

UNIVERSIDAD NACIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIÓN, DOCENCIA Y EXTENSIÓN ARTÍSTICA
(CIDEA)
ESCUELA DE DANZA
MAESTRÍA PROFESIONAL EN DANZA CON ÉNFASIS EN FORMACIÓN
DANCÍSTICA

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS:
UNA DANZA COLATERAL

YUL GATJENS ARIAS

2022

TABLA DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	3
DEDICATORIA	5
SEMBLANZA.....	6
PRESENTACIÓN.....	9
OBJETIVO, OBJETO Y EJE DE SISTEMATIZACIÓN	13
Objetivo.....	13
Objeto.....	13
Eje.....	13
CAPÍTULO I: RECONSTRUCCIÓN HISTÓRICA DEL PROCESO	14
Sesión #1: Exploración con el movimiento danzado.....	14
Sesión #2: Exploración con el movimiento danzado.....	17
Sesión #3: Exploración con el movimiento danzado.....	21
Sesión #4: Creación creativa.	24
Sesión #5: Exploración con el movimiento danzado.....	27
Sesión #6: Exploración con el movimiento danzado.....	30
Sesión #7: Exploración con el movimiento danzado.....	32
Sesión #8: Creación creativa.	34
CAPÍTULO II: REFLEXIONES CRÍTICAS	38
UNA DEMOCRATIZACION DE LA DANZA	38
UNA DANZA PARA TODOS	43
MOVIMIENTO REFLEXIVO	46
CAPÍTULO III: CONCLUSIONES	57
CAPÍTULO IV: RECOMENDACIONES.....	61
CAPÍTULO V: ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN.	63
REFERENCIAS.....	64
APÉNDICE A:	67
APÉNDICE B:	69

AGRADECIMIENTOS

Parte importante de la realización de este proceso considero que es el agradecer, agradecer a cada persona que a lo largo de este proceso ha estado ahí brindándome su apoyo para poder continuar mi camino en mi realización profesional como artista del movimiento.

Quiero comenzar por mi familia quienes han sido mi mano derecha en este camino, superando cualquier expectativa del verdadero amor. Sin ellos, no hubiera podido culminar esta maestría, ya que han estado dándome su apoyo emocional y económicamente para lograr salir adelante.

A mis amigos más cercanos, quienes han estado ahí con una palabra de aliento y motivación para seguir adelante.

Por otro lado, agradezco profundamente a la Escuela de Danza de la Universidad Nacional, institución a la que he dedicado más de 10 años de mi trayectoria como estudiante, bailarín, coreógrafo, entre otros. Prácticamente, esta Escuela me ha visto crecer y me ha dado las oportunidades y herramientas para poder desarrollarme como artista en el ámbito profesional.

También este proceso no hubiera podido ser lo mismo sin estar de la mano de mis compañeros y amigos dentro de esta maestría, quienes han estado en todo momento para colaborarnos académicamente y sobre todo para apoyarnos a nivel emocional, cuando hemos perdido el rumbo o hemos sentimos que tenemos dudas de lo que estamos haciendo. Gracias Marcela Abaroa, quien es mi cómplice, mi pareja de trabajo y quien llegó a convertirse en una de mis mejores

amigas, a pesar de la distancia. Agradezco a Abigail Duarte, por ser una increíble compañera, líder de grupo y quien refleja el claro ejemplo de lo que es ser un profesional en la disciplina. Agradezco a Bruno Camacho, Adriana Villalobos y a Daniela Valverde, compañeros que han estado siempre presentes y que han aportado muchísimo en el desarrollo de este proyecto.

No podría dejar pasar la oportunidad para agradecer a los protagonistas de esta sistematización, mi agrupación Colateral Danza, quienes confiaron plenamente en mí para poder realizar mi práctica con ellos. Personas entregadas, con quienes, gracias a este proceso, pude crear un vínculo mucho más grande que el de un profesor con un estudiante, pues ha sido un aprendizaje mutuo en ambos sentidos y así hemos podido consolidar más que un grupo, una pequeña familia.

Agradezco profundamente al gran equipo de profesores y a la directora de la Maestría por todas las enseñanzas, los espacios de crecimiento, los acuerdos y desacuerdos y por cada granito de arena que me han aportado a lo largo de cada trimestre.

Por último y no menos importante, quiero agradecerme profundamente a mí mismo, por tomar las riendas de este proceso a pesar de muchas veces haber dudado y haber querido tirar la toalla. Me siento orgulloso de haber logrado encontrar un camino en el que la danza cobró un sentido mucho más profundo y se convirtió en un proceso de compartir con los demás. Me agradezco por creer en mí mismo, por cada lágrima derramada, cada hora de sueño perdido y por cada pequeña muerte que tuve que superar para culminar este proceso.

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado a todas aquellas personas que consideran que no tienen un espacio para desarrollarse en el campo de la danza debido a su edad, sus condiciones, sus capacidades, la forma de su cuerpo, su expresión de género, preferencias sexuales, su profesión o cualquier otro factor que les impida tener un acercamiento al arte del movimiento, según los constructos sociales y los estándares que la misma danza les ha vendido.

Esta sistematización de experiencias es una ampliación de oportunidades y posibilidades, en donde desmitificamos la danza como una disciplina hegemónica y damos paso a una democratización de este arte, para darle una visión actualizada y enfocada en la diversidad y la inclusión, donde hay espacio para cada individuo, desde sus propios aportes e intereses.

Esto va dedicado a las personas que no sientan identificadas con la imagen de “bailarín” que se nos ha presentado socialmente, para aquellas personas que ven la danza como un arte muy alejado de sus realidades, para quienes van al teatro y desde sus asientos dicen “yo jamás podría hacer algo así”, o para quienes se ven al espejo y no logran ver más allá de la imagen de sus cuerpos. Es una invitación a descubrirse como artistas, a encontrarse y conectarse con sus cuerpos, a conocer sus capacidades y abrazar sus procesos.

También va dedicado a todas aquellas personas que, como profesionales, tenemos procesos formativos en nuestras manos, para darnos cuenta de que, con nuestra metodología y nuestras enseñanzas, podemos tocar vidas y cambiar procesos en las personas, tratando de potenciar sus capacidades como seres

integrales y no alejándonos de paradigmas segregadores en la enseñanza de las artes.

SEMBLANZA

Mi nombre es Yul Gatjens Arias, nací en Heredia Costa Rica, el 16 de marzo de 1992, miembro de una familia de cinco personas, artista escénico, bailarín, profesor y coreógrafo, dedicado al estudio del arte del movimiento danzado.

Mi primer acercamiento con la danza fue con la danza urbana, baile coreográfico y el jazz, estilos a los que estuve dedicándome gran parte de mi adolescencia. En el 2010, ingresé al bachillerato en danza de la Escuela de Danza de la Universidad Nacional de Costa Rica, proceso que llevé a cabo a lo largo de cuatro años y en el que tuve la oportunidad de entrenarme en danza contemporánea y ballet clásico, además de poder iniciarme como bailarín e interprete en el proyecto UNA Danza Joven.

He tenido la oportunidad de participar de diferentes proyectos artísticos, tanto a nivel nacional como internacional, así como grandes encuentros y festivales reconocidos, como el Festival de Coreógrafos Graciela Moreno, Festival Internacional de las Artes, SóloDos en Danza, La Machine, Paréntesis, Encuentro Nacional de Estudiantes de Danza Contemporánea Xalapa, Veracruz (ENEDACUV), Encuentro Centroamericano y del Caribe de Danza Contemporánea, Revés, entre otros.

En el 2012, participé en el espectáculo Evelyne House of Shame, de la compañía francesa La Zouze, con la cual tuve el privilegio de ser invitado a participar de su gira por Centroamérica. Para el 2014, me convierto en parte del elenco de la

Compañía de Cámara Danza UNA, en la cual pude desempeñarme como bailarín, profesor, coreógrafo, entre otras funciones, a lo largo de 5 años. Gracias a mi participación en esta compañía, pude viajar, bailar y ofrecer talleres en México, Honduras, Nicaragua, Panamá, España y otros países. También gracias al trabajo de extensión de la CCDUNA, pude visitar muchas comunidades de Costa Rica para compartir de la danza con otras poblaciones.

Como bailarín, he tenido la dicha de participar de procesos coreográficos de grandes coreógrafos nacionales e internacionales, como Nandayure Harley, Vicky Cortés, Diego Álvarez, Ana María Moreno, Erick Jiménez, Christophe Haleb, Darryl Thomas, Carmen Werner, John Beasant III, Helene Weinzierl, Mark Sieczkarek, Mónica Runde, Eric Hadman, Sandra Torijano, Florencia Chaves, entre otros.

En el año 2013, comienzo el trabajo con mi compañía independiente malaFAMA Danza & Escena, en la cual me desempeño como director, coreógrafo e intérprete. Con este proyecto he tenido la oportunidad de explorar una de las ramas artísticas que más me interesan: la creación escénica y composición coreográfica. En el 2018, decido iniciar la agrupación Colateral Danza, enfocada en llevar la danza a personas no profesionales en esta disciplina, abriéndoles oportunidades para la exploración y entrenamiento en el arte del movimiento. Esta agrupación comienza con su sede en Heredia, la cual está bajo mi dirección, y en el año 2021, se expande con una sede en Pérez Zeledón, bajo la dirección de Raquel Muñoz González, colega y amiga del gremio artístico.

En el 2015, se me otorga el Premio Nacional de Danza Mireya Barboza en la categoría de Mejor Coreografía, por la obra “Paloma”, para la Compañía de Cámara Danza UNA, y en el 2019 se me reconoce con el Premio Nacional de Danza Mireya Barboza, en la categoría de Mejor Dirección, por la obra “Amantes Flamantes”, para malaFAMA Danza & Escena.

Fuera de mi trayectoria en la danza contemporánea, también me he dedicado a desarrollarme en otras áreas artísticas como lo es el Transformismo (Drag), la actuación, técnicas de baile, como *jazzfunk*, *chair dance* y *heels*. En el 2022, inicio el proyecto On Heels, agrupación dedicada al entrenamiento de técnica de baile en tacones.

Como artista independiente, sigo trabajando duro en mi profesionalización para garantizarme un futuro en el arte y la danza que, al fin de cuentas, es de lo que vivo. Por esta razón, en el 2021, tomé la decisión de llevar el proceso de la Maestría Profesional en Danza con Énfasis en Formación Dancística de la Universidad Nacional, el cual culminó orgullosamente con la presentación de esta sistematización de experiencias.

PRESENTACIÓN

A continuación, se presenta la sistematización de experiencias denominada **Una Danza Colateral**, como requisito para obtener el título de la Maestría Profesional en Danza con Énfasis en Formación Dancística, de la Universidad Nacional de Costa Rica, llevada a cabo en el periodo 2021 – 2022. Para este proceso, se planteó un taller llamado “Movimiento Colateral”, como práctica pedagógica, el cual fue aprobado para su aplicación con el grupo independiente Colateral Danza, que cuenta con una población de personas no profesionales en el ámbito de la danza, quienes manejan un interés personal por su formación en el arte del movimiento.

