Umbral Científica

REVISTA UMBRAL CIENTÍFICA
Volumen 51, número 1
Enero - Junio 2026
ISSN 1409-1534, e-ISSN 2215-6178
https://doi.org/10.68703/af5s6y98

Danza aérea inclusiva: para adultos jóvenes, en tiempos de Covid-19

Inclusive aerial dance: for young adults in times of covid-19

Dança aérea inclusiva: para adultos jovens em tempos de COVID-19

Silvia Elena González Masis

https://orcid.org/0009-0009-1530-6532
Licenciada en Educación Especial, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
Correo electrónico: silvi.elenita124@gmail.com
Recibido: 27/6/2026 • Aprobado: 22/6/2026

Colypro

CC BY NC ND

Resumen

Objetivo. Promover, por medio de la danza aérea, la inclusión social de personas adultas jóvenes en condición de discapacidad para incentivar espacios equitativos y de respeto mutuo. **Metodología**. Se utilizó la orientación cualitativa desde la investigación-acción. La recolección de datos se llevó a cabo a través de diversos instrumentos como entrevistas, encuestas, diálogos, observación de un montaje coreográfico y la participación en dos encuentros virtuales sobre danza e inclusión en el 2020. **Resultados**. Algunas personas que presentan discapacidad sienten temor al relacionarse con otras que tengan o no discapacidad. **Conclusiones**. La danza es un excelente medio para alcanzar la inclusión social, ya que puede unir poderosamente a las personas que lo realizan. **Recomendaciones.** Crear más grupos inclusivos y documentar el trabajo realizado.
Palabras claves: danza, discapacidad, educación, equidad, inclusión social.

Abstract

Objective. To promote social inclusion of young adults with disabilities through aerial dance to encourage equitable and mutually respectful spaces. **Methodology.** A qualitative approach was used through action research. Data collection instruments included interviews, surveys, dialogues, observation of a choreographic montage, and participation in two virtual meetings on dance and inclusion in 2020. **Results.** Some people with disabilities feel fear when relating to others, whether they have a disability or not. **Conclusions.** Dance is an excellent means to achieve social inclusion as it can powerfully unite those who engage in it. **Recommendations.** Create more inclusive groups and document the work done.
Keywords: dance, disability, education, equity, social inclusion.

Resumo

Objetivo. Promover, por médio da dança aérea, a inclusão social de pessoas adultas jovens em condição de discapacidade para incentivar espaços equitativos e de respeto mutuo. **Metodología.** Foi utilizada a orientação qualitativa desde a investigação-ação. Os instrumentos para a recoleção de datos foram variados: entrevistas, pesquisas, diálogos, observação de uma montagem coreográfica e a participação em dois encontros virtuais sobre dança e inclusão no 2020. **Resultados.** Algumas pessoas com discapacidade sentem medo quando relacionarse com outros, tenham ou não discapacidade. **Conclusões.** A dança é um óptimo medio para alcançar a inclusão social, já que pode unir fortemente as pessoas que a realizam. **Recomendações.** A criação de mais grupos inclusivos e documentar o trabalho realizado.
Palavras chaves: dança, discapacidade, educação, equidade e inclusão social.

1. Introducción

El presente artículo busca visibilizar el proyecto final de graduación realizado para obtener el grado de Licenciatura en Educación Especial de la Universidad Nacional (UNA) de Costa Rica. Dicho trabajo puede encontrarse en la base de datos de la institución con este mismo nombre. El proceso de investigación se llevó a cabo desde una perspectiva ética y humanista, velando por el respeto, el bienestar y la participación voluntaria de las personas involucradas. Asimismo, se contó con autorización para el uso de imágenes, información y las experiencias compartidas en los espacios planteados.

El diagnóstico inició el 22 de octubre del 2019 y concluyó el 27 de julio del 2020. En este período, se encontraron las siguientes problemáticas: (a) las personas con discapacidad perciben que no son tratadas como iguales ni tienen las mismas oportunidades que el resto de la sociedad; (b) las personas con discapacidad sienten que no reciben formación de calidad en el ámbito artístico y no han recibido el trato esperado por parte de las personas docentes, ni de sus compañeros y compañeras; (c) las personas con y sin discapacidad concuerdan en que existe aún mucho desconocimiento y prejuicios en la sociedad hacia las personas en condición de discapacidad, por ejemplo, hoy en día todavía se utilizan palabras despectivas e hirientes para referirse a esta población; (d) muchas personas sin discapacidad mencionaron no saber cómo relacionarse adecuadamente con quienes sí presentan alguna, inclusive, personas con discapacidad expresaron sentir temor de acercarse a otras con condiciones diferentes a la suya por falta de conocimiento.

En este proyecto, se construyó un espacio donde personas con y sin discapacidad pudieran bailar, apoyarse mutuamente e intercambiar saberes, de manera que la danza y la pasión por esta fuera un punto en común y un medio para fortalecer sus habilidades y reforzar conocimientos. En todo momento, se fomentaron la inclusión, el respeto, el valor de cada persona y la participación de las personas con discapacidad dentro de un mismo espacio artístico, mientras se construían nuevas formas de pensamiento colectivo. Además, se pretendió dar respuesta a la escasa documentación sobre procesos artísticos inclusivos y brindar posibles ideas de atención a la diversidad.

Con base en lo anterior, el objetivo general es promover la inclusión social de personas adultas jóvenes en condición de discapacidad, a partir del disfrute de la danza aérea. Por su parte, los objetivos específicos son:

1. Identificar experiencias previas y necesidades de las personas adultas jóvenes, en relación con el arte y la educación, para elaborar una propuesta orientada a la inclusión social y desde los intereses de las personas que conforman el grupo de danza.

2. Fortalecer el autoconocimiento y la autoconfianza de las personas que conforman el grupo a partir del proyecto de danza.
3. Generar espacios de diálogo y expresión que promuevan el respeto, la valoración y la empatía.
4. Incentivar el trabajo colaborativo como espacio de aprendizaje y construcción de nuevos conocimientos.
5. Valorar los alcances obtenidos a partir de las vivencias y sentires de las personas que integraron el grupo de danza.

Además, se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo promover la inclusión social de personas adultas jóvenes en condición de discapacidad, a partir del disfrute de la danza aérea?

