

**NARRANDO EL CUERPO TRISTE**

**MI EXPLORACIÓN DIALÓGICA DE LAS NARRATIVAS CORPORALES Y LA EXPERIENCIA  
CORPOSENSIBLE, VIVIDA Y SENTIDA ALREDEDOR DE MI TRISTEZA.**

**PRESENTADO POR: MARÍA FERNANDA SALAMANCA**

**CODIGO: 2015277033**

**TUTORA: NINI JOHANNA SÁNCHEZ ÁVILA**

**MODALIDAD: INVESTIGACIÓN CREACIÓN**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE BELLAS ARTES**

**LICENCIATURA EN ARTES ESCÉNICAS**

**BOGOTÁ, COLOMBIA**

**2022**

Agradecimientos.

Cursar 7 años para lograr este proyecto de grado ha constituido un devenir de experiencias sensitivas, sensibles y transformadoras, pues me enfrenté con luchas epistémicas que me han llevado a desaprender, volver a aprender y seguir desaprendiendo, lo que a su vez me ha hecho apreciar la diversidad y el camino empinado, fluctuante y en espiral que ha significado llegar hasta aquí.

Agradezco infinitamente a mi tutora Nini que me ha permitido caer en el error mil veces aprendiendo así de mis experiencias subjetivas, haciendo que recobre sentido repensarme, crearme y transformarme en múltiples dimensiones. Agradezco su dedicación y entrega los últimos casi dos años, pues eso me permitió madurar mis argumentos, crecer en mi confianza y lograr mis objetivos.

Finalmente, agradezco y especialmente dedico este esfuerzo a mi Mamá, que siempre y sin dudarlo me brindó su apoyo emocional y económico: tus abrazos llenos de amor en las noches y las bendiciones en las mañanas, son mi fuerza. A mi primaverita a mi Hija hermosa, Avril a quien privé de mucho tiempo y oportunidades para estar juntas, a tu sonrisa y tus ojos llenos de amor, amor del más puro. Este logro es por ustedes dos, pues son mi mayor motivación y mi principal fuente de amor, las amo infinitamente.

|   |    |
|---|----|
| Introducción  | 5  |
| 1.Planteamiento del problema  | 8  |
| 1.1 Preguntas problema  | 9  |
| 2. Objetivo general   | 10 |
| 2.1. Objetivos específicos:   | 10 |
| 3. Antecedentes   | 11 |
| 4. Justificación de la propuesta de investigación                                       | 19 |
| 5. Marco conceptual   | 22 |
| 5.1. Narrativas Corporales  | 24 |
| 5.2. El Cuerpo  | 27 |
| 5.2. Biografía Narrativa  | 32 |
| 5.3. Pedagogías de lo sensible:   | 33 |
| 5.3.1. Higienización y control pedagógico de los cuerpos:                               | 34 |
| 5.3.2. La pedagogía de la subjetividad corporal:  | 36 |
| 5.4. Emociones  | 37 |
| 6. Metodología  | 40 |
| 6.1. Un gran paso en el camino: Método (auto)biográfico                                 | 43 |
| 6.2. Hibridación  | 45 |
| 6.3 La A/r/tografía como legado de la Investigación Basada en Artes (IBA):              | 46 |
| 6.4 La multi-metodología como técnica cualitativa                                       | 47 |
| 6.5 Fases del desarrollo de la investigación  | 50 |
| 7.ANALISIS, REFLEXIONES Y CONCLUSIONES  | 54 |
| -Enlace del libro digital ( <i>Narrando el cuerpo triste</i> ):                         | 54 |
| 7.1 Biografía narrativa -Múltiples formas de narrarme / múltiples narrativas corporales | 55 |
| 7.1.1 Declaración del ser (Roles)   | 57 |
| 7.2 La pedagogía sensible como estrategia pedagógica                                    | 62 |
| Énfasis escenarios educativos y la exploración performática y objetual                  | 64 |
| 7.2.1 La corporeidad de mi cuerpo triste  | 65 |
| 7.3 La creación del libro digital   | 67 |
| 7.3.1 Mi reflexión personal:  | 69 |
| -Algunas preguntas para el cierre de la exploración: (a manera de conclusión)           | 70 |
| Bibliografía  | 73 |

## Introducción

Mi inquietud empezó en torno al uso que SISVECOS<sup>1</sup>, (Sistema de vigilancia epidemiológico de la conducta suicida) le dio al arte como experiencia significativa e impulsadora de mejoramiento a mi proceso de salud mental en el año 2017. Se trató de un proceso psicoterapéutico brindado por la clínica nuestra señora de la paz, mediada por la entidad de salud COMPENSAR E.P.S remitido a la entidad Subredsur-SISVECOS, durante los meses de octubre a diciembre del año 2017 y con controles psiquiátricos y psicológicos durante todo el año 2018.

El acercamiento al arte se desarrolló en sesiones donde yo dibujaba mis miedos, lo que amaba, o lo que me causaba conflicto. También debía estar constantemente escribiendo cartas a mi yo futura y a las personas involucradas o que consideraba estaban siendo afectadas por el proceso psicológico en el que me encontraba. Otros espacios eran de sesiones de baile espontáneo, todas las sesiones con un grupo de aproximadamente 10 personas y con una duración de 40 minutos. Ya que para mí la experiencia fue precaria e insuficiente, porque se instrumentalizaron las prácticas artísticas sin ningún reconocimiento personal o particular, generalizando el acercamiento desde unas disciplinas artísticas frecuentemente usadas en función del tratamiento de enfermedades de salud mental y minimizando la enfermedad, concluí que era importante como estudiante de la Licenciatura en Artes Escénicas y paciente, que me cuestionara sobre el acercamiento que podría darse del arte escénico en los procesos de salud mental.

A lo largo de mi vida y de mi carrera, el arte escénico ha demostrado ser crucial para afrontar mi proceso con la depresión y la ansiedad, ayudándome a identificar mi sensibilidad emocional y dándome las herramientas para crear con esa sensibilidad y poder transformarla en un interés creativo.

---

<sup>1</sup> El subsistema de vigilancia epidemiológica de la conducta suicida SISVECOS está definido como el conjunto de procesos dinámicos e integrales interrelacionados entre sí para la recopilación, análisis, interpretación, divulgación y evaluación oportuna de información de la conducta suicida en Bogotá D.C. (Alcaldía Mayor de Bogotá- Secretaría de Salud, s.f.)