La elección de este grupo de personas, parte del hecho de que este proyecto está enfocado en una democratización de la danza, en la cual esta disciplina se entregue a los brazos de los pilares de la diversidad y la inclusión, al ofrecer espacios seguros para las personas que disfrutan del movimiento y el impacto que este proyecta en sus vidas. Al mismo tiempo, como parte de la experimentación de este proceso, es importante rescatar que la tecnicidad y el lenguaje de la danza no están por encima de la vivencia de cada persona; por lo tanto, no se busca un proceso formativo en una técnica de danza específica, sino más bien rescatar las reflexiones y experiencias de las personas participantes a través de su exploración con el movimiento, sus cuestionamientos, puntos de vista y preguntas generadoras, como insumos para el planteamiento de esta sistematización y para el futuro desarrollo de la plataforma Colateral Danza, como agrupación

independiente que ofrece espacios seguros para la práctica y el acercamiento de diversas poblaciones a la disciplina del movimiento danzado.

El aprendizaje es un proceso creativo dirigido al individuo, su potencial y toda la persona que lo constituye; por esto no hay una manera correcta ni un método específico que la investigación proponga. Es interesante promover las preguntas en los estudiantes y, en vez de enseñar, sugerir una vivencia a partir de la cual la persona se reconozca y se sumerja en el estado permanente de la investigación. (Barragán, 2007, p.150)

La realización de esta práctica pedagógica se llevó a cabo durante un periodo de ocho sesiones de trabajo los días sábados de 10:30 a.m. a 12:00 p.m., en el II trimestre del 2022, en El Spot Danza y Arte, en Heredia. Para la experiencia del taller Movimiento Colateral, busqué guiarme bajo mi propio discurso que propone una metodología inclusiva en la que las personas participantes encuentren un espacio seguro en el cual puedan desarrollar su proceso en el arte del movimiento, a partir de la potencialización de sus propias capacidades y condiciones, para generar con ello un impacto más allá del salón de clase, donde puedan desarrollar herramientas aplicables y funcionales para su vida profesional y cotidiana. De acuerdo con Parra (2011), “la educación inclusiva, constituye un enfoque educativo basado en la valoración de la diversidad, como elemento enriquecedor del proceso de enseñanza aprendizaje y, en consecuencia, favorecedor del desarrollo humano” (p.143).

Además, rescato la importancia que tuvieron los espacios de reflexión para poder exteriorizar la magnitud del proceso desde sus propias vivencias y de qué forma, a

través de la escucha y la creación de reflexiones escritas, se pudo generar información valiosa y relevante sobre cómo esta experiencia llega a ser procesada y trasladada a sus cuerpos, desde una mirada introspectiva, pero sin dejar de lado el trabajo colectivo que, como grupo, han podido desarrollar gracias a la naturaleza del espacio que les ofrece la plataforma Colateral Danza, para tener un acercamiento al arte del movimiento danzado.

Durante este taller, las personas participantes tuvieron la oportunidad de experimentar el movimiento a través de sus cuerpos, no solo como una secuencia de formas combinadas para generar secuencias de movimiento, sino que, a través de sus sentidos, pudieron experimentar un proceso de transformación de la danza en la que no solo el cuerpo es relevante, sino también la conexión con su mente, la relación con sus emociones y, como seres complejos, pudieron observar desde distintos puntos de vista la importancia del trabajo que están realizando, más allá de los beneficios para la salud que la actividad física puede generarles. Así pues, se dan cuenta del impacto que su proceso lleva a sus vidas y que perdura en el tiempo, por lo cual esta oportunidad resulta completamente enriquecedora, y que su presencia dentro de ella les hace sentir que están siendo valorados más que como estudiantes, como seres completos.

La presencia corporal activa del sujeto pedagógico será necesaria para posibilitar los aprendizajes, pues estos se ejecutarán a través de todos los sentidos. Este giro en la concepción pedagógica hará que empiece a emerger una pedagogía antropológica que no concibe al educando como una

escisión irrecuperable de cuerpo y mente, sino que se lo concibe desde una perspectiva holística e integral. (Planella, 2015, p.156)

Es enriquecedor poder llevar la danza a otro nivel, desde un punto de vista de resignificación, en el que este arte se transforma en una oportunidad para las personas y no únicamente una disciplina selectiva para personas con ciertas condiciones. Fue fundamental para mí, poder dejar muy claro que, dentro de la propuesta metodológica aplicada en este taller, la inclusión y la diversidad, funcionarán como pilares que sostienen las bases del proceso llevado a cabo.

Una metodología que se aleja de los aspectos técnicos y da paso a propuestas más abiertas, en las cuales cada participante pueda vivir la experiencia sin definición de límites en su cuerpo, sino que vea “el error” como una oportunidad de transformación, en el que no existirán espacios punitivos y que se prestará el ambiente para la participación desde el interés de cada quién.

OBJETIVO, OBJETO Y EJE DE SISTEMATIZACIÓN

A continuación, se presentan los tres pilares que funcionan de base para sostener este proceso de sistematización.

Objetivo

Explorar la plataforma Colateral Danza como un espacio seguro para la práctica del arte del movimiento danzado desde la resignificación de la danza para dignificar de la experiencia humana en personas no profesionales de este arte.

Objeto

El proceso experimentado desde el movimiento danzado en el taller Movimiento Colateral, con la agrupación Colateral Danza, población no profesional de la danza, durante un periodo de ocho sesiones de trabajo, los días sábados de 10:30 a.m. a 12:00 p.m., en el II trimestre del 2022, en El Spot Danza y Arte, en Heredia.

Eje

Aspectos de la danza que contribuyen a la potencialización de la vida personal y profesional de las personas participantes.

CAPÍTULO I: RECONSTRUCCIÓN HISTÓRICA DEL PROCESO

Sesión #1: Exploración con el movimiento danzado

Sábado, 30 de abril de 2022.

Iniciamos este viaje a través del taller Movimiento Colateral con una pequeña reunión antes iniciar, para comentarle a las personas participantes, cuál iba a ser la dinámica de esta experiencia y la manera en que íbamos a comenzar a trabajar, la cual, a pesar de que de alguna manera seguía siendo la misma dinámica de la agrupación, iba a ser un poco más enfocada en los objetivos que les iba a ir proponiendo durante las ocho sesiones y, además, que estas se iban a dividir de dos maneras, sesiones de exploración con el movimiento danzado y las sesiones de creación creativa.

Al ser nuestro primer encuentro, se sentía un ambiente de emoción y de incertidumbre, pero nunca faltaron las ganas de trabajar y el verlos con esa disposición, colaboró a que mi motivación estuviera bastante alta. Comenzamos la sesión con un calentamiento, despertando el cuerpo y preparándolo para todo lo que se iba a realizar durante la sesión de trabajo, partiendo de la respiración, la lubricación de las articulaciones, movilidad de la columna vertebral y algunos ejercicios de resistencia y fuerza para potenciar a los cuerpos a entrar en calor.

Como segunda actividad, empecé a compartirles una pequeña secuencia de movimiento, en la cual la premisa fue que cada persona la trasladara a su cuerpo a través de su interpretación del movimiento y respetando sus capacidades y condiciones, reconociendo la diversidad que existe en el grupo, realizando las

adecuaciones necesarias para buscar la mayor fluidez y efectividad con el movimiento. Para este proceso, parto desde propuesta metodológica en la que el enfoque no es estrictamente técnico, sino que busca utilizar los aspectos técnicos como ruta para conectar con el propio ser y generar un proceso en distintas dimensiones. Para lograrlo, es fundamental el uso de una escucha activa, el diálogo, el respeto por el proceso, las habilidades y las capacidades de cada persona, para así apostar por su dignificación en su singularidad.

Iniciamos realizando la variación, algunas veces todo el grupo junto, para terminar de aprenderla y lograr agarrarle el ritmo. Más adelante, dividí el grupo en subgrupos para que tuvieran más espacio y pudieran aprovechar el espacio y todas las dimensiones de su cuerpo. Como observador, pude apreciar que cada individuo se apoderó de su propia exploración con el material y lograron darle forma, fluidez y transición, desde la interpretación personal que cada quién logro realizar de la secuencia de movimiento que les fue compartida.

A través de este ejercicio, pude apreciar cómo se va dando el desarrollo de la seguridad y la autonomía, mediante la práctica con mayor libertad de crear, de explorar y autoexplorarse, así como la autodeterminación y reconocerse en sus habilidades y potencialidades, aspectos que potencializan el desarrollo formativo de las personas participantes, dentro y fuera del salón de clase. Luego del trabajo práctico, pasamos a un espacio de reflexión en el que hice la pregunta generadora: **¿Cómo ha impactado el movimiento danzado su vida personal y profesional?** A raíz de esta interrogante, abrimos el espacio para el diálogo y se llevó a cabo una reflexión escrita, por medio de papel y lápiz.

Al terminar de escribir sus ideas, abrí el espacio para quienes quisieran conversar respecto a la reflexión realizada y comentar un poco al respecto, socializando los diferentes puntos de vista y compartiendo sus distintas formas de pensar respecto a la pregunta propuesta, lo cual dio un excelente cierre de sesión, ya que las emociones salieron a flote y fue un momento bastante grato para quienes estábamos ahí presentes.

Moverme me permite estar seguro de quién soy. Es un viaje en el que, al acumular experiencias, reconozco mi cuerpo como instrumento en el que debo confiar, y de no hacerlo, jamás creceré como bailarín y mucho menos como ser humano. (Salo, comunicación personal, sábado 30 de abril de 2022.)

Para mí la danza y el movimiento me ponen en una situación muy vulnerable, en la que me siento en sintonía con mi cuerpo y me ayuda a

Figura 1

Espacios de reflexión, sesión 1



sobrellevar aspectos personales y profesionales. (Anita, comunicación personal, sábado 30 de abril de 2022.)

Sesión #2: Exploración con el movimiento danzado.

Sábado, 7 de mayo de 2022.

Comenzamos con una pequeña conversación para saber el estado físico y emocional de las personas participantes, así logramos encontrar una conexión con el espacio vital de cada persona, al reconocer las cargas que arrastran de la semana o del día, y así observar la disposición para emprender nuevos aprendizajes. En este proceso con la agrupación Colateral Danza estoy buscando una mediación pedagógica que parta de la empatía y del valor de las relaciones socioafectivas para generar un ambiente proactivo, receptivo y de comprensión, donde podamos conectar y entrar en una sintonía grupal para lograr llevar con éxito el trabajo que vamos a desarrollar en cada sesión.

En esta oportunidad, decidí lanzar la pregunta generadora desde el principio de la sesión, para que así pudieran pensar al respecto durante el transcurso de su trabajo práctico y lograr enriquecer sus reflexiones finales. La pregunta para esta sesión fue: **¿De qué manera el movimiento danzado funciona como herramienta aplicable en su vida personal, cotidiana y profesional?**

Igual que en la sesión anterior, iniciamos con un calentamiento para poner el cuerpo en disposición del trabajo que realizaríamos en la clase, ofreciéndole un despertar amigable desde la respiración. Este momento le permite a cada persona reconectarse con su propio ser, con el espacio y con el resto de las personas presentes, brindándoles una sensación de seguridad y balance, así como la búsqueda de la calma espiritual, dejando fuera del salón de clase las cargas

arrastradas de la semana, para poder entrar en una actitud de disposición al trabajo que vamos a realizar.