Antecedentes nacionales

El proyecto Danza Universitaria (2018) publicó un video llamado 'Baile en silencio', en el cual, se sintetiza el trabajo dirigido por Gustavo Hernández, donde población infantil con sordera bailó y creó un espectáculo de danza junto con un grupo de bailarines profesionales de la Universidad de Costa Rica (UCR). Diferentes personas que participaron en este proceso, como padres de familia y el coreógrafo, comentan que, comúnmente, se asume que las personas sordas no pueden bailar ni disfrutar la música; sin embargo, la danza es para todas las personas. En este sentido, la danza es muy beneficiosa, ya que ayuda a desarrollar diversas habilidades, crea una sana relación con el cuerpo, al tiempo que genera felicidad. La expresión corporal y la danza son una excelente estrategia de aprendizaje y desarrollo humano.

Otro referente importante es la agrupación "Ya! Danza" de danza contemporánea inclusiva nacida en el 2016, donde se han compuesto dos trabajos profesionales a cargo del coreógrafo brasileño Anderson Leão. Su director, Luis Flores, , menciona que, en la sociedad, existe mucha ignorancia y miedo hacia el sector con discapacidad, al que relacionan comúnmente con una condiciones cognitivas, y esto no es así. Asimismo, sugiere tomar en cuenta todas las discapacidades y trabajar con grupos de personas con y sin discapacidad; además, señala que el compromiso y el esfuerzo de las personas que integren el grupo es indispensable, de lo contrario no se logrará la meta propuesta (L. Flores, comunicación personal, 25 de abril del 2020).

Antecedentes internacionales

Correa (2014), en su investigación llamada "Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas.", buscó realizar un aporte teórico de la inclusión de personas en condición de discapacidad en la danza. Para esto, realizó entrevistas y narrativas, dirigidas a personas bailarinas entre 20 y 45 años. Sus principales conclusiones son: (a) las personas con

discapacidad física desafían por completo los ideales de cuerpo y la percepción de la persona bailarina; (b) el baile no busca la segregación, sino que es construido desde la mirada de quienes lo practican; (c) el baile promueve el respeto de la diversidad individual, contribuyendo así a la transformación del pensamiento de quienes bailan y quienes observan.

Canalias (2013), en el libro llamado *Danza inclusiva*, comenta que la búsqueda del cuerpo perfecto aún está muy presente en la cultura occidental y que el modelo médico de la discapacidad ha tenido un alto impacto en la educación. Estas situaciones refuerzan la percepción de personas con discapacidad como problemas en la sociedad, a quienes se les tuviera que "ayudar" a alcanzar un mínimo de "normalidad". El autor expone que la diversidad está presente en todas las personas y esta debe ser aceptada; sin embargo, para que haya un cambio real en la sociedad, esto debe trabajarse desde la infancia por medio de la pedagogía. Por otro lado, expresa que las producciones de danza inclusiva son comúnmente menospreciadas, ya que la sociedad no mira las aptitudes artísticas, pues se enfocan en las características externas de las personas. Enfatiza en que todas las personas por igual merecen una formación de calidad.

Sánchez et al. (2011), en la investigación titulada "La danza como herramienta de resiliencia en la inclusión social en personas con discapacidad motora", tuvo como objetivo crear una propuesta de apoyo que permita mejorar la calidad de vida de hombres y mujeres con limitaciones físico-motoras, incluyendo estrategias de inclusión social por medio de la danza. Este trabajo nace debido al aumento de la población con discapacidad motora y la consecuente importancia de crear diversos programas aptos para la atención integral de estas personas. Las principales conclusiones a las que llegaron son: (a) para avanzar en el campo de la inclusión social, es necesario un cambio ideológico en la sociedad; (b) la resiliencia ayuda al autocontrol y la autonomía en personas con y sin discapacidad; (c) existe un constructo social de búsqueda de la perfección corporal, en la cual se mira a las personas con discapacidad como "menos útiles" y se les obstaculiza su desarrollo económico, social y personal; (d) el aspecto económico muchas veces condiciona la calidad de vida de una persona con discapacidad y sus oportunidades; (e) el arte aumenta la calidad de vida de quienes la realizan, ya que promueve la superación constante, el autoconocimiento y la autoaceptación.

A partir de estos antecedentes, se pueden concluir diversos elementos. Primero, hay un ideal muy marcado de cuerpo perfecto, el cual limita a las personas con discapacidad, que es vista como un problema. Luego, la danza por sí sola no es segregadora, sino que es construida desde dicha forma de pensar. También, la danza inclusiva o integradora no es

otra rama de la danza. Por último, la danza mejora la calidad de vida de las personas.

2. Metodología

Este proyecto sigue un enfoque cualitativo, ya que se realiza a partir de las vivencias y reflexiones de las diferentes personas que lo integraron. En este sentido, se dio un intercambio de sentimientos, pensamientos y descubrimientos de manera constante. Por otro lado, se empleó la metodología investigación-acción, pues existió un diagnóstico que reveló las necesidades y se aplicaron diversas estrategias para procurar fomentar la transformación de esa realidad.

La base técnica del proyecto fue el ballet, la danza contemporánea y la danza aérea en telas, junto a la creatividad, el deseo de innovación y las necesidades e intereses de las personas que integraron el grupo de danza. Además, hubo cinco principios pedagógicos (Flórez & Vivas, 2007) que guiaron el desarrollo del proyecto:

1. El buen maestro: se implementó desde el respeto, la alegría, la motivación, la inspiración, el disfrute, el amor a desempeñar esta profesión y la humildad de aprender junto a los coproyectistas.
2. El afecto: se realizó gracias a la sana y respetuosa comunicación, desde la comprensión y la validación de las distintas formas de pensamiento, desde la escucha amorosa y respetuosa y al creer en cada persona del grupo, en sus habilidades y posibilidades de crecimiento.
3. El desarrollo progresivo: se respetó el progreso personal, el cuerpo de cada persona y los tiempos individuales de descanso; además, se fomentaron espacios de reflexión y diálogo.
4. La actividad grupal: se fomentó un ambiente horizontal, donde las personas con y sin discapacidad pudieran sentirse cómodas, valoradas, respetadas y tomadas en cuenta por igual; además del trabajo colaborativo entre pares.
5. La actividad lúdica: se realizaron clases activas con música, baile, movimiento e inspiración, que buscaron incentivar la creatividad, la imaginación y la exploración a partir de la danza y la danza aérea.