Dentro de este orden de ideas, me dispuse a encontrarle sentido a ese interés creativo impulsado por mi proceso emocional y en mis búsquedas encontré un artículo llamado “¿Qué pasa por el cuerpo en la depresión?” publicado en el 2009 por Natalia Molina Psicóloga de la Universidad de Antioquia. En el texto explica que el cuerpo expresa totalmente su situación emocional en la vivencia de la depresión. Molina identifica tres dimensiones, estas son: la dimensión del pensamiento o cognitiva, la dimensión afectiva y la dimensión corporal, esta última es donde se hallan síntomas de dolor como: tensiones musculares, mareos, falta de energía, cansancio, dificultades respiratorias y otras ubicadas en el sentir del cuerpo, que en algunos casos no se identifican como consecuencia de la depresión pero sí generan un malestar y un dolor ubicado en el cuerpo que transforma la vida de quien lo experimenta, Molina afirma que:

Aunque los médicos no leyeran en el malestar corporal nada que pudieran explicar, el cuerpo continuaba apareciendo como delator, ponía en evidencia que algo andaba mal y el malestar continuó avanzando hasta rozar los límites con la muerte (p.88)

Es decir que el cuerpo por medio del dolor pone en evidencia las emociones. Mi emoción más recurrente era la tristeza y con el propósito de reconocer el dolor corporal causado por la tristeza dibujé a diario por tres meses la caricatura de mi cuerpo, encontrando un cuerpo, cansado, ansioso, ausente y con miedo, que sentía dolor en la cadera y el abdomen cuando estaba triste. Lo que eventualmente generó la pregunta sobre las formas en las que habla y se expresa el cuerpo y, por lo tanto, las preguntas enfocadas en cómo lograr describir lo que siente un cuerpo atravesado por la tristeza y en cómo generar la reflexión sensible y consciente de ese cuerpo.

Pero no es hasta vincular esos hallazgos y esas preguntas con el proceso llevado a cabo en el énfasis *escenarios educativos* en séptimo semestre, donde me fue posible explorar a través del performance lo que hallé en mi cuerpo junto con mi interés de narrar la experiencia de mi cuerpo triste. Allí logré crear un dispositivo objetual que exploró los cinco sentidos a través de la tristeza, ubicada en fragmentos de poesía y novelas donde se evidenciaban figuraciones o acercamientos a esta emoción. Mi cuerpo se involucró a través de la ilusión o del imaginario del tacto, el olfato, el

oído, la vista y el gusto, con la intención de generar una reflexión sensorial sobre el cuerpo triste; un cuerpo que a través de los sentidos identifica una emoción. En este orden de ideas, considero justo afirmar que es en mi cuerpo dónde encuentro el camino para desarrollar la siguiente pregunta ¿Cómo se puede narrar la experiencia corporal de la tristeza? Pregunta que orientará la exploración de mi problema de investigación y creación.

## 1.Planteamiento del problema

El reconocer las emociones parece una tarea sencilla, todo el tiempo nos están diciendo cómo deben ser nuestros sentimientos, lo emocionalmente inteligentes que debemos ser en todos nuestros contextos y creemos fielmente en la idea de ser superiores por no ser emocionales, vinculando la sensibilidad emocional con algo que está mal; siempre debemos tener el control, ser felices y proactivos, de lo contrario no servimos. Definitivamente no nos enseñan a reconocer nuestras emociones y mucho menos a reconocerlas y ubicarlas en el cuerpo, por lo que nos acostumbramos a no verbalizar lo que toca nuestra sensibilidad y nos convertimos en analfabetas de nuestras propias emociones.

En el Dossier *Pedagogía de las emociones para la paz* (2015) se encuentra un claro ejemplo de lo que significa ser sensible y frágil en un contexto como el colombiano.

El hombre- no expresa cualidades emocionales como la simpatía, la compasión y el amor. Cualquier expresión de las emociones en el escenario público, lo expone a ser llamado afeminado u homosexual. Expresar emociones se va convirtiendo en la vida de los hombres en un arma poderosa para ser sujetos de violencia, degradación y humillación. Este estereotipo se sustenta en la idea de que el cambio de orientación sexual resulta de una perturbación emocional que afecta la capacidad lógico-racional, como resultado de fortalecer la sensibilidad. Como consecuencia de lo expuesto, tenemos que con buenas intenciones estamos cultivando la violencia de género, al teñir de prejuicios la sensibilidad de las mujeres y de los mismos hombres. Al mismo tiempo, las mujeres terminan siendo discriminadas, pues llamar a los hombres sensibles como seres afeminados y perturbados, significa desvalorizarlas. (p.65)

El texto citado me permite concluir que las emociones están ligadas a estereotipos y prejuicios, que solo nos alejan aún más del reconocimiento sensible y subjetivo que cada uno debería tener con sus emociones, sino que además está generando más displicencia con el tema, demostrándonos la poca educación y la falta de reconocimiento propio que existe en nuestras mentes y cuerpos sobre nuestras emociones.

Ahora bien, ya que en *mi* experiencia una de las emociones más difíciles de reconocer y comprender fue la tristeza, entendiendo que es una de las emociones que no genera placer o agrado y que -por lo tanto- se encuentra en un plano ignorado, que en su mayoría solo se expone en situaciones que rozan constantemente con la depresión y el suicidio, decido narrar *mi* experiencia a lo largo de cuatro años con la tristeza.

Al mismo tiempo logro identificar que la falta de comprensión y exploración corporal es una de las razones que nos inhabilita de tener un reconocimiento real de nuestras emociones, ya que fue dentro del proceso de aprendizaje en la Licenciatura en Artes Escénicas donde encontré las herramientas que dialogan con el auto reconocimiento, la exploración sensible, la corporalidad y corporeidad que desplegaron la posibilidad de narrar *mi* cuerpo triste.

Con el objetivo de visibilizar la forma en la que una producción discursiva como la poesía pueda acercarme más a la configuración y el entendimiento de la emoción y me permita hacer una reflexión sensible de *mi* cuerpo triste, decidí apoyarme en el poema *Desmayarse, atreverse, estar furioso* de Lope de Vega, que suministra una caracterización sensible de las emociones, permitiéndome, evocar *mi* tristeza, registrando, recuperando y determinando la experiencia vivida y sentida por medio de la biografía narrativa. Esto me llevó a concretar que debe existir una ruta de construcción del cómo y para qué narrar *mi* experiencia. Esta ruta se traza como primera propuesta a partir de la lectura y apropiación consciente del poema, en donde mis pensamientos y sensaciones se transportan por medio de expresiones gráficas y narrativas que alcancen luego su etapa cúspide de análisis con la biografía narrativa en la creación de un libro digital.

### 1.1 Preguntas problema

¿Cómo recuperar mi experiencia sensible e intersensible a partir de la emocionalidad de la tristeza?

¿Qué estrategia artística y pedagógica permite aprender de la propia corporalidad y emocionalidad?

¿De qué manera se puede recuperar y sistematizar la experiencia corposensible?



## 2. Objetivo general

Recuperar mi experiencia sensible e inter sensible de la tristeza, a través de la biografía narrativa como estrategia de análisis y punto de partida para la creación de un libro digital.

### 2.1. Objetivos específicos:

-Realizar un proceso de exploración artístico que parta de la pedagogía sensible como estrategia para aprender de la propia corporalidad y emocionalidad.

-Recuperar, la experiencia corposensible vivida y sentida alrededor de la tristeza a partir de la realización de una biografía narrativa que incorpore elementos textuales y visuales.

-Interpretar los resultados de la experiencia corposensible a partir de la creación de un libro digital que dé cuenta de mi experiencia reflexiva y creativa alrededor de mi tristeza.