Luego pasamos por la movilidad articular y de columna vertebral, secciones que son importantes para permitir un rango de movimiento efectivo a la hora de realizar cualquier actividad física. Además, realizamos algunos ejercicios de fuerza y resistencia. Todo este ritual de preparación, es aplicable en el día a día de cada participante, pues son ejercicios que van a darle una base positiva al cuerpo para iniciar el día o luego de muchas horas de trabajo, alguna situación de estrés o ansiedad y hasta para combatir el cansancio o, simplemente, reglarse un espacio personal consigo mismo.

Ya con el cuerpo listo para entrar a la exploración con el movimiento, comenzamos a trabajar pequeñas secuencias de desplazamiento en el espacio, las cuales jugaban con diferentes direcciones y cambios de frente. Esto puso a las personas participantes en un estado dinámico y de alerta, ya que debían encontrar la concentración adecuada para lograr enfocarse en su inteligencia espacial a la hora de moverse, lo cual funcionaba a manera de reto y, afortunadamente, como grupo, lograron llevar a cabo este ejercicio de manera satisfactoria. El desarrollo de estos estados de alerta, colaboran en la calidad de vida de las personas, ya que estimulan y agudizan los sentidos, favoreciendo a la atención de su entorno, para prestar más atención y reconocer el espacio en el que circulan diariamente.

Luego pasamos a aprender una secuencia de ocho movimientos, que, a pesar de ser movimientos consecutivos, de acuerdo con las cuentas y los cambios dinámicos en la música, variaba la velocidad, las pausas y las repeticiones, en una

partitura que fuimos construyendo progresivamente. En este ejercicio se puso a prueba la musicalidad y la coordinación. Para la última actividad de la sesión, pasamos al círculo de reflexión en el cual, con base en la pregunta propuesta al principio de la sesión, los miembros del grupo pudieron plasmar sus pensamientos en papel a través de palabras, dibujos, diagramas o cualquier forma en la que encontraran comodidad para expresarse al respecto.

Para finalizar, dispusimos el espacio para socializar sus reflexiones o compartir algún pensamiento de acuerdo con lo que cada quien había rescatado de esta experiencia. Esto dio paso a que este momento se llenara de grandes aportes y afloraran las emociones en cada persona, dándonos un muy agradable final de sesión.

Para las prácticas de laboratorio, ha sido de mucha ayuda en los casos en los que es necesario hacer múltiples tareas y mantener la atención en distintas cosas al mismo tiempo. (Pau, comunicación personal, sábado 7 de mayo de 2022.)

En mi vida cotidiana, el movimiento es herramienta para el desestrés y el control de mi ansiedad. (Vale, comunicación personal, sábado 7 de mayo de 2022.)

Figura 2

Sesión práctica



Figura 3

Espacios de reflexión, sesión 2



Sesión #3: Exploración con el movimiento danzado.

Sábado, 14 de mayo de 2022.

Para comenzar la sesión, lo primero fue preguntar cómo se sienten ese día, como se encuentran a nivel físico y a nivel emocional - mental, ya que así me hago una idea de cuánto cansancio trae o si tuvieron una semana difícil. Afortunadamente, la energía en el grupo es bastante positiva y a pesar de que alguna persona ande baja de energía, siempre el resto del grupo ayuda a que ese momento mejore.

Buscamos trabajar desde aspectos como el trabajo colaborativo, la cooperación, la solidaridad y, por supuesto, la empatía, y esta sesión no fue la excepción, con lo cual se logró entrar en la sintonía adecuada para comenzar el trabajo.

Igualmente, en esta ocasión, lancé la pregunta generadora al comenzar la sesión, para que así tuvieran esa idea rondando en sus cabezas y pudieran ir relacionando y experimentando a través del trabajo en la clase, lo que conlleva la respuesta a esta interrogante. La pregunta generadora fue: **Para usted, ¿qué es el movimiento?**

En esta oportunidad, el trabajo fue muy similar al de la semana anterior. Partiendo de un calentamiento para despertar y preparar nuestra herramienta de trabajo, el cuerpo, y entrar en conexión con todas las personas que se encontraban presentes. Luego del calentamiento, pasamos a un trabajo de desplazamientos, involucrando dinámicas, cambios de frente y cambios de direcciones, así como entradas y salidas del piso, entre otros, en los que las personas participantes

debían conectarse con su inteligencia espacial para lograr ejecutar el ejercicio de la mejor manera posible.

Este trabajo de espacialidad, en esta ocasión fue bastante efectivo ya que, con el antecedente de la semana anterior, se sentían con mucha más seguridad para dejarse envolver por la propuesta. Afianzar el aspecto de la seguridad afecta positivamente en el proceso personal de cada participante, pues es una herramienta aplicable en su vida cotidiana y profesional para la toma de decisiones, para enfrentar las dificultades que puedan presentarse y poder mantener una mejor actitud ante la vida.

Para la siguiente actividad, continuamos explorando el movimiento a partir de la partitura que estuvimos construyendo en la sesión anterior. Conforme la partitura crecía, mayor era el reto para las personas ejecutantes, ya que debían enfocarse en la secuencialidad de los ocho movimientos, pero ubicándolos en la estructura propuesta, la cual iba fielmente coordinada con los cambios dinámicos que proponía la música que estábamos utilizando. Aquí podemos rescatar un aspecto importante como lo es el desarrollo del oído, lo cual es fundamental a la hora de desenvolverse en el ámbito del movimiento, ya que la mayor parte del tiempo se trabaja con música y estimular este sentido nos va a ayudar a ubicar mejor el pulso, el ritmo, el tempo, entre otros factores que se necesitan para bailar una puesta coreográfica. A pesar de ser un ejercicio de concentración bastante complejo, las personas participantes asumieron de la mejor manera esta propuesta y, muy satisfactoriamente, lograron concluirlo con éxito.

Nuevamente, para la última actividad, retomamos el círculo de diálogo, en el que conversamos acerca de la pregunta y el concepto de movimiento. Cada participante pudo realizar una reflexión en el papel, de la manera en que lo encontrara pertinente, ya sea con dibujos, palabras sueltas, diagramas, oraciones, etc. Seguidamente, tuvimos un momento de socialización respecto al término “movimiento”, el cual fue abordado de distintas maneras para cada participante, por lo tanto, fue muy enriquecedor poder escuchar todos los puntos de vista y las diferentes visiones que pudieron exponer respecto a este concepto.

Libertad – Apropiación de mi cuerpo – Serotonina – Más que ser veterinaria, me hace ser humana – Es mi parte favorita de estar viva – Cambio. (Miri, comunicación personal, sábado 14 de mayo de 2022.)

La capacidad de los cuerpos de trazar caminos en el espacio. (Anónimo, comunicación personal, sábado 14 de mayo de 2022.)

Figura 4

Espacios de reflexión, sesión 3



Sesión #4: Creación creativa.

Sábado, 21 de mayo de 2022.

Como en cada sesión, lo primero que hago es reunir al equipo y preguntarles sobre su estado físico y anímico, para visualizar el panorama. Ya tomando en cuenta el estado de las personas presentes, doy paso a explicarles que esta es la primera sesión de creación creativa del taller, por lo cual, gran parte del trabajo, va a partir desde su propia cosecha. En esta ocasión, no teníamos pregunta generadora, ya que la reflexión iba a darse respecto al trabajo que estábamos por realizar, así podían tener toda su atención en los aspectos creativos y de trabajo grupal que iban a necesitar para la sesión de este día.

Al igual que en cada sesión y, como es necesario para la práctica de cualquier actividad física, nos dispusimos a preparar nuestros cuerpos a partir de un calentamiento de las diferentes articulaciones, la activación de los músculos y del ritmo cardiaco, entrando así a un estado óptimo para nuestra práctica del día. Seguidamente, comenzamos con la actividad antes mencionada, la creación creativa, para la cual, les indiqué que se dividieran en grupos según les pareciera. En esta ocasión, el trabajo a realizar partía del antecedente que ya veníamos trabajando en las sesiones pasadas, los ocho movimientos secuenciales de la partitura que habíamos construido.

La indicación fue que en los grupos que habían conformado, en un tiempo determinado, utilizaran la secuencia de los ocho movimientos para crear colectivamente una nueva partitura, con la libertad de estructurarla como el grupo decidiera. Luego de realizar esta composición y practicarla, iba a ser socializada a

las demás personas presentes, como una especie de “muestra” de su proceso de creación creativa. Los grupos tuvieron alrededor de 40 minutos para comunicarse, organizarse, plantear sus propuestas, construirlas y ejecutarlas. También pudieron practicarlas hasta que consideraran que estaban listas para ser socializadas con el resto de la agrupación.

Es importante rescatar el factor de trabajo en equipo que se propuso en esta sesión, pues es una herramienta fundamental en el desarrollo de las relaciones humanas dentro de la cotidianidad y la vida profesional. En este ámbito, muchas veces nos toca aprender a ser flexibles ante nuestra posición, escuchar el resto de los puntos de vista y, en algunas ocasiones, ser líderes de grupo, tomando importantes decisiones que afectarán directamente al resto del colectivo. Este es un ejercicio que logra desarrollar la capacidad de escucha hacia las demás personas, así como llegar a acuerdos, para cumplir un objetivo en común de manera efectiva. Al finalizar el tiempo propuesto para la actividad, cada grupo tuvo la oportunidad de presentar frente al resto de las personas que se encontraban realizando la sesión el trabajo de creación creativa que habían planteado como grupo y trabajando en equipo.

Una vez en el círculo de diálogo, conversamos acerca de la experiencia de cómo en cada sesión se les facilitó papel y lápices para que pudieran realizar sus reflexiones. Luego de esto, socializamos los puntos de vista de quienes quisieron compartir sus pensamientos con los demás y así concluimos esta cuarta sesión del taller Movimiento Colateral. En cada círculo de diálogo, la comunicación ha funcionado como herramienta básica para la comprensión del proceso que se está

dando, siendo así que, poco a poco, al paso de cada sesión, las personas participantes pudieron irse soltando cada vez más para externar sus sentires y compartirlos con el resto del equipo.

Me sentí muy cómoda trabajando en equipo, noté que todos tuvimos nuestra oportunidad de integrar un aporte de forma muy orgánica. (Puhi, comunicación personal, sábado 21 de mayo de 2022.)

Esta experiencia permite conocer mis visiones y trabajar con las de los demás; la diversidad de formas, pensamientos y visiones de otro es un proceso de descubrimiento que amo, y más cuando son compañerxs tan abiertos y gentiles como todos en Colateral. (Anónimo, comunicación personal, sábado 21 de mayo de 2022.)

Figura 5

Espacios de reflexión, sesión 4



Figura 6

Sesión práctica



Sesión #5: Exploración con el movimiento danzado.
sábado, 28 de mayo de 2022.