Para hacer posible todo esto, se conformó un grupo de danza con seis adultos jóvenes, en el cual, tres presentan alguna condición de discapacidad, dos tienen alguna condición visual. De estas, una tiene ceguera total, adquirida desde los dos años por el síndrome de inmunodeficiencia Vogt-Koyanagi-haranda; otra presenta baja visión progresiva; y la última tiene una condición de discapacidad múltiple, la cual presenta movimientos involuntarios en las manos, megalencefalia unilateral occipital izquierda, nivel intelectual limítrofe, epilepsia parcial

sintomática (I) y migraña sin aura. Las otras tres personas del grupo no presentan discapacidad, pero consideran importante la inclusión social y expresan su interés en aprender más sobre el tema.

Las personas mencionadas anteriormente son habitantes del Gran Área Metropolitana: una de Desamparados, dos de Heredia, una de Tres Ríos, una de Moravia y la otra de Cartago. De este grupo, tres son hombres y tres mujeres. Por otro lado, el rango de edad va desde los 25 a los 28 años (en 2020 cuando realizó la parte práctica del proyecto). En la Figura 1, se presenta información que complementa el perfil de cada participante.

Figura 1

Esquema de las personas que conformaron el grupo de danza



Adicionalmente, el proyecto contó con 17 personas colaboradoras, quienes aportaron sus conocimientos y forma de pensar a través de entrevistas, diálogos, encuestas, y otros espacios de intercambio. El grupo estuvo conformado por personas con características, trayectorias de vida, edades, profesiones y experiencias diversas, con y sin discapacidad, lo que enriqueció significativamente el proceso investigativo y favoreció la construcción de aprendizajes desde múltiples miradas.

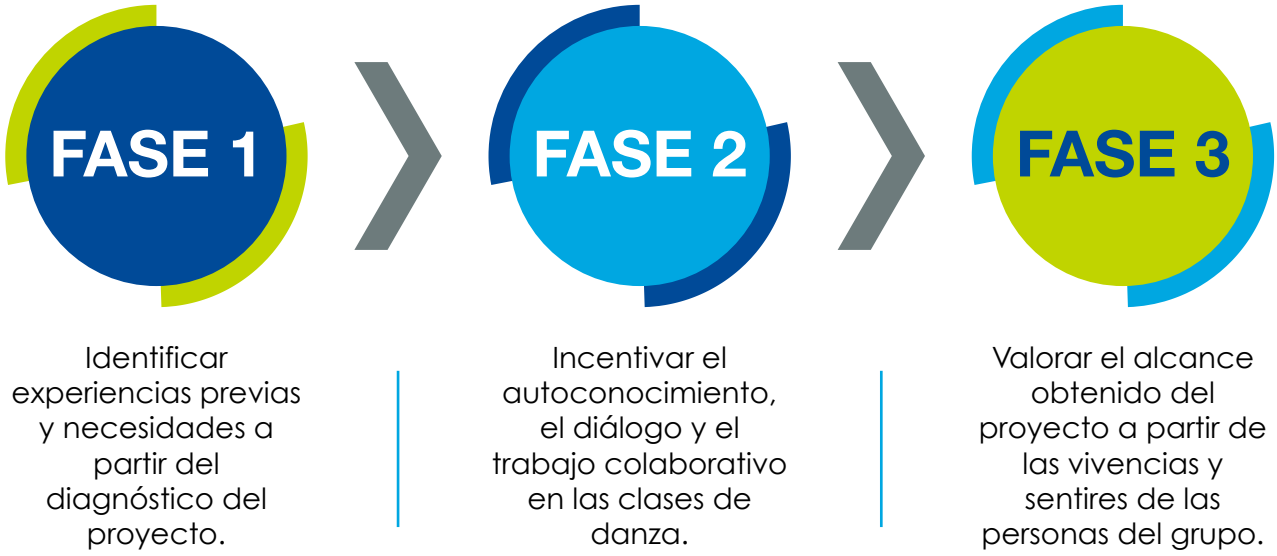
El proyecto se desarrolló en un total de 19 sesiones, de las cuales, las primeras 16 fueron virtuales a causa del COVID-19 y las últimas 3 presenciales. En las sesiones virtuales, se trabajaron diversos elementos, como la correcta postura corporal, la fuerza, resistencia y flexibilidad de todo el cuerpo, el trabajo en equipo, el montaje artístico, cómo dar buenas indicaciones a personas ciegas o con baja visión, la inclusión, los

prejuicios sociales, y el movimiento del cuerpo de manera libre y fluida. Además, hubo una preparación mental y actitudinal donde se buscó fortalecer la seguridad y confianza de las personas que conformaron el grupo de danza. Por otro lado, las sesiones presenciales se desarrollaron en una academia especializada en danza aérea ubicada en San José, y la duración de cada sesión fue de dos horas.

El plan para la ejecución del proyecto se dividió en tres fases (Figura 2), que responden cada una a un objetivo del proyecto. La primera responde al objetivo que pretende identificar experiencias previas y necesidades de las personas adultas jóvenes, en relación con el arte y la educación, para elaborar una propuesta orientada a la inclusión social desde los intereses de las personas que conforman el grupo de danza. La segunda tiene de objetivos (a) fortalecer el autoconocimiento y la autoconfianza de las personas que conforman el grupo a partir del proyecto de danza, (b) generar espacios de diálogo y expresión que promuevan el respeto, la valoración y la empatía, y (c) incentivar el trabajo colaborativo como espacio de aprendizaje y construcción de nuevos conocimientos. Por último, la tercera fase responde al objetivo que busca valorar los alcances obtenidos a partir de las vivencias y sentires de las personas que integraron el grupo de danza.

Figura 2

Síntesis de las 3 fases del proyecto



En la fase uno, como parte del diagnóstico se realizaron diversas actividades. Se entrevistó a la promotora de danza aérea de Costa Rica y al cofundador y bailarín de Ya! Danza. Se encuestó a las

personas interesadas en conformar el grupo de danza, a exalumnas con discapacidad visual, y en general a todas las personas con y sin discapacidad que conformaron el grupo de danza. También, se conversó con un funcionario del CENAREC con discapacidad visual y con una docente de danza de la universidad nacional. Asimismo, se observó activamente el entrenamiento y montaje coreográfico del grupo de danza inclusiva costarricense Ya! Danza. Por otro lado, se participó en el III Encuentro Latinoamericano de Danza e Inclusión 2020 y en el Encuentro Internacional de Danza Contemporánea Inclusiva 2020. Por último, se encuestó a diversos familiares y conocidos, para conocer su percepción sobre la discapacidad, quienes la presentan, la inclusión social y otros.