### 3. Antecedentes

Narrar el cuerpo triste ha sido un ejercicio autobiográfico sobre una comprensión más amplia del cuerpo que recupera no sólo los aspectos fisiológicos, sino que incorpora el pensamiento y lo sensible, y reconoce lo que se refleja en lo corporal a partir de lo sensible. Es decir, se trata de un ejercicio autobiográfico de auto comprensión. Las lecturas de la realidad orientadas hacia el auto-comprenderse o auto-conocerse son diversas y tienen distintas formas de expresarse que tienen que ver con la perspectiva y la facilidad de cada persona de abordar sus sentimientos y exteriorizarlos, es decir, la manera en que cada persona materializa, lo inmaterial. Por ello, para estos antecedentes indagaremos alrededor de una disciplina expresiva que se acerca al proceso de una artista, que manifiesta sus sentires a través de un ejercicio autobiográfico con la realización de ejercicios creativos a) pictóricos y b) narrativos. A partir de estas experiencias se retomarán referentes tanto conceptuales, como metodológicos con los cuales pueda dialogar la presente investigación-creación.



Portada del trabajo de tesis de la Maestría en Estudios Artísticos denominado “Cómo Pinto: Un proceso de investigación – creación sobre mi experiencia y práctica del pintar” de María Celis (2019)

Inicialmente se encuentra la tesis de Maestría en Estudios Artísticos nombrada *Cómo Pinto: Un proceso de investigación – creación sobre mi experiencia y práctica del pintar* de María Doris Celis (2019), el trabajo recoge un conjunto de sucesos que exponen la experiencia de lo sensible de la propia autora, quien de una forma crítica revisa lo que la compone en los ámbitos políticos y sociales, y las comprensiones y limitaciones de lo sensible en estos escenarios. El texto abarca una inquietud que atraviesa las preocupaciones de la investigación en los estudios artísticos críticos, y es la forma en la que se pinta. Es decir, fuera de los elementos disciplinarios homogeneizados en la pintura, la investigadora indaga

sobre qué factores sociales, políticos y sobre todo propios (emocionales y psicológicos), estos componen la forma en la que la autora se enfrenta a la expresión pictórica. Las preguntas planteadas para el desarrollo de la investigación consideran: “¿Cómo Pinto? o ¿Cómo ocurren las sensibilidades e inter-sensibilidades en mi experiencia y práctica pictórica?” (Celis, 2019). Así, desde el uso de recursos narrativos y la permanente acción reflexiva en la tesis, la autora adopta un concepto acuñado y teorizado por Helbert Blúmer: “el sí mismo” para transformarlo en “el mí misma” lo que le permite:

Entrar en una relación más consciente desde mi <<yo>> interior en relación con la pintura, en esa capacidad de vida, de darme cuenta y dar cuenta de mi sentir y pensar, tomo lo que está afuera para transformarlo desde una reflexión a profundidad tanto en la *estésis* como en la *prosaica*, evidenciando esa transformación de mi existencia, en mi condición de mujer artista, que asumo la investigación de mi propio proceso creativo (Celis, 2019, p. 26-27).

Hay también una “intersensibilidad” que la tesista asume desde la postura de la artista Katya Mandoki, desde una perspectiva contrapuesta al factor contemplativo de la *estética* y más cercano a la *estesis* que la sumerge en el proceso:

A partir de la experiencia y práctica creativa que realizo, estudio la vida misma, el suceder, lo sensible y lo intersensible de mi existencia como mujer artista, tanto en lo positivo como lo negativo; mis sentires desde la cotidianidad; lo que siento, pienso, observo desde las valencias corporales (biológicas, sociales, biogenéticas, socio genéticas o personales), mencionadas por Bovio (1998, p.115). En este escenario dotado de simbolismo y significación en mi condición de mujer – artista investigadora en proceso de formación, se constituye mi realidad, en la que han surgido una serie de **intercambios sensibles** desde la *estética* *prosaica* y la *estesis*. Como posibilidad, la recurrencia del intercambio sensible me permite manifestar mi lugar enunciación desde lo experiencial y la práctica pictórica que realizo, así, lo sintiente y el conocimiento que he construido desde lo simbólico y la imaginación como mis propias verdades, me dan las pautas para rastrear dónde se originó mi idea, necesidad y deseo de pintar. (Celis, 2019, p. 27-28).

Es así como la autora de la investigación le adjudica y le agrega valor sensible al proceso pictórico que lleva en y desde “sí misma” y se reconoce dentro de las dinámicas de la experiencia de pintar, el aprender a sentir. Ese proceso pictórico que se define desde el lenguaje propio de la pintura (lo que se reconoce en el ámbito social de la pintura desde lo disciplinar y expresivo) hace un despliegue de otros puntos de contingencia de la práctica artística pictórica en donde los cánones académicos se entienden como algo construido y no precisamente constitutivo del hecho de pintar. Es decir, se propone la pintura como subversiva de “sí misma” o del entendimiento de “sí misma” desde el canon academicista. Esto permite entonces ampliar el espectro de lo sensible desde la pintura y no limitarlo, a lo sensorial visual o plástico:

En este aspecto, cabe mencionar que la acción del pintar no solo está comprometida con el color, los materiales, la composición y/o el dibujo, sino que enlaza dimensiones estéticas desde lo somático, lo lexical, lo olfativo, la acústica sonora, las tactilidades, las visualidades, las evocaciones, percepciones, ensoñaciones y también lo intersensible, -lo que la gente ha sentido y pensado como estesis propias-. En este aspecto, la recurrencia de lo pictórico me permitió tejer e hilar momentos sensibles e intersensibles desde mi experiencia y práctica creativa, los cuales se han manifestado a través de la pintura, en instalaciones e intervenciones en mi lugar de habitación y en el estudio taller, escenario creado para la reflexión, el análisis y la creación, donde los formatos tradicionales se desligan de sus lienzos, cubriendo puertas, paredes y objetos encontrados de uso cotidiano, contextualizando así la acción de pintar, con la intención de hacerlo público. (Celis, 2019, p. 29).

En el proceso de Celis, las elecciones de forma, que configuran el carácter estético de su trabajo, hacen parte intrínseca de la sensibilidad y muestran cómo ésta afecta el proceso creativo. Así, se relaciona con mi trabajo pues enlazan lo somático y los sentidos, lo cual dentro de mi proceso individual (creativo e investigativo) plantea una comprensión del sentir triste dentro del tránsito de esta emoción que encuentro a través de las huellas de mi cuerpo y que logro comprender a través de los procesos de escuchar-me y contar-me que necesito desarrollar con este trabajo. Lo que también vale la pena recalcar es la forma en la que el proceso sensible y creativo impacta y permea a la artista, en este caso Celis, posibilita que toda su realidad sea parte fundamental tanto de sus procesos creativos como de crecimiento personal, así mismo acudo a la necesidad que tiene

este trabajo no solo de ser un proceso investigativo y metodológico sino también de ser parte intrínseca de mi crecimiento personal y emocional que está en constante cambio.



Fig.27 Obra "El árbol también tiene raíces. Instalación"  
Estudio taller. Archivo personal , autora: Madoce/Art-2016.

