de que “lo personal es también político”, ya que todo aquello que nos esté afectando a nosotras, mujeres artistas feministas, tiene su génesis en un movimiento revolucionario que por años de años no se ha dejado callar. Al optar por utilizar el arte performático para exhibir una memoria que nos atraviesa, se entiende la necesidad que hay en dejar trazos de la violencia contra los cuerpos femeninos y de su olvido institucionalizado, así como de representarla como un modo de resistencia dentro del campo del arte y de los movimientos sociales.

Como lo hemos dado a entender anteriormente, creemos en el performance como un vehículo de expresión y de denuncia, sin embargo, muchas veces se caracteriza por mimetizar y atenuar la severidad de los casos reales, esa realidad que al espectador le es tan difícil de comprender y reconocer.



Figura 1. Las Tesis, 2019. Las Tesis en Santiago de Chile, performeando “un violador en tu camino” en el día internacional en contra de la violencia hacia las mujeres.

“Por medio de una violencia discreta se reafirma la violencia estructural que deja morir a las mujeres y hace olvidar los maltratos más crudos.” (Páez, 2019).

El Género en Escena

No podemos hablar del género en escena sin antes introducir su contexto de manera universal. Tomando en cuenta la definición de género por Diario Digital Femenino, (2022):

El término género, que entró en boga como resultado de las luchas feministas (sobre todo en Norteamérica) y de su articulación con cierto tipo de trabajo académico, nos remite a las relaciones sociales y culturales entre mujeres y hombres, a las diferencias entre los roles de unas y de otros, y nos permite ver que estas diferencias no son producto de una esencia invariable. De manera consciente o inconsciente se suele repetir este patrón a la hora de clasificar a un cuerpo. (p. 02)

De acuerdo con lo anterior, el género en escena también responde a la dinámica propuesta por la sociedad, incluyendo las luchas de las personas que no se identifican con este tipo de definición y aquellas que logran sostener estas prácticas siendo de carácter respetuoso o no. Es en este momento en donde, en nuestros trabajos y proyectos como artistas feministas latinoamericanas, se va a ver reflejada esa dinámica, ya que, sin importar el tema de la propuesta escénica, va a representarse con cuerpos que se identifiquen con una u otra ideología y/o clasificación.

Las artistas exteriorizamos los espacios que están escondidos y reprimidos por el orden patriarcal como medio para señalar la posición a la que se nos ha sometido. Estos nuevos aportes posmodernos desarticulan discursos que van de la mano del capitalismo



ED
CIDEA-UNA



patriarcal haciendo visibles las problemáticas propias de la diversidad en la cultura y en lo sexual.

Ahora, para nosotras, el performance no es una disciplina muy lejana al comportamiento, pues, en nuestra propia experiencia femenina contemporánea con la que lidiamos cotidianamente, se encuentra atestada con comentarios, miradas y susurros hacia nuestros cuerpos, sexualizándolos, discriminándolos y juzgándolos por no cumplir sus expectativas.

*“Performance no es un concepto difícil para nosotras. Estamos en escena cada momento de nuestras vidas, actuando como mujeres.”
-Cheri Gaulke, artista visual*

El cuerpo en la danza y el performance: máquina de trabajo y liberación

*“Las prácticas corporales como la danza y performance en las calles se volvieron una manera de desdibujar fronteras y disputar límites sociales, políticos y culturales, entrelazando cuerpos y territorios aislados entre sí”
(Mondragón y Ysunza (2019), citado por Vásquez, 2021, p.32).*

Para generar un gran impacto en nuestras manifestaciones y luchas feministas, tenemos que invadir los espacios públicos, ya que son los lugares donde se nos permite emerger con mucha más fuerza y libertad. Además, cuando las distintas formas de performance intervienen en las calles, la manifestación se convierte en una lucha colectiva, y es donde comienzan a surgir los procesos de apropiación y resignificación del cuerpo.

Así, Mondragón e Ysunza (citado por Vásquez, 2021, p.32) mencionan que “es por medio de recursos verbales, no verbales y semióticos que los cuerpos transmiten un

mensaje político; la danza y performance se vuelve una práctica de resistencia y libertad que posibilita la construcción de territorios no habitados”.

Gracias a lo anterior, es que la danza y el performance han llegado a constituir una herramienta de transformación y concientización corporal y social, que nos permite interactuar y relacionarnos unas con otras desde una perspectiva feminista. Ambos estilos artísticos se interpretan “como actos o instancias ligadas a la teatralidad expresadas, principalmente a través del cuerpo, que suelen cuestionar indirecta o directamente la heteronormatividad sometiéndose a posibles cuestionamientos sociales (...) desligándose de las configuraciones -exógenas- establecidas por la industria cultural” (Vásquez, 2021, p.34).

Para nosotras, la danza y el performance son experiencias creadoras personales donde somos capaces de establecer una comunicación no verbal, que busca exaltar nuestros cuerpos a través de estos, con ayuda de la música, el vestuario, el maquillaje, escenografía y otros componentes. De este modo, como lo mencionan Mondragón e Ysunza (2019), “surgen sentimientos de empatía hacia sí mismxs y lxs otrxs que bailan, incrementando el deseo de autocuidado y libertad de los cuerpos” (citado por Vásquez, 2021, p. 34).

Por lo tanto, el hecho de que exponamos y dejemos hablar a nuestros cuerpos en los espacios públicos, ya se vuelve una práctica política feminista, debido a que el ejercicio de bailar y hacer performance se traduce a:

“1) Irrupción de la esfera pública por parte de sujetxs que han sido vetadxs de esta; 2) ocupación consciente del cuerpo como medio de expresión y lucha; y 3) conformación de un cuerpo colectivo que se



ED
CIDEA-UNA



articula a raíz de una demanda y sentir en común.” (Vásquez, 20221, p.35)

Por otro lado, la autora Castro A. (citado por Vásquez, A., 2021, p.32-35) escribe que, en el contexto latinoamericano, muchas manifestaciones juegan un papel muy importante cuando se trata de proyectos sociales. Por ejemplo, el activismo se ha introducido en estas luchas y se han convertido en estrategias claves dentro de estas.

Asimismo, el activismo artístico (artivismo) es donde se le da lugar a nuestro cuerpo en las manifestaciones sociales como una acción política que tomamos como discurso para defender nuestros criterios propios. Y como feministas, reconocemos la importancia de este artivismo como manifestación corporal, ya que son “prácticas de intervención y búsqueda de la transformación social” (González, 2017, p.119, citado por Vásquez, 2021, p.32).

El artivismo reclama las acciones políticas que alinean a las comunidades; al ponerle atención al artivismo y al feminismo podemos crear arte con contexto social que reclama y cuestionan situaciones políticas como las de Costa Rica y otros lugares, donde el objetivo es usar imágenes, humor, performances y danza, para tener la atención del público y a la vez, contribuir al desarrollo de nuestras luchas. Nuestra generación en el mundo del arte juega un papel importante cuando se trata de crear cambio y una transformación en las acciones políticas, y mucho más, cuando nos unimos y creamos una relación entre el pensamiento feminista y la creación artística con relación a las políticas.

Situación en Costa Rica

Recortes a sector Cultura

A raíz de nuestra situación actual, refiriéndose al mes de mayo del año 2023, en donde se está viendo afectada Costa Rica por un recorte irresponsables de cuatro mil millones de colones hacia el sector cultura y provocando el cierre técnico de instituciones como la Orquesta Sinfónica Nacional y el Museo de los Niños, así como una creciente disparidad social, nos parece crucial, como artistas costarricenses, actuar de manera inmediata y solemne, enunciándonos con una voz fuerte, firme y segura ante el Gobierno y todos aquellos organismos que apoyen esta moción tan desgarradora e injusta para los artistas del país.

Así mismo, parece justo el momento adecuado para que como comunidad nos unamos y generemos propuestas de arte performático en donde se logre ver reflejada tanto la molestia, preocupación y angustia por vivir del y para el arte, en un país en donde no se le da el respeto y apoyo que merece, como también se puedan demostrar los innumerables beneficios que el sector cultura aporta a la sociedad. Las actividades culturales generan un impacto de gran peso en el desarrollo económico y el bienestar del país, ya que sin duda impulsan a una mejor calidad de vida, contribuyendo a mejores climas de trabajo y una mayor integración de la población en los conglomerados sociales.

El pasado 17 de mayo del año 2023, se realizó una manifestación en la Plaza de la Cultura, frente al Teatro Nacional de Costa Rica, en donde cientos de artistas, estudiantes y trabajadores nos unimos con el fin de visibilizar las afectaciones por parte del Gobierno, que dejarían al Ministerio de Cultura sin poder realizar muchas de sus funciones, así como al gran gremio artístico costarricense sin oportunidad laboral. Para

este día, muchos bailarines, actores, músicos y artistas plásticos decidimos trabajar en conjunto, llevando a cabo varias escenas performáticas alusivas a la ocasión.



Figura 2. Rafael Pacheco Granados (2023)

Lápida representativa de la preocupación de los manifestantes ante el Ministerio de Cultura.

A continuación, comentaremos a cerca de nuestra experiencia como mujeres artistas y partícipes de performances durante esos momentos tan cruciales para el arte en el país.

“Marcho hoy porque soy artista, porque la danza me atraviesa, porque quiero que mi voz sea escuchada y que nunca más mi arte se vea apagada, pisoteada o despreciada. Se me paran los pelos de punta al estar aquí, luchando, bailando, riendo y creando arte, arte que es crudo, real e improvisado. Quiero dejar en claro que un país sin cultura es un país sin identidad, quiero nos tomen en cuenta, que le den al arte el lugar que se merece y se ha ganado. No, no estamos aquí en vano, tenemos una necesidad.”

Ana Laura Hernández Miranda (2023)





“Dentro de un espacio de manifestación lleno de colegas y otras personas que creen en nuestro trabajo y apoyan como artistas, lamentablemente nosotras como mujeres y personas no binarias no podemos dejar de mantenernos alerta, activando este sensor de precaución ante cualquier amenaza hacia nuestros cuerpos en caso de presentarse cualquier amenaza no esperada. Me impacta el momento donde me disocio de la colectividad manifestante y empiezo a observar si se presenta un hombre ebrio o personas fuera o dentro del gremio de las cuales se identifica que están ahí con otras intenciones..., entonces me pregunto dónde están mis amigas y si están bien, empiezo a activar este sensor y recuerdo que en ningún lugar público voy a estar segura y tranquila, aunque sea un espacio de arte. Aunque sea mi espacio. “

Kathleen Soto Fonseca (2023)

“Me dieron ganas de llorar, de gritar, de correr, de pelear y se me erizó la piel de estar viviendo esto en carne propia. Me sentí acuerpada por mis compañeras y por mis amigas que compartimos esta necesidad de sentirnos seguras, y por pelear por nuestros derechos como mujeres y como artistas culturales. No es justo que tengamos que luchar por el respeto a nuestra cultura e identidad, no es justo, pero nos toca, hay que salir y defendernos porque nos van a pasar por encima, no podemos bajar la guardia.”