La fase dos consistió en planear, ejecutar las clases y sistematizar las experiencias. Por lo tanto, dentro de esta, se coordinó el día y hora para realizar los encuentros de manera presencial; sin embargo, a causa del COVID-19, tuvo que cancelarse la clase presencial y dar unas semanas de tiempo, por lo que se inició de manera virtual. Con este cambio inesperado, varias personas con discapacidad perdieron el interés en el proyecto y decidieron no participar, ni en una clase de prueba. A los integrantes definitivos, se les solicitó fijarse tres metas realistas que desearan lograr a partir del proyecto. El resumen de los resultados se comparte en la Figura 3.

Figura 3

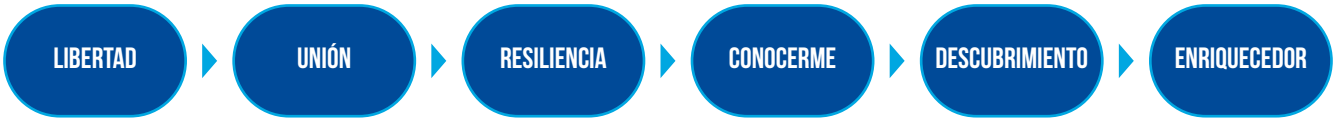
Metas de las seis personas que conformaron el grupo de danza

1 Una buena postura corporal, aprender a hacer plancha y mejorar la punta del pie.	**2** Crear un buen vínculo con las personas del grupo, salirme de la zona de confort y mejorar mi equilibrio.	**3** Que la experiencia me vuelva más consciente y empático; tener más control de brazos y flexibilidad.
4 Mejorar mi manera de interactuar con personas con discapacidad, lo que digo y hago; además, aprender sobre expresión artística y tener mayor flexibilidad y fuerza abdominal.	**5** Expresión corporal, flexibilidad y fuerza de abdomen	**6** Aprender sobre las necesidades, la pedagogía de un grupo inclusivo y expresión corporal.

La fase tres consistió en evaluar el proyecto y se divide en tres momentos: (a) primero, se llevó a cabo un conversatorio al final de cada clase, guiado por las preguntas generadoras ¿qué les pareció la clase? ¿cómo se sintieron? ¿alguien tuvo un logro personal hoy? ¿cómo estuvieron las indicaciones? ¿hubo algo que no les haya gustado? ¿tienen alguna recomendación de mejora? ¿qué les gustó más?, gracias a las respuestas se logró profundizar en las necesidades de las personas integrantes, mejorar las clases impartidas y recopilar información para los resultados; (b) luego, se contactó a cada persona por aparte para conocer cómo se sentían en el grupo, si consideraban adecuadas e inclusivas las acciones realizadas hasta el momento, así como para recibir recomendaciones de mejora u otros comentarios; (c) por último, hubo una evaluación al finalizar el proyecto por medio de la plataforma de Google Forms, la cual buscó determinar el alcance obtenido, analizar la mediación pedagógica y conocer las experiencias y sentimientos de quienes integraron el grupo, además, evaluaron su propia intervención y avance, a partir de las metas propuestas al inicio de la vivencia. En la Figura 4, se comparten las respuestas a una de las preguntas de la evaluación final: Si tuvieras que plasmar en una sola palabra tu vivencia dentro del proyecto de danza, ¿cuál palabra sería?

Figura 4

Palabras que eligieron para plasmar la vivencia dentro del grupo de danza

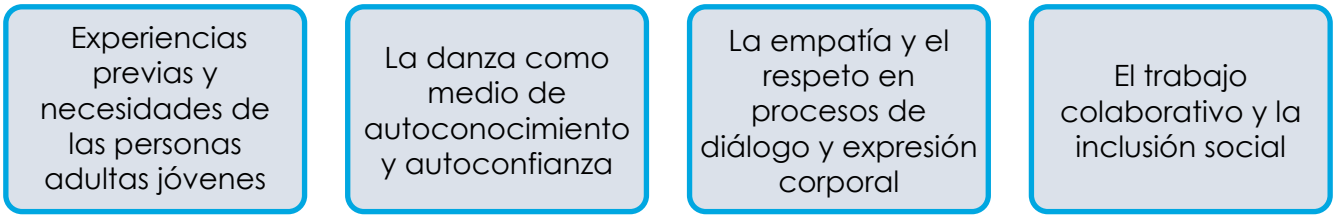


3. Resultados y discusión

Los resultados se dividen en cuatro grandes categorías (Figura 5), cada una integrada por frases de las personas que integraron el grupo de danza y de quienes participaron, en general, en entrevistas, fotos de la experiencia y la teoría que acompaña y respalda el trabajo.

Figura 5

Resumen de las categorías del proyecto



Categoría 1. Experiencias previas y necesidades de las personas adultas jóvenes

A continuación, se presentan algunas frases de las personas que integraron el grupo de danza (figura 6) y quienes brindaron entrevistas:

- "Para mí la discapacidad no es obstáculo para realizarme como persona en la sociedad. La discapacidad está en la mente de aquel que no sabe su valor".
- "Yo soy persona con discapacidad y aun así si se siente temor al relacionarse con otras discapacidades por la falta de educación a ellas".
- "La sociedad percibe el cuerpo de la persona con discapacidad como un cuerpo al que le falta algo".
- "Resulta frustrante cómo la sociedad tiene una visión limitada con respecto a la discapacidad. El hecho de tener una discapacidad no debe ser un motivo para poner una barrera o un techo en el desarrollo".
- "Lo peor que usted puede hacer por un estudiante con discapacidad visual es limitarlo".
- "Dar un trato preferencial o explicarle cosas aparte dentro de un mismo grupo a una persona también es segregación".

Figura 6

Apoyo y acompañamiento del docente



Nota. Fotografía tomada por Diego Quirós (2020).

A partir de lo expresado por las personas colaboradoras, se puede comprender que la discapacidad no es un problema que hay que erradicar, ni mucho menos una enfermedad. Es parte natural de la diversidad social; así como existen diversas habilidades, lenguajes y formas de pensar, hay también diversos cuerpos, necesidades y formas de vivir la vida. Según Canalias (2013), "hemos construido la discapacidad como una categoría social y política, una forma de opresión que supone la discriminación, la vulnerabilidad y los ataques a la identidad" (p. 108). Es importante hacer las paces con el concepto que se tiene sobre discapacidad, aprender al respecto y comprender que todas las personas están propensas a adquirirla. Respetar y tolerar a otras personas, a pesar de las diferencias, es la gran tarea de vida que se tiene como humanidad. En la misma línea, Canalias (2013) también menciona que "Todos tenemos a lo largo de nuestra vida alguna discapacidad que puede ser genética, adquirida o consecuencia del envejecimiento" (p. 7). Todas las personas son diferentes entre sí, sea por su manera de pensar o gustos, o bien, por su físico; la diversidad y autenticidad caracteriza a los miembros de una sociedad, así siempre ha sido y siempre será, entonces ¿por qué seguir señalando a personas 'diferentes'? ¿acaso el ser distintos no es lo que se tiene en común?