Comenzamos esta sesión con el ya acostumbrado ritual de conversación en el que nos informamos de nuestros estados anímicos y físicos, lo cual nos hace poder sintonizarnos como grupo para comenzar el trabajo del día. Para esta ocasión, de nuevo lancé la pregunta generadora desde el inicio, para darles espacio de reflexionar a través de su práctica. La pregunta fue: **¿Hacia dónde quiero dirigir o llegar con mi experiencia con el movimiento danzado?**

Pasamos luego a realizar el calentamiento, como lo hemos hecho durante las otras cuatro sesiones, enfocándonos en el trabajo de preparación corporal para la

realización de la actividad física. La propuesta de exploración de movimiento en esta sesión, constaba de una frase de movimiento bastante bailada, en la cual pudieran encontrar fluidez. Esta frase se les fue facilitando por segmentos, así luego podían conectar todas las partes y llegar a formar la frase completa.

Las personas participantes tuvieron la oportunidad de explorar la secuencia propuesta, trasladarla a sus cuerpos y así poder reproducirla desde sus propias capacidades, condiciones e interpretación del movimiento. Además, al tener a otras personas trabajando simultáneamente, se crea una atmósfera de compañerismo en la que buscan la manera de ir juntos ejecutando el material.

Rescato el hecho de que, al ser ejercicios de corte individual, de autoconocimiento y de conexión con el propio ser, las personas participantes tienen la oportunidad de realizar estas exploraciones al lado del resto de miembros de la agrupación, lo que genera procesos de conexión, empatía y respeto por la diversidad, pues comparten el mismo espacio físico y están desarrollando un mismo proceso.

Al mismo tiempo, a través de la observación, se da la oportunidad de aprender de las demás personas, respetando también las diferentes maneras en que cada quién aborda la misma información, lo cual enriquece el proceso con un amplio catálogo de diversas propuestas sobre un mismo tema. Este fue un trabajo muy disfrutado por parte de los miembros de la agrupación, ya que encontraron una manera bastante dinámica de conectarse con sus cuerpos en comunión con el movimiento.

Por último, continuamos al espacio de reflexión acerca de la pregunta generadora propuesta desde el inicio de la clase. Como ya era costumbre, se les ofreció papel

y lápiz para que pudieran plasmar sus pensamientos de la manera en que cada quién considerara la mejor forma. Luego, abrimos el diálogo para compartir las ideas y reflexiones que cada persona considerara importantes, lo cual hacía que se generaran conversaciones, una comunicación generosa y profunda, y esta fue la manera en que concluimos la sesión.

Quiero dirigir el movimiento danzado hacia mi crecimiento y desarrollo artístico, en un plano profesional, poder combinar el teatro y la danza.

(María, comunicación personal, sábado 28 de mayo de 2022.)

Quiero un camino lleno de esta energía que me da bailar, una vejez donde me enorgullezca del esfuerzo, la dedicación y el amor que invertí en mi cuerpo mientras danzaba. (Miri, comunicación personal, sábado 28 de mayo de 2022.)

Figura 7

Espacios de reflexión, sesión 5



Sesión #6: Exploración con el movimiento danzado.

sábado, 4 de junio.

Al iniciar la sesión, nos reunimos a conversar, como ya era costumbre, lo cual es algo positivo porque se va convirtiendo en un hábito para el grupo, en el que nos enfocamos en el estado de las personas presentes para así tener consciencia de cómo se encuentran y lograr unificar la energía. Como parte fundamental de la clase, les hice la pregunta generadora del día: **¿Por qué escogí este lugar y la danza como actividad?** Con esto pretendía que pudieran observar cómo resonaba este cuestionamiento en sus cabezas mientras ejecutaban su práctica dancística.

Esta sesión fue una continuación de la anterior, por lo cual, retomamos el material de la frase de movimiento para agregarle mayor contenido. Gracias a esto, logramos tener una secuencia mucho más completa en la cual cada participante se involucró de manera absoluta a través de su compromiso personal hacia la propuesta que estaba enfrentando. El empoderamiento y la confianza son factores que las personas participantes fueron ganando a lo largo de las sesiones, al generar que pudieran abrazar con mayor fuerza el proceso que estaban llevando. Estos factores generaron no solo un cambio en la clase, sino también en la manera en que se veían a sí mismos fuera del salón de clase, en su vida personal y en el ámbito profesional.

Luego de esta experiencia con el movimiento, entramos a reflexionar acerca de la pregunta que les hice al comenzar la clase. A través de papel y lápiz, las personas

participantes pudieron plasmar sus ideas de diferentes maneras y, luego, tuvimos la oportunidad de que quienes consideraban oportuno, socializaran sus pensamientos. Este fue un espacio enriquecedor, pues al empaparnos con la manera en que las demás personas piensan acerca de su elección de la danza como actividad y el estar en un espacio como Colateral Danza, se genera una mayor conexión en el grupo, ya que logramos conocernos desde un punto de vista más profundo.

Elegí la danza porque es un espacio donde puedo ser y al mismo tiempo conectar con otros seres a través del movimiento. (Salo, comunicación personal, sábado 4 de junio de 2022.)

Es esta la que me permite desarrollar en el espacio y todas sus aristas.

Como sujeto, me permite trabajar desde espacios físicos, corporales, musicales, tiempo, consciencia y hasta espiritual. (Rodolfo, comunicación personal, sábado 4 de junio de 2022.)

Figura 8

Espacios de reflexión, sesión 6



Sesión #7: Exploración con el movimiento danzado.

sábado, 11 de junio de 2022.

Comenzamos esta sesión con la escucha de las personas presentes respecto a sus estados de ánimo y el estado en el que se encuentran sus cuerpos, de acuerdo a las actividades realizadas durante la semana. Seguidamente, les lancé la pregunta del día: **¿Cómo siente que ha sido su transformación al atravesar la experiencia con el movimiento danzado y como se ha visto reflejado en su vida personal y profesional?**

Iniciamos el calentamiento para la preparación y disposición del cuerpo ante el trabajo que estábamos por realizar, además algunos otros ejercicios de desplazamientos para conectar con la espacialidad. La conexión con el espacio es una herramienta aplicable para el desarrollo en los campos profesionales de cada persona, ya que al tener los sentidos más activados y una conciencia del espacio físico en el que se encuentran, van a poder desarrollar sus tareas de manera más efectiva.

En esta sesión, volvimos a retomar el material construido en las dos sesiones anteriores, material que ya las personas conocían y habían experimentado. La diferencia esta vez, fue que al ya manejar la secuencia de movimiento, pudieron enfocarse en el disfrute, en conectar con la fluidez y en encontrar una armonía entre el movimiento y sus cuerpos, lo cual evidenció un gran crecimiento interpretativo en cada persona. Al haber explorado este material a lo largo de tres sesiones seguidas, fue bastante evidente el crecimiento personal en cada participante desde su propia seguridad, tomando en cuenta que, gracias al

constante trabajo sobre un mismo material, enriqueció la memoria corporal lo cual favoreció a que el encuentro con el movimiento propuesto fuera mucho más amigable. Es importante celebrar los logros, ya que con esta acción se colabora al incremento en la seguridad y confianza de cada persona, práctica que se puede ejecutar en el día a día desde las tareas más sencillas, hasta en los más grandes retos.

Como última actividad, tuvimos nuestro círculo de diálogo, en el que las personas participantes pudieron reflexionar acerca de su propia transformación, gracias a su experiencia con el movimiento. Cada quien plasmó sus ideas en papel y lápiz según consideró conveniente. La transformación fue a lo largo de un proceso progresivo, de construcción, en donde cada participante fue evidenciando los grandes cambios que la experiencia le brindó y, de la misma manera, hubo un cambio que trascendió el salón de clase e impulsó a que esa transformación se diera en la actitud a la hora de enfrentarse a su cotidianidad y a su espacio profesional fuera de la danza. Luego tuvimos un espacio para que algunas personas socializaran sus reflexiones, lo cual hizo que surgieran muchas emociones y se generó un ambiente muy agradable en el grupo.

He tenido una transformación espiritual, expansión de mi consciencia a otros mundos no conocidos. Ha sido conocer una parte de mí que había estado muerta por mucho tiempo. (Lau, comunicación personal, sábado 11 de junio de 2022.)

Perder el miedo a mostrar quién soy, como soy y qué puedo dar como ser y de forma física. También, a mostrarme mi potencial y tener la confianza de

poder mostrar y compartir todo lo mencionado anteriormente con otras personas; de poder explorar mi capacidad y, de una forma u otra, conocerme y conocer otras personas y espacios donde y como explorar siempre más allá desde una misma pasión o necesidad. (Valentina, comunicación personal, sábado 11 de junio de 2022.)

Figura 9

Espacios de reflexión, sesión 7



Sesión #8: Creación creativa.
Sábado, 18 de junio de 2022.

Esta fue nuestra última sesión y la segunda sesión de creación creativa, para lo cual, como en todas las ocasiones anteriores, nos reunimos al principio para conversar de cómo nos encontrábamos y cómo se habían sentido hasta ese momento en el proceso de esta experiencia. En esta ocasión, no hubo pregunta generadora, pero sí les hablé de la importancia de las conexiones y el compartir a través del movimiento con las demás personas a la hora de trabajar en equipo. El espacio de conexión con otras personas es fundamental en el desarrollo de las

relaciones humanas, sobre todo en el campo del desarrollo profesional, por lo tanto, este es un ejercicio que más allá de la práctica creativa, coloca a las personas participantes en un escenario muy cercano a la realidad, en el que pueden desarrollar herramientas de comunicación, liderazgo, versatilidad, empatía, entre otras.

Como parte de la rutina, hicimos un calentamiento para despertar el cuerpo y prepararnos al trabajo que estábamos por comenzar. La dinámica en esta sesión fue en parejas y la premisa consistía en que trabajarían un dúo en el cual una persona debía estar a nivel del piso y la otra persona completamente en la vertical, y de alguna manera encontrar que la intención y dirección del movimiento fuera la misma a pesar de estar en niveles diferentes. Es decir, de qué la persona de abajo interpretaba lo que hacía la persona de arriba y cómo la persona de arriba interpretaba lo que hacía la persona de abajo, para que el sentido de movimiento fuera el mismo para ambos.

Se les asignó un tiempo determinado de alrededor de 40 minutos para crear sus propuestas, tiempo en el cual se distribuyeron en el espacio y comenzaron a experimentar con el movimiento y a interpretar la indicación que les había dado. La organización del tiempo y la distribución de las distintas tareas es un factor que puede ser aplicado en la vida profesional de cada persona; para ello, este ejercicio funciona como una especie de preparación para el trabajo en conjunto con otras personas.

Luego del espacio de creación, pasamos a la socialización de las propuestas, en donde cada pareja mostró el resultado del trabajo que construyeron durante ese

tiempo que tuvieron para trabajar. Cada propuesta fue muy interesante, pues era evidente que interpretaron las indicaciones de manera muy distinta, lo cual enriqueció el ejercicio, porque pudimos observar diferentes puntos de vista de un mismo tema, demostrando así la gran diversidad de la que está conformada la agrupación.

Para terminar la sesión y concluir el taller, pasamos al espacio de reflexión para reflexionar acerca de sus experiencias con el ejercicio realizado, las conexiones y cómo pudieron compartir a través del movimiento con su pareja correspondiente.