Kirssa Naranjo Quesada (2023)





“Estos meses pasados he estado aprendiendo mucho sobre la artística cultura costarricense y en comparación a los Estados Unidos, el artivismo he notado que es mucho más inclusivo y colectivo. El performance no se siente distante o como “otro”. La artista Latinoamericanas les prestan mucha atención a los detalles y le dan prioridad al incluir al resto de la población, como persona visitante y extranjera, me he sentido muy incluida y mucho más cerca del performance, el arte, y activismo. Al ver a mis compañeras, compañeros, compañeres luchar por defender su cultura me ha inspirado mucho como persona y me ha hecho cuestionar como el arte y las políticas encajan en nuestra generación y sociedad”

Adriana Quiñonez Solano (2023)

Conclusiones

A través del análisis crítico-reflexivo y personal que desarrollamos anteriormente, buscamos dejar en el lector al menos una pincelada de lo que nosotras, como artistas feministas latinoamericanas, consideramos es de suma importancia en relación a la sensibilización y concientización de todo aquello que involucra el arte performático para un sector de la población como el nuestro, así como el espacio-tiempo en el que se lleva a cabo.

En los últimos años, hemos podido ver cómo la danza y el performance callejero se han vuelto recurrentes como un tipo de manifestación de carácter no verbal a través de la utilización del cuerpo. Para nosotras, ser parte de este tipo de prácticas significa una apropiación y resignificación, de modo que se le da un nuevo sentido a algo que ya

había sido designado, refiriéndonos a nuestros cuerpos oprimidos, violentados e invisibilizados.

La danza y el performance se han convertidos en herramientas poderosas para nosotras y nuestra generación, nos ayudan a desafiar las normas establecidas por la sociedad y la heteronormatividad; la danza y el performance han promovido la liberación de nosotras mismas y nuestros cuerpos como artistas y seres humanas.

Hacer uso de una herramienta artística como la danza, dentro del arte performático callejero, implica vulnerabilizarnos ante el ojo público, utilizar el lenguaje corporal para exponer nuestras más íntimas aflicciones, y dejar que los espectadores observen, analicen y critiquen una parte de nosotras que se encuentra sujeta a la identidad misma.

Bibliografía:

Fuentes, J. A. (2005). *Performance y arte-acción en América Latina*. México: Citru.

Obtenido de <https://citru.inba.gob.mx/publicaciones/106->

[fijos/publicaciones/libros/278-performance-y-arte-accion-en-america-latina.html](https://citru.inba.gob.mx/publicaciones/106-fijos/publicaciones/libros/278-performance-y-arte-accion-en-america-latina.html)

Pacheco, R. (2023). Lápida representativa de la preocupación de manifestante.

[Imagen]. Recuperado de <https://www.nacion.com/viva/cultura/gremio-artistico-se-manifesto-entre-musica-bailes/NY7XHA6O25BPPFN6534VXMNOG4/story/>

Páez Sandoval, Claudia. “*Performances y archivos feministas en Latinoamérica*”.

Istmo. Revista virtual de estudios literarios y culturales centroamericanos 39

(2019): 41-49. Web.

Pinta, M. F. (2005). *El género en escena. Performance y feminismo*. Obtenido de

Universidad de Buenos Aires:



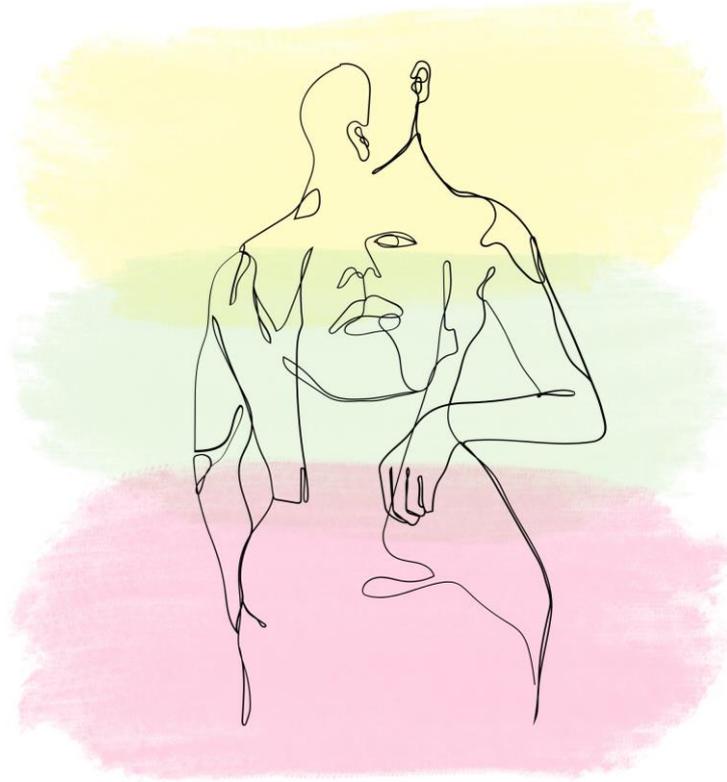
ED
CIDEA-UNA



http://repositorio.filo.uba.ar/bitstream/handle/filodigital/8689/uba_ffyl_IHAAL_a_Telondfondo_01-02.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Silva, B. (2020). Performance Un violador en tu camino. [Imagen]. Recuperado de <https://ctxt.es/es/20201001/Politica/33913/Beatriz-Silva-Chile-constitucion-paritaria-lucha-feminista.htm>

Vásquez, S. A. (diciembre de 2021). *Apropiación y resignificación feminista del cuerpo: Reivindicando nuestra existencia a través de la danza y performance callejera en Valparaíso*. Obtenido de Universidad de Valparaíso, Chile: <http://repositoriobibliotecas.uv.cl/bitstream/handle/uvscl/4626/Ortiz%20V%C3%A1squez%20Sihomara.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



El Cuerpo como Signo desde las Artes Escénicas

Amanda Escobedo Alfaro, amandaescobedoalfaro@gmail.com

Bryan Rodríguez Bonilla, bryanbon143@gmail.com

Juliana Espinoza Mora, juespimo13@gmail.com

Lauren Ariana Retana Carvajal, laurenarianaretanac@gmail.com

Resumen

El propósito de este documento nace a partir de la necesidad de hablar y expresar lo que habita dentro de las personas creadoras, con respecto al cuerpo en el arte escénico y su significación. Las principales temáticas que aborda son; el cuerpo como espacio de representación y exploración, la opresión y violencia que sufren los cuerpos en el contexto del arte escénico, particularmente los cuerpos femeninos, la danza como una forma de resistencia y deconstrucción de los estándares impuestos más la contextualización de la temática a nivel sociocultural y artístico en Costa Rica.



ED
CIDEA-UNA



Palabras Clave

Arte Escénico, Cuerpo, Patriarcado, Significación. Violencia, Danza, Arte, Resistencia, Deconstrucción.

The Human Body as a Significant in Performing Arts

Abstract

The purpose of this document arises from the need to speak and express what dwells within creative individuals, regarding the body in performing arts and its significance. The main themes it addresses are the body as a space for representation and exploration, the oppression and violence experienced by bodies in the context of performing arts, particularly female bodies, dance as a form of resistance and deconstruction of imposed standards, and the contextualization of the theme at a sociocultural and artistic level in Costa Rica.

Keywords

Performing Arts, Body, Patriarchy, Significance, Violence, Dance, Art, Resistance, Deconstruction.



ED
CIDEA-UNA



Introducción

Como motivación para generar este documento, proponemos compartir lo que en el grupo desarrollador del trabajo resuena con respecto a la importancia del cuerpo en el arte escénico, el espacio que representa, la violencia que atraviesa y su realidad en el contexto del arte en Costa Rica.

Como primer aspecto colocamos, el cuerpo en el arte escénico, el cual lo percibimos como un recurso creativo y de expresión. El cuerpo es el canal directo y fundamental en la comunicación y expresión artística las artes escénicas y su contexto que involucra al teatro, el performance, danza y demás, el cuerpo se transforma en el medio, el cual las personas artistas pueden compartir sus narrativas, ideas y emociones al público.

Consideramos como principales razones por las cuales el cuerpo es sumamente importante en el arte escénico, es por la capacidad, casi única, con la que cuenta y que facilita para generar un lenguaje no verbal. El lenguaje universal en el que un cuerpo en movimiento se convierte va más allá de las limitaciones que el idioma tiene, de esa forma se genera una comunicación con el público que es mucho más directa y corporal.

El cuerpo nos permite y da el espacio para que, desde la mente y cuerpo artista, se puedan explorar o representar género, identidades, estados físicos y de ánimo, entonces el cuerpo se convierte en un abanico gigante, lleno de un sin fin de caminos para la expresión, dando paso a que les artistas propongan maneras de desafiar todo aquello que lastima, limita y marca, que está asociado a normas establecidas y convenciones sociales, con el fin de generar crítica y espacios para la reflexión.

Cuando pensamos en la construcción de atmósferas en espacios escénicos, el cuerpo es uno de los tantos recursos a los que podemos recurrir y que se involucran en

la búsqueda de una conexión entre la persona artista y espectador, recordando lo fundamental que es poder explorar la relación entre el entorno y el cuerpo, dicha relación recuerda que todo esto es relevante para la comunicación de ideas de carácter más estético.

Hablar del cuerpo lo consideramos vital para reflexionar y conectar desde el ser interno o externo, ese espacio y ejercicio permite que se genere una consciencia mayor las dimensiones expresivas y físicas de los artistas. El cuerpo es más que esa presencia física en escenarios o espacios de creación, el cuerpo abarca trabajo, emociones, dolores, miedos, traumas, gustos e intenciones, el cuerpo es necesidad y ganas de comunicar, es exploración del ser interno y externo de los artistas.

Al ser la danza, parte del arte escénico, el bailarín se compromete a mostrarse, compartir con el público sus propias intimidades y su mismo cuerpo genera conocimiento en las personas.

Desde el bagaje histórico que pesa en el arte escénico y en este caso haciendo referencia a la danza, se han impuesto, incluso exigido cumplir con ciertos estándares estructurados, que han perjudicado la vida muchas de personas danzantes. El cumplimiento de estos estándares afecta profundamente a los bailarines, ya que no solo se reduce a la apariencia del cuerpo, sino también a lo que este puede experimentar, sentir, transmitir, significar, imponiendo así, un límite a la expresión en el cuerpo y en el ser.

Desde la voz y sentir grupal, consideramos que en el arte el sistema patriarcal mantiene una fuerte presencia, el arte escénico y sus ramificaciones busca desafiar y cuestionar las normas establecidas a través de manifestaciones artísticas. El sistema patriarcal es opresión y violencia hacia los cuerpos danzantes, la experiencia que se

tiene con el cuerpo responde a la crianza y contexto sociocultural de cada persona.

Cuando decidimos compartir en el espacio escénico, siendo expuestos al ojo y crítica externa, a la apreciación, cariño y violencia, en la búsqueda de expresar un criterio en relación con una situación o temática específica.