“Cómo Pinto: Un proceso de investigación – creación sobre mi experiencia y práctica del pintar” de Maria Celis (2019) página 107

La corporalidad y el proceso de investigación creación, son también elementos recurrentes dentro del texto de Celis, en donde lo corporal va a sufrir un proceso de transformación mediado por la autoconsciencia y la experiencia vivida. En este sentido, la corporalidad es un producto social parcialmente, al tiempo que es un cuerpo reflexivo y reflexionado desde ámbitos más amplios de lo meramente colectivo. Es decir, trasciende lo físico y se acerca a una comprensión metafísica del cuerpo.

En este contexto, la concepción de la corporalidad me permite reconocer la importancia de ese cuerpo que siente, piensa y actúa desde los sentidos. Es a través de este cuerpo que adquiero conocimiento, me concientizo de lo que soy en la reconstrucción de la experiencia vivida y sentida del pintar; desde una mirada interiorizada doy cuenta de mis propias reflexiones y análisis

generados en el proceso de inmersión, donde lo personal se hace social y lo privado público (Celis, 2019, p. 29-30)

El proceso de investigación la autora lo lleva a cabo desde la línea de investigación en Estudios Críticos de las Corporeidades, las Sensibilidades y las Performatividades (Celis, 2019) en donde está presente el *crear*, el *investigar* y un tercer aspecto que introduce lo inter sensible como parte del, *indagar*.

En este aspecto, puedo dar cuenta que la línea de investigación se convirtió en un fuerte referente, al permitirme indagar, comprender, analizar y valorar las implicaciones políticas que tiene el poder creativo dentro de las prácticas artísticas, cotidianas y culturales desde donde se manifiesta lo sensible sintiente y emocional, de mi quehacer creativo. (Celis, 2019, p. 33)

Esto le permitió a la artista investigadora explorar el **valor narrativo** de la experiencia corporal en la práctica artística pictórica; a partir del proceso de investigación-creación la autora utiliza



Fig. 16 Instalación 'No estoy pintada en la pared', dimensiones variables. Archivo personal, autora: MadoceIArt, 2005

“Cómo Pinto: Un proceso de investigación – creación sobre mi experiencia y práctica del pintar” de Maria Celis (2019) página 86

estas recurrencias reflexivas, dando cuenta de cómo se relaciona con su actividad pictórica. Estas narrativas de la experiencia abarcan la interpretación y valoración *de la necesidad de pintar* atravesadas por la experiencia de vida social contenida en tres dinámicas referenciales que dan luz al entendimiento de tres obras “un paisaje sonoro y olor a naturaleza”, “los juegos de la infancia”, “el despertar de la conciencia” estas dinámicas son: de concepción, de valoración intersensible y de representación. En las narrativas de la producción artística, estas mismas tres dinámicas comprenden tres obras distintas: “no estoy

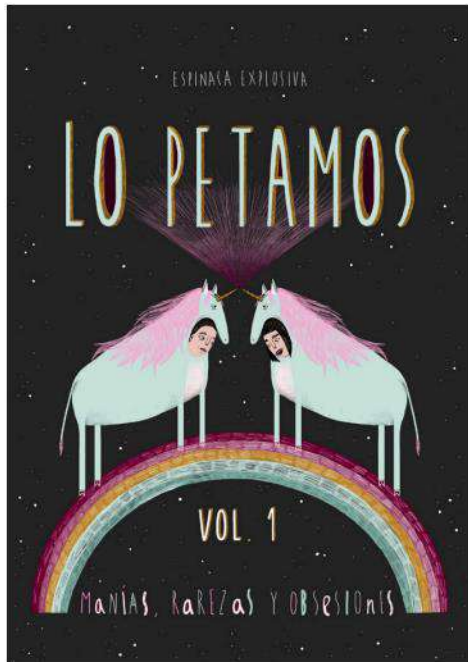


Fig. 21 Detalle 'Carta de propiedad' Acrílico sobre lienzo 50 x 70 cms. Archivo personal, autora: MadoceIArt-2014.

“Cómo Pinto: Un proceso de investigación – creación sobre mi experiencia y práctica del pintar” de Maria Celis (2019) página 90

pintada en la pared”, “carta de propiedad”, “ley del embudo” y en las narrativas, según lo auto-etnográfico. Las obras son: “El árbol también tiene raíces” y “La casa de campo de mi abuela”.

Celis influye en todo mi proceso creativo no directamente desde sus obras (técnicas, formas, colores etc), sino, desde sus razones sensibles e inter sensibles que abordan el hecho de pensarse como cuerpo-artista que se investiga a sí mismo; como lo dice ella, asumir la investigación de su propio proceso creativo, permite una relación más cercana con él. Es entonces el proceso que Celis presenta en su trabajo de tesis de maestría, un ejemplo tanto en creación artística como de una ruta investigativa a partir de la cual se puede explorar y valida formas de expresión, lo cual constituye la base de análisis y dialogo que este proyecto de grado quiere presentar y, sobre todo, mi yo creador-a busca asumir.



Portada del fanzine. Espinaca Explosiva: Manías, rarezas y obsesiones, 2014 Texto: EL FANZINE AUTOBIOGRÁFICO “MANÍAS, RAREZAS Y OBSESIONES” página 27

El segundo trabajo que da luz a mi proyecto de investigación es el texto escrito por Alba García titulado *El fanzine autobiográfico <<manías, rarezas y obsesiones>>* (2014) en el que aborda la necesidad de creación de un fanzine autobiográfico o confesional, partiendo de notas sobre su propia vida, describe aspectos como las “manías, rarezas y obsesiones” que acompañan su identidad y cotidianidad. La necesidad derivada del proyecto en cuanto al formato fanzine, pretendía anular la distancia que generan los intermediarios editoriales, y ponerlo en circulación a una cantidad elevada de público, con poco presupuesto. Es decir, generar un espacio dialógico entre el lector y el autor de forma más cercana y con una experiencia distinta a la de una transacción típica en los espacios editoriales o librerías tradicionales.

Aunque para el proceso creativo, es el libro digital el formato que se utiliza. Anular la distancia física entre lector y autor es una de las más importantes intenciones que tiene que el formato sea un libro digital, permite estar en circulación en infinitas cantidades y a la hora de hablar de su forma en contenido y edición, logra ser como el fanzine para García la forma más fiel de seguir la filosofía de “hazlo tú mismo”.

García parte del entendimiento del género del Comic, lo que la lleva a definir al fanzine como un subgénero, le da unas etapas de realización, para proponer un tratamiento concreto que lleve a un producto final, en donde tiene en cuenta una estructura de preparación (tema, formato, técnica, diseño de personajes), así como explica los medios utilizados en su producción (que van de la realización a la difusión), lo que me ayuda a comprender mucho más el formato de creación del libro digital, permitiéndome tener una estructura de preparación- realización. También genera las preguntas sobre la difusión, y aunque dentro de los objetivos del presente proyecto no se encuentre

la difusión del libro digital, es preciso afirmar que se quiere encontrar una que no dependa solo del repositorio de la Universidad, sino que también permita la circulación del libro a partir del interés individual de los estudiantes de la Licenciatura.