Compartir el movimiento con otra persona siempre es una experiencia retadora, desde el poder plasmar ideas en palabras y luego en movimiento, hasta llegar a un sentimiento de comodidad y apertura con la otra persona. (Anita, comunicación personal, sábado 18 de junio de 2022.)

Lo más importante es estar dispuesto a escuchar al otro, sentir al otro, ver al otro, comunicarse con el otro y obviamente que el otro esté dispuesto a lo mismo. (Lau, comunicación personal, sábado 18 de junio de 2022.)

Al finalizar la sesión, les agradecí muchísimo por la confianza y la disposición que tuvieron para con el taller e intercambiamos ideas acerca de la experiencia vivida.

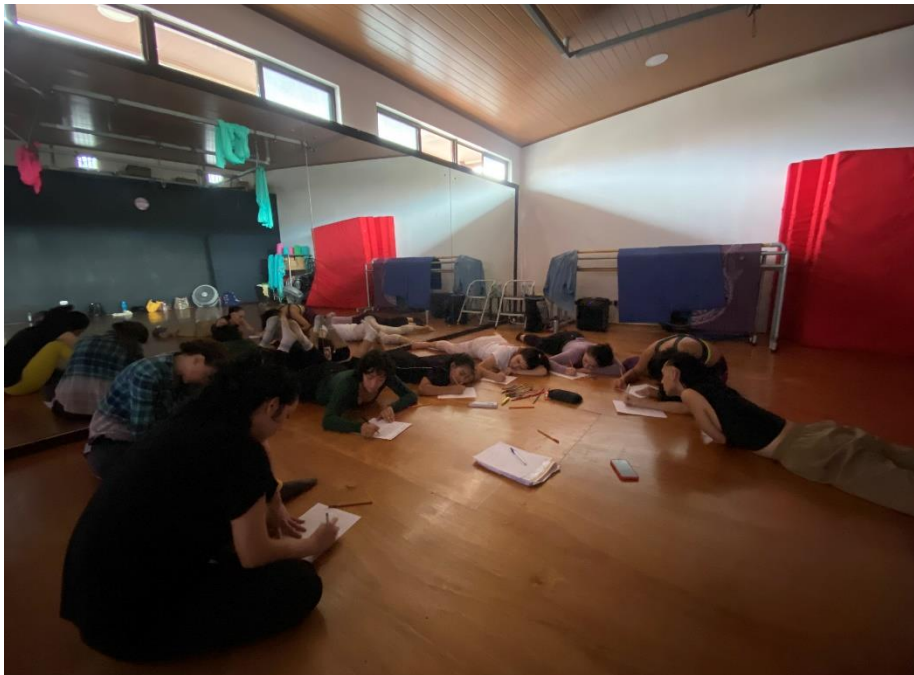
Figura 10

Sesión práctica



Figura 11

Espacios de reflexión, sesión 8



CAPÍTULO II: REFLEXIONES CRÍTICAS

UNA DEMOCRATIZACION DE LA DANZA

Desde mi experiencia con la danza, la propia relación con mi cuerpo -sus capacidades y condiciones-, las prácticas pedagógicas a las que tuve que someterme para poder convertirme en bailarín y mi acercamiento a una población que busca un disfrute del arte del movimiento, tomé la decisión de involucrarme en expandir mi panorama pedagógico hacia otra dirección, la cual abriera las posibilidades a diversos cuerpos, diferentes puntos de vista, capacidades y condiciones variadas, además de los diversos intereses personales de las personas participantes.

Con esto quise alejarme de caer bajos los estrictos regímenes de las técnicas dancísticas que, si bien cumplen una función transformadora de los cuerpos en beneficio del movimiento técnico específico de un estilo, vienen cargadas de estigmas y parámetros estéticos y sociales que deben cumplir quienes se dedican a formarse en esta disciplina.

Es difícil determinar hasta qué punto impera en la actualidad este ideal de inclusión y diversidad claramente formulado en los postulados de la danza posmoderna; no obstante, algunas de las direcciones de “democratización” iniciadas en el contexto americano del arte posmoderno continúan evolucionando, progresando, regresando o replanteándose en contextos más actuales. Un caso particular, referente de una danza que pretende ser inclusiva es el del Contact Improvisation (CI). (Brozas y Vicente, 2017, p. 82)

El ejercicio de la democratización de la danza no es un concepto nuevo y desde las visiones posmodernas de la danza se han visto grandes intentos de crear espacios más inclusivos y diversos dentro de la disciplina dancística, como lo ha sido la creación de diversas técnicas desde una perspectiva más receptiva, en las que se incita su práctica y se proporciona una bienvenida a mayores poblaciones de practicantes, como es el caso anteriormente mencionado del Contact Improvisation. De acuerdo con Brozas (2013), “con la aceptación y la reivindicación de la caída y también de la desorientación, desde un punto de vista físico y espacial, el Contact Improvisation invita a una nueva relación interpersonal y pedagógica que radica en la accesibilidad. (p. 38).

Así pues, intento encontrar una relación en la cual la persona estudiante pueda tener una visión distinta de la danza y opto por un término menos técnico y más amigable como lo es “el arte del movimiento”. La idea con este concepto es que cada participante pudiera identificarse como ser integral dentro de su práctica, más allá de ser un ente reproductor de formas, y que mi persona, como facilitador de la experiencia, pudiera potenciar el factor humano en el que se conjuguen el cuerpo y la mente, para dar paso a una exploración de movimiento mucho más personal. Para Gutiérrez (2007), “cuando nos referimos al cuerpo en la danza, este representa la unidad entre lo mental y lo corporal, donde los movimientos le son connaturales” (p. 27).

A partir de una visión etnográfica y de que el análisis de esta experiencia va enfocada al acercamiento a la danza de la comunidad herediana, en el espacio de

entrenamiento del grupo independiente de danza no profesional Colateral Danza, busco la aplicación de una propuesta pedagógica que responda a sus necesidades. A través de mi trabajo como docente y considerando la importancia de involucrar a las personas participantes desde sus propias reflexiones, busco que puedan convertirse en el hilo conductor de esta propuesta, a partir de su experiencia en la exploración con el movimiento y los factores que esto puede implicar, más allá de un salón de clase, en su ámbito cotidiano y profesional, en los cuales se beneficien de las herramientas encontradas en su proceso de aprendizaje.

En este proceso, realizo una recolección de información y datos proporcionados por las mismas personas participantes de la experiencia compartida, en la cual la observación participante cumple un papel fundamental para la recopilación de estas experiencias. Así pues, parto de la referencia a Guerrero (2002), quien señala que “la investigación cualitativa y el método etnográfico como parte de esta, se han revalorizado por la necesidad de entender ‘al otro’ (...)” (p.20), lo cual aplica en este caso, ya que es necesario comprender la naturaleza y contexto de esta propuesta y del grupo de personas participantes.

En la metodología etnográfica no se trata solo de observar, hay que interpretar. Hay una serie de fases o características, pero no tienen que ser tratadas de modo lineal. No debemos olvidar que no estudia variables aisladas, sino realidades, y hay que adaptarse al carácter cambiante de estas. (Murillo y Martínez, 2010, p.10)

Este proceso ha sido de carácter inductivo, partiendo de la observación y la experimentación desde un análisis autorrefencial, pues este proceso opera sobre mi propia experiencia y el conocimiento adquirido se articula con mis experiencias previas, así como del análisis personal de mi propia práctica pedagógica dancística, desde mis necesidades, que afecta directamente los procesos y experiencias de aprendizaje de la población con la que trabajo.

Es mediante la reflexión que el proceso social es interiorizado en la experiencia de los individuos implicados en él. Por tales medios, que permiten al individuo adoptar la actitud del otro hacia él, el individuo está conscientemente capacitado para adaptarse a ese proceso y para modificar la resultante de dicho proceso en cualquier acto social dado. (Rizo, 2005, p. 29)

Por lo tanto, este proceso de praxis pedagógica fue implementado de esta manera, en busca de una horizontalidad en el proceso, en el cual, la inclusividad formara parte prioritaria de la experiencia, para tratar de favorecer los procesos y potenciar la idea de alejarnos de las técnicas de danza y buscar un panorama en el que el movimiento pudiese disfrutarse desde puntos de vista más diversos, donde cada quien pudiera hacer una búsqueda interna y reflexiva de su vivencia. Según indica Morand (2106), “el proceso perceptivo del soma, en primera persona, es la propiocepción que se relaciona con el proceso interno y personal de cada individuo” (p. 232).

Parte importante del viaje en este proceso es la oportunidad que propone este proyecto para que cada individuo pueda experimentarlo tomando en cuenta su

manera de aprendizaje, pues parte de la idea de inclusión y diversidad es que se respeten las formas en que cada persona tiene la capacidad de aprender, por lo tanto, no se busca imponer una enseñanza, sino ofrecer múltiples posibilidades de aprendizaje. Respecto a lo anterior, Barragán (2007) afirma lo siguiente:

El aprendizaje es un proceso creativo dirigido al individuo, su potencial y toda la persona que lo constituye; por esto no hay una manera correcta ni un método específico que la investigación proponga. Es interesante promover las preguntas en los estudiantes y, en vez de enseñar, sugerir una vivencia a partir de la cual la persona se reconozca y se sumerja en el estado permanente de la investigación. (p. 150)

Como parte del proceso reflexivo, un factor importante es el reconocimiento que el aprendizaje y su exploración con el campo del movimiento danzado ha permeado más allá de la práctica dancística como entrenamiento o espacio recreativo. El descubrimiento del poder de el bagaje que esta experiencia ha tenido respecto a la vida cotidiana y los espacios profesionales en los que se desenvuelven las personas participantes de este proyecto es uno de los fundamentos de esta sistematización. En relación con lo anterior Planella (2015) se refiere de la siguiente manera:

La aplicación del poder en los cuerpos de los educandos no deja de formar parte de un proyecto más amplio que podría ser definido como la creación de un inventario pedagógico del universo posible de gestos y deseos permitidos en los contextos escolares primero, pero en los espacios sociales después.
(p.177)

UNA DANZA PARA TODES

Al sumergirme en el camino de esta experiencia pedagógica y compartir la danza desde un lugar mucho más inclusivo, transformando esta disciplina y su técnica en un espacio de resignificación humana, he topado con este ideal de alteridad en la danza, en la que todas las personas pueden ser parte de ella desde sus distintas posiciones, al abrazar sus procesos de encuentro con el movimiento, lo cual da paso a una vivencia enriquecedora más allá del cuerpo y, justo ahí, es donde, para mí, la danza trasciende. Sobre lo anterior, Brozas y Vicente (2017) mencionan lo siguiente:

La aproximación al pensamiento de la alteridad en la danza escénica pretende contribuir a ensanchar y multiplicar el paisaje del cuerpo; trata de redefinir los límites que distinguen, distancian y aíslan los “otros” cuerpos, es decir, cada uno de los cuerpos. (p.84)

A replantearme mi responsabilidad como artista, he buscado en esta oportunidad ofrecer espacios seguros y de transformación para las personas, en los cuales su práctica dancística enriquezca y alimente su cuerpo y su espíritu, para volver a conectarse con su esencia; un lugar donde estas personas recuperen la conexión entre cuerpo y alma que nos convierte en seres humanos potencialmente más integrales. Para lograr este paso tan importante, tuve que dejar de lado muchas cosas aprendidas en mi proceso y deconstruirme como artista y como persona para poder ponerme en los zapatos de quienes llegan a cada clase.