Las normas y expectativas impuestas por el patriarcado son las que han influenciado para que el cuerpo sea manejado por la sociedad. Los cuerpos femeninos han sufrido de una gran opresión, “se han utilizado en función de otros, para placer de otros, a partir de figuras como la maternidad impuesta; la sexualidad (no para sí); y los patrones de belleza irreales e insanos, todos como mandatos incuestionables e ineluctables, todo esto marca el cuerpo y la mente” (Barboza, Patricia. 2016, p.55).

La danza nos propone la exploración de la libertad y expresión corporal, siendo esto un acto puro de rebeldía y deconstrucción de los estándares impuestos.

Desde la danza se puede resignificar el cuerpo, ahí podemos encontrar nuestro valor, podemos entender el entorno y a nosotras mismas, para así significar y nutrir nuestro arte desde la necesidad de expresar todo esto que nos atraviesa y lastima.

“Cuando se logran recuperar el cuerpo como sujeto creador, surgen nuevos lenguajes corporales antes impensados” (Barboza, Patricia. 2016, p.55). Barboza, Patricia propone que:

La deconstrucción de aquella idea asociada al concepto de lo que es femenino, como colores, gestos o acciones se encuentra intrínseca en el quehacer artístico, pues estas actividades, desde sus inicios, se han enfrentado a los papeles y tareas que han sido impuestas a las mujeres y que las ha restado de placer natural que el cuerpo les brinda.

Al hablar del cuerpo como signo derivándose en la cosificación de este, exponemos una necesidad directa del colectivo de ser parte del redireccionar la valorización del cuerpo y la danza hacia una ruta mucho más reflexiva, empática y consciente desde el lente espectador. Así mismo queremos señalar algunos de los fenómenos sociales que intervienen activamente en el juicio que se emite al observar cuerpos en escena, consciente o inconscientemente.

Para esto, las vivencias personales son vitales para el acercamiento profundo y sensible del área. Las mismas se cruzarán de formas intrínsecas a lo largo de la narrativa, sin embargo, reconocemos lo valioso de contextualizar la situación en un espacio y tiempo más amplio que el personal, para así impactar de la forma que se desea a un mayor número de personas, ya sean artistas, consumidores de las artes o cualquier persona que encuentre estas dinámicas dentro del transitar cotidiano.

Desarrollo

El cuerpo como espacio de representación y exploración

El cuerpo humano, en su capacidad de movimiento y expresión, lo percibimos como un recurso esencial en las artes escénicas a la hora de explorar en la amplia gama de temas, sentimientos y vivencias que podemos haber atravesado o que son nuevos para nosotros como artistas. A través de la interpretación corporal, se transmiten mensajes, se desafían estereotipos y se cuestionan las normas sociales establecidas. A través de la representación escénica, los artistas tienen la capacidad de subvertir las expectativas normativas y explorar nuevas posibilidades de identidad y expresión, convirtiendo el cuerpo en un vehículo para contar historias disidentes que desafían y subvierten las normas y convenciones sociales establecidas, particularmente aquellas



ED
CIDEA-UNA



que perpetúan la violencia y la opresión. Además, el cuerpo en el teatro y la danza también puede ser un medio de resistencia política y social, generando un espacio de lucha y transformación.

“Cuando encuentro los espacios y momentos que interpreto como justos para explorar mi cuerpo, sus formas, tamaño y colores, es ahí cuando la libertad que se encuentra dentro de mí explota y me permite experimentar un estado que me eriza la piel, un estado de placer y felicidad que no logro comparar con nada hasta el momento, que tampoco es una necesidad encontrar algo con qué compararlo. Es hermoso enamorarse del cuerpo propio a través de la exploración, sentirse cercano e íntimo con uno mismo llena el alma, es un proceso que además de brindarme material para trabajar una propuesta artística, me hace sentir vulnerable, sensible. Además, a través de eso logro viajar, sentirme a mí por dentro y por fuera, es como conocerme y verme por primera vez, casi como amor a primera vista”
Bryan Rodríguez Bonilla, Heredia, 2023.

La danza nos recuerda que nuestro cuerpo es de los principales aliados que nos impulsan y acompañan en el momento de explorar, desafiar y subvertir las normas de género arraigadas en la sociedad, así como de abordar las estructuras de poder y la opresión.

Los artistas escénicos utilizan la expresión física y simbólica de sus cuerpos para cuestionar y resistir los roles de género tradicionales. En la danza contemporánea, por ejemplo, los bailarines exploran movimientos fluidos y orgánicos que trascienden las limitaciones impuestas por las expectativas de género convencionales (Banes, 2003).

A través de la representación escénica, los artistas tienen la capacidad de subvertir las expectativas normativas y explorar nuevas posibilidades de identidad y expresión, convirtiendo el cuerpo en un vehículo para contar historias disidentes que desafían y revolucionan las normas y convenciones sociales establecidas, particularmente aquellas que perpetúan la violencia y la opresión.

El cuerpo en el teatro y la danza también puede ser un medio de resistencia política y social, generando un espacio de lucha y transformación.

La opresión y violencia hacia los cuerpos en el arte escénico

La opresión y violencia que sufren los cuerpos en el contexto del arte escénico, particularmente los cuerpos femeninos. Se destaca la influencia del sistema patriarcal y cómo las normas y expectativas impuestas limitan la expresión y la libertad de los artistas, afectando su apariencia, experiencias, y emociones.

Nuestra sociedad costarricense podemos percibir una división muy marcada y sumamente visible con respecto a ciertos grupos y personas que forman parte de estos. Siendo el género y los estereotipos o patrones culturales parte de los detonadores que potencian el desplazamiento y desvalorización, en pocas palabras, estos grupos son víctimas de la opresión por parte de aquellos otros grupos que poseen un poder que los sitúan en una posición de privilegio. La opresión puede ser percibida desde la política, de manera racial, género u orientación sexual.

En el arte escénico la opresión y violencia puede ser uno de los temas que con frecuencia no se atienden, que puede aportar y potenciar una propuesta escénica desde una intención y acto meramente investigativo, más no es atendido desde el impacto real de la situación.

Una pregunta que nos indujo a un viaje de introspección durante el curso fue la de “¿Que valido y por qué lo valido?”. Esta pregunta nos ha hecho eco de forma consciente buscando posicionarnos desde el lente espectador. Existe un verdadero

interés por identificar esos elementos que surgen de formas mayoritariamente inconscientes para hacernos emitir juicios (o reproducir prejuicios).

Ahora bien, entendiendo que la danza es un arte que utiliza el cuerpo humano como su medio de expresión principal, convirtiéndose en un vehículo a través del cual los bailarines transmiten emociones, narrativas y significados al público, es necesario contemplar que esa expresividad no es únicamente significada por los movimientos, elementos en escena y coreografías, sino que también involucra la estética del cuerpo en escena, ya que la representación del cuerpo en la danza puede influir en la percepción del espectador y en la reproducción de patrones discriminatorios, actuando como un signo y reflejo de fenómenos sociales. Para abordar esto quisimos señalar 3 puntos en específico: cuerpos

- I. La estética del cuerpo en la danza puede perpetuar estereotipos raciales, lo que influye en la forma en que el espectador percibe y valora la belleza y la habilidad de los bailarines de diferentes razas. Según Thomas (2020), "la representación racial en la danza a menudo está marcada por la exotización, la apropiación cultural y la discriminación sistémica, lo que limita las oportunidades para los bailarines de color y refuerza los estándares eurocéntricos de belleza" (p. 112). Esta representación sesgada del cuerpo en escena contribuye a la reproducción del racismo y perpetúa la desigualdad en el ámbito de la danza.
- II. Por otro lado, es una necesidad abordar el tema del cuerpo femenino y la misoginia en la danza. Los cuerpos femeninos son de las principales víctimas de estos actos de violencia, la cual entendemos como cualquier conducta o comportamiento que pueda generar algún daño a nivel físico



ED
CIDEA-UNA



o emocional, lo percibimos desde el acoso, discriminación, abuso verbal y demás formas.

La estética del cuerpo femenino en la danza también está influida por la misoginia y los estándares de belleza patriarcales. Según Foster (2017), "la danza ha sido históricamente dominada por una representación hipersexualizada y objetividad de las mujeres, lo que limita su autonomía y perpetúa roles de género restrictivos" (p. 87). La presión para cumplir con ciertos cánones estéticos en términos de delgadez, flexibilidad y apariencia física contribuye a la cosificación y la marginalización de las bailarinas. Esta representación del cuerpo femenino en la danza refuerza la misoginia y socava la igualdad de género.

III. Además, existe el tema de la muy notoria gordofobia y exclusión de cuerpos diversos en la danza. La estética del cuerpo en la danza también puede excluir y estigmatizar a personas con cuerpos diversos, lo que refleja la gordofobia y la discriminación basada en el tamaño corporal. Según Ramos (2019), "la danza tiende a favorecer cuerpos delgados y atléticos, marginalizando a aquellos que no se ajustan a estos estándares, lo que perpetúa la exclusión y la vergüenza en torno a los cuerpos gordos" (p. 55). Esta exclusión de cuerpos diversos en la danza refuerza los prejuicios y los estereotipos negativos hacia las personas con sobrepeso, contribuyendo a la reproducción de la gordofobia en la sociedad.



ED
CIDEA-UNA



Alrededor de esta problemática podemos mencionar experiencias que han repercutido en la presión por ajustarse a la delgadez aceptada en la estética heteronormativa de la época más que por la propia salud del cuerpo. Muchas veces derivando en problemas serios de salud o lesiones a causa del deterioro al que se somete al cuerpo al utilizar atajos en la ruta al mantenimiento de la delgadez. En carne propia hemos sido testigos de profesores que exigen “afinar” el cuerpo para la correcta realización de la técnica, de jurados que eliminan a una persona gorda de una audición por el hecho de ser gorda inherentemente de sus habilidades como bailarín, de pedirle a una alumna que cubra su abdomen porque se le ve la “panza” a pesar de estar en una clase con muchas alumnas delgadas usando solo un top, y hasta de señalar en clase a una alumna que su pierna no sube más debido a que los “rollitos” de su abdomen se lo impiden a pesar de estar a la misma altura que la pierna de su compañera delgada y sin “rollitos” del frente. Esta discriminación y forma de violencia en la danza frecuentemente se da de formas públicas y normalizadas, adrede limitando los espacios seguros en donde se puede desarrollar una persona bailarina con cuerpo no normativo.

La danza como acto de deconstrucción y rebeldía

La danza como una forma de resistencia y deconstrucción de los estándares impuestos. Se plantea que, a través de la danza, es posible resignificar el cuerpo, encontrar valor, comprender el entorno y expresar las experiencias y heridas que atraviesan a los artistas. Se menciona la importancia de recuperar el cuerpo como sujeto creador y explorar nuevos lenguajes corporales.