Ahora bien, el fanzine de García tiene un aspecto autobiográfico, pero también muestra la relación que hay con otra persona, lo que significa que lo propio lo aborda desde lo distante y distinto, una autoconciencia de lo que la compone:

Durante los nueve meses de convivencia me di cuenta de los defectos, las manías, las rarezas, las obsesiones, los odios, los deseos y otro tipo de cosas que nos hacen imperfectos, pero a la vez especiales. Veía todo eso en la otra persona, pero sobre todo en mí misma. Hablábamos de todo eso entre nosotras e incluso inventábamos teorías relacionadas con nuestra condición de artistas. Como siempre lo hacíamos desde el humor, y yo lo iba recogiendo todo en un cuaderno o en una aplicación del móvil para escribir notas (García. 2014 p. 8)

Lo que para mí proceso autobiográfico y narrativo es fundamental, ya que no solo se trata de mi forma sensible de ver la tristeza si no como esta experiencia de la vida real afecta mi contexto y como esta afectación se encuentra también en las personas que vivieron ese proceso conmigo y al final como esta busca estar o pertenecer a los lectores del libro digital.

Estos antecedentes son cercanos a mí, porque encuentro que las búsquedas de estas investigadoras-creadoras parten de un punto muy cercano al mío, siendo este la búsqueda de cartografías corporales que empiezan, no de manera técnica, sino que parten de una búsqueda intuitiva que ellas sitúan en sentimientos y exploraciones personales, me mostraron formas de interpretar y de recoger ese sentir incomprensible de la tristeza que yo tenía inicialmente como punto de partida, para crear y establecer un diálogo con mis sentimientos y mi realidad.

Ahora bien, más allá de que sean trabajos plásticos muy elaborados o muy a fines con mis formas de expresión, son trabajos que vinculan emocionalidades, experiencias y subjetividades íntimas y vitales y aunque pudiera haber más artistas que tienen procesos técnicos más elaborados, estos no necesariamente corresponden a la búsqueda de registros que partan desde la memoria corporal y



cartográfica que permiten recuperar también la espontaneidad de los registros que en el día a día vamos dejando de nuestras emociones en nuestros cuerpos.

Tal es el caso de la artista plástica y fotógrafa alemana Hannah Hoch quien trata a través de la imagen (fotomontaje y fotografía de lo cotidiano) mostrar cosas que no se ven de quién es ella como mujer, (autorretratos) con componentes autobiográficos y un proceso de representación muy íntimo, en el cual reconozco estrategias afines con mis procesos creativos como el collage y el diálogo imperativo conmigo misma y lo que considero como mi cuerpo y mi corporeidad; sin embargo, mis pretensiones no son la creación de piezas u obras plásticas, sino que este lenguaje ya situado en la cotidianidad me ha permitido recuperar-me en imágenes de mí y de mi corporalidad.

De ahí que pueda plantearse que, si bien esto referentes podrían aportar en la calidad de los formatos de expresión de lo corporal, se alejan un poco de lo que el presente proyecto de grado quiere ubicar como centro tanto investigativo y creativo, y es la recuperación de la experiencia corposensible vivida y sentida alrededor de la tristeza a partir de la realización de una biografía narrativa que incorpore elementos textuales y visuales. Dichos elementos no buscan estar en cánones del dibujo, la fotografía, el collage, la ilustración o la poesía, sino que buscan recuperar formas expresivas espontaneas que se sitúan en sus márgenes para potenciar el diálogo con la tristeza y de la emoción como significado. Por ello, son elementos que me permiten reconocer-me en un proceso creativo exploratorio y narrativo de mi realidad y mi emocionalidad.

#### 4. Justificación de la propuesta de investigación

Este proyecto tiene como términos de estudio el cuerpo visto desde sus múltiples formas de narrarse o múltiples narrativas corporales alrededor de las emociones, más exactamente la tristeza, estos dos factores serán lugares de indagación para poder evidenciar las formas en las que se puede explorar y reflexionar la tristeza, desde el cuerpo. Además, aporta en la conceptualización de la Licenciatura en Artes Escénicas que se configura como escenario para generar preguntas que dejen ver las narrativas corporales como espacios sensibles donde se puede construir conocimientos y hacer exploraciones sobre temas que partan de la propia subjetividad, como se da en el caso de la tristeza, tema que se establece como móvil de reflexión, autoconocimiento y creación en este trabajo. Cabe aclarar que lejos de ser un espacio terapéutico y psicológico donde se ven las emociones y la tristeza como temas que se deben superar o aprender a manejar, es un lugar donde permito que *mi* tristeza sea un lugar de enunciación reflexivo y creativo

En esta perspectiva, esta investigación tiene como finalidad llevar a cabo la creación de un dispositivo discursivo, visual y escrito (Libro digital), que permita dar cuenta de esas características narrativas, subjetivas, reflexivas y de esas experiencias corporales, sensitivas y estéticas que se quieren encontrar.

En la búsqueda por responder el ¿por qué? y el ¿para qué? de estas preguntas sobre el cuerpo y la emoción en relación con la pedagogía, visto desde mi quehacer docente, me encontré con un texto de Jordi Planella llamado: *Pedagogías sensibles. Sabores y saberes del cuerpo y la educación*, (2017) donde pone el aprendizaje corporal sensible de esta manera:

El cuerpo es el elemento central del ejercicio de la educación. Aprendemos desde el cuerpo, a pesar de que seguimos aprendiendo muchas cosas sobre el cuerpo. Aprendemos con el tacto, con los sabores, con los olores, a través del despliegue de múltiples sensibilidades que se convierten en una especie de «terminaciones somáticas del aprendizaje.» Es algo que fácilmente podemos conectar con la idea primaria de placer o con el deseo, ya que se trata de sensaciones agradables que vincula, en cierta forma, lo que aprendemos con nuestra sensibilidad (p.104)

Se tiene como premisa que el cuerpo es un elemento central y fundamental para el arte escénico<sup>2</sup> y las pedagogías sensibles exponen al cuerpo como eje central de la educación. Esto permite que conceptos como la expresión corporal, la corporalidad y la corporeidad se encuentren como posibilidades pedagógicas, es decir, se aprende sobre y con el cuerpo, vinculando la sensibilidad emocional, facilitando el entender y comprender nuestro propio cuerpo, en el hacer con el mismo. Llevándome a la siguiente conclusión: Esta investigación aporta preguntas donde el cuerpo se enuncia como un lugar educativo, sensible, sensitivo, subjetivo y creativo.

Ahora bien, ya que *mi* cuerpo es un cuerpo que se forma y se transforma en la Licenciatura en Artes Escénicas, es allí donde comprendo conceptos como corporalidad y corporeidad que se establecen como herramientas teatrales, al que constituyen formas de reconocimiento corporal y espacial. Concluyo que la educación del arte escénico es el lugar donde el trabajo con las pedagogías sensibles y el cuerpo, la reflexión y la creación toman forma, ya que son herramientas y espacios donde mi cuerpo puede expresarse libremente sin dejar a un lado el análisis reflexivo y creativo.

Esto a su vez busca aportar a la Universidad Pedagógica Nacional la posibilidad de ir indagando y desarrollando a profundidad pedagogías sensibles y sensitivas, pedagogías de la emoción o la construcción de pedagogías desde la reflexión sensible, movilizándolo el quehacer docente no solo hacia el rol estudiante si no hacia él mismo como sujeto en el mundo, permitiendo ver al docente como sujeto sensible y como sujeto de aprendizaje, donde el cuerpo sea el centro, pues se aprende de él y de otros, evidenciando la importancia del cuerpo expresivo, sensible, sensitivo y creativo.

Es por todo esto que hago referencia a una de las frases escritas por Carlos Araque para la ponencia en el *II Encuentro de Investigadores Universitarios en Artes Escénicas* en el año 2009: “El arte y la formación sensible, abiertamente pedagógica, le aportan al tejido social un sedimento que mejora la calidad de vida y fortalece la autoestima en el desequilibrado panorama político, cultural y artístico de nuestra América” (p.65). Por ello, se puede afirmar que no hay espacio más apropiado

---

<sup>2</sup> Mi experiencia dentro de la Licenciatura en artes escénicas me enseñó a concebir el cuerpo como una herramienta que debe cuidarse y entrenarse para el espacio teatral, teniendo clases solo dirigidas al acondicionamiento del cuerpo y ninguna al reconocimiento sensible de él mismo.

que la Licenciatura en Artes Escénicas para preguntarse sobre las múltiples formas que tiene el cuerpo para narrarse y es aquí donde encuentro las herramientas y es espacio para hacer la reflexión sensible de *mi* cuerpo triste.

## 5. Marco conceptual

En este apartado se hace necesario abordar varias categorías que son centrales para construir la relación del cuerpo con lo sensible y con las maneras de contarse y estar presente frente a las realidades que lo atraviesan. En este sentido, la comprensión del cuerpo trasciende el terreno de lo palpable y lo visible, ya que puede abarcar dimensiones emocionales que dan cuenta de unas prácticas o formas de subjetivación. El cuerpo se puede configurar como un escenario de expresión auto reflexivo en el que a fin de cuentas es posible encontrar respuestas identitarias que llevan a dotar de sentido – a partir de distintas dinámicas- al cuerpo que luego se configura como relato. Es decir, como *narrativa corporal*. Partiendo de esta perspectiva las categorías permitirán tanto la construcción de una propuesta de creación propia, como el proceso de sistematización correspondiente. Así, se abordará primero las *narrativas corporales* en donde, para poder tratar el concepto de las narrativas y las formas de expresión del cuerpo, hay que remitirse a autores tales como Paul Ricoeur quien indaga a partir de la *narratología* cómo se interpretan y analizan estructuralmente los relatos, en donde se insertan unos objetivos estéticos, desde una postura fenomenológica y hermenéutica, lo que supone un aporte sustancial para este estudio que busca una forma personal de darle sentido a las narrativas del cuerpo y cómo este se comunica con su entorno como significado y significante. Dentro de esta categoría también hay que apuntar a deslindar conceptos como corporalidad, corporeidad y cuerpo, que señalan autores como David Le Breton, Merlau Ponty, Luz Gallo, entre otros.

La segunda categoría en la que haremos énfasis para orientar la caracterización desde lo *propio* y la *identidad*, atendiendo a las experiencias y las narrativas corporales, es la **Biografía Narrativa**, que como metodología posibilita el desarrollo y registro del proceso de creación. Esta categoría nos muestra cómo desde aspectos e intereses propios y personales se puede posicionar un lugar de enunciación introspectivo y experiencial, como punto de partida válido para interpretar aspectos de lo individual y lo social. Es decir, la biografía narrativa sitúa cómo mi propia historia contiene realidades instauradas desde aspectos colectivos. Casi como un método indicial, donde en mi cuerpo hay huellas de una identidad social y de miles de historias, donde mi cuerpo como sentido, significado y significante tiene una ruta de expresión y de comunicación con lo que lo

rodea. Una forma de entenderme y comprenderme, para comprender, analizar e interpretar mi entorno. Así la investigación biográfica narrativa en términos de Antonio Bolívar (2001) no se limitaría a una sistematización y análisis de datos, sino que:

En esa medida, altera algunos supuestos de los modos asentados de investigar, haciendo de esta práctica algo más accesible, natural o democrático. Contar las propias vivencias y “leer” (en el sentido de “interpretar”) dichos hechos y acciones, a la luz de las historias que los actores narran se convierte en una perspectiva peculiar de investigación. (Bolívar Botía, 2002, p. 3)

Luego, en tercer lugar, en pro de encaminar el proyecto hacia una expresión del cuerpo desde la experiencia, Jordi Planella nos ayudará a dilucidar la categoría de *Pedagogía de lo sensible* a partir de una profundización de la experiencia como *pedagogía de la subjetividad corporal*. Desde la exploración y evolución de esta categoría podemos encontrar cómo nociones de pedagogías totalitarias que han puesto énfasis en la normatividad y específicamente en la heteronormatividad de los cuerpos, cercando su comprensión una dualidad basada en aspectos biológicos y relegándolos a una pedagogía hegemónica e higienista, va cediendo y dando paso a una percepción del cuerpo en épocas de pre-guerra que conduce paulatinamente al cuerpo entendido como símbolo y no solo como instrumento o herramienta.

Finalmente, la cuarta categoría que se debe abordar y atañe al proyecto es la de las **Emociones**, donde se hace una segregación de la dimensión emocional no con el fin de diferenciar las dimensiones del ser humano, sino de caracterizar la dimensión emocional para entender cómo desde esas *pedagogías de lo sensible* se pueden identificar nociones propias de emociones específicas como *la tristeza*. Aquí se explica y cobra sentido el porqué, el para qué y el cómo, esa epistemología de lo emocional la incorpora y traduce el cuerpo y, por último, cómo se tramita la tristeza desde el cuerpo sensible, la experiencia propia y las narrativas corporales como herramienta de análisis para la creación de un libro digital (tramitarla en el sentido de aprehender y comprenderla, no de desecharla o superarla dejándola atrás).

## 5.1. Narrativas Corporales

Alejandro Kosinski en su artículo *Una manera de responder ¿quién soy?: la identidad narrativa de Paul Ricoeur* (2016) habla sobre la identidad narrativa configurada como el relato que da cuenta de la vida propia, no sólo remitiéndose a sucesos del pasado sino también de forma prospectiva, es decir, que en ese ejercicio de relatar lo que es uno, se pueden encontrar maneras o prácticas ya instaladas en el cotidiano y saber de qué forma se enfrentarán las situaciones en posibles escenarios futuros, un relato que cobra sentido en un presente constante. De manera que para abordar lo que implican *las narrativas corporales* hay que escrutar en las definiciones de cuerpo y narrativas que en avenencia proponen toda una exploración epistemológica.

En esta misma perspectiva, Gloria Castañeda y Luz Gallo en el artículo *Narrativa Corporal: una experiencia vivida a través de la danza* (2018) se remiten a la forma de abordar la definición de narrativa desde Paul Ricoeur, nos hablan de la imposibilidad de pensar el tiempo desde la narratividad ya que se vive en un constante presente (presente-pasado, presente-presente, presente-futuro) que es el medio ineludible para el entendimiento de la experiencia.

Y agregan que:

Además, esta forma narrativa reconoce que en la corporeidad está inscrita una historia, un tiempo, una experiencia que puede ser narrada, contada o relatada; se narra lo que vivimos, se narra la experiencia vivida, pero lo que importa en el relato es como devengo en la narración porque lo que interesa son los sentidos singulares que se narran de la experiencia vivida y las lógicas particulares de argumentación que despliegan. Con ello, se reconoce que el cuerpo necesita ser pensado desde la experiencia vivida con aquellas personas que se arriesgan a narrar la experiencia de las propias prácticas corporales frente a un otro, por ello, es justamente en la narrativa como se dibuja aquello que ha quedado inscrito en el cuerpo. (Castañeda Clavijo & Gallo Cadavid, 2018, p. 5)

Las narrativas corporales en plural se deben a la multiplicidad de formas de abordar y contar historias y, en ese sentido, lo narrativo no se limita a la palabra, sino que además acoge la acción.

La narrativa corporal dota de sentido a la forma de expresión del cuerpo que puede ser contada, leída y entendida. Ya que el cuerpo es un factor importante de la noción de identidad, se manifiesta en él una forma de enfrentarse a la realidad y se convierte en un cuerpo significativo dotado de historia y relato, es decir que en el ejercicio expresivo del cuerpo yacen unas narrativas corporales.

De esta manera, el cuerpo narra lo que ha quedado instalado o inscrito en él y la expresión del cuerpo es la manera en cómo se narra, sumado a esto, está la práctica corporal hay una consciencia de las formas en las que se pretende que el cuerpo narre y así mismo se encuentra la manera en la que el entorno recepciona ese relato. En las artes escénicas al igual que en la danza o en distintas disciplinas en las que el cuerpo es el modo de expresión, hay variedad de narrativas y relatos, que hablan de lo que el sujeto quiere dar a entender. El cuerpo en escena está ligado a una práctica corporal, a una consciencia emocional y a unas condiciones sociales y en esa relación se logra dimensionar el relato, además el cuerpo es una expresión temporal ya que mientras está siendo una narrativa y reflejando una práctica corporal a través de la expresión, van quedando inscritas nuevas cosas en él, es decir, que va reflejando la experiencia vivida. El filósofo y pensador Paul Ricoeur en su texto *La vida: un relato en busca de narrador* (2006) asevera que la vida tiene relación con la narración, sin embargo, la vida no es semejante a la historia de la vida. Es importante comprender el espacio que yace entre uno y otro concepto ya que resultan siendo una paradoja que se configura dentro de lo que se conoce como *trama*.

Lo que Aristóteles denomina trama, no es una estructura estática, sino una operación, un proceso integrador, un proceso que sólo llega a su plenitud en el lector o espectador, es decir, en el receptor vivo de la historia narrada, como espero mostrar a continuación. Por proceso integrador entiendo el trabajo de composición que dota a la historia narrada de una identidad, digamos, dinámica: lo que es narrado es una u otra historia, singular y completa. (Ricoeur, 2006, p. 10)

Esta trama de la que hace mención Ricoeur configura una síntesis de los sucesos, lo que supone la transformación de los distintos acontecimientos en historia narrada, pero esta historia no se hace solo contenedora de la identificación de eventos, sino que los pone en conflicto. Un evento aislado de otro serían simplemente dos eventos, pero a partir de la trama se dota de sentido a los aspectos más distantes de ambos eventos. Ricoeur plantea entonces que la manera en cómo el relato tiene



acercamiento a la vida no termina en el texto, sino en el lector. Es decir que la historia de vida llega a su cúspide en el momento de interpretación con el receptor. Pero este receptor no es quién vive esa historia, aunque se haga partícipe de la experiencia. Así:

El proceso de composición, de configuración, no se acaba en el texto, sino en el lector, y bajo esta condición, hace posible la reconfiguración de la vida por el relato. Más concretamente: el sentido o el significado de un relato surge en la intersección del mundo del texto con el mundo del lector. El acto de leer pasa a ser así el momento crucial de todo el análisis. Sobre él descansa la capacidad del relato de transfigurar la experiencia del lector. (Ricoeur, 2006, p. 15)

Partiendo de estos factores que Ricoeur denomina como, “*el mundo del lector*” y “*el mundo del texto*” el primero significa que “apropiarse de una obra por la lectura, es desplegar el horizonte implícito del mundo que envuelve las acciones, los personajes, los acontecimientos de la historia narrada.” (Ricoeur, 2006. P. 15 ) y este segundo elemento significa “la proyección de un nuevo universo distinto de aquel en el cual vivimos” (p. 15) y que “el resultado es que el lector pertenece a la vez al horizonte de experiencia de la obra imaginativamente y al horizonte de su acción...” (Ricoeur, 2006, p. 15), Entonces en el “*mundo del texto*” se ramifican las experiencias corporales, puesto que la historia narrada está instalada o inscrita ahora en la experiencia corporal no solo mía sino de quién está siendo partícipe del relato. El texto nace de mi experiencia corporal personal e íntima, pero se ramifica en la experiencia corporal de otros y otras.

De esta forma, en el proceso creativo que abordará este trabajo se crea un libro digital que ha atravesado por varias fases, pero que en última instancia es el formato que acerca al lector a una experiencia corporal propia, es decir, *el cuerpo triste* es un estudio de mi experiencia corporal y sensible, que ha tenido su lugar de expresión consciente a través de una práctica corporal mediada por las artes escénicas y que se ha de narrar (al lector) por medio de un formato visual y escrito, como lo es el libro digital, en donde este tendrá la noción de la historia narrada y podrá acercarse a la experiencia.

Con la propuesta creativa narrativa surgen inquietudes en torno a la forma en que se configuran las narrativas corporales, puesto que se conjeturan maneras diversas del entendimiento del cuerpo

y de la interpretación del mismo, desde una experiencia propia e identidad narrativa, en donde soy narradora y lectora a la vez.

## 5.2. El Cuerpo

Tratar de definir la totalidad del concepto de cuerpo es intrincado, ya que se han formulado descripciones y caracterizaciones desde una multiplicidad de posturas incluso antes de la antigüedad griega. Remitirse al cuerpo puede tener implícitos factores estéticos, morales y hasta intenciones en cuanto a lo ideológico. Sin embargo, en este apartado intentaré indagar en el entramado de definiciones cercanas a mi experiencia académica y mis vínculos con el arte escénico y la pedagogía, y desde allí, llegar a la comprensión sensible y autoconsciente de la corporalidad.

Por tradición, se tiende a definir el cuerpo desde la antigüedad con las dos grandes corrientes de la razón o de la interpretación de la realidad planteadas por las perspectivas de Platón y Aristóteles. En el *Fedón*, Platón plantea una noción del cuerpo como la cárcel más cercana o común del Alma. Es decir, la concepción de cuerpo según Platón está desligada de la parte espiritual o de la esencia del ser humano, pero además contempla una dualidad instaurada desde tiempos más antiguos incluso. Esta dualidad plantea que a pesar de que el cuerpo sea cárcel, existe, así como existe el alma. Contemplar esta dualidad también nos hace entrever que las intenciones de Platón al definir el cuerpo como una cárcel, no solo significaban un castigo para el alma, sino un aspecto previo de la liberación. “Para Platón, si el alma sobrevive a la muerte del cuerpo, ha de ser algo diferente de éste. En la medida en que el destino del alma no es el mundo corporal y sus valores sino el mundo espiritual, ya que ambos mundos están enfrentados, la tarea moral, religiosa e intelectual del hombre consistirá en intentar liberarse de las exigencias del cuerpo y de sus limitaciones.” (Gómez Arévalo & Sastre Cifuentes, 2008, p. 122)

En contraposición o, mejor dicho, en una variación sustancial hacia la postura Platónica, Aristóteles contempla el cuerpo en términos relacionales con el alma. Es decir, que los distingue como materia y forma, mas no como forma y contenido. El cuerpo-alma que Aristóteles conviene, sigue igual reconociendo la dualidad, sin embargo, no asevera que el cuerpo sea el

contenedor o recipiente del alma, sino que existen ambos en un aspecto dialógico. El cuerpo vivo, es también el alma.

La forma sustancial de un organismo vivo se llama psique o alma, el cuerpo es la materia viva e informada por la psique. En este pensador, el cuerpo puede entonces tener dos significados diversos: a veces es la materia que entra en el organismo vivo y es informada por el alma, otras veces indica propiamente el organismo vivo (materia más forma). (Gómez Arévalo & Sastre Cifuentes, 2008, p. 122)

Se puede entonces inferir que, para Aristóteles, el alma es un símil de la mente o del pensamiento. La consciencia del cuerpo es y a la vez no es el cuerpo. Dicho de otra forma, el cuerpo no es simplemente la estructura ósea, la carne y el sistema nervioso, sino una conjugación de factores materiales e inmateriales, como la relación entre el cerebro y la mente o el pensamiento y la acción.

Como se ha expresado antes, la pretensión no apunta hacia buscar un origen de lo que es el cuerpo, ni hacer una caracterización antropológica del mismo, pero es necesario entender la ruta cultural por la que ha atravesado esta definición y en esas diferencias, buscar las significaciones que nutran este trabajo.

Sobre el particular hecho de resignificación al cuerpo habría que apuntar la mirada hacia la cultura hebrea, en donde el cuerpo tiene una directa connotación religiosa, pero aun así no hay una dualidad de Alma-Cuerpo como se puede evidenciar en las posturas de Aristóteles y Platón en la Grecia antigua. Por el contrario, se reproduce el pensamiento del cuerpo como unidad que prepara el terreno para la dualidad. Al respecto Jordi Planella nos muestra este tránsito de la definición hebrea del cuerpo en el *Antiguo Testamento* y el paso al judaísmo helénico en donde si hay una corrupción del cuerpo y se le ve como semilla de lo negativo y lo banal.

Este hecho fue debido a que los conceptos relacionados con el cuerpo son traducidos como a cuerpo, alma y espíritu, conceptos que en las lenguas románicas tienen una clara connotación dualista. En el AT (*Antiguo Testamento*) no se percibe esta dimensión dualista del hombre, pero a pesar de ello existen algunas referencias -en los escritos del judaísmo helénico y muy influidos por el pensamiento griego- que permiten tener y mantener una concepción dualista del hombre. Esta

breve referencia al dualismo no hará cambiar la concepción monista del hombre que impera a lo largo del AT, sino que el hombre hebreo seguirá siendo un cuerpo, y su cuerpo no será nada más que él mismo. (Planella Ribera, 2015, p. 44)

El cuerpo en la concepción hebrea es en sí mismo un cascarón, un contenedor del “soplo de vida”, sin embargo, las acciones que con éste se hagan, tendrán consecuencias espirituales. El cuerpo es algo carnal que debe servir a propósitos divinos. Con el tiempo, ese dualismo imperante no estaría ya asentado en los conceptos de cuerpo, alma y espíritu, sino que la diferencia entre el cuerpo vendría a estar enfocada hacia la mujer o el cuerpo de la mujer. Este cuerpo es obviado a funciones específicas y del mismo modo invisibilizado.

La misma autora explicita que al estudiar el vocabulario corporal, aquello relativo a la corporeidad de la mujer se limita al tratamiento del sexo, las instituciones familiares y la descendencia (1996:138). Es evidente, desde esta perspectiva, que el cuerpo normativo del AT es el cuerpo de los hombres, mientras que el cuerpo de las mujeres es un cuerpo de la diferencia, un cuerpo preparado para una función muy específica: la maternidad. También se evidencia que cuando aparecen en el AT términos propios de la corporeidad femenina (como sería el caso de entrañas -rhem-) no merecen más dedicación que la nombrada. La antropología del AT es, pues, una antropología androcéntrica y todo lo relacionado con las mujeres pasa a un plano ofuscado, tanto en los libros del AT como en la mayoría de las exégesis bíblicas posteriores. (Planella Ribera, 2015, p. 45-46)

Al respecto es pertinente decir que, si bien la diversidad de pensamientos desarrollados en el mundo antiguo con respecto al cuerpo no son el origen de la definición o no tienen la primicia del tratamiento del tema, si suponen la semilla de entendimiento que hay sobre él actualmente. Las posturas modernas y contemporáneas devuelven la mirada a los planteamientos griegos y hacia el uso pragmático del cuerpo, ya sea en oposición o en armonía y conciliación. La adjudicación de valores también hará que la noción del cuerpo crezca para acercarse a una totalidad del ser humano o de la condición humana.

Las manifestaciones del sexo, como lo denomina Michael Foucault en *la historia de la sexualidad vol. I*, son parte también de las manifestaciones de lo cotidiano y de los significantes corporales que adopta la persona. A tal efecto se le puede dar sentido confiriéndole valores como la fuerza, saber, disciplina, sensibilidad, entre otros. Un claro ejemplo de uno de los valores que se revelaban en la cotidianidad a través del cuerpo y su corporalidad está enfocada a la sexualidad y la desnudez. “En Grecia la verdad y el sexo se ligaban en la forma de la pedagogía, por la trasmisión, cuerpo a cuerpo, de un saber precioso; el sexo servía de soporte a las iniciaciones del conocimiento. Para nosotros, la verdad y el sexo se ligan en la confesión, por la expresión obligatoria y exhaustiva de un secreto individual. Pero esta vez es la verdad la que sirve de soporte al sexo y sus manifestaciones.” (Foucault, 1976, pág. 38). El cuerpo podría manifestar valores pedagógicos, no solo en el ejercicio de transmisión de conocimientos ya sea por replicar las acciones y que el cuerpo se vaya adaptando a situaciones