Por eso hablo de horizontalidad, mi encuentro con el movimiento danzado siempre estuvo lleno de tener que cumplir expectativas para lograr alcanzar la satisfacción de convertirme en un bailarín, pero mucho de eso me llevó a olvidarme de quién era yo, así que, al colocarme en la misma posición de mis estudiantes, y viendo en retrospectiva mi vivencia, pude darme cuenta de la importancia de escuchar las necesidades que cada persona manifiesta y de cómo yo puedo ser un facilitador de procesos formativos que realmente penetren la vida de las personas y no estar en una posición en la que pueda causar decepciones o frustraciones por no llegar a alcanzar un ideal dentro de la danza. Guerrero et al. (2013), en relación con lo anterior, se refieren de la siguiente manera:

Los maestros pueden y deben crear el escenario para que el estudiante acierte, y que, en los intentos fallidos, aprenda y recree la necesidad de pensar de manera distinta, de que también tenga la oportunidad de evaluar su situación particular y los efectos en los demás, para que, con criterio y posición crítica, deconstruya y fundamente teoría nueva, se proyecte desde sus propias experiencias para caminar por un sistema que funciona por aceptación general. (p.377)

Ahora bien, ¿cómo he logrado darme cuenta de esto? A través de la escucha y la observación, al tener en consideración el punto de vista de las personas que se acercan a mis clases, respetar y entender que, como seres humanos, cada quien es diferente; por ende, sus procesos no van a ser iguales, y lo mejor que puedo hacer es brindarles seguridad en el espacio de trabajo, al generar un ambiente sano para el desarrollo de su proceso, pero también seguridad en sus cuerpos, en

sus capacidades, al celebrar las condiciones particulares de cada persona y tomar en cuenta que estos factores enriquecen a la agrupación, porque es posible observar diversidad de cualidades, de cuerpos, de formas de moverse y eso hace nos hace recordar que somos individuos dentro de un colectivo. Así pues, Brozas y Vicente (2017) apuntan lo siguiente:

El actor-bailarín, más que imitar una secuencia de pasos, ha de ser capaz de observar y experimentar sus propias acciones mediante un análisis multidimensional -espacio, tiempo, energía, etc.- de cuya combinación resultará un abanico de acciones básicas que a su vez determinarán “las cualidades” del movimiento. (p. 76)

A través de la recuperación de las reflexiones ofrecidas por las personas participantes, se evidencia que este ejercicio pedagógico va más allá del salón de clase y se transforma en una herramienta para la vida humana. Me fue posible observar cómo, gracias a la danza, estas personas han conectado con sus emociones, pues hablan de un empoderamiento e incremento en su confianza; por otro lado, mencionan que han logrado reconocer nuevas habilidades, ser conscientes de sus debilidades y valorar sus fortalezas.

También es importante rescatar que este acercamiento al movimiento danzado ha colaborado con la propiocepción de sus cuerpos, el desarrollo de capacidades aplicables en su vida profesional y ha traído beneficios en la salud mental, el control y disminución de la ansiedad, así como una afectación positiva en las formas de comunicación con las demás personas.

La aplicación de una educación inclusiva y horizontal potencia a las personas a mejorar en muchísimos aspectos de su vida, más allá de su desarrollo artístico, lo cual ha sido demostrado con este proceso, pues cada participante pudo experimentar una transformación que ha impactado de manera positiva sus vidas. La experiencia ha sido mucho más valiosa que una formación técnica rígida y estricta, el desarrollo personal de cada participante se ha visto favorecido gracias a la erradicación de los espacios punitivos y a la creación de expectativas dentro del proceso.

MOVIMIENTO REFLEXIVO

Como reflexión de esta experiencia, quiero tomar en cuenta el gran trabajo político que ha sido el tomar una disciplina como la danza y desmembrarla para llegar a lugares más profundos y, desde una pedagogía del amor, inclusión y diversidad, replantear esta disciplina como una opción más actualizada, abrazando la idea de que el movimiento puede llegar a volver a ofrecerle dignidad a las personas, desde una práctica mucho más segura y personal, en la cual la humanidad sea la protagonista de un proceso formativo más integral y enriquecedor para sus participantes. En relación con lo anterior, Gonçalves (2011) aporta lo siguiente:

Enseñar a aprender puede resultarnos una tarea extremadamente difícil porque, en la gran mayoría de los casos, nuestra experiencia vital como alumnos se desarrolló siguiendo los procedimientos tradicionales de transmisión de conocimientos que ahora intentamos sustituir. Por ello, la única forma de llevar a buen puerto esta dificultad es a través de la

investigación docente: debemos reflexionar, estudiar otras experiencias, experimentar nuevos procesos y examinar su validez. (p. 2)

En esta experiencia, se ha trabajado desde el respeto por las capacidades y condiciones de las personas, pasando por los aspectos técnicos en un viaje de conexión con el propio ser, desarrollando un proceso en múltiples dimensiones y buscando reconocer y profundizar en la diversidad de esta población. Así pues, he buscado nutrir mis bases pedagógicas desde el amor y respeto por la práctica, la observación y escucha de las necesidades de los participantes, así como las del proceso, para crear un espacio seguro, de confianza y de comunicación para el desarrollo de esta experiencia. Sobre esto, Castillo y Pirela (2020) se refieren de la siguiente manera:

La pedagogía del amor escucha y pone atención a nuestra manera de tratar a los otros, ya que el amor significa entre otras cosas expresar las propias emociones, escuchar las ajenas y compartirlas, pero el amor como sentimiento, es decir, como emoción que se reflexiona, se expresa y actúa, se construye día a día, se instala progresivamente y tiene necesidad, para que dure, de emociones tiernas. (p.47)

Hablo de este trabajo desde una postura política, ya que es un intento de transformación de la danza en un espacio donde todas las personas puedan desarrollarse de alguna manera, indiferentemente de su contexto físico y social. El reto es desmitificar las condiciones y patrones que se han venido reproduciendo a lo largo de la historia, trascender en que la danza va mucho más allá de la técnica y dar paso a un más amplio paradigma, en el que su práctica enriquezca la

calidad humana, al ofrecer herramientas para beneficio y afectación de su vida personal y profesional. Al respecto, Gómez (s.f.) señala lo siguiente:

Dicho de otro modo, la pedagogía es ante todo una práctica ética y política que tiene que ver con la formación integral de los seres humanos, buscando las mejores formas de aprender y enseñar para que podamos comunicar actitudes, saberes, valores, quehaceres, habilidades, destrezas, formas de hacer, de estar, de pensar, de ser y de actuar. (p. 2)

Para ello, este proceso ha funcionado como ruta en la cual se ha trabajado un balance entre la técnica y la dignificación que la danza puede aportar a sus practicantes, al promover mecanismos técnicos que promueven el movimiento danzado desde del cuerpo, la mente, las emociones, las relaciones y, sobre todo, la potencialización del desarrollo personal.

Dicho esto, el proceso apunta hacia una pedagogía que logre calar en sus participantes desde lo más profundo y generar que esta construcción pueda proyectarse luego al exterior y darle más humanidad a la práctica dancística.

Además, Gómez (s.f.) indica:

Por ende, está comprometida con la transformación individual y social del ser humano a través de las dimensiones propias de la pedagogía, por eso se interesa menos o no se reduce a la descripción, cuantificación o explicación técnica de la realidad, ni a la producción mecánica o técnica de objetos (manuales). (p.1)

Potenciar las virtudes físicas y emocionales de las personas participantes ha llevado a este proceso en una dirección positiva, en la cual se ha trascendido de la técnica para indagar en aspectos de seguridad y confianza emocional, capacidad del autoconocimiento y reconocimiento del cuerpo. La seguridad y la confianza se convirtieron en grandes personajes en el trayecto de esta experiencia, pues las personas participantes fueron desarrollando estos factores de manera progresiva, trazaron una ruta de la A a la Z, donde se fue evidenciando un crecimiento abismal en este ámbito.

Estas herramientas terminan traspasando las paredes del salón de clase, para dar paso a su práctica y ejecución en la vida cotidiana y profesional; así pues, se ven reflejadas en la actitud de cada persona y en su manera de enfrentarse a la vida y sus adversidades. Lo anterior se ha logrado desde la búsqueda de un espacio de enseñanza más allá del aspecto técnico, en el que se promueva el desarrollo de seres humanos con capacidades para desenvolverse por sí mismos desde sus sentires, trabajando desde la búsqueda de una visión que destaque el factor humano dentro de sus prácticas cotidianas y profesionales. Al respecto, Castillo y Pirela (2020) refieren lo siguiente:

Educar en el amor es educar para ser seres autónomos, sabiendo que dependemos unos de otros dar soluciones a los problemas vitales y para crecer como persona, es compartir y construir un mundo justo y solidario, contra la cultura excluyente de la violencia. (p.47)

El empoderamiento que se manifiesta ahora en estos participantes es resultado de la conexión que lograron crear a partir de encontrarse con su propio cuerpo,

abrazar el proceso desde sus condiciones y capacidades y, además, darle paso a disfrutar de sus propias emociones desde el movimiento, en un nivel práctico y técnico, así como desde el disfrute y goce a nivel de interés personal. Además, se podrían mencionar otros aspectos importantes, como lo son el sentido de comunicación y conexión grupal, el deshago emocional, la liberación de estrés y ansiedad, la potencialización de capacidades y cualidades aplicables en la vida profesional y cotidiana, activación del sentido de la creatividad, entre otros. Todos estos aportes fueron positivamente recuperados desde la vivencia de cada participante, desde la reflexión de su proceso de transformación.

Por otro lado, no puedo dejar por fuera que, como facilitador de esta experiencia, mi propio proceso se vio afectado por una transformación sumamente enriquecedora para mi crecimiento como profesional. Para Fernández y Jonhson (2015), “la investigación-acción educativa concibe a los docentes como co-constructores de conocimiento, profesionales capaces de reflexionar críticamente sobre sus prácticas y mejorarlas y a su formación como un proceso dialógico de reflexión y acción” (p.103). Asimismo, la comunicación funcionó como un elemento protagonista en este proceso, ya que abrió las puertas a la expresión y liberación de las emociones. Se trató de un intercambio, tanto para las personas participantes, como para mi persona, desde mi posición de facilitador.

Al abrir los espacios de diálogo, se pudo hablar desde el sentir personal, generando una escucha grupal, lo cual nos llevó a tejer el sentido de conexión grupal, al poder empatizar con los pensamientos y reflexiones de las demás personas. Desde mi perspectiva, esta experiencia liberó de mucha presión a sus

participantes, ya que pudieron darse la oportunidad de disfrutar el proceso, sin ninguna expectativa. Esto generó que, a través de su experiencia con el movimiento danzado, encontraran un espacio de liberación, en el cual, a través de la práctica dancística, pudieran refugiarse en sus cuerpos y trabajar temas de ansiedad y estrés.