ED
CIDEA-UNA



El cuerpo carga con prejuicios, tabúes y mandatos, la mayoría de estas cargas nos las heredan al nacer, ¿cómo la danza podría ser un lugar en el que deconstruyen estos tabúes? Empecemos por definir deconstrucción, “es mucho más sencillo definir este significado desde su opuesto o contrario, que sería “la construcción”, la construcción sociocultural que se entiende como la carga involuntaria de normas binarias (lo femenino/lo masculino) que se expresa en un gran daño y violencia hacia las mujeres y personas sexualmente diversas” (Barboza, Patricia. 2016). Procediendo con este concepto de “construcción” podemos ver con mayor claridad que la deconstrucción es todo acción que se le oponga; estos constructos pueden estar tan interiorizados que puede ser incluso imposible reconocer cuando estamos desafiando “la construcción”. Un resumen del propósito de la palabra por Zambrini, Laura et al, 2009:

El propósito de la tarea deconstructiva consiste en deshacer, desmontar lo que ha sido edificado, pero mediante esta labor no se pretende destruirlo todo sino comprender el modo en que ese “algo” ha sido construido, articulado, y cuál es el sentido que entraña. La deconstrucción se propone como intervención activa, valiéndose de estrategias que hacen vibrar la totalidad (p.172).

La construcción sociocultural ha provocado que los cuerpos femeninos “se hayan y siguen siendo utilizados en función de otros, para placer de otros, a partir de figuras como la maternidad impuesta; la sexualidad (no para sí); y los patrones de belleza irreales e insanos, todos como mandatos incuestionables e ineluctables, todo esto marca el cuerpo y la mente” (Barboza, Patricia. 2016, p.55).

Como acto de rebeldía está el performance en sí, pues nos lleva a experimentar el cuerpo, a sentir, expresar, comunicar, alzar la voz y así impactar a las personas espectadoras.

Barboza, Patricia. 2016, encuentra en el cuerpo artista escénico femenino un debate implícito sobre la deconstrucción del cuerpo, no denominando que todo el arte es feminista, si no que en este encuentra y desmenuza los significados implícitos que posee el performance y el cuerpo dancístico (principalmente femenino), este análisis en sí también es acto de rebeldía.

Como acto de rebeldía fueron también los cuerpos danzantes femeninos, deconstruyendo el constructo social de la época que les exigía ser objeto, y no cuerpo creador y activo.

Conclusiones

- La representación sesgada del cuerpo en términos de raza, género y tamaño corporal influye en la forma en que le espectadore percibe y valora la danza, perpetuando patrones discriminatorios y excluyentes. Es esencial promover una estética del cuerpo diversa y equitativa en la danza, que celebre la multiplicidad de formas, tamaños y expresiones corporales, que invite a la reflexión y a la resignificación de esos signos, para así devolver a los cuerpos la propia humanidad de quien lo posee, indiferentemente de su aspecto.
- La estética del cuerpo en escena en la danza no solo es una manifestación artística, sino también un reflejo de los fenómenos sociales del entorno. La danza puede representar la cultura, responder a los fenómenos políticos y

actuar como un espejo de la sociedad, influyendo en el espectador y generando una conexión profunda con los aspectos culturales, políticos y sociales de su entorno. La danza tiene el poder de desafiar y transformar los conceptos preestablecidos sobre el cuerpo y ofrecer nuevas visiones y narrativas que reflejen la diversidad y la inclusión.

- Hablar sobre la importancia del cuerpo permite sensibilizar y sentirse más cercano con el ser propio, nos conecta a un nivel profundo, lo que invita a reflexionar y poder apreciar la belleza y expresividad de nuestra propia existencia física cuando nos encontramos en lugares o momentos seguros, pacíficos y que no violentan la integridad en general.
- Nuestra deconstrucción personal, en torno al constructo social, se refleja implícita e inevitablemente en nuestro arte, lo cual nos imposibilita darles la espalda a luchas sociales, pues estas nos atraviesan indirecta o directamente. Es por esto por lo que el arte en sí mismo es político, social y polémico, ya que nos permite expresar, proponer, pensar y reflexionar, acciones que podrían considerarse peligrosas en nuestro contexto conductista opresor.
- El escribir le proporciona poder a nuestras palabras y nos permiten compartir con el entorno las experiencias que vivimos. Al ser conscientes de la violencia y discriminación, que están cruzando personas e incluso llegando a nosotras, podemos protestar contra esto, desde el arte y desde la palabra. Así otros pueden aprender y saber que no están solas ni solos.



ED
CIDEA-UNA



Bibliografía

- Ávila, M. (2013). Danza y Dramaturgia. Sin dramaturgia nada se sostiene. *ESCENA. Revista de las artes*, vol. 72 (Universidad de Costa Rica), pp. 75-82.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=561158773011>
- Barboza, Patricia. (28 de junio del 2016). Las mujeres y el arte como forma propia de deconstrucción: Un debate implícito. *Revista Rupturas*. 7 (1), 51-74.
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/rup/v7n1/2215-2989-rup-7-01-51.pdf>
- Fernández, C. B. (2014). El Simbolismo Social del Cuerpo: body art (algunos ejemplos). *Revista de Antropología Experimental*, n° 14, 2014. Texto 21: 301-317 (Universidad Rey Juan Carlos (España), 302- 3017).
<http://revista.ujaen.es/rae>
- Finol, J. E. (2009, enero-abril). El cuerpo como signo. *Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, No.1, 115-131
- Foster, S. (2017). Embodied voices: Reflections on gender and dance. *Journal of Dance Education*, 17(2), 85-92.
- Mandel, C. (2007-2008). La deconstrucción del “deber ser” patriarcal. *Cuadernos de Antropología*, No. 17-18.
- Ramos, C. (2019). The politics of fat bodies in dance. *Research in Dance Education*, 20 (1), 52-64.
- Rosales, J. H. (2010, enero-junio). Cuerpo y Significación. *Revista UIS Humanidades*. Vol. 38, No. 1. (Revista UIS Humanidades), 27-39.
- Thomas, A. (2020). The racial aesthetics of dance. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 78(1), 111-118.



Zapata, O., Fidalgo, I., & Bonilla, P. (2015, octubre). San José (Di)sentido. I Encuentro de Arte Público: disidencia en el espacio público. *Arte y Ciudad - Revista de Investigación*, N.º 8, pp. 141 – 162.



Elementos Socio-corpo-emocionales de la Danza

Dayana Cabezas Mariño, dayanator0203@gmail.com

Josyah Barahona Pérez, jasbapz19@gmail.com

Krisia Sevilla Robles, kris.sevilla.robles@gmail.com

Vanessa Berger Méndez, kartherbm55@gmail.com

Resumen

En este trabajo se investigó sobre los efectos socio-corpo-emocionales en las personas danzantes/coreógrafes y como elementos como el sonido y el color pueden influir en la percepción del espectador. En la primera parte se investigó sobre los procesos neurológicos que ocurren en el cuerpo de la persona danzante al practicar esta disciplina. En la segunda parte se investigó sobre la influencia de la danza en los aspectos sociales y emocionales que atraviesan las personas durante la práctica. Para la última parte se realizó una investigación sobre los elementos complementarios a la danza como lo son el sonido y la luz, para comprender que genera en las personas y cómo esto puede influir en su percepción de un montaje coreográfico. Todo esto con la



ED
CIDEA-UNA



finalidad de comprender que todos estos elementos pueden ser herramientas útiles para ayudar a la persona coreógrafa a enriquecer sus montajes escénicos.

Palabras clave

Elementos, cerebro danzante, neurodanza, aprendizaje, cuerpo, emociones, social, expresión corporal, proceso creativo, comunicación corporal, luz, color, sonidos.

Socio-body-emotional elements of dance

Abstract

In this work, we investigated the socio-corporeal-emotional effects on dancing/choreographic characters and how elements such as sound and color can influence the spectator's perception. In the first part, we investigated the neurological processes that occur in the body of a person dancing when practicing this discipline. In the second part, we investigated the influence of dance on the social and emotional aspects that affect people during practice. For the last part, an investigation was carried out on the complementary elements of dance, such as sound and light, to understand what it generates in the people and how this can influence their perception of a choreographic montage. Everything is for the purpose of understanding that all these elements can be useful tools to help the choreographer to enrich her scenic productions.

Keywords

Elements, dancing brain, neurodance, learning, body, emotions, social, body expression, creative process, body communication, light, color, sounds.

Introducción

La expresión humana se da mediante todas las acciones que le permiten al ser humano dar a conocer su estado, su esencia, sus emociones, sus pensamientos, sus



ED
CIDEA-UNA



sentimientos e ideas. En la danza esta expresión sucede principalmente por medio del movimiento corporal.

El proceso creativo de cualquier tipo en la danza, desde la creación de una clase, la improvisación, el montaje de una coreografía, la búsqueda de la música y/o sonidos y hasta el montaje de la escenografía, es un camino que se va tejiendo poco a poco por parte de la persona coreógrafa-intérprete. En este camino van surgiendo elementos socio-corpo-emocionales que se encuentran presentes y se consideran esenciales para el desarrollo de un proceso creativo.

La importancia de estos elementos algunas veces es desconocida por las personas danzantes. El proceso de abrirse por parte de la persona danzante a conocer el impacto de estos elementos en las personas podría ayudar a aumentar su conciencia corpo-emocional durante el proceso creativo y generar una transformación tanto de su trabajo artístico como de su ser. Además de brindarle nuevas perspectivas que le despliegan un sin fin de posibilidades para su creación dancística.

Procesos neurológicos en las personas danzantes

Se considera que todo ser humano es alma, mente y cuerpo, se complementan entre sí para dar completud al ser; sin embargo, desde una perspectiva funcional, pueden verse de manera independiente, pero con la consciencia de que son inseparables de una de otras. En este caso, el foco de la reflexión será la mente y el cuerpo, en lo que ocurre a nivel neurológico al danzar.

Se constata que las personas bailarinas requieren una gran cantidad de entrenamiento para lograr desarrollar ciertas habilidades y capacidades físicas necesarias para la danza. Algunas de estas son: la coordinación, la propiocepción, la ubicación en el espacio, la postura, la distribución de energía, el tiempo, musicalidad,



ED
CIDEA-UNA



etc. Cada una de estas son guiadas por el cerebro, el cual da una serie de pautas a distintas áreas del cuerpo por distintos medios de comunicación que permiten realizar los movimientos y reconocer el espacio, su posición, sonidos, elementos, entre otros. (Pinós, s.f.)

Con base en Rotger (2018) se plantea que el principal sistema de comunicación del cuerpo es el Sistema Nervioso, este se encarga de transmitir la información que hace posibles las acciones en el cuerpo. Para ejecutar un movimiento la persona danzante utiliza sus neuronas, antes se pensaba que la información se transmitía de neurona a neurona hasta llegar al músculo; más tarde esto se refutó y se habló de cómo la transmisión se daba por sustancias químicas, a las cuales se les llamó neurotransmisores (p.35).

