

## EL TALLER DE CREACIÓN ARTÍSTICA COMO PRÁCTICA DE OCIO E INNOVACIÓN CULTURAL<sup>1</sup>

Natalia Ollora Triana<sup>1</sup>, Tamara de la Torre Cruz<sup>2</sup>, Carmen Palmero Cámara<sup>2</sup>  
*<sup>1</sup>Universidad de La Rioja, <sup>2</sup>Universidad de Burgos*

La danza como práctica de ocio promueve el desarrollo de aspectos relacionados con las competencias afectivas, recreativas, reflexivas y expresivas de la formación integral de las personas, desarrollando, además, la dimensión creativa y la capacidad interpretativa. El potencial formativo de la danza ha propiciado la organización de talleres de creación como espacio para el desarrollo de obras artísticas, ofreciendo una experiencia para población no profesional de las artes escénicas y un nuevo lugar para el ocio promoviendo la creación de cultura desde la innovación educativa. En este contexto de oportunidad y relevancia, la hipótesis que guía nuestra investigación relaciona los talleres de creación con la expresión e interpretación de personas no profesionales, con efectos directos en la creación de cultura desde un proceso innovador en la práctica de ocio. A través de la investigación-acción se desarrolla un taller de creación artística abierto, con el propósito de crear una obra escénica con alumnado que inicia el taller. Entre los resultados se muestra que la instrumentación de espacios genera una cultura accesible a población no experimentada, fomentando la práctica del arte y desarrollando la capacidad expresiva y creativa de los participantes, propiciando, adicionalmente, una cultura equitativa.

---

1. La creación “Esencia” ha formado parte del Festival “Actual. Espacios Insólitos” (2021), organizado y subvencionado por el Gobierno de La Rioja dentro del plan de Política Cultural.

## 1. INTRODUCCIÓN

La danza está cobrando un relieve especial como actividad físico-expresiva, también como creación de producto cultural y, además, está siendo objeto de atención específica como experiencia de recepción por parte del público, al tratarse de una actividad artístico-escénica. (Fancourt y Finn, 2019)

Una aproximación inicial descubre su presencia mantenida en el tiempo y profundas raíces en la convivencia, así como un destacado componente social de diversión y de expresión (Viciano Arteaga y Arteaga, 1997). Actualmente, en su práctica pueden percibirse de modo nítido diferentes enfoques: como actividad terapéutica (Marín Mejía, 2011; Wengrower, 2008), pedagógica, académica (Mejías, 2009), de relación social e intergeneracional (Bermejo García, 2006), de ocio (Arbillaga, Elisondo y Melgar, 2018; Cuenca Cabeza, 2009; Padilla Moledo, 2002) y de espectáculo y comunicación, donde encontramos todas las compañías de creación de obras de danza.

De modo insospechado y repentino, el confinamiento provocado por la COVID-19 ha inducido un incremento en la práctica de actividades bailadas con diferentes fines personales, así como en el consumo de espectáculos de danza a modo de bien cultural, adquiriendo un relieve inesperado entre la población (Dalmases, 2020; Encalada, 2020; Gracia, 2020), aprovechándose la virtualidad para realizar actividades de ocio (Márquez, 2020). El aislamiento, la soledad o la convivencia continuada en el mismo entorno pueden generar consecuencias negativas en los hábitos saludables y descompensaciones en diferentes patologías relacionadas con la salud mental, física (Márquez, 2020), además de la salud social. Las experiencias relacionadas con actividades bailadas se han convertido en una vía de escape, desahogo físico y emocional por lo que en pocos meses hemos visto proliferar las clases de danza online propuestas desde diferentes plataformas y escuelas (Burzynska, Taylor y Knecht, 2017; Fancourt y Finn, 2019).

No resulta, en modo alguno, extraño que el grado de motivación que despierta la experiencia de esta actividad con carácter de distensión, agradable y socializante (Viciano Arteaga y Arteaga, 1997) haya sido aprovechado por profesionales de la especialidad, organizándose como práctica de ocio creativo y cultural, entendido como aquel en el que el ser humano utiliza su tiempo de ocio para crear, inventar y generar realidades nuevas y utópicas que ayudan a resolver sus necesidades como “animal cultural” (p. 190) (Fernández Lombera, 2002). A través de la organización de espacios para su vivencia, estas necesidades imaginadas de la población se pueden materializar.

Los rasgos y principales señas de identidad de la danza privilegian esta práctica para poder ser realizada en el hogar, favoreciendo la expresión individual y la exteriorización de tensiones, sentimientos y emociones (Dale y Hollerman, 2007). Además, los elementos que la configuran, variedad de estilos y posibili-

dades, facilitan el acceso a su práctica intergeneracional, en el mismo espacio y momento, por tanto, se puede practicar solo, en pareja, en familia, en pequeño o gran grupo, estas posibilidades hacen que sea asequible, por ende, a toda la población.

Como actividad física conlleva beneficios para la salud, ya que su práctica, en cualquiera de sus formas, mejora el sistema cardiovascular y respiratorio (Da Mota et al., 2011; Gustems, 2014; Márquez, 2020) a través de un aumento del volumen cardíaco y de la capacidad pulmonar. Igualmente, fortalece el sistema esquelético, músculos y articulaciones, principalmente las implicadas en el mantenimiento de una correcta posición corporal, logrando disminuir las tensiones provocadas por las posiciones no equilibradas (Gustems, 2014). Del mismo modo, activa el metabolismo, por lo que será útil para combatir el exceso de peso y prevenir enfermedades cardiovasculares en la población que la práctica (Malkogeorgos, Zaggelidou y Georgescu, 2011; Márquez, 2020). En relación a las habilidades motoras o capacidades físicas, se refuerza principalmente la flexibilidad, coordinación y agilidad.

Además, según Saavedra Macías (2016), los procesos creativos promueven la salud, el bienestar y la calidad de vida, reconociendo los potenciales creativos de todas las personas para desarrollar actividades de esta índole a partir de diferentes situaciones de su vida diaria (Arbillaga, Elisondo y Melgar, 2018).

La soledad, incomunicación e incertidumbre generan un problema relacionado con aumento de estados de irritabilidad, estrés y tristeza (Andreu Cabrera, 2020), la actividad física en casa ha tenido un efecto mediático para combatir los desequilibrios emocionales y mantener la salud. En este sentido y teniendo en cuenta que la pandemia continúa con períodos de confinamiento y falta de posibilidades para la práctica de actividad física, bailar se ha convertido en una herramienta para combatir la depresión, la ansiedad y los problemas de salud mental que acompañan esta nueva forma de vida (Andreu Cabrera, 2020), además de hacer mella en el sedentarismo que el exceso de virtualidad ha generado. Lovatt (2018) demostró que bailar genera felicidad, ya que al hacerlo liberamos una mayor cantidad de endorfinas que en la práctica de cualquier otro tipo de ejercicio físico y, gracias a esto, conectamos mejor con los centros emocionales del cerebro.

En estas circunstancias, la danza como práctica y forma de arte ha irrumpido en muchos hogares y, con ello, en la forma de vida de buena parte de la población. Los sujetos han experimentado sus beneficios, tanto en forma de producto artístico y cultural, como en su práctica; a través de diferentes iniciativas se ha acercado la cultura como práctica y como consumo a la población, facilitando el contacto con los bienes culturales y su globalización gracias a las redes virtuales.

La cultura educa y desempeña una función moldeadora de las personalidades individuales, les proporciona unos modos de pensamiento, conocimientos, ideas y canales de expresión y medios para satisfacer sus necesidades. El consumo de cul-

tura se define dentro de las actividades de ocio y entretenimiento, y puede tener la misma función de satisfacción de necesidades el hecho de consumir cultura como el hecho de construirla (Carrascal, 2002; Covelli Meek y Andreina Russo, 2019).

Por otra parte, el derecho a la vida cultural, artística y científica está integrado en la declaración universal de Derechos Humanos en su artículo 27, (Naciones Unidas, 1948) estableciéndose como derecho la participación libre en la vida cultural, el disfrute de las artes y sus beneficios. Estos derechos culturales se relacionan con la búsqueda de conocimiento y el entendimiento, y con las respuestas creativas ante un mundo en constante cambio. Lo que deja en evidencia el requisito de asegurar las condiciones necesarias para que todas las personas puedan involucrarse en el pensamiento crítico, y como aspecto importante, facilitar a toda la población que quiera acercarse a la cultura, la posibilidad de involucrarse, investigar y contribuir con ideas.

Perspectivas científicas y jurídicas nos conducen a sostener que las experiencias artísticas dejan impreso mensajes no solo en el intelecto, sino también en el cuerpo, esta conexión entre razón y sensación sitúa a la danza como experiencia de creación en un particular lugar dentro del mundo del conocimiento (Vázquez Egea, 2014), además de ofrecer, a través del trabajo creativo la posibilidad de generar ideas y emociones durante el proceso artístico e intelectual (Rodríguez y Frejman, 2011).

Además, y aunque no sea de forma profesional, todas las personas están dotadas de potencialidades creativas y expresivas, desde las cuales se pueden encontrar caminos para indagar en las diversas dimensiones humanas y descubrir una nueva forma de expresión no desarrollada (García Von Hoegen, 2019). Las artes son en sí mismas medios de transmisión cultural, donde las creaciones pueden ser fruto de las experiencias o del imaginario de los creadores con significados compartidos entre artistas, o acercar la construcción de una creación a elementos constitutivos entre identidades individuales y colectivas no profesionales dentro de uno o diferentes contextos (Diharce Böser, 2015).

Hemos asistido, por medio del conjunto de las anteriores consideraciones, al redescubrimiento y revitalización del taller o laboratorio de creación para población no profesional, como espacio de desarrollo de una obra escénica de danza, posibilitando la implementación de una metodología técnica de improvisación guiada, que permite la relación entre la libertad creativa y la búsqueda consciente (Cuenca Cabeza, 2009; Ortiz Mosquera, 2018). Estos laboratorios en el mundo de la danza se llevan a cabo como métodos innovadores de creación o como el trabajo previo a una puesta en escena de una obra ya creada (Pastor Toledano, 2018). Su organización como actividad de ocio está garantizando acercar la experiencia educativa y cultural como vivencia escogida, enmarcándose en el “ocio creativo” como “una manifestación específica del ocio caracterizada por la vivencia de experiencias creativas en su sentido global, como creación y re-creación” (Cuenca Cabeza, 2009, p. 30)

En esta tesis, nuestro estudio propone la práctica y el análisis de un proceso de laboratorio para población no profesional como práctica de ocio, desplegada en una obra coreográfica. La población ha sido autora y destinataria teniendo la experiencia de la interpretación y comunicación por medio de herramientas y lenguajes propios de la danza contemporánea. El resultado conforma un producto artístico presentado dentro de un festival de artes escénicas en enero de 2021 en la ciudad de Logroño (La Rioja), reflexionando sobre las formas en las que el movimiento y la danza fueron entendidos y asumidos en la experiencia de creación, en relación con la necesidad de construir una obra y de experimentar los momentos de creación e interpretación.

La investigación asume los siguientes interrogantes: ¿Qué ofrece la práctica de la danza y las actividades rítmicas para acercarse a ellas como actividades de ocio en estos momentos tan difíciles para la población? ¿Por qué la población se ha visto atraída por esta forma de cultura antes no consumida?

Inquietudes e interrogantes que nos llevan a formular los siguientes objetivos:

- Acercar la interpretación a la población no profesional a través de creaciones artísticas desarrolladas en talleres de creación abiertos.
- Crear una obra artístico-escénica de 40 minutos de duración, con intérpretes no profesionales como actividad de ocio.
- Posibilitar y facilitar la creación de cultura como práctica de ocio.
- Explorar desde la práctica, los aspectos relacionados con la interpretación y las diferentes formas de arte escénico y sus implicaciones vinculadas a la creatividad, la motivación y a los estados emocionales personales.

El marco interpretativo general nos proporciona también las hipótesis explicativas de los hechos que después se analizan:

- El “taller de creación artístico” como práctica de ocio promueve la creación de cultura desde la innovación.
- El “taller de creación artístico” ofrece un espacio para la expresión e interpretación dentro de las prácticas de ocio.

## 2. MÉTODO

El enfoque epistemológico de esta investigación adopta, *ab initio*, una impronta socio-crítica exigida por el desarrollo de un acto cultural. La metodología llevada a cabo es la Investigación-acción-participativa (IAP), buscando la transformación a través de la creación desde prácticas artísticas reflexionadas y dialógi-

cas. Una de las finalidades es resolver situaciones de una colectividad vinculadas a ambientes concretos (Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014). En este caso hace referencia a un grupo de participantes de la actividad de danza-teatro como práctica de ocio que durante los meses de pandemia provocada por la COVID-19, han participado en diferentes propuestas de actividades realizadas online y vinculadas con la expresión, generando un interés por la práctica interpretativa.

El proyecto, por un lado, intenta propiciar un cambio explícito en las emociones y estados que serán transformados gracias a las actividades realizadas en el taller artístico, y por otra parte que los participantes tomen conciencia en el proceso de transformación (Sandín Esteban, 2003), lo que implica la total colaboración de los participantes en todas las fases.

La propuesta metodológica se vincula a la construcción de la obra por el grupo inmerso en la investigación asumiendo este compromiso (Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014), pretendiendo como resultado la creación de una obra escénica como fin que va a proporcionar una mejora dentro de la necesidad planteada por los participantes y que será útil como espacio para la creación de cultura como actividad de ocio. Los propios colectivos investigados pasan de ser objeto de estudio a sujetos protagonistas de la investigación (Alberich, 2008) comenzando con un taller de creación abierto a no profesionales hasta la puesta en escena.

Con apoyo empírico en Fernández y Baptista (Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014) el proyecto se desarrolla en los siguientes ciclos:

1. A través de la observación directa se percibe la necesidad de expresarse y la curiosidad por la interpretación en los practicantes de danza-teatro como actividad de ocio
2. La población participante en las actividades propuestas con formato online durante el confinamiento y que estaban relacionadas con la danza, la expresión y la interpretación, confirman durante la participación, su intención de intervenir en propuestas similares por sentir su beneficio además de la curiosidad que les despierta poder interpretar una obra creada de manera conjunta y que se lleve a la escena con público. Esta información da pie a la organización de un taller como siguiente ciclo.
3. Se diseña un taller de creación, abierto a la población no profesional y como práctica de ocio que se lleva a cabo en tres meses, teniendo como fin el estreno de la obra creada en el festival “Actual insólito” (2021).

Dadas las restricciones de agrupamientos provocadas por la COVID-19 y definidas en la normativa del Gobierno de la provincia, la población que participa en el taller se debe limitar a seis personas.

Durante un debate entre los participantes y los creadores, de una hora y treinta minutos de duración, se define: en primer lugar, el contenido que se quiere interpretar, lo que es el tema de la obra y, en segundo lugar, de

manera conjunta se crea un guion de escenas que serán después descritas y definidas por los creadores para poder desarrollarlas y ser interpretadas por los participantes.

El taller se oferta con la siguiente temporalidad: una duración de dos días a la semana (viernes y sábados), tres horas cada día en un total de tres meses. Una vez finalizado se programan ensayos en el lugar de puesta en escena que suman un total de 8 horas de ensayo realizadas en distintos días antes del estreno de la obra.

La obra será presentada en el festival desarrollado en la ciudad de Logroño con un total de cuatro pases en dos días consecutivos.

4. Por motivos de confinamiento perimetral no conocidos en el momento de la organización del taller y provocados por la pandemia generada por la COVID-19, deben realizarse diferentes reajustes tanto en los horarios de taller como en el número de escenas definidas para componer la obra. Los participantes promueven la continuación con el taller adaptándose a las situaciones que vayan surgiendo durante la pandemia, tanto de número de participantes como de horarios para el taller.
5. Para la recolección de datos, además de la observación directa y el desarrollo de la propia experiencia, se diseña una entrevista semiestructurada que se respondió a través de la plataforma *zoom* por los participantes en el taller de creación después de la puesta en escena de la obra. La entrevista consta de dieciséis preguntas abiertas, organizadas en los siguientes bloques: motivación para la realización del taller de creación como aportación a la cultura y como práctica de ocio; metodología para la propuesta de ideas que definan el tema de la creación; concordancia del tema elegido y su desarrollo, con los intereses y creencias individuales; aspectos individuales en relación a la motivación en cuanto a la expresión e interpretación; progresión de la creatividad y confianza individual; progresión en los diferentes estados emocionales, físicos y relacionales individuales y aspectos relacionados con la interpretación en el momento de la actuación.

La puesta en escena se realiza dentro de las fechas planteadas por el festival, que coinciden con las fechas de final del taller de creación.

### 3. RESULTADOS

La construcción de la obra de danza, como proyecto creativo, parte de la implementación y desarrollo de una metodología de creación corporal basada en la improvisación creativa de cada participante a partir de consignas planteadas por los directores del taller de creación, estas se han definido en los debates

reflexivos del grupo. Así, la forma en que la creación ha sido enfrentada desde la improvisación, permite una relación entre la libertad creativa y la búsqueda consciente partiendo de una idea o concepto a desarrollar decidido por el grupo de la investigación. Se ha logrado crear una coherencia narrativa entre los elementos dancísticos, actorales y escenográficos desde la idea definida para la creación.

Dentro del corpus de la obra, se definen unas escenas vinculadas a interpretaciones desde el movimiento y desde la palabra. De esta forma, los participantes han vivenciado diferentes especialidades artístico-escénicas, las abordadas desde la palabra como el teatro, y las vinculadas al movimiento danzado como elemento de creación.

Por la falta de experiencia interpretativa de los participantes-no profesionales, se ha recurrido a materiales de apoyo para la actuación en relación a los personajes o coreografías en cada momento de la obra, Así, esta coherencia también se ha reflejado en la selección de los materiales de apoyo a la interpretación

En cuanto a los datos aportados por los participantes en la entrevista, se desprenden las siguientes categorías:

1. Aspectos personales que te impulsan a participar en el taller.
2. Como has sentido la evolución personal en relación a la creatividad y a la aportación de ideas.
3. La motivación a participar y a la interpretación final se ha modificado en algún momento.
4. Has sentido o pensado en algún cambio en cuanto a la confianza individual respecto a tu capacidad.
5. Has observado cambios en referencia a tus emociones.
6. Que beneficios has encontrado tanto en el proceso del taller como en el momento de puesta en escena e interpretación.

En relación a la experiencia de los participantes y, a través de las entrevistas, hemos logrado la siguiente información:

Entre los aspectos que llevan a la participación está el de crear cultura, la pasión por querer expresar más de lo que se sienten capaces, la relación social y conocer a nuevas personas e integrarse en el panorama artístico, conocer la danza interpretativa y obligar al cuerpo y su memoria a rendir, experimentar qué se siente bailando frente al público.

En cuanto a la evolución personal, creatividad y creación de ideas, han sentido ganas de seguir, ya que en el momento que se progresa en el aspecto creativo e interpretativo termina la función. Además, han pasado del sentimiento de miedo a exponer las ideas personales y tener que elegir entre todas las que surgían.

Ha crecido la confianza generando un estado de creatividad sintiéndose libres para la aportación de ideas, consideran que la obra es parte de su persona y coincide con sus pensamientos y sentimientos.

La motivación ha progresado desde el pensamiento de falta de capacidad a tener la confianza para poder desarrollarlo, sintiendo motivación para actuar. Se ha encontrado la motivación a lograr la seguridad según avanzaba el proceso y mejora la ejecución e interpretación.

Las emociones se han hecho más intensas según avanzaban los días de taller, cuando a través de las actividades de interpretación surgen las emociones individuales. Además, la tensión vivida por el temor al contagio, y el miedo al contacto físico es más evidente en estas actividades donde el contacto es algo propio, no poder tocarse les ha hecho sentir de forma más evidente, la idea de que el ser humano necesita el contacto físico. Los cambios emocionales se volvían más intensos, sintiendo unos efectos de agotamiento y calma.

Han encontrado beneficios físicos en el mismo momento que realizaban las actividades de danza, incluyendo una mejora en las tensiones musculares. Salir de la zona de confort de lo cotidiano y exponerse a las miradas se ha considerado uno de los beneficios más importantes. Además, se han potenciado las relaciones sociales creando lazos diferentes atados mediante la reflexión, la creación y la expresión.

Los participantes manifiestan que volverían a realizar un taller de creación de danza, excepto una de ellas que solo estaría dispuesta en función de la idea de la creación.

El actuar frente a diferentes públicos, les ha generado emociones y sensaciones únicas en cada función, encontrando en la danza una actividad que quieren continuar practicando.

#### 4. DICUSIÓN Y CONCLUSIONES

Es un hecho seguro e incuestionable que la accesibilidad cultural se ha visto aumentada durante los meses de confinamiento y en situación de pandemia, provocando que la población haya incrementado su consumo modificando su capital cultural incorporado en acertada expresión acuñada por Bourdieu (1997), lo que predispone hacia el consumo cultural (Espinal-Monsalve, Ramos-Ramírez y Gómez-Hernández, 2020). En esta situación se ha visto incrementado no solo el consumo, sino también y afortunadamente la construcción de cultura.

Además, los estados emocionales sufridos por la población (Parrado-González y León-Jariego, 2020) al quedar registrados en el cuerpo, lo convierten en la prueba concreta de los sucesos vividos, en ocasiones traumáticos (Demaria,

2014), generando la necesidad de expresar lo que en él se construye como memoria. Es el cuerpo y su expresión el vehículo de la danza, como actividad y como forma de arte, la idea del arte escénico entendido como un lugar de reconocimiento y redefinición de experiencias reales para la reconstrucción de las vivencias y pensamientos colectivos (Covelli Meek y Andreina Russo, 2019).

La danza, ha sido en sí misma un medio de transmisión cultural, y en su práctica se ha encontrado uno de los lugares donde se puede observar la visión personal del mundo, generando un espacio de comunicación dentro de este (Diharce Böser, 2015). Como forma de arte, además de mejorar la comunicación entre iguales a través de la interpretación, aumenta el bienestar físico y la autoestima, no solo ha provocado sentimientos, sino que ha favorecido el pensamiento reflexivo (Litwak, 2017).

Coincidimos con Litwak (2017) en considerar que el proceso de creación y expresión de la obra artística, se ha definido como una experiencia de gran ambición, además de haber despertado la curiosidad en cuanto a la vivencia. Se confirma que, a través de la exploración para la construcción, se ha logrado una verdadera mejora personal y social (Arbillaga, Elisondo y Melgar, 2018; Litwak, 2017).

La propuesta de desarrollar un taller de creación como práctica de ocio cultural, impulsada a satisfacer las necesidades del colectivo, ha cumplido la función de ser un vehículo de comunicación de ideas, sentimientos y acciones (Carrascal, 2002).

De acuerdo con Diharce Böser (2015), el proceso creativo desarrollado dentro del taller, ha comenzado por una inquietud de los participantes, añadido a un estado emocional de ansiedad, continuando con un proceso de recopilación de información y de procesamiento de la idea definida para la creación, para pasar por la “iluminación” o trabajo creativo y terminar con la concreción de aquello que ha enmendado en parte el problema y satisfecho la inquietud a través de la puesta en escena. Además, trabajar los procesos creativos y la creatividad como derecho de todos con población no profesional, ha permitido descubrir una vía profunda de aprendizajes de las formas de arte escénico, fortalecimiento de lazos grupales, conocimiento de uno mismo y del colectivo, unido a la identificación de problemáticas concretas (García Von Hoegen, 2019). El espacio de creación se ha convertido en un acto educativo, generando transformaciones a quienes han tenido la oportunidad de participar tanto en la construcción como en la recepción (Diharce Böser, 2015), y constituyéndose como un espacio de transmisión cultural con herramientas propias de la danza, pero a partir de diferentes visiones e ideas del colectivo.

Confirmando las conclusiones de Arbillaga, Elisondo y Melgar (2018), la expresión danzada y la creatividad desarrollada en los talleres creativos como práctica de ocio organizado y activo, modifican algunos aspectos de la vida cotidiana de los participantes y se proyectan futuros desarrollos artísticos.

La práctica artística ha resultado reconfortante, la idea de actuar, y el acto de la “actuación” nace con la necesidad de tomar conciencia de todo lo que el ser humano es o siente para poder canalizarlo, beneficiando al espectáculo y a la creación de cultura (Diharce Böser, 2015).

Como conclusión, y siguiendo los objetivos definidos, se ha acercado la posibilidad de crear una obra cultural a través de la organización de un taller a población no profesional. El proceso de creación de una obra dentro de un espacio de ocio, ha otorgado la oportunidad de la interpretación y la expresión a sus participantes, valorando la experiencia como muy positiva en relación a las emociones, a las sensaciones corporales y a las relaciones con los participantes.

Las propias palabras de una de las participantes, “me han abierto una puerta y ahora quiero entrar...”, indican que se ha favorecido el conocimiento de una actividad física, como especialidad artístico-escénica y se ha motivado la adherencia a ella, lo que debe entenderse como una oportunidad en la organización de espacios similares, e incluso en los que se utilicen otras herramientas artísticas.

Este proyecto ha aprovechado la situación inducida por la pandemia, para incluir dentro de los hábitos de la población no profesional, la actividad física a través de la danza, la expresión, la creatividad y la creación y consumo de cultural.

La situación actual de incertidumbre, y de permanencia en estado de pandemia durante un tiempo desconocido, exige el fomento de actividades diversas para la población y su salud integral. Por este motivo, se abre como vía de estudio el análisis y puesta en práctica de espacios de ocio para toda la población, que acerque la cultura desde el consumo y la creación como actividad de nueva demanda, y que favorezca dentro de este la realización de actividades que conlleven beneficios diferentes y se adapte a la individualidad. Todo ello debe considerarse en su estudio, tanto en formato presencial como *online*.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberich, T. (2008). IAP. Redes y mapas sociales: desde la investigación a la intervención social. *Portularia*, 8(1), 131-151.
- Andreu Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por COVID-19. *International Journal of developmental and Education Psychology*, 2(1), 209-220.
- Arbillaga, L., Elisondo, R. y Melgar, F. (2018). Espacios que proyectan hacia nuevos horizontes. La danza como puente entre la creatividad y lo cotidiano. *Estudios sobre arte actual*, 6, 21-33.

- Bermejo García, L. (2006). Aportación de actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el “empowerment” de los mayores. Estrategias pedagógicas para la intervención con personas mayores. En T. Martínez Rodríguez, B. Díaz Pérez, y C. Sánchez Caballero (Eds.), *Los centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social* (pp. 76-109). Gobierno Principado de Asturias. Consejería de Vivienda y bienestar social.
- Bourdieu, P. (1997). *Capital cultural, escuela y espacio social*. Siglo XXI.
- Carrascal, M.A. (2002). El Teatro en Andalucía, una opción a elegir. En M. Cuenca Cabeza (Ed.), *Propuestas alternativas de investigación sobre Ocio*. Universidad de Deusto.
- Covelli Meek, G. y Andreina Russo, G. (2019). El ágora como espacio de reconstrucción del tejido social para la paz: el caso del teatro comunitario argentino. *Pensamiento, palabra...y obra*, 22, 9-21.
- Cuenca Cabeza, M. (2009). La Pedagogía del ocio: nuevos desafíos. En J.C. Otero López (Ed.), *Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre* (pp. 30-45). Axac.
- Dale, J.A. y Hollerman, J. (2007). The neuroscience of dance and the dance of neuroscience: Defining a path of inquiry. *Journal of Aesthetic Education*, 41(3), 89-110.
- Demaria, C. (2014). Il trauma, L'archivio e il testimone. *Lexia. Revista de semiótica*, 15-16, 295-298.
- Diharce Böser, N. (2015). Teatro testimonial: una propuesta de educación intercultural. *Diálogo Andino*, 47, 123-132.
- Espinal-Monsalve, N., Ramos-Ramírez, A.D. y Gómez-Hernández, L.Y. (2020). Poniendo a prueba la teoría de la reproducción del capital cultural en Colombia. El caso de las artes escénicas, los conciertos y el cine. *Lecturas de economía*, 92, 101-131.
- Fancourt, D. y Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. OMS. Copenhagen: WHO regional office for Europe. <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>
- Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGrawHill. Educación.
- Fernández Lombera, J.A. (2002). El “Ocio cultural” en la raíz del proceso de hominización. En M. Cuenca Cabeza (Ed.), *Propuestas alternativas de investigación sobre Ocio* (pp. 187-191). Universidad de Deusto.

- García Von Hoegen, M.A. (2019). Creación artística y corporeidad como herramientas de cohesión social e interculturalidad. *Cuadernos Inter.c.a.Mbio sobre Centroamérica y el Caribe*, 16(1). <http://doi.org/10.15517/c.a.v16i1.36456>
- Litwak, J. (2017). All art is Revolution: Global Performance and Social change. (*Pensamiento*), (*palabra*)...y obra, 17, 18-39.
- Lovatt, P. (2018). *Dance Psychology. The science of dance and dancers*. Dr. Dance Presents.
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E. y Georgescu, L. (2011). The effect of Dance practice on health: A review. *Asian Journal of exercise & Sport Science*, 8(1), 100-112.
- Márquez, A.J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de educación física*, 9(2), 43-56.
- Megías Cuenca, M.I. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Tesis doctoral Universitat de València, Departament de psicologia evolutiva i de L'educación. Universitat de València.
- Ortiz Mosquera, E. (2018). El laboratorio coreográfico. Entrenamiento y creación, dos instancias que se funden en una sola acción. *Estudios sobre arte actual*, 8, 73-86.
- Padilla Moledo, C.Z. (2002). Danza: una oferta de ocio para adolescentes. Actas del III Congreso internacional de Educación física: Educación física, Ocio y recreación (pp. 603-611). Federación de Trabajadores de la Enseñanza
- Parrado-González, A. y León-Jariego, J.C. (2020). COVID-19: factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en población española. *Revista española salud Pública*, 94(8), 3-16.
- Pastor Toledano, A. (2018). Métodos innovadores en el Mundo de la Danza: los laboratorios dancísticos. *Revista Ventana Abierta*, 27, 1-3.
- Rodríguez, A. y Varela, G. (2011). *Arte, Cultura y derechos humanos. Pensar y hacer educación en contextos de encierro*. Ministerio de educación de la Nación.
- Saavedra Macías, F.J., Arias Sánchez, S., Cruz, E.D., Galán, M.L., Galván Vega, B., Murvartian, L. y Vallecillo Chaves, N. (2016). La recuperación mutua en personas con trastornos psicológicos o diversidad funcional a través de la práctica creativa. *Arte, Individuo y Sociedad*, 28(2), 339-354.
- Sandín Esteban, M.P. (2003). *Investigación cualitativa en Educación. Fundamentos y tradiciones*. McGraw and Hill Interamericana.

Vázquez Egea, M. (2014). Arte y derechos humanos. *Revista de derecho UNED*, 14, 751-793.

Viciano Arteaga, V. y Arteaga, M. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela*. Inde.