Es interesante consumirme en el pensamiento de estos individuos, pues me lleva a conocerlos mucho más a fondo y me demuestra la importancia que ha tenido el acercarse a este encuentro con el movimiento danzado, el cual les ha permitido desbloquear emociones y condiciones que no reconocían o no sabían que tenían dentro de sí mismos, a partir de lo cual toman una postura mucho más activa en el proceso. Sobre esto, Planella (2015) se refiere de la siguiente manera:

Los métodos activos nos indican que el aprendizaje por parte del alumno también será activo y que este abandonará su posición "de espectador" o de receptor pasivo de los aprendizajes. La presencia corporal activa del sujeto pedagógico será necesaria para posibilitar los aprendizajes, pues estos se ejecutarán a través de todos los sentidos. (p. 156)

Gracias a este interés participativo de los integrantes de la agrupación, el desarrollar esta propuesta despertó aspectos como el sentido de la creatividad, en el cual cada persona pudo trabajar desde su imaginativo y vivir la experiencia de la creación, al aportar desde sus interés y necesidades, lo cual enriqueció mucho más la experiencia.

Aquí hago un análisis de mi práctica y le doy importancia al aspecto de la escucha y la observación. La delegación de funciones hace que se convierta el proceso en un trabajo en equipo, lo cual da paso a una experiencia mucho más horizontal, en la que las personas participantes no solo reproduzcan, sino que sus posiciones sean activas y propositivas. Para esto, tomo como referencia a Mallarino (2007), quien menciona que las personas encargadas de los procesos de formación van a mediar, viéndose afectados y afectando otras dimensiones corporales, accionando desde la gestión del currículo como recurso formador, colaborando a que la educación se convierta en un proceso para potenciar las capacidades humanas y el desarrollo de las dimensiones cognitivas de las personas estudiantes en donde puedan construirse como seres inteligentes y con criterio, alejándose de transformarles en una máquina que recibe y se llena de información.

Para mí es importante que este proceso me lleve a evolucionar en mi propia práctica, pues considero que este es un camino de constante transformación, entendiendo que cada experiencia es ganancia para mi propia cosecha, a partir del respeto, el amor y la escucha de las personas involucradas en el proceso, además de la pasión por mi propio trabajo como docente. En relación con lo anterior, Castillo y Pirela (2020) se refieren de la siguiente manera:

La pedagogía del amor debe ser desarrollada por un docente comprometido, inserto en el propio espacio del amor, lo que permitiría entender que el oficio de profesor, de maestro, es un oficio que se construye desde la pasión por lo que se hace, conciencia de lo que se dice, en un contexto en el cual se revalorice el sentido de humanidad desde la práctica formativa, a través del

intercambio afectivo, tierno y sensible que se perfila en la conjunción de seres que se auto valoran y valoran entre sí. (p. 48)

Un aspecto que logró adquirir un valor importante es el de las relaciones, pues partimos de una relación personal de reconocimiento del propio cuerpo, del propio ser, y potenciamos su capacidad como ser humano dentro y fuera de la danza, así como el valor de las relaciones socioafectivas con las demás personas, desde un posicionamiento de empatía y de trabajo colectivo. Esta consciencia colectiva, permite enfrentarse a distintas posiciones importantes dentro del desarrollo de relaciones con otras personas, pues cobra importancia el papel del liderazgo, así como el de la aceptación, la escucha y la práctica propositiva, lugares por los cuales pudieron transitar durante esta experiencia y dimensionar diferentes posturas en sus distintas actividades.

Este trabajo consigo mismo y con el resto del grupo genera una posición mucho más consciente a la hora del enfrentamiento con la vida social fuera del salón de clase, ofreciéndoles a las personas participantes de esta experiencia herramientas de trabajo en equipo, empatía, comunicación y respeto. Los hallazgos personales toman un valor significativo para el proceso, ya que, desde su percepción, cada participante manifiesta su punto de vista dentro de la experiencia. Sobre esto, uno de los participantes indica lo siguiente:

El movimiento danzado, por su parte, permite en la vida cotidiana de cada persona, crear consciencia de su cuerpo. Sabiendo cómo actuar en situaciones como: levantar un objeto pesado, estirarse de una forma adecuada después de horas de trabajo, saber que posturas son las

adecuadas para poder sentarse y no dañar su columna vertebral, saber moverse entre personas sin golpearlas en caso de que haya multitud. (Salo, 30 años)

La naturalidad del proceso también fue un factor muy importante, pues al ser un espacio en el que estas personas han convivido anteriormente, con dinámicas ya estipuladas, resulta muy orgánico el aspecto de la comunicación y el trato con los demás, lo cual colaboró a que las sesiones fluyeran con éxito y tuvieran un ritmo bastante favorecedor para la ejecución de las diferentes propuestas planteadas. También es relevante rescatar el respeto que cada persona logró encontrar hacia sí misma, hacia a su propio cuerpo y el respeto hacia con las demás personas, con lo cual se generó un espacio de colectividad, a pesar de que cada quien lleva su proceso de manera individual. El trabajo como equipo, en muchas ocasiones, creó espacios de apoyo, escucha y comunicación, indispensables para una práctica flexible y efectiva.

Esta experiencia se trata de oportunidades para conectar, para descubrir y para aprender, permitirse observar su propia práctica, abrazarla y abordarla desde un posicionamiento de aprendizaje. Parte de este aprendizaje también se debe a la propuesta de eliminar el estigma negativo que tiene el error y poder verlo como una oportunidad de transformación, para que ese factor contribuya a educarnos desde el hecho de humanizarnos y sensibilizarnos, permitiéndonos entender que no hay necesidad de autoflagelarnos por una equivocación, sino que, más bien, estas oportunidades nos llenan de conocimiento y enriquecen nuestros procesos. Al respecto, Álvarez (2019) indica lo siguiente:

Entendemos también que lejos de estar siendo correctamente aprovechado, el error se sigue viendo como algo negativo y poco productivo. Mientras que, si cambiáramos de actitud y visión del error, podríamos utilizarlo como algo positivo, algo que nos permite incluso conseguir una evaluación sumativa, una evaluación formativa y continua. (p.169)

Por ende, parte de la propuesta dentro de esta experiencia, nace del hecho de erradicar los espacios punitivos que generan una idea errada de hacer bien las cosas, cuando, durante el camino, si por alguna razón sucede alguna equivocación, deberíamos tomar esta situación como una oportunidad de aprendizaje, idea que también forma parte del análisis de mi propia práctica docente. Esto puede ligarse con lo mencionado por Benavides et al. (2013):

No se debe temerle al error, son oportunidades que afinan y pulen el descubrimiento de la verdad, pero más que hallar la verdad, es saber usarla en una diversidad enriquecedora y dinámica que tiene el docente todos los días frente a sus estudiantes, e innovar en las prácticas evaluativas más que en su forma de hacerlas, en la forma de interpretarlas. (p. 378)

Esta idea no parte únicamente desde el punto de vista de las personas participantes, sino también desde mi posición como facilitador de la experiencia, “nosotros, los docentes, estamos aprendiendo a enseñar a aprender, y no se nos transmiten los procedimientos establecidos para lograrlo, sino que debemos autogestionar también nuestro aprendizaje”. (Gonçalves, 2011, p.2).

La propia observación de mi práctica se ha convertido, gracias a esta experiencia, en una herramienta para evolucionar en conocimiento, un laboratorio explorativo lleno de posibilidades, en el cual, a través de las decisiones, he podido ir tejiendo una red pedagógica que promueve esta propuesta desde el amor, permitiéndome explorar entre aciertos y desaciertos y alimentar la experiencia de manera positiva.

CAPÍTULO III: CONCLUSIONES

Como cierre de este proceso, se presentan algunas ideas, logros y hallazgos rescatados en este camino de sistematización de la experiencia **Una Danza Colateral**, la cual se logró concluir con éxito, al cumplir los objetivos de diversidad, inclusión, horizontalidad y respeto por la dignidad humana.

A manera de recordatorio, traemos a este capítulo, los tres pilares que han guiado este trabajo de sistematización de experiencias:

Objetivo: Explorar la plataforma Colateral Danza como un espacio seguro para la práctica del arte del movimiento danzado, desde la resignificación de la danza para la dignificación de la experiencia humana en personas no profesionales de este arte.

Objeto: El proceso experimentado desde el movimiento danzado en el taller Movimiento Colateral, con la agrupación Colateral Danza, población no profesional de la danza, durante un periodo de ocho sesiones de trabajo los días sábados de 10:30 am a 12:00 pm, en el II trimestre del 2022, en El Spot Danza y Arte, en Heredia.

Eje: Los aspectos de la danza que contribuyen a la potencialización de la vida personal y profesional de las personas participantes.

Como primer punto de llegada de la presente sistematización, es que, tenemos que destacar que, la plataforma Colateral Danza se ofreció como un espacio seguro, de respeto y de dignificación de las personas, desde donde, el arte del movimiento, fue abordado desde un punto de vista en el que cada uno y cada una

fue la protagonista de la experiencia, abrazando su proceso de transformación y crecimiento técnico y desarrollo de sus capacidades, devolviéndole la humanidad a la danza, ese, fue uno de los aciertos más importantes en esta experiencia.

La experiencia en Colateral Danza, nos permitió ver lo importancia del fomento de las interacciones saludables con el propio ser, desde la conexión del cuerpo y la mente, así como interacciones empáticas y de respeto hacia con las otras personas, generando un espacio de aprendizaje multidimensional, que trasciende del salón de clases para dar paso a la aplicación de las herramientas adquiridas en la vida cotidiana y el ámbito profesional.

Durante el taller se resignificaron conceptos tales como la danza, el error y el movimiento, para dar paso a una actualización de acuerdo con las necesidades de una sociedad que busca una mirada en introspectiva para la conexión consigo mismo(a), al recuperar la confianza y la seguridad, y en donde el encuentro con la potencialización de sus propias condiciones y capacidades les permita, casi de manera terapéutica, la liberación del estrés y la ansiedad, para enfrentar de manera más armoniosa, las adversidades y retos de la cotidianidad.

También podemos concluir que, el viajar en una experiencia desde lo individual hasta lo colectivo, ha sido uno de los aspectos clave del proceso, ya que, hubo interacciones y relaciones con otras personas en colaboración para el desarrollo de instrumentos aplicables para el trabajo en equipo, a partir de la escucha activa, el respeto, la flexibilidad de ideas y la construcción colectiva, desde una horizontalidad, permitiendo ambientes de crecimiento y desarrollo para todas las personas involucradas en el proceso.

En el taller también dispusimos de espacios de comunicación y diálogo dentro de las experiencias formativas, como eje de reflexión y análisis de los procesos prácticos, emocionales, personales y colectivos, que funcionaron como punto de descarga y desahogo, además, de ser un espacio para el descubrimiento de logros y necesidades que se fueron generando en el desarrollo de la experiencia.

Además, es importante rescatar el análisis reflexivo y de observación de la propia práctica, tanto en mi caso como facilitador de la experiencia como desde el rol de participante, pues los hallazgos apuntan hacia el aprendizaje y crecimiento como profesionales y como seres humanos.