Los neurotransmisores permiten la comunicación entre las neuronas, estas generan un impulso nervioso que es enviado a una cierta zona del cuerpo para indicar al músculo que se contraiga o estire y así realizar el movimiento (González, B, 2021). Más adelante Gay-Juarez citado por González, B (2021) comentan que esta acción neuronal ocurre en la corteza motora ubicada en el lóbulo frontal del cerebro, zona encargada de los movimientos voluntarios. También existe la corteza premotora que se encarga de planificar el siguiente movimiento y tomar decisiones (párr. # 7- 9)

El cuerpo de la persona practicante de la danza, realiza una serie de procesos fisiológicos en los cuales se le indica y puede proceder(dentro de sus posibilidades) a realizar una adaptación o alguna acción, por lo que“La persona bailarina realiza constantemente conexiones neuronales formando redes por las que transmite toda la información creando patrones neurológicos. Estos patrones hacen posible el aprendizaje y la memoria, al respecto, Damasio (s.f.) plantea que se trata de “esculpir, modelar, dar

forma y rehacer nuestros cableados cerebrales.” (Damasio, s.f., citado por Koncha Pinós, s.f., p. 1)

De esta forma se conoce que para desarrollar el proceso de aprendizaje, el cerebro necesita crear nuevas redes neuronales, a lo cual se le conoce como neuroplasticidad. En la práctica de la danza, el cerebro se encuentra en una constante adaptación y creación de nuevas redes neuronales, y al mismo tiempo desecha algunas de las redes ya establecidas anteriormente para mantener las nuevas y las más importantes. (Rotger, M., 2018) Lo anterior, ocurre en el momento en que la persona danzante desarrolla nuevas secuencias de movimiento, perfecciona los pasos para la ejecución de su danza, se adapta a nuevos ritmos, entre otras labores que provocan la estimulación del cerebro debido a la nueva información.

Al percibir cómo surge este proceso de aprendizaje en la persona bailarina, se considera que bailar es un ejercicio para el cerebro, siendo una práctica positiva para personas desde edades tempranas hasta adultos mayores, ya que estimula la memoria y el aprendizaje. (Koncha Pinós, s.f, p. 1)

La práctica de la danza se desarrolla a partir del cuerpo, por esta razón, se puede considerar necesario e importante que la persona danzante esté consciente del mismo, de manera que pueda saber las acciones que ejecuta externa e internamente y así aprender a llevarlo a nuevos lugares que desea explorar. Esto es posible gracias a la propiocepción, un sentido que mediante receptores nerviosos que envían la información a la corteza sensorial ubicada en el lóbulo parietal, permite tomar conciencia de la posición y las acciones que se desarrollan en el cuerpo (González, B, 2021)

El cerebelo es la parte del cuerpo encargada de recibir la información que llega desde el lóbulo parietal y de la información enviada por parte del oído interno, parte

encargada de proporcionar conciencia sobre el equilibrio interno del cuerpo. (González, B, 2021) Ambas informaciones llegan al cerebelo, debido a esto el bailarín logra ejecutar secuencias de movimiento que impliquen la coordinación. Mientras la persona danzante se encuentra en movimiento debe tener una relación constante con el tiempo y el espacio que le rodea, el sistema vestibular ubicado en oído interno es el encargado de brindar la información necesaria para que esto sea posible. (González, B, 2021)

En resumen, todas las estructuras cerebrales y sistemas involucrados permiten al bailarín (Bläsing et al., 2012 citado por González, B, 2021):

- Medir el momento y sincronización del tiempo para acoplarse al ritmo de la melodía.
- Acoplar procesos de aprendizaje, percepción y memoria para aplicarlos en el baile.
- Dar paso a imágenes mentales del movimiento que permiten su optimización.
- Poner en acción los sustratos neuronales para la ejecución del movimiento.

Las personas experimentan emociones que son consideradas necesarias para la supervivencia, estas son reacciones psicofisiológicas que se manifiestan ante estímulos que recibe la persona. Se encuentran seis emociones en el sistema límbico que son catalogadas como las emociones básicas: miedo, aversión, tristeza, ira, sorpresa y alegría. El sistema límbico se ubicada en el cerebro emocional o cerebro medio, situándose inmediatamente debajo de la corteza cerebral y que comprende regiones como el tálamo, el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral.” (Rotger & Marilina, 2018, p. 22)



ED
CIDEA-UNA



El sistema límbico es un área del cerebro primitiva ubicada en la corteza cerebral que detecta estímulos a alta velocidad y se encarga de las reacciones relacionadas a la supervivencia, por ejemplo la sudoración y aceleración de las palpitaciones, en consecuencia a las emociones experimentadas por la persona en dicho momento. La danza al ser un ejercicio físico lleva mayor sangre y a su vez oxígeno al cerebro generando una sensación de bienestar, y hace que la sensación de amenaza se reduzca y se aumente la placentera. Parte del Sistema Límbico son las amígdalas, estas son dos, aunque comúnmente se menciona como si fuera una sola y tienen forma de almendra. Estas pequeñas son responsables de determinar los recuerdos que se almacenan pues son el centro de la memoria emocional. (Rotger, M., 2018, p.25)

Además de que las amígdalas son encargadas de las decisiones a nivel de memoria anexa a las emociones, se determinó que las amígdalas se encuentran en el cerebro profundo, más específicamente en los lóbulos temporales, estas procesan las emociones y todo lo relacionado a estas, lo que las convierte sumamente importantes en el cerebro emocional. “La amígdala responde y aprende por premios o castigos, nos lleva a acercarnos a todo aquello que nos produce placer y nos aleja de aquello que tiene registrado como amenazante o doloroso.” (Rotger, M., 2018, pp. 29-30).

El recorrido de la información con respecto a las amígdalas empieza desde que se percibe algún estímulo, seguidamente la información llega al tálamo y se redirige a la amígdala que velozmente compara los nuevos datos con recuerdos anteriores y reacciona ante estos. La amígdala reacciona en lucha defensiva, ofensiva, fuga, omite o se aleja, es un sistema ligado a la supervivencia.

Durante el tiempo de una clase la amígdala se encuentra muy atenta, más si esta llega a detectar algún acontecimiento como amenaza, cierra el paso de información

hasta los lóbulos frontales y evita que el aprendizaje se concluya. (Rotger, M., 2018, pp. 30-32)

Los neurotransmisores como dopamina, noradrenalina y serotonina juegan un papel importante en el aprendizaje y están asociados con el placer a través del círculo de recompensas en el cerebro (Rotger, M., 2018, p. 37). La dopamina controla los movimientos voluntarios y está relacionada con la sensación de placer. La danza y el movimiento físico liberan dopamina, lo que produce placer y facilita el aprendizaje (Rotger, M., 2018, pp. 36-37). La noradrenalina está vinculada a la excitación, enfoque mental y regulación del estado de ánimo.

La serotonina afecta las emociones, el estado de ánimo y la ansiedad, y se relaciona con el logro y la satisfacción. Estos neurotransmisores se activan mediante actividades físicas, una buena alimentación y el contacto con la naturaleza. La danza promueve la segregación de estos neurotransmisores, lo que brinda placer y beneficia la salud emocional. Además, la adrenalina se libera en respuesta a actividades físicas intensas y genera emociones intensas. (Rotger, M., 2018, pp. 37)

Expresión socio-emocional de la danza

Gracias al proceso descrito anteriormente sobre la generación de emociones intensas en la persona danzante a nivel neurológico, se puede observar la comunicación que se desarrolla entre el ser con su entorno. Mediante estas manifestaciones corporales, la persona danzante crea una nueva vía para la expresión de sentimientos, emociones, ideas, actitudes, creencias a través de la comunicación no verbal propia del lenguaje corporal de la danza.

Las manifestaciones corporales descritas anteriormente, facilitan en la danza un espacio social que permite a las personas contar con experiencias cognitivas y afectivas

que potencian el desarrollo de su lado artístico. La observación, la apreciación y la experimentación mediante lenguajes corporales a través de procesos propios y colectivos, generan un acercamiento entre el ser con su entorno, encontrando así una manera diferente de manifestarse, comunicarse y expresarse con el mundo guiado por los sentidos, la sensibilidad y el juicio crítico.

A través de la danza, se le da un reconocimiento al movimiento corporal como un medio para la creación, permitiéndole a la persona coreógrafa externar la manera en que ve el mundo. Al presenciar una obra, el público puede generar una interpretación diferente a la que la persona coreógrafa e intérpretes proponen en el escenario, dando paso a infinitas posibilidades de exégesis en cada una de las personas que observan.

La forma en que se comunica e interpreta la danza varía dependiendo de cada contexto social y cultural. El universo desarrollado en la escena busca generar interés y curiosidad en el espectador, que al detenerse a observar las formas, los movimientos y el lenguaje corporal de la obra, note la materialización del sentir, actuar, pensar, percibir e interpretación de la realidad de la persona o el colectivo autor.

La creación de un montaje coreográfico ayuda a la transformación del ser, tanto de la persona coreógrafa como de las personas danzantes y espectadoras, debido a que puede ser un modo de resiliencia ante las preocupaciones, ansiedades, luchas, duelos y traumas. Durante el proceso de montaje se crean ejes de transformación personal, donde se presenta al cuerpo como eje principal de experiencias.

Así también, otro eje viene siendo la transformación social en los constructos, estereotipos e ideologías sociales, dando a conocer los pensamientos, posiciones u opiniones de las personas creadoras de la obra para incitar a la reflexión.



ED
CIDEA-UNA



La reflexión del cuerpo como territorio, donde se ocasionan todas las vivencias, contrasta con el poder del lenguaje corporal para sensibilizar, conmover, contagiar y convocar que genera la danza. Hablar y sentir la danza, como herramienta artística del cuerpo, que protege, que quiere blindar y resguardar a las personas creadoras e intérpretes. (Buitrago. G, 2020, p.10).

Patricia Stokoe (1994) considera inseparable el concepto de “expresión corporal-danza” y asume que cada movimiento es una coreografía y se puede expresar, siendo un acto humano voluntario particular, un lenguaje a través del cual las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos se expresan en el cuerpo, luego lo integra en los lenguajes de expresión para crear otros. Así mismo Stokoe (1994), manifiesta que la danza es un “patrimonio de todo ser humano y no solamente de los bailarines” a partir del cual la expresión corporal se propuso como “corriente de danza que desarrolla las características personales y por eso accesibles y dentro del alcance de cada ser humano” (p.14).

Las emociones son la principal manifestación de expresión que se demuestra en las obras de danza o de arte, por esto, para la definición de emocionar es importante recurrir al verbo emocionar que significa poner en movimiento. Es por esto que cuando una persona se encuentra emocionada se puede ver como “eso que se mueve desde adentro”. También la palabra emoción comprende el término moción, que contiene la misma raíz que la palabra motor (Rivera, R, Montilla, M y Sanchez, A, 2022). Se puede decir entonces que según Chabot (2009), “las emociones son poderosos motores que hacen mover de manera sensible al ser humano, tanto al interior de sí como exteriormente”.



ED
CIDEA-UNA



Según lo antes señalado, se observa desde la perspectiva Buitrago (2020), como “una emoción lleva implícita una acción física o gestual que da una lectura de la complejidad del ser humano y de su necesidad de expresar lo que siente y experimenta en cada momento de la vida”. (p.19). Lo cual, la esencia de la danza conlleva todo lo anterior, permitiéndole al ser humano expresar principalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos en cada momento de su vida, por medio del movimiento corporal.

Por último, todos los aspectos socio-emocionales dados en la danza descritos anteriormente se reflejan en los espacios de su práctica y socialización. La creación de procesos dancísticos como proyectos culturales, montajes, talleres o espacios de danza abarcan la transformación tanto colectiva como personal, llevando al empoderamiento, la visibilidad, la resiliencia y la transmutación del ser.

Elementos compositivos de la danza: la psicología del color y la psicología del sonido.

Cómo se ha podido observar, el ser humano por naturaleza tiene la necesidad de expresarse y poder compartir a las demás personas lo que siente. Las personas danzantes tienen la herramienta del movimiento como medio expresivo. Sin embargo, existen otros elementos que se pueden utilizar en la escena para ayudar a la persona coreógrafa a crear la atmósfera deseada en su obra. Dos de las más relevantes son las luces y el sonido.

Tanto el color como el sonido se manifiestan por medio de frecuencias, se ha descubierto por medio de investigaciones en campo de la física, la neurología y la psiquiatría que ambas manifestaciones tienen propiedades que trascienden el ámbito físico. La realidad de estos fenómenos depende de la percepción humana, los sonidos no

existen si nadie los escucha, así como los colores no se pueden definir si las personas no los perciben. (González F., 2011).

El conocimiento de la psicología del sonido y del color puede ser de gran ayuda en el proceso de montaje coreográfico, ya que permite comprender cómo los diferentes elementos sonoros y lumínicos pueden influir en la experiencia emocional y sensorial de los espectadores. Para profundizar, se hablará en cada uno de estos elementos por separado. A continuación, explicaremos algunas formas en las que el conocimiento de la psicología de sonido puede enriquecer un montaje coreográfico.

Música

El ritmo es un elemento fundamental tanto en la música como en la danza. La psicología del sonido enseña que el ritmo tiene un impacto directo en el sistema nervioso y en los patrones de movimiento. Al seleccionar la música adecuada con un ritmo específico, los coreógrafos en algunos casos pueden sincronizar los movimientos de los bailarines y crear una sensación de coherencia y fluidez en la coreografía si así lo desean. Un ritmo rápido y energético puede transmitir sensaciones de energía y dinamismo, mientras que un ritmo lento y suave puede evocar emociones más tranquilas y delicadas. Cabe destacar que la percepción de estas sensaciones puede variar dependiendo de la perspectiva de la persona que las aprecia.

Es importante hacer énfasis, según Lacárcel, J. (2003) en que " La música es sonido, el sonido es vibración, la vibración es energía que se transmite en forma de ondas que llegan a nuestro oído y de él al cerebro. Pueden ser de diferente naturaleza: agradables, desagradables, excitantes, tranquilizadoras, etc. (p. 215).



ED
CIDEA-UNA



Otro aspecto importante es la melodía y la armonía. La psicología del sonido nos muestra que diferentes melodías y armonías tienen la capacidad de llamar a distintas emociones y estados de ánimo en las personas. Las personas coreógrafas pueden aprovechar este conocimiento para seleccionar la música que se ajuste a la temática y la intención de la coreografía. Por ejemplo, una melodía melancólica y armonías menores pueden transmitir tristeza o nostalgia, mientras que una melodía alegre y armonías mayores pueden crear una atmósfera de felicidad y alegría. Al alinear la música con la expresión corporal, se puede fortalecer la conexión, se puede fortalecer la conexión emocional con el público. Según comenta González, F. (2011):

El concepto de “Tonalidad” tanto en la música como en las artes visuales, ha sido usualmente utilizado como una herramienta para jerarquizar, para establecer distintos niveles de importancia o funciones entre diferentes notas musicales o colores. El concepto del “Tono” como podemos establecer, es un concepto que depende del contexto en el que es expuesto dentro de la obra, el manejo “tonal” del sonido o del color, depende del resto de los tonos que escuchamos y observamos en un espacio o lapso temporal determinado.

La textura del sonido también desempeña un papel importante en un montaje. Existen diferentes texturas sonoras que pueden proponer sensaciones diferentes sensaciones táctiles y emociones en las personas. Un sonido suave y etéreo puede inspirar movimientos ligeros y fluidos, mientras que un tono áspero y agresivo puede llevar a movimientos más enérgicos y fuertes. La persona coreógrafa puede utilizar estos elementos para crear contrastes y variaciones en la coreografía, enriqueciendo la experiencia visual y sensorial de los espectadores. Lacárcel, J. (2003) comenta que “Lo

que vemos u oímos, es una imagen visual o aural (auditiva), que depende de la habilidad de nuestro cerebro para procesar una cierta cantidad de información” (p. 215). Además, la dinámica y la especialidad del sonido pueden ser utilizadas estratégicamente en un montaje.

El volumen, los cambios de intensidad y la dirección del sonido pueden dirigir la atención del público hacia aspectos específicos de la danza. Al combinar los movimientos con cambios en la dinámica y la dirección del sonido, la persona coreógrafa puede guiar la mirada del espectador y resaltar momentos clave de la coreografía. Esto crea una experiencia más inmersiva y cautivadora, manteniendo el interés del público en todo momento.

Dentro de las investigaciones que se realizaron se encontró una tesis. En dicha tesis doctoral se hace mención acerca de una interrogante para aquellas personas que dan comienzo a la práctica del Budismo Zen, la cual consiste en responder sobre cuál es el sonido de un árbol al caer en un bosque solitario. A lo que González, F. (2011) responde que “El árbol que cae no produce sonido si no hay quien lo escuche” (p.20). Además, González, F. (2011) como respuesta a dicha interrogante agrega que: “ Tanto el sonido, como la luz, no existen sin la percepción humana; las frecuencias lumínicas o sonoras necesitan de un receptor para poder ser conceptualizadas como luz o sonido” (p.20).

Luz/colores

El color es una manera de expresión para el ser humano, cuando el sentimiento es demasiado difícil de expresar con palabras, la creación de una representación visual se convierte en una herramienta de comunicación muy efectiva. Hay colores sedantes, estimulantes, agradables y molestos, lo curioso es que no todas las personas



ED
CIDEA-UNA



reaccionamos igual a los mismos colores, ya que estos varían del entorno cultural donde se desarrolla la persona. (Norma, A, ed all, 2014)

La luz es fundamental para la capacidad de determinar el significado de una imagen y para expresar emociones. Al igual que con la música más o menos luz puede traducirse como mayor o menor importancia. El color trae más realidad a la imagen, pues el mundo es a colores. También da elementos para la creación y el juego en la composición de imágenes. (Fernandez,M° y Lopez,E, sf). "El color sirve para centrar la atención, favorecer el ritmo en la narración y en el montaje, y expresar con más fuerza ciertos momentos. En ocasiones, el color puede provocar un impacto mayor incluso que el motivo en sí mismo 5, y esto en el cine tiene un uso efectista." (Fernandez,M° y Lopez,E, sf, pp 9)

Algunos tecnicismos importantes de conocer:

Los colores se dividen en varios grupos:

- cromáticos (todos los colores)
- acromáticos (negro, blanco y gris)
- neutros (son los que no están definidos o determinados)
- complementarios (mezcla de un color primario y un secundario)
- análogos (colores adyacentes que tienen cierto parecido o semejanza con los colores primarios)
- fríos (del verde al violeta, sensación de frialdad, lejanía y tristeza.)
- cálidos (del amarillo al rojo, sensación de calidez y temperatura) (Norma, A, ed all, 2014)

Cualidades o características:



ED
CIDEA-UNA



- Matiz (Es el nombre específico de cada color, son los diferentes tonos de todos los colores que conocemos, sus mezclas). (Norma, A, ed all, 2014)
- Valor (Es el grado de luz, claridad o de oscuridad que tiene un color.) (Norma, A, ed all, 2014)
- Intensidad (Es el grado de saturación de un color, es decir, del porcentaje del color que este tenga) (Norma, A, ed all, 2014)
- Gama cromática: Colores que componen el segmento de luz. amarillo, rojo, magenta, azul, cian y verde. A su vez, entre ellos existen múltiples tonos. (Fernandez,M° y Lopez,E, sf)
- Tonos: “El diferente grado de luz que un objeto absorbe o rechaza dará como resultado en la imagen unos valores de tono que irán desde el blanco al negro, pasando por una serie de grises. Toda la gama de tonos posibles constituye la escala de tonos.” (Fernandez,M° y Lopez,E, sf, pp 13)
- Saturación: la cantidad de fuerza o intensidad de un color. "Estará más saturado con iluminación suave y difusa, pues se eliminan tanto sombras como reflejos, propios de luces duras. Las sombras apagan el color y las fuertes intensidades lo debilitan" (Fernandez,M° y Lopez,E, sf, pp 14)
- Valor o brillo: La cantidad de luz que percibimos de cada color. Cantidad de claridad o oscuridad. (Fernandez,M° y Lopez,E, sf)

COLOR	EFECTO
Blanco	Pureza, limpio nítido, alegría.
Verde	Fresco, en crecimiento, joven, esperanza, paz y bienestar.
Rojo	Amor pasional, ira, odio, agitación, peligro.
Azul	Frío, melancolía, deprimido, tranquilidad, serenidad.
Negro	Formal, nítido, rico, fuerte, elegante, pena.
Amarillo	Tibieza, luz, madurez.
Anaranjado	Festivo, alegre, energía, salud.
Rosado	Ternura, delicadeza.
Dorado	Amor, realeza, rico, imperial.
Gris	Tristeza, decadencia.

Figura 1. *Color y sentimiento relacionado*

Nota. En la siguiente imagen se puede apreciar cada color con sus respectivos sentimientos y sensaciones según la psicología del color. Fuente: Fernández, C y López, E, s.f

COLOR	EFEECTO
Colores CLAROS	Atraen la mirada con mucha más fuerza que los colores oscuros.
Colores CÁLIDOS	(Rojo, amarillo, naranja) Dan impresión de proximidad, sensaciones intensas y vitales ⁶ .
Colores FRÍOS	(Azules, verdes) Atmósferas lejanas, tranquilas, solitarias, frías ⁷ .
Colores PRIMARIOS	Conducen inmediatamente la vista hacia la parte de la fotografía donde se encuentran presentes.
Colores CHOCANTES (en contraste)	Son los opuestos cromáticamente (ej: fucsia vs. verde, cálidos vs. fríos, claros vs. oscuros, saturados vs. pálidos), se atraen entre sí y son efectistas e impactantes. Sensaciones desagradables, disarmonías o armonías, mezclas atractivas y vibrantes. . . .
TONOS ALTOS (+ iluminados)	Sugieren grandiosidad, lejanía, vacío.
TONOS BAJOS (- iluminados)	Sensación de aproximación.
FONDOS CLAROS (iluminados)	Intensifican los colores, dan ambiente de alegría y los objetos tienen más importancia en su conjunto.
FONDOS OSCUROS	Debilitan los colores, entristecen los objetos que se difuminan y pierden importancia en el conjunto.
FONDOS NEUTROS Y APAGADOS	Si recogen a un motivo u objeto de colores variados, vivos y saturados, éste parecerá que “salta” fuera de la imagen, centrando con facilidad la atención del espectador.

Figura 2. *Color y efecto en el público*

Nota. En la imagen se puede apreciar cada color con sus respectivos efectos en la persona espectadora según la psicología del color. Fuente: Fernández, C y López, E, s.f



ED
CIDEA-UNA



Depende su uso se crea una atmósfera que influye en la realidad, belleza, carácter del filme además en el sentimiento que se inculca en quién especta. "La luz, sobre todo la artificial, permite ser controlada en cuanto a su intensidad, dirección, calidad y color.

Así, la iluminación manipulada crea sombras, arrugas, rejuvenece o envejece, crea efectos psicológicos del personaje, en función de donde se coloque cambia la atmósfera de una película." (Fernandez,M^o y Lopez,E, sf, pp 8)

Es importante resaltar que el significado que se les otorga a los colores y la música puede variar en cada lugar del mundo, por esta razón es que personas de distintos lugares pueden tener diferentes interpretaciones de una misma obra. Esto ocurre debido a que las culturas suelen atribuir significados propios a diferentes elementos como objetos, símbolos o signos, sonidos, colores, maquillaje. Así que siendo una persona coreógrafa se debe tener muy en cuenta el público establecido para que el montaje realmente comunique el mensaje deseado.

A final de cuentas la persona que compone puede tomar todos estos elementos y utilizarlos como desee y darle a cada uno el significado que guste. Jugando con estas herramientas puede crear su propio mundo y este no siempre tiene que responder a las interpretaciones sociales y culturales, puede ir en contra, a favor, no tenerlas en cuenta del todo incluso no usar nada. Cada elemento puede tener un significado a cómo puede no tenerlo, y eso es lo rico, las infinitas oportunidades que tienen los artistas para expresarse y las todos los posibles universos al que pueden llevar al público expresándose sobre un pequeño espacio al que llamamos escenario.

Conclusiones

La cultura en la que nos criamos tiene una gran influencia en la manera que vemos al mundo, en cómo nos relacionamos, actuamos, los deseos que tenemos, lo que sentimos, etc... Los humanos somos antenas que absorbemos una gran cantidad de mensajes encriptados tan sutilmente que no logramos observar su impacto en nuestra vida, hasta que realizamos un análisis profundo de nuestra mente y las ideas que la rondan. Ser consciente de esto nos abre la opción de observarnos y decidir la realidad en la que queremos vivir.

La danza puede ser una herramienta para realizar este estudio personal y lograr conectar tanto con nosotres mismos como con las demás personas desde nuevos lugares. Además, nos acerca a espacios de aprendizaje que nos muestran un universo de posibilidades y realidades por explorar. Este proceso ayuda a las personas del mismo grupo a generar una relación más fuerte y brinda nuevas herramientas para la expresión de liberación de las personas practicantes.

La transformación del ser durante el proceso creativo puede llegar a ayudar en las situaciones tanto traumáticas, duelos, ansiedades, así como las consideradas buenas en la vida de las personas. Esto por medio de las manifestaciones corporales que permite la danza sentir y externar, las cuales pueden llegar hasta la reflexión de la persona creadora, las personas intérpretes y las espectadoras.

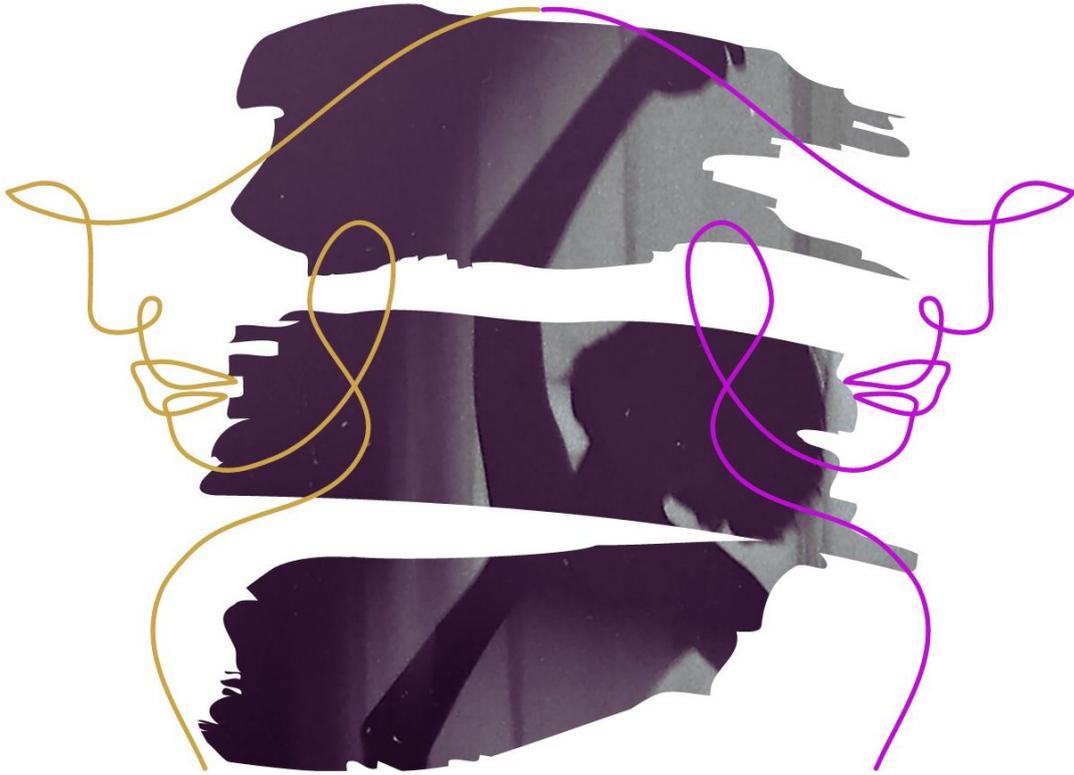
Desde la perspectiva de las personas coreógrafas, saber la manera en que influyen los elementos escénicos permite crear una atmósfera adecuada para inmergir al público a la realidad deseada y poder comunicar más asertivamente el mensaje, sensación o historia que la persona creadora quiere transmitir.

Concretizando la información tratada en el artículo, las zonas de importancia no son única y necesariamente físicas o mentales, sino que de igual manera son hacia un reconocimiento de la influencia social existente en un proceso creativo, que puede llegar a conducir al bailarín a una consideración del sí mismo por el desarrollo en distintas áreas de su ser, que se llegan a ver afectadas o por las que la persona danzante tiene la posibilidad de producir en otra persona, en su espectador.

Bibliografía

- Arias, N. García, C. y Rodríguez, V. (2014) *Amor y Dolor Son del Mismo Color: La Psicología de los Colores*. Universidad Nacional Autónoma de México.
Recuperado de: <https://bit.ly/43xdub9>
- Begoña, T. (2017). *Arte Social, Visibilidad y Empoderamiento*. Universidad de Valencia. Recuperado de: <https://bit.ly/43AgEum>
- Buitrago, A. (2020). *La Danza: Mecanismo de Resiliencia y Creación Colectiva*. Fundación Universitaria los Libertadores. Recuperado de:
<https://bit.ly/3oO3dYZ>
- Fernández, M° y Lopez, E. (sf.) *La estética cinematográfica: luz y color*. Centro de Comunicación y Pedagogía. Recuperado de: <https://bit.ly/3CpWvva>
- González, B. (2021). *El cerebro que baila: Bases neuropsicológicas de la danza*. NeuroClass. Recuperado de: <https://bit.ly/43pUBqn>
- González, F. (2011). *Tonalidad sinestésica: Relaciones entre la tonalidad de la música y del color a través de una propuesta personal*. [Tesis doctoral]. Universitat Politècnica de València: RiuNet Repositorio UPV. <https://bit.ly/43XPgXv>

- Hinestroza, A. (2019). *La danza como instrumento de empoderamiento en la vida de mujeres adultas mayores en el barrio Belén Rincón de la ciudad de Medellín 2018-2019*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de: <https://bit.ly/3IWRwpE>
- Koncha Pinós Pey. (2018). *Neurociencia de la Danza*. Recuperado de: <https://bit.ly/45FXkxw>
- Lacárcel, J. (2003). *Psicología de la música y emoción musical*. Recuperado de: <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138/122>
- Quiroga, R. (2018, Octubre 4). *La danza explicada desde una perspectiva neurocientífica*. El Economista. Recuperado de: <https://bit.ly/45QQwgP>
- Serrano, C. (2023). *Sistema vestibular: Anatomía, vías y función*. Kenhub. Recuperado de: <https://bit.ly/3MMA6lw>
- Rotger, M. (2018). *Neurociencia Neuroaprendizaje. Las Emociones y el Aprendizaje*. Córdoba: Editorial Brujas & Encuentro.
- Rivera, R, Montilla, M. y Sánchez, A. (2022). *La Danza: Estrategia Pedagógica entre la Emoción y el Movimiento*. Fundación Universitaria Libertadores. Recuperado de: <https://bit.ly/3qqQoEy>



La Danza como un vínculo de Reflexión Humanista

Mariana Sanabria Sánchez, nanass1309@gmail.com
Andrea Gabriela Orozco Gaitán, andea1513@gmail.com
Ángel Kristal Quirós Soto, kristalkirossoto@gmail.com
Sol Cambroneró Martínez, solcambromar@gmail.com
Gabriela Arias Fernández, gabyarias015@gmail.com

Resumen

La danza puede ser vista como un vínculo de reflexión humanista, ya que permite a las personas expresarse y conectarse con su entorno de manera creativa y emocional. A través del movimiento y la expresión corporal, la danza puede ser una forma de explorar las emociones, las creencias y los valores de una persona, así como una forma de comunicarse y conectarse con los demás. Además, la danza ha sido utilizada a lo largo de la historia como una forma de celebración, ritual y expresión cultural, lo que

demuestra su capacidad para unir a las personas en torno a una experiencia compartida y significativa. En resumen, la danza puede ser vista como un medio para la reflexión personal y la conexión humana, lo que la convierte en una práctica valiosa desde una perspectiva humanista.

Palabras clave

Humanismo, psicomagia, simbología, transformación artística, danza, ritual.

Abstract

Dance can be seen as a link for humanistic reflection, since it allows people to express themselves and connect with their environment in a creative and emotional way.

Through movement and bodily expression, dance can be a way to explore a person's emotions, beliefs, and values, as well as to communicate and connect with others.

Additionally, dance has been used throughout history as a form of celebration, ritual, and cultural expression, demonstrating its ability to unite people around a shared and meaningful experience. In short, dance can be seen as a means for personal reflection and human connection, making it a valuable practice from a humanistic perspective.

Keywords

Humanism, psychomagic, symbology, artistic transformation, dance, ritual



ED
CIDEA-UNA



Introducción

El cuerpo y la mente despiertan, generando una nueva sensación, nace una idea creativa de una composición que vas más allá del movimiento por el movimiento.

Mediante un sistema de lenguajes constituido por partituras corporales, luces, música, vestuario, utilería y escenografía que acompañan nuestra idea creativa y nuestra danza.

El aprendizaje de distintas técnicas en las cuales las personas profesionales en la danza se especializan en la técnica de ballet, la danza contemporánea y la composición y expresión herramientas que forman parte de su formación en la carrera y su desarrollo artístico esto es una parte destacable de las personas que se dedican a la danza porque con sus conocimientos pueden implementar espacios de despertar colectivo y deconstrucción social mediante el uso corporal, la emoción, el impulso y el acontecimiento tanto en clases prácticas como en eventos performáticos. El estudiantado logra, a partir de su sensibilidad, compartir una reflexión que queda al análisis de la subjetividad de cada ser humano.

Esta investigación plantea la valorización del trabajo creativo de las personas bailarinas ya que hay una interdisciplinariedad implícita en el trabajo de los artistas que tiene un análisis profundo antes de exponerse ante la sociedad. La danza no impone un cambio, pero invita al cuestionamiento de lo que sucede a nuestro alrededor.

Nuestra identidad en la danza

Cada ser humano junto a su cuerpo físico ya representa un significado simbólico ante la sociedad. Ahora a esto le agregamos que el bailarín quiere hacer una representación artística mediante su danza.



ED
CIDEA-UNA



Los seres humanos estamos en un proceso de enculturación a lo largo de los años; por ejemplo, durante nuestra infancia aprendemos hábitos y actitudes que nos acompañarán hasta nuestra adultez, una composición sintáctica que nos permite desenvolvernos ante el mundo de cierta forma. Así cada persona tiene su propia personalidad la que se muestra a la sociedad, que se ha construido mediante distintos aprendizajes que suceden en el transcurso de la vida.

Lo que quiere decir que la simple presencia de los y las bailarinas en el espacio ya tiene un significado, sin embargo, desde su propia subjetividad va a experimentar compartir sus ideas con el público en una obra un reflejo de su forma de ver el mundo.

Composición coreográfica

Esta expresión corporal que funciona como un mecanismo, en cual se logra expresar con movimientos corporales lo que nuestra mente piensa y que se puede expresar de una forma no verbal ya sea sentimientos, emociones, reflexiones críticas y demás.

Se propone para esta reflexión que la composición coreográfica es una organización y estructuración de ciertos elementos que ayudan a conformar una pieza dancística. Así mismo, se entiende que es un proceso creativo, que puede implicar la exploración y experimentación de diferentes formas y/o estructuras para conseguir un producto coreográfico final.

Desde una opinión propia, expresamos que una composición coreográfica, es también una herramienta en la que nosotros como bailarines, pero, más que todo como seres humanos podemos hacer muchas cosas, por ejemplo: Liberar toda esa energía que se encuentra comprimida dentro de nosotros mismos (as), tratar temas que nos afectan,

afectaron o que posiblemente nos pueden llegar a afectar en un futuro entre otras muchas cosas.

Alejandro Jodorowsky (2009, pp 11-16). combina elementos de la psicología, el arte y la espiritualidad para ayudar a las personas a trabajar traumas y problemas emocionales. De esta manera crea “La Psicomagia”, esta actúa sobre una dimensión más profunda del ser humano, en la que la mente y el cuerpo están conectados, y que la realización de actos simbólicos y rituales pueden ayudar a liberar traumas y bloqueos emocionales; Este tipo de rituales incluyen actos que involucran la utilización de objetos, gestos, dramatizaciones y otros elementos que son significativos para la persona.

Desde la “psicomagia”, se comprende que las composiciones coreográficas resultan ser un evento catártico. La psicomagia hace de la danza una forma de expresión de movimiento que puede ayudar a las personas a liberar la tensión física, emocional y encontrar una mayor conexión con su ser interior a esto le añadimos que la humanidad puede aprender algo de las experiencias que la persona bailarina está expresando.

Entrelazada del mundo real y el mundo del pensamiento, la danza a un conduce acontecimiento que sucede en el presente y que cuando se nombra toma un lugar en el espacio. Cada persona artista en su unicidad crea una afirmación de su realidad; un cuerpo liberando su ser.

La danza como herramienta interactiva y didáctica

La danza se puede fomentar como una herramienta social, donde la práctica promueve que la mente y el cuerpo sean como uno solo fusionado, donde las ideas toman un papel en el espacio y puede ser vista como un vínculo de reflexión humanista.

También promueve la comunicación no verbal, la diversidad, la tolerancia, el respeto mutuo y construir un sentido de comunidad.

Mediante la danza se invita al espectador a reflexionar sobre diferentes culturas, formas de arte y tradiciones alrededor del mundo, todo esto puede llevar a una mayor comprensión y apreciación del cuerpo humano, de la conexión entre los seres humanos, lo que es esencial en el enfoque humanista.

La danza puede utilizarse como una herramienta para abordar temas sociales y políticos, lo que permite a los bailarines y observadores reflexionar sobre cuestiones más amplias relacionadas con la sociedad y la humanidad en general.

León-Granizo, O., y León-Granizo, M. (2020, citados por Rendón; Méndez; Rodríguez y Ramírez, 2022, p.14) plantean que la danza como parte de las estrategias didácticas debe constituirse en eje de desarrollo del proceso de aprendizaje intercultural, considerándola como una necesidad del ser humano de mover, de expresar sus sentimientos, interactuar y mostrar su a través de la expresión corporal y, por tanto, el fomento de la danza es de suma importancia para lograr objetivos dentro del plan de educación que se desea cumplir.

La persona artista puede acercarse a la sociedad utilizando la danza como estrategia didáctica para enfrentar las problemáticas sociales, que por años atrás se han arrastrado desde tiempos ancestrales. Por medio de la danza se logra desarrollar una interacción social desde lo honesto y sincero, sin poner de por medio tantos prejuicios.

Danzar promueve la empatía y maximiza la capacidad del poder de las relaciones humanas, ya que, la propia esencia de la danza se basa en compartir, ser uno mismo y comunicarnos con otros, con lo cual, se despiertan diversas habilidades sociales, que, a

la hora de verlas en la vida cotidiana, ya sea, en amigos, trabajo, familia, se puede evidenciar la facilidad de formar relaciones armoniosas, sin generalizar, claro está.

Con base en la propuesta de investigación de Tambutti (2022, párr.1-3), la praxis educativa ampliada, es un enfoque que amplía los límites de la educación tradicional mediante la integración de distintas disciplinas y enfoques pedagógicos en el proceso educativo. Este enfoque fomenta una educación interdisciplinaria que incorpore la creatividad, la reflexión crítica y la conciencia social en el aprendizaje.

Además, la praxis educativa ampliada crea una comunidad educativa más inclusiva y diversa, y se enfoca en la educación como una herramienta para fomentar la transformación social. Por lo tanto, este enfoque considera que la educación debe ir más allá de la transmisión de conocimientos y desarrolla habilidades y valores que sean útiles para el desarrollo pleno de los estudiantes y de la sociedad en general. (Tambutti, 2022, párr. 9-10)

La danza como vínculo de reflexión humanista

Heterogéneamente lenguajes artísticos trabajan juntos para un resultado en común en procesos dancísticos. La danza es una complementación interdisciplinaria, cada parte de una composición coreográfica tiene una razón de ser.

Les bailarines no se separan de su ser en el escenario este puede entrar en una interpretación de un personaje sin embargo este involucra los sentimientos y emociones que lo componen, en efecto para el bailarín trabajar en su desarrollo interpersonal y su autoconocimiento le permitirá ser más claro en sus ideas y ya que Jadworoski nos propone el manual de psicomagia nos gustaría integrar en nuestro desarrollo como artistas su funcionalidad para mejorar nuestra capacidad de crear y componer.



ED
CIDEA-UNA



Con base a la bioneuroemoción y a la metodología planteada por Enric Corbera en el 2017, se plantea que las personas danzantes pueden narrar sus experiencias personales permitiéndoles ir a su subconsciente desde un lugar seguro que los conecte con la forma en que se presentan al “mundo como un todo interrelacionado en el que no existen el azar ni la aleatoriedad” (p.77), por eso la danza invita a desestructurar y cuestionar las creencias socialmente establecidas, para lograr cambios desde la neuroplasticidad del ser junto con el movimiento y la danza como ritual.

Conclusiones

Todo lo planteado hasta ahora nos deja ver el valor de las personas bailarinas profesionales en la sociedad, la necesidad humana que ha existido a lo largo de la historia para expresarse no se puede perder.

Desde nuestra posición generamos resistencia para que esos espacios de ritual donde logramos crear un acontecimiento único permanezcan presentes en nuestra cultura y podamos seguir desarrollando nuestra carrera como artistas, demostrando el nivel de importancia que tiene la danza en la sociedad como una herramienta que nos permite auto descubrirnos, reflexionar, crear y expresar.

Por todo lo anterior, se concluye que la danza no es solo un movimiento, la danza como ritual genera conexiones humanas y transforma sociedades.



ED
CIDEA-UNA



Bibliografía

Biblioteca Nacional de Chile. (2023). La Psicomagia. Entrada de Alejandro Jodorowsky

(1929-). Memoria Chilena. Recuperado de:

<https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-92065.html>

Corbera, E. (2017). Bioneuroemoción: Un método para el bienestar emocional. Editorial

El Grano de Mostaza Ediciones

Jodorowsky, A. (2001). La Danza de la Realidad. 3da. ed. Ediciones Siruela.

Recuperado de: https://www.academia.edu/6610101/La_danza_de_la_realidad

Jodorowsky, A. (2009). Manual de psicomagia: consejos para manejar tu vida. Editorial

Grijalbo y Ediciones Siruela, S.A.

Rendón, K.; Méndez, N.; Rodríguez, C.; & Ramírez, P. (2022). La danza como

estrategia didáctica para el fortalecimiento de competencias interculturales en el aula. Ecuadorian Science Journal, Vol. 6, Núm. 1, pp.14-22. DOI:

<https://doi.org/10.46480/esj.6.1.182>

Tambutí, S. (2022). La Escuela: Praxis Educativa Ampliada. Blog de investigación de la

danza, consultado el 9 de junio de 2023 desde:

[https://laescuela.art/es/campus/library/mappings/praxis-educativa-ampliada-](https://laescuela.art/es/campus/library/mappings/praxis-educativa-ampliada-susana-tambutti?fbclid=IwAR05I5JgV15bFr68ubS5zhPMLmWC21xzaQ-)

[susana-tambutti?fbclid=IwAR05I5JgV15bFr68ubS5zhPMLmWC21xzaQ-](https://laescuela.art/es/campus/library/mappings/praxis-educativa-ampliada-susana-tambutti?fbclid=IwAR05I5JgV15bFr68ubS5zhPMLmWC21xzaQ-)

[_jxjxHP91hI25-ZncOM_nRLs](https://laescuela.art/es/campus/library/mappings/praxis-educativa-ampliada-susana-tambutti?fbclid=IwAR05I5JgV15bFr68ubS5zhPMLmWC21xzaQ-_jxjxHP91hI25-ZncOM_nRLs)



ED
CIDEA-UNA