Los prejuicios sociales generan sentimientos de rechazo, temor, desvaloración o lástima hacia las personas que presentan alguna condición de discapacidad. Sobre esto, Guardia (2020) menciona que

> Las barreras más importantes para la participación, inclusión y desarrollo de las personas con discapacidad son de origen actitudinal: los prejuicios, la exclusión y la discriminación que la "cultura de la productividad" inscribe en nuestras percepciones y valoraciones de los demás, sin que ni siquiera seamos conscientes de ello. (p. 21)

Los diminutivos y términos descalificativos alimentan los prejuicios sociales, promueven la comparación y fomentan ver a estas personas como inferiores, por lo que no deben seguirse utilizando. Gran parte de la sociedad mira con lástima, compasión o dolor a las personas que viven una condición de discapacidad, muchas veces sin ser conscientes, porque se ven conflictuados sobre qué harían si ellas mismas o un ser querido se encontrara en la misma situación. No obstante, ninguna persona con alguna condición de discapacidad busca que le tengan lástima ni se siente feliz del temor de muchos a hablarles o relacionarse. Explica Canalias (2013) que se debe "Pensar en las personas que tienes delante y no utilizar palabras que tengan implicaciones negativas" (p. 99). Para lograr esto, es importante empezar a ver a la persona antes que a la discapacidad.

Por otro lado, las personas con discapacidad también pueden llegar a excluir, ofender y sentir temor de relacionarse con personas con una condición diferente a la suya. Que una persona tenga una discapacidad no la hace conocedora de todas las demás condiciones; entre mayor contacto humano y una sana convivencia permite que exista mayor conocimiento y empatía hacia las realidades de otras personas. Sobre lo anterior, Cerdas (comunicación personal, 10 de abril de 2020) reflexiona que "La ignorancia genera discapacidad", además, que "un espacio diverso no quiere decir que haya inclusión pero la inclusión si contiene diversidad (…) la convivencia genera inclusión".

Es importante resaltar que la discapacidad no se define únicamente por el uso de una silla de ruedas, la necesidad de apoyos en la comunicación o el empleo del sistema braille. Más bien, se manifiesta cuando existen barreras en el entorno que limitan la satisfacción de necesidades básicas, el desarrollo de habilidades y la participación plena de las personas. Por ejemplo, una persona usuaria de silla de ruedas puede desempeñarse de manera independiente en su trabajo e incluso contar con un vehículo adaptado; sin embargo, puede enfrentar limitaciones significativas si las aceras, los espacios públicos o los medios de transporte no son accesibles. De igual forma, una persona que utiliza braille para comunicarse puede verse excluida cuando quienes la rodean desconocen esta forma de comunicación, generando barreras que restringen su participación social.

En este sentido, la discapacidad no radica únicamente en las características individuales de la persona, sino también en las condiciones del entorno. Aunque estas situaciones no siempre responden a una intención de excluir, el desconocimiento y la falta de accesibilidad continúan reproduciendo formas de segregación que afectan la participación y la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Los hallazgos muestran que el desconocimiento sobre la discapacidad no se limita a personas sin discapacidad, sino que también puede estar presente entre personas con distintas condiciones. Este resultado fue particularmente relevante porque evidencia que la inclusión social requiere procesos continuos de encuentro, diálogo y aprendizaje mutuo.

Asimismo, los testimonios permitieron identificar que muchas de las inseguridades iniciales surgían, más que todo, de la falta de experiencias compartidas que de actitudes negativas hacia la diversidad. Esto sugiere que la generación de espacios donde las personas puedan convivir, dialogar y conocerse favorece la disminución de prejuicios y fortalece la construcción de relaciones más inclusivas.

Categoría 2. La danza como medio de autoconocimiento y autoconfianza

Como parte de los hallazgos en esta categoría (ver Figura 7), se encontraron las siguientes frases de las personas participantes:

- "Pude lograr todo lo que nos enseñó, nunca lo imaginé".
- "Es el hecho de crear esa propia autoestima porque uno dice ¡uy no yo no voy a poder bailar! O ¡qué pena moverme así! ¡No, yo no puedo hacer esto!"
- "Específicamente la danza y el teatro permiten una apropiación del cuerpo, un reconocimiento de este como territorio y una comunión con otros cuerpos diferentes al mío".
- "Particularmente, la última sesión significó para mí romper algunos miedos como por ejemplo encontrarme de cabeza o depender únicamente de la fuerza de mis brazos. Creo que eso me ayudó a desarrollar confianza en mí mismo".
- "La danza y arte del movimiento beneficia a las personas con discapacidad visual al reconocer las habilidades de su cuerpo, mejorar los reflejos, la movilidad, la ubicación espacial y el equilibrio, aprendizajes que contribuirán una vez que la persona deba responder rápido ante un obstáculo".

Figura 7

"Volar". Una de las personas coproyectistas armando una figura dentro de la tela



Nota. Fotografía tomada por Diego Quirós (2020).

A partir de lo expresado por las personas colaboradoras, se puede comprender que el conocimiento propio y el crecimiento personal son procesos continuos y que, al conocer nuevas personas o estar en situaciones novedosas, esto incrementa. Sobre esto, Toro (2009) expresa que

> El encuentro es un don cuando tengo la oportunidad de acoger y vivir al otro como alguien que me ayuda a ir descubriendo y reconociendo mis posibilidades y limitaciones, mis luces y mis sombras. Cada encuentro es invitación, sugerencia, reto y un regalo porque en él puedo ir reconociendo cada vez más y mejor "quien soy". (p. 60)

El arte posee una fuerza muy grande y transformadora, la cual puede impactar la vida de quienes la realizan, pues aporta múltiples beneficios tanto individuales como colectivos. Al permitirse salir de zonas de confort o tener la posibilidad de conectar con personas nuevas en un espacio distinto de lo usual, se recibe información renovada sobre la vida, sobre otras personas y se profundiza en el autoconocimiento, así como sobre qué cosas se desean desaprender. También, existe la oportunidad de influir y dejarse influir por los demás.

Al respecto, Sbert (2017) menciona que el arte funciona "para comunicarse con uno mismo, para expresar, para ir descubriendo y descubrirse(…) debe de ayudar a pasar de la ignorancia al conocimiento" (p. 13). Por su parte, Cardona (Comunicación personal, 26 de noviembre de 2019), manifiesta que el arte y el deporte brindan herramientas poderosísimas a las personas que las practican, un sinfín de beneficios que les fortalecen y, sin duda alguna, mejora la calidad de vida.

Además, la danza, el arte o el deporte desarrollan múltiples conocimientos y destrezas que ayudan a vivir de una manera más segura, autónoma y desenvuelta en la sociedad, más aún, si se propone metas u objetivos, Esto tiene un impacto significativo en la autoestima, la autopercepción y la forma de verse en el mundo, aspectos importantes que todas las persona necesitan desarrollar y afianzar para la autorrealización. En este sentido, "La danza inclusiva no es ni arteterapia ni trabajo social, sino una manera de entender la danza en la que todos los cuerpos tienen cabida" (Canalias, 2013, p. 87).

Un hallazgo relevante fue que el fortalecimiento de la autoconfianza apareció tanto en personas con y sin discapacidad. Esto sugiere que los beneficios de la danza inclusiva no recaen exclusivamente en una población específica, sino que favorecen el crecimiento personal de todos los y las involucradas.

De igual manera, el proceso permitió reconocer que el desarrollo personal no surge únicamente del aprendizaje técnico de una disciplina artística, sino también de los desafíos, logros y descubrimientos que cada quien experimenta durante el camino. La posibilidad de asumir nuevos retos, expresar emociones y superar temores contribuyó al fortalecimiento de una imagen más positiva de sí mismos.

Categoría 3. La empatía y el respeto en procesos de diálogo y expresión corporal

En este apartado se presentan las frases de las personas participantes sobre esta categoría (figura 8):

- "El diálogo siempre es importante, ayuda a romper el hielo y a conocer a los demás".
- "La opinión de cada uno siempre fue tomada en cuenta".
- "En la expresión corporal, también es muy importante la voz, porque es parte también de mi cuerpo y yo puedo comunicar con mi voz, con mi tono, el volumen muchísimas cosas".
- "Realmente me gusta mucho escucharte y creo que una de las razones por las cuales no deserté fue por tu actitud conmigo y con muchas personas en el grupo".
- "El reto es la palabra, hay que usar términos que la persona pueda entender y no dar por aludido a que lo van a comprender todo".
- "La danza es expresión en su máximo esplendor".

Figura 8

"Descubrir(me)". Una coproyectista abrazándose



Nota. Fotografía tomada por Diego Quirós (2020).

Cuando se busca el diálogo reflexivo y profundo o la expresión corporal dentro de la danza, debe darse un trabajo previo, donde las personas sepan que están en un espacio seguro, son aceptadas, valoradas y validadas; debe existir un ambiente cálido entre todas las partes para un resultado mayor. Toro (2009) expresa que "abrirse siempre conlleva un riesgo porque cuando me abro muestro lo que soy y entonces puedo volverme vulnerable…Sin apertura no se establece vínculo alguno que sea consistente y perdurable" (p. 26). Por otro lado, agrega que "abrir nuestra mirada y nuestra escucha, abrir nuestras manos y las articulaciones de nuestro cuerpo, abrir nuestro pensamiento a otros modos de comprender las cosas y abrir nuestro corazón para que los demás puedan entrar en él" (p. 26).

La vulnerabilidad muchas veces se evita a toda costa por temor al rechazo, vivir alguna herida o ser señalados, pero es maravilloso cuando se aprende a reconocer aquellos espacios seguros y las personas con las cuales se puede compartir la forma de pensar, sentir y ser. Las relaciones más profundas y transformadoras suelen construirse cuando las personas se permiten mostrarse de manera sincera, transparente y vulnerable.

Ahora bien, Castaner (2002) define la expresión corporal como un proceso continuo, sin tiempo específico y posible de realizar desde la niñez hasta la adultez. Sobre el tema, Chinchilla (comunicación personal, 23 de junio de 2020) expresó: "Cuando escucho música me muevo desde mi interior y siento que mi silla de ruedas no me ata, sino que me libera, es mi alma la que se libera". En la sociedad, está muy normalizado la desconexión con las demás personas y con el cuerpo-mente-corazón. Vivir sin emoción, sin asombro y sin gozo se volvió parte de la norma. El arte, por su parte, rompe con esto y dota a las personas de mayor sensibilidad, admiración por lo simple y curiosidad por la vida.

La construcción de un ambiente cálido y placentero en el aprendizaje es el resultado del esfuerzo, tanto de docentes como estudiantes; ambos tienen su cuota de responsabilidad y, de no aportarla, la otra parte no puede poner el faltante. Sin embargo, el rol docente es fundamental para lograr en un grupo un ambiente realmente cálido, respetuoso, de comprensión y unión. Torres (2000) menciona que la mediación pedagógica busca una buena interacción y comunicación, presencial o virtual, de las personas participantes del proceso. Al ser el docente la persona a cargo de la dinámica educativa, influye de mayor manera, para bien o para mal, en sus estudiantes. Por esto, resulta fundamental ejercer la profesión desde el compromiso, la sensibilidad y el respeto hacia la diversidad humana.

Los resultados indican que la construcción de un ambiente seguro y respetuoso fue una condición necesaria para que las personas compartieran experiencias personales y desarrollaran vínculos

significativos. Esto permite inferir que la inclusión no depende únicamente de compartir un mismo espacio físico, sino también de la calidad de las relaciones que se construyen dentro de él.

En este sentido, la empatía trascendió la simple comprensión de las diferencias individuales y se manifestó como una disposición genuina para escuchar, aprender y acompañar. Los hallazgos sugieren que cuando las personas se sienten aceptadas y valoradas, aumenta su participación y se fortalece el sentido de pertenencia dentro del grupo.

Categoría 4. El trabajo colaborativo y la inclusión social
A continuación, se presentan las frases de las personas participantes relacionadas a esta categoría (figura 9):

- "La equidad de oportunidades dentro de la materia cultural es no pensar que la población con discapacidad puede ser solamente observadora si no también pensar en que puede ser participante y de esta manera brindarle las herramientas necesarias para su desarrollo y realización dentro de esta".
- "El sector cultural requiere de profesionales con conocimiento en la atención a personas con discapacidad".
- "Muchas veces se asume que todas las personas que presentan discapacidad la tienen de forma cognitiva y los tratan como si fueran niños, cuando en realidad, son adultos".
- "Un grupo inclusivo le permite a la sociedad comprobar que es posible hacer de manera exitosa montajes artísticos con personas con discapacidad".
- "Es importante mirar a la persona con discapacidad desde los Derechos Humanos y promover grupos sociales o comunidades donde no haya distinción entre personas con o sin discapacidad; ya que si se agrupa sólo población con discapacidad se estaría segregando".
- "Es indispensable el compromiso y el esfuerzo de las personas que integren el grupo de danza inclusiva, de lo contrario no se logrará la meta propuesta".

Figura 9

"Encuentro, sorpresa y apoyo". Primera clase presencial y de aproximación a la tela



Nota. Fotografía tomada por Diego Quirós (2020).

Es importante brindarle a la persona adulta joven con discapacidad un trato acorde a su edad, comprendiendo que ya no son niños y esperan no seguir siendo tratados como si lo fueran. Guardia (2020) menciona que el prejuicio es el concepto que se tiene sobre otra persona o grupo social sin conocerle realmente. Esta percepción inicial se elabora a partir de la educación recibida, las experiencias de vida, el barrio en el que se crece y la cultura propia de la época en la que se nace.

Para Guardia (2020), "No siempre somos conscientes de cuáles son nuestros prejuicios sutiles o latentes hacia las personas con condición de discapacidad" (p. 20). Por esta razón, es importante analizar la manera en la que se observa y se habla de estas personas, ya que el vocabulario que se utiliza para referirse a esta población y la manera en la que se les mira son el reflejo de lo que se piensa, siente y se ha aprendido socialmente.

Sbert (2017) expresa que "como maestros, debemos de posibilitar en nuestras aulas poder compartir experiencias ajenas para elaborar nuevas realidades individuales" (p. 36). El aprendizaje se lleva a cabo cuando realmente se experimentan situaciones nuevas, en esta línea, es sumamente provechoso, en una clase con personas en condición de discapacidad, poder escuchar sobre sus experiencias personales, realidades y trabajar en equipo junto a ellas. Para Sacristán et al. (2000):

> Somos únicos porque somos variados internamente, porque somos una combinación irrepetible de condiciones y cualidades diversas que no son estáticas, lo que nos hace también diversos respecto de nosotros mismos a lo largo del tiempo y según las circunstancias cambiantes que nos afectan. (p. 15-16)

Por esta razón, cada una de las personas en un grupo pueden aportar

conocimientos, experiencias, realidades y formas de ver la vida, que nutren y se enriquecen entre sí. Es preocupante cuando en un proceso educativo solo el docente desea hablar y es la única persona que transmite conocimientos o su forma de ver la vida, ya que no se está permitiendo aprender de sus estudiantes ni les está permitiendo compartir su sabiduría. Las coreografías de grupos inclusivos también pueden ser exitosas y de muy alta calidad, siempre y cuando todas las partes se esfuercen por no faltar a ensayos, entrenar de manera independiente y ser constantes.

Sobre el trabajo en equipo, Canalias (2013) señala que "si no hemos trabajado nunca con la otra persona, tenemos que saber escuchar y preguntar" (p. 101). Esto aplica para todas las personas por igual, y con más razón, si existe una diferencia marcada entre las personas participantes, en tanto no se tenga conocimiento de las necesidades, gustos y forma de los demás. Sobre esto, Correa (2014) menciona que:

> El cuerpo al perder una habilidad puede desarrollar otra u otras con el fin de suplir aquella que le hace falta, de esta manera una persona con limitaciones visuales desarrolla su oído con el fin de reconocer personas, espacios y objetos generando una imagen que ve en su mente por otro lado una persona con limitación del movimiento de sus piernas desarrolla gran fortaleza en sus brazos permitiéndole movilizarse al trasladar su silla o al ubicarse de un lugar a otro. (p. 48)

El cuerpo es extraordinario y el ser humano posee de manera innata una notable capacidad de resiliencia, adaptación y superación frente a los desafíos que enfrenta. Sin embargo, la mentalidad desempeña un papel fundamental. Creer en las propias habilidades, estar dispuesto a aprender e intentar nuevas experiencias son factores que favorecen el crecimiento y la superación personal. Cuando una persona es positiva ante la vida, es más probable que persevere ante las dificultades y descubra recursos que quizá desconocía. Por el contrario, si considera que no es capaz o renuncia antes de intentarlo, se limita y frena su potencial.

Ochoa (comunicación personal, 25 de julio de 2020) externó que "no hay una única forma de dar danza inclusiva"; por au parte, Esquivel (comunicación personal, 11 de julio de 2020) menciona que "hay que adaptar la tela a ellos no ellos a la tela". Es importante no imponer, sino conocer. Propiciar un acercamiento real e ir descubriendo las destrezas, gustos, necesidades y conocimientos previos de las personas que llegan a clases. De esta manera, las personas con discapacidad se sentirán escuchadas, vistas, tomadas en cuenta y sabrán que son una parte real del proceso.

En resumen, uno de los principales hallazgos del estudio fue que la diversidad por sí sola no garantiza procesos inclusivos. La inclusión se construye mediante la participación, el diálogo, el reconocimiento mutuo y la adaptación de los espacios a las necesidades de las personas participantes. Los testimonios también evidenciaron que el trabajo colaborativo permitió reconocer las capacidades, talentos y aportes de cada integrante del grupo. Esto favoreció relaciones más horizontales y una visión de la diversidad centrada en las posibilidades de las personas, más que en sus limitaciones. Desde esta perspectiva, la inclusión se comprende como una construcción colectiva que requiere compromiso, apertura y aprendizaje continuo. Además, fue posible comprobar que la inclusión es un proceso bidireccional, donde todas las personas aprenden, enseñan y se transforman a partir del encuentro con otras realidades. Así, los hallazgos sugieren que la inclusión no se construye únicamente a partir de la eliminación de barreras, sino también mediante la creación de espacios donde las personas puedan sentirse valoradas, escuchadas y reconocidas por sus capacidades.

4. Conclusiones

La presente investigación permitió reconocer que la inclusión social no puede reducirse únicamente al acceso o la participación compartida en un mismo espacio, sino que se construye mediante experiencias significativas de encuentro, diálogo, respeto y colaboración. En este sentido, la danza constituyó no solo una práctica artística, sino también una herramienta para promover relaciones humanas más inclusivas. Asimismo, evidenció el potencial de la danza aérea inclusiva para favorecer el bienestar integral, el fortalecimiento de vínculos sanos, la equidad, el trabajo colaborativo y la participación de diversas poblaciones. Por ello, resulta importante continuar investigando esta temática y fortalecer espacios pedagógicos y artísticos inclusivos que promuevan experiencias transformadoras, participativas y accesibles.

Asimismo, la experiencia permitió comprobar la importancia de garantizar la participación cultural de personas con y sin discapacidad en espacios artísticos inclusivos. En esta línea, el acceso al arte no solo representa una oportunidad de expresión y aprendizaje, sino también el ejercicio de un derecho humano fundamental que favorece el desarrollo personal, la convivencia y la construcción de sociedades más equitativas. Otras conclusiones son:

1. La exclusión social, los malos tratos, los prejuicios y la ignorancia hacia la población con discapacidad es real. Aún hay personas que perciben la discapacidad como un problema que debe de ser resuelto. Sin embargo, hay quienes, por otro lado, sienten interés y desean aprender sobre la discapacidad, la accesibilidad,

la equidad y la inclusión; pero no saben realmente por dónde comenzar, y actualmente hay muy pocos grupos inclusivos donde puedan incorporarse para vivir esa experiencia.

2. En la sociedad, ha existido muy poca valoración de la diversidad de cuerpos, de pensamientos y del movimiento. Los estereotipos golpean constantemente la autoestima y la seguridad de las personas, a pesar de que todos los cuerpos son diversos y no hay uno mejor que otro.
3. No hay inclusión social cuando, en un mismo grupo, se aparta a las personas con discapacidad para explicarles de manera diferente o cuando se les asigna algo totalmente diferente al resto de estudiantes.
4. Se cree que los prejuicios y malos tratos hacia personas con discapacidad son únicamente de personas sin discapacidad, pero la verdad es que entre la misma comunidad también se pueden excluir y rechazar; la falta de información influye a todas las personas de la sociedad. Además, es importante comprender que nadie está exento de vivir una discapacidad, esto se da muy comúnmente ya sea por vejez, por un accidente o una enfermedad.
5. Compartir un espacio con personas diversas no es sinónimo de inclusión social, la mejor manera para crear un vínculo positivo e inclusivo es tener acercamiento continuo y real entre todas las partes, donde todas las personas se sientas seguras, felices y valoradas. Para aprender sobre la discapacidad, la inclusión social y la accesibilidad, es indispensable el acercamiento, el testimonio y los aprendizajes de las personas con discapacidad, ya que solo así se tendrá noción de su perspectiva, su realidad, sus habilidades y necesidades.
6. La población con discapacidad también puede lograr todo lo que se proponga con excelencia y hacer creaciones artísticas de manera profesional. Para esto, es importante cortar con la brecha de equidad e inclusión, además de un buen acompañamiento por parte de profesionales y recibir apoyo de sus familiares, así como el acceso a la información y las herramientas necesarias.
7. La inclusión social no se trata de darle mayores privilegios a las personas con discapacidad, sino de construir una sociedad más equitativa donde todos y todas puedan participar, opinar y tener buena calidad de vida por igual.
8. La expresión y la comunicación son necesidades inherentes del ser humano; si en un espacio se escucha y valora lo que cada persona tiene que decir, esto contribuirá a que haya un ambiente cálido, de respeto, de acercamiento y empatía mutua. Por esto, es importante que todas las personas se sientan bien recibida y escuchada en un grupo.
9. El trabajo colaborativo y el diálogo constante promueven la

empatía, el respeto, la confianza, la solidaridad y la unión grupal. Estos son elementos importantes para realizar la inclusión social, ya que, de esta manera, se logra conocer las realidades que viven otras personas, al mismo tiempo que se aprende y comparten conocimientos, vivencias. Expresar emociones, pensamientos y vivencias, ya sea por medio del diálogo, el cuerpo o el arte, es vital para el ser humano.

10. La danza brinda múltiples beneficios al ser humano; algunos de estos son: el autoconocimiento, la autoconfianza, la expresión corporal, mayor conciencia del cuerpo, fuerza, flexibilidad, disfrute y el bienestar integral. Además, es un buen aliado para personas con discapacidad, pues refuerza habilidades de movilidad, reflejos, ubicación espacial, equilibrio, entre muchas otras.
11. La danza es un excelente medio para alcanzar la inclusión social, ya que puede unir poderosamente a las personas que lo realizan, porque demanda un espacio de comunicación, cercanía, respeto y apoyo, elementos indispensables en un espacio inclusivo.
12. La tecnología no es impedimento para llevar a cabo un proyecto, más bien, puede adaptarse y conectar a personas que viven muy largo o que tienen dificultad de traslado; sin embargo, la accesibilidad digital no es una realidad presente para todas las personas y todavía es un gran reto mundial.

Referencias

Canalias, N. (2013). *Danza inclusiva.* UOC.

Castaner, M. (2002). *Expresión corporal y danza*. INDE Publicaciones.

Correa, J. (2014). *Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de La Plata]. Repositorio Institucional de la UNLP. https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/52618

Danza universitaria. (2018, setiembre 13). *Baile en silencio* [Video]. YouTube. https://youtu.be/MVoxpi3RfI

Flórez, R., & Vivas, M. (2007). La formación como principio y fin de la acción pedagógica. *Revista Educación y Pedagogía, 19*(47). https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/cb25f0db-c222-4c60-bf39-66593c0e762e/full

Guardia, N. (2020). *Lenguaje y comunicación*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/a4482d180f876b706af01db8d37d86a2.pdf

Sacristán, G., Giné, N., López Rodríguez, F., & del Carmen, M. J. (2000). *Atención a la diversidad*. Graó.

Sánchez, A., Bautista, K., & Rodríguez, V. (2011). *La danza como herramienta de resiliencia en la inclusión social en personas con discapacidad motora* [Tesis de grado corporación Universitaria minuto de Dios]. Repositorio de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. https://repository.uniminuto.edu/items/e8b0c542-d9cd-4ff0-ae48-3cb2612d1f77

Sbert, C. (2017). *La mirada de la libélula: una visión sobre la educación artística*. Disset edició.

Toro, J. (2009). *Educar con "Co-Razón"* (7ma ed.). Desclée de Brouwer.

Torres, S. E. (2000). La educación virtual: un nuevo paradigma de la educación superior a distancia. *Cuadernos Reencuentro,* (28), 43-54. https://publicaciones.xoc.uam.mx/MuestraPDF.php