Desde mi perspectiva, rescato la importancia del valor humano dentro del desarrollo de los procesos formativos, tomando en cuenta los aportes de las personas participantes, desde sus intereses y necesidades, los cuales van a enriquecer la experiencia, al ofrecer infinitas posibilidades para la ejecución de las actividades y trascender el proceso, hacia una experiencia en múltiples dimensiones, y afianzar la idea de una pedagogía más horizontal.

Conectado con lo anterior, tener esta ideología horizontal en la práctica permite que la participación de las personas involucradas sea activa y propositiva, para que puedan identificarse dentro de la construcción del proceso en el que están participando.

Este análisis pone en una balanza los aspectos realmente importantes dentro de un proceso como el vivido en esta experiencia, pues a pesar de los aciertos y desaciertos que se puedan dar en el camino, todo es ganancia para la proyección

en futuras experiencias e, inclusive, para involucrarlo en la práctica permanente, ya que los procesos formativos y de aprendizaje, idealmente, deberían ir evolucionando a favor de sus participantes y facilitadores.

CAPÍTULO IV: RECOMENDACIONES

Desde el análisis del desarrollo de la experiencia vivida, partiendo de la diversidad, la inclusión, el amor, la horizontalidad y el respeto por las capacidades y condiciones de las personas participantes, pilares fundamentales que funcionan como base de esta sistematización, señalo a continuación algunas recomendaciones que puedan funcionar como punto de partida para otros contextos y experiencias formativas.

Procurar el respeto por la dignidad humana, la diversidad de cuerpos, condiciones y capacidades dentro de una misma población.

Ofrecer espacios de conexión y diálogo al inicio de las sesiones de trabajo para reconocer el estado de las personas participantes y lograr entrar en sincronización para el trabajo que se realizará.

Promover espacios seguros, inclusivos y libres de expectativas, en los cuales las personas participantes puedan desarrollarse de manera activa dentro de sus propios intereses y se genere un ambiente de confianza mediante relaciones horizontales.

Propiciar espacios de diálogo y reflexión dentro del desarrollo de los procesos de aprendizaje para el análisis de la experiencia, en los que se puedan identificar nuevas necesidades, se reconozcan logros y se cree un clima empático hacia las demás personas involucradas.

Identificar las herramientas que se puedan ir desarrollando a lo largo de la experiencia, que trasciendan el proceso y puedan ser aplicadas en la vida cotidiana y el ámbito profesional, dándole mayor valor a la vivencia pedagógica, más allá del espacio de clase.

Como facilitadores de experiencias pedagógicas, realizar una constante revisión y reflexión de la propia práctica docente, lo cual va a colaborar a una evolución y transformación de los procesos formativos hacia las demás personas.

Erradicar los espacios punitivos, de frustración y de castigo, para dar paso a un ambiente de trabajo positivo, en los cuales se vea el “error” con naturalidad, como una oportunidad de transformación.

Promover la escucha y la observación tanto en los procesos individuales, como en los espacios de trabajo colectivo, al ofrecer una mayor flexibilidad, para lograr construir el camino hacia los diferentes objetivos que se desee alcanzar.

Estimular el acercamiento al arte del movimiento, tanto a manera de beneficio físico como de un espacio de impacto positivo emocional y espiritual, desde el crecimiento personal y el desarrollo y potencialización de las capacidades humanas.

CAPÍTULO V: ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN.

Para esta estrategia de comunicación, se presentará un video que recopile parte de la experiencia vida por las personas integrantes de la agrupación Colateral Danza, en el marco del taller Movimiento Colateral.

Se parte de una breve descripción y resumen del proceso, las actividades y algunos logros y reflexiones extraídas de este encuentro con el movimiento danzado.

Este material audiovisual va dirigido a toda la comunidad dancística de la Escuela de Danza UNA, al gremio de la danza nacional, pero sobre todo a todas aquellas personas que ha sentido la inquietud por acercarse a la danza, pero por miedo o por considerar que no encajan dentro del modelo de bailarín, no se han dado la oportunidad de experimentar el movimiento danzado con sus cuerpos.

La idea es que con este video se refleje que la danza va mucho más allá de un tema técnico y estético, y que sirva de invitación para todas las personas que buscan encontrarse con sus cuerpos, conectar con el espacio y con otras personas, así como ampliar sus propias capacidades y descubrir su potencial humano.

FICHA TÉCNICA

Nombre: Una Danza Colateral

Enlace: <https://youtu.be/b-k-9mZl1i0>

Edición: Yul Gatjens

Participantes: Integrantes de la agrupación Colateral Danza

Música: Gesaffelstein

REFERENCIAS

Álvarez, J. (2019). *El error como estrategia pedagógica para generar un aprendizaje eficaz*. [CIVINEDU2019.pdf](#)

Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 3 (1) 105-159.

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

Brozas, M. (2013). La accesibilidad en la danza contact improvisation. *Arte y movimiento*, (8) 33-44.

Castillo, M. y Pirela, J. (2020). Pedagogía del amor, de la felicidad y la lúdica. Trilogía para proyectar horizontes humanizadores desde la educación. *Ágora de heterodoxias. Lisandro Alvarado*, 6 (1) 43-53.

Fernández, M. y Johnson, D. (2015). Investigación-acción en formación de profesores: Desarrollo histórico, supuestos epistemológicos y diversidad metodológica. *Psicoperspectivas*, 14 (3) 93-105.

- Gómez, J. (2018, marzo, 25). *La pedagogía como socio/praxis: más allá de la ciencia, la disciplina y el arte*. División de Educología, Centro de investigación en Docencia y Educación (CIDE), Universidad Nacional, Heredia..
- Gonçalves S. (2011). *La Reflexión sobre el proceso de aprendizaje propio: estrategias para favorecerla*. A 'Univest 11'. Girona: Universitat. Escuela de Arte y Superior de Diseño y CRBC de Burgos <http://hdl.handle.net/10256/3719>
- Guerrero Benavides, J. I., Castillo Molina, E. J. S., Chamorro Quiroz, H. G. & Isaza de Gil, G. (2013). *El error como oportunidad de aprendizaje desde la diversidad en las prácticas evaluativas*. Plumilla Educativa. 361 - 381.
- Guerro, P. (2002). *Guía etnográfica, sistematización de datos sobre la diversidad y las diferencias de las culturas*. Ediciones Abya-Yala.
- Gutiérrez, E. (2007). *Al danzar apuntes*. EUNA.
- Mallarino, C. (2007). La contextualización del currículo: Cognición y no verbalidad. *Revista Científica Guillermo Ockham*, 5 (1) 73-84.
- Morand, F. (2017). En torno a conceptos generales que definen la Somática. *A.Dnz*, (2), 230–235. <https://revistas.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45074>
- Murillo, J. y Martínez, C. (2010). *Investigación etnográfica*. UAM.
- Parra, C. (2010). Educación inclusiva: Un modelo de educación para todos. *Revista ISEES*, (8) 73-84.

Planella, J. (2015). *Pedagogías de lo Sensible. Cuerpo, cultura y educación.*

Desclée de Brouwer.

Rizo, M. (2005). La psicología social y la sociología fenomenológica. Apuntes teóricos para la exploración de la dimensión comunicológica de la interacción. *Global Media Journal México*, 2 (3) 19-33.

APÉNDICE A: Consentimiento Informado

Universidad Nacional de Costa Rica
Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística (CIDEA)
Escuela de Danza
Maestría en Danza con Énfasis en Formación Dancística

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este consentimiento informado, es proporcionarle a Ud. como persona que ha acordado ser parte de la investigación / reflexión, información necesaria para que conozca, en detalle, de lo que trata la misma, así como en qué consiste su participación.

El Trabajo Final de Graduación (TFG) que se desarrolla, responde a la modalidad Práctica Pedagógica, y se denomina Movimiento Colateral, y entre sus objetivos o propósitos, están: Promover el acercamiento de personas no profesionales en la danza al arte del movimiento danzado en un espacio seguro e inclusivo de entrenamiento y recreación que genere un impacto en lo cotidiano, lo personal y lo profesional de acuerdo a sus posibilidades y capacidades.

Es requisito para obtener el título de Master en Danza con Énfasis en Formación Dancística de la carrera en posgrado Maestría Profesional en Danza.

Asimismo, se le indica que su rol como persona participante, es el de compartir experiencias sensoriales, creativas y significativas desde el posicionamiento epistémico de Yul Kenneth Gadjens Arias, para el cumplimiento de los objetivos ya descritos. Para ello, se cuenta con actividades de exploración de movimiento danzado, sesiones de propuestas y socialización de creación creativa, círculos de diálogo, registro audiovisual de las sesiones los cuales estarían siendo aplicados durante el desarrollo del taller Movimiento Colateral en el horario los días sábados de 10:30am a 12:00pm, en las instalaciones de El Spot Danza y Arte en Heredia centro en las siguientes fechas:

30 de abril de 2022	28 de mayo de 2022
7 de mayo de 2022	4 de junio de 2022
14 de mayo de 2022	11 de junio de 2022
21 de mayo de 2022	18 de junio de 2022

Toda la información que Ud. Comparta de manera grupal, así como las imágenes del taller serán utilizadas para la construcción de la memoria, y toda aquella información sensible que usted no desee que se sepa la fuente, será tratada de manera confidencial y su uso será, exclusivamente, para alcanzar el logro de los objetivos o propósitos supramencionados.

Yo _____
cédula _____, doy mi autorización para participar en la investigación / Reflexión de Yul Kenneth Gatjens Arias, cédula 402140271, para lo cual no he sido coaccionada como persona, en ninguna forma, y mi participación es totalmente voluntaria, previo a la garantía de cumplir con las condiciones de confidencialidad y una pertinente devolución de resultados, utilizando un seudónimo escogido por mi persona para ser utilizado en la misma, cuando así se requiera.

¡Desde ya se le agradece su disposición y participación!

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: _____

APÉNDICE B: Constancia revisión filológica

Alajuela, 22 de noviembre de 2022

Sra.
MSc. Guiselle Román López
Profesora de Técnica Aplicada II, código DPA 737
Sres./Sras.
Miembros del Comité de Gestión Académica
Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística
Universidad Nacional

Estimados señores:

Por este medio yo, Liza Gabriela Pacheco Miranda, mayor, casada, filóloga, incorporada a COLYPRO con el número de carné 58204, vecina de Alajuela, portadora de la cédula de identidad 112910203, hago constar:

1. Que he revisado el documento titulado **“SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS: UNA DANZA COLATERAL”**, elaborado por Yul Gatjens Arias, para optar por el grado de Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística
2. Que se le han hecho las correcciones pertinentes en acentuación, ortografía, puntuación, concordancia gramatical y otras del campo filológico. En cuanto a revisión de aspectos de fondo; es decir, contenido, originalidad y veracidad, esta es responsabilidad exclusiva del autor y sus tutores.

En espera de que mi participación satisfaga los requerimientos de Universidad Nacional, se suscribe atentamente:

LIZA GABRIELA
PACHECO
MIRANDA
(FIRMA)

Firmado digitalmente
por LIZA GABRIELA
PACHECO MIRANDA
(FIRMA)
Fecha: 2022.11.23
19:14:31 -06'00'

Liza Gabriela Pacheco Miranda
Licenciada en Filología Española
Carné No. 58204