

SALONES DE Baile DE IDARTES



La estrategia que permite desarrollar lazos comunitarios,
mejorar la salud de los ciudadanos y generar bienestar en la capital



El Instituto Distrital de las Artes - Idartes ya puso en marcha este año la estrategia Salones de Baile con el fin de desarrollar bailes sociales desde diversos géneros, entre los que sobresalen: tango, salsa colombiana, salsa choke, bachata, disco, danzas del caribe colombiano, danzas andinas y danzas del pacífico colombiano, entre otros, dirigidos a poblaciones de todas las edades, y cuya intención es de amplio espectro como:

- **Promover espacios de esparcimiento, encuentro social y disfrute del baile y la propiocepción corporal.**
- **Fomentar las relaciones sociales y la construcción de tejido social.**
- **Activar las habilidades motoras desde la danza.**
- **Fomentar el bienestar y la salud física y mental de los habitantes de Bogotá.**

El pilotaje de este proyecto, que fue diseñado dentro del marco del **Plan Distrital de Desarrollo Bogotá Camina Segura**, se llevó a cabo en una primera etapa entre el 22 de septiembre y el 9 de diciembre en 2024 en 12 espacios de la capital colombiana, en las localidades de Bosa, Suba, Ciudad Bolívar, Usaquén, Engativá, Chapinero, Antonio Nariño, San Cristóbal y Santa Fe; pero la buena noticia es que en 2025, el programa se extendió a las 20 localidades de Bogotá, incluyendo Sumapaz a donde aterrizó desde abril pasado.



Los salones se plantean desde una perspectiva intergeneracional dada la medida de dichos espacios en los que, mediante el baile, se contribuye al bienestar y la salud mental de la ciudadanía al facilitar la socialización, el movimiento corpóreo y la comunicación humana desde los lenguajes danzarios.

Existe una creciente base de evidencia en salud pública que demuestra cómo la participación, de forma continua y autónoma, en prácticas artísticas y creativas, cuando son culturalmente relevantes, tiene un impacto significativamente positivo en la salud mental y el bienestar emocional de quienes las adoptan. La implementación de estas estrategias, cuando se apoya en la activación conductual, el fomento de la autonomía, el fortalecimiento de la autoconfianza, la expresión y la gestión de emociones negativas, así como en la creación y fortalecimiento de vínculos, resulta en indicadores más favorables y efectos beneficiosos extendidos a las familias y comunidades.



Bogotá es una ciudad que se caracteriza por un estilo de vida agitado y exigente, por eso resulta necesario reconocer la importancia de las medidas preventivas y la atención integral en las dimensiones que aporten al buen vivir de sus habitantes. Desde el bienestar físico hasta el equilibrio emocional, todos los aspectos de la atención integral asumen un rol vital en la salud mental, física y emocional de las personas. Desde este marco conceptual, se busca, mediante la activación de salones de baile en toda la ciudad, promover la salud, el bienestar mental y el cuidado del cuerpo por medio de la danza.





ANTECEDENTES



El enfoque intergeneracional

Desde 2018 Idartes ha venido implementando experiencias intergeneracionales en sus festivales, eventos de circulación, talleres de danza y procesos de creación. A través de esto, Idartes ha podido reconocer un potencial para la reconstrucción comunitaria y del tejido social, la activación de diálogos improbables entre las diferentes edades poblacionales, además de la preservación de la memoria de las personas mayores y del sentido de los encuentros que incluyan a todas las personas que hacen parte de las comunidades.

En La Casona de la Danza se desarrollan talleres en técnicas somáticas como yoga, pilates, danzaterapia y feldenkrais, en los que se convoca a participantes de todas las edades, lo que facilita los procesos de sanación corporal y el complemento de historias corporales. Los encuentros intergeneracionales llenan estas franjas de atención hacia realidades corporales diversas y experiencias ricas en sabiduría, así como la comprensión de cómo el movimiento atiende a los cuerpos en sus distintos ciclos de vida.



Mediante el proyecto Orbitante, laboratorios de creación en danza a nivel comunitario, los procesos se dan desde un enfoque intergeneracional, especialmente los que son abordados en los contextos comunitarios y rurales. Con frecuencia se ha observado cómo en estos procesos emergen nuevos discursos y narrativas estéticas, porque nacen de realidades creativas diversas.

Así mismo, se amplían las visiones de los públicos en referencia a las narrativas estéticas, rompiendo mitos como que los cuerpos de las personas que danzan deben ser jóvenes. En realidad, las experiencias de Idartes han demostrado que todas las formas de los cuerpos necesitan y pueden disfrutar del movimiento y del ritmo.





¡Las personas mayores que hacen la vida en la ciudad!

Previo a la existencia del Instituto Distrital de las Artes - Idartes, la Gerencia de Danza perteneciente a otras entidades como la OFB, ya incluía dentro de sus acciones la atención a personas mayores, como la emblemática Beca Danza Mayor (2008). Con el nacimiento de Idartes se sumó la creación de la Gala Danza Mayor (2013) e inició la Mesa de Danza Mayor cuyo propósito se centra en abrir talleres de formación dirigidos a los grupos de danza en los territorios comprometiendo la invitación a personas no danzantes que quisieran aprovechar su tiempo libre.

En 2017 se creó la línea 'Habitar mi cuerpo' con el propósito de invitar a la ciudadanía que no danza a habitar su cuerpo y a bailar, brindando una línea de atención a la ciudadanía que no es danzante de profesión. En 2018 se generó otro proyecto llamado **Archivo vivo**, encaminado a realizar encuentros con personas mayores que han dedicado su vida a la danza, en un ejercicio de memoria y reconocimiento de su aporte a la danza en la ciudad de Bogotá. En 2020 se implementó una nueva estrategia llamada **Encuentros otoñales** que se ofrecieron de manera virtual, dada la pandemia del COVID-19 y se plantearon como espacios de encuentro social con el baile, abierto a las personas mayores.



EL PROYECTO

¡La vida de una ciudad que pasa
por el baile vital!

Todos, todas, todes queremos bailar

El Plan Distrital de Desarrollo *Bogotá Camina Segura* ha incorporado en sus metas la creación de los Salones de Baile dadas las cualidades que tiene la danza en su relación con el bienestar y la salud integral de los habitantes de la ciudad. En efecto, el Proyecto *Implementación de prácticas artísticas y creativas para la promoción del bienestar y la innovación social en Bogotá D.C.* busca “aumentar acciones que integren las prácticas artísticas en pro de la salud mental, emocional y física, la memoria colectiva, la innovación social (...)”, con el objetivo de “promover el reconocimiento del valor de las artes para la generación de salud integral y la prevención de enfermedades desde la apropiación y el disfrute de las mismas”.



Gracias a los estudios de neurofísica, se ha podido comprobar que bailar de manera colectiva permite a las personas salir o equilibrar estados de ánimo negativos y sentimientos de soledad. Por una parte, con la práctica de la danza se favorece la comunicación con el propio cerebro, y también se activa la relación entre los cerebros de las personas que danzan al ocurrir una sincronización entre los presentes. **Así mismo, las zonas musculares que son activadas en la danza movilizan las emociones, y favorecen aspectos de salud como el sistema cardiovascular, la microbiota intestinal y el sistema nervioso central.** Estas afirmaciones encuentran sustento en diversas investigaciones científicas, las cuales han demostrado, también, que bailar con otros conlleva a reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la autoestima y la confianza, mejorar la memoria y la concentración, liberar tensiones físicas y mentales, mejorar la calidad del sueño y, naturalmente, mejorar las condiciones de salud físico-corporal.





Las dinámicas de los Salones de Baile para 2025

Con el objetivo de promover desde las artes al bienestar mental, emocional y físico de la ciudadanía de todas las edades y contextos, a partir de marzo de 2025 el Instituto Distrital de las Artes - Idartes abrió nuevamente los **Salones de Baile**, experiencias gratuitas de baile social, que este año llegarán a las 20 localidades de Bogotá incluyendo Sumapaz a donde llegará a partir de julio.

Los **Salones de Baile** son mediados por una bailarina o un bailarín desde una metodología de experiencia inmersiva que se desarrolla en géneros diversos.

Entre enero y junio de 2025 se desarrollaron 216 sesiones de trabajo en los **Salones de Baile**, que beneficiaron a 6.533 asistentes, desarrollados en 18 localidades de Bogotá, distribuidas de la siguiente manera y cantidad de beneficiarios:

Antonio Nariño:
330

La Candelaria:
165

Teusaquillo:
262

Barrios Unidos:
134

Los Mártires:
221

Tunjuelito:
109

Bosa:
226

Puente Aranda:
146

Usaquén:
230

Chapinero:
583

San Cristóbal:
594

Usme:
206

Ciudad Bolívar:
165

Santa fe:
1370

Engativá:
734

Suba:
452

Fontibón:
159

Kennedy:
448



De estos beneficiarios, 3.897 han sido mujeres y 1.013 han sido hombres. La mayor asistencia fue de jóvenes, adultos y personas mayores. Para julio se dará apertura en la localidad de Rafael Uribe Uribe y Sumapaz, se llevarán las acciones en el centro poblado de San Juan, con lo cual los Salones de Baile estarán presentes en las 20 localidades de la ciudad.

Estos salones de baile han abordado diferentes lenguajes danzarios tales como salsa, merengue, bachata, tango, currulao, abozao, cumbia y géneros de la danza urbana, entre otros, aportando bienestar y salud a las personas que habitan Bogotá.

Se proyectaron nuevas articulaciones, para llevar salones de baile a diferentes eventos en la localidad de Sumapaz, dichos eventos en articulación con la alcaldía local y el Planetario de Bogotá.

De esta forma, el Instituto Distrital de las Artes - Idartes afianza su compromiso con el bienestar integral de la ciudadanía a través de la danza, promoviendo el cuidado corporal y mental en todas las etapas de la vida a través de los Salones de Baile 2025.

La programación de los Salones de Baile se puede consultar en las redes sociales de Idartes y en www.danzaenlaciudad.gov.co; que este año irá hasta noviembre en las 20 localidades.



Para mayor información favor contactar a:
Jonathan Rojas Olarte

Líder de Salones de Baile - Idartes.

Correo electrónico:
jonathan.rojas@idartes.gov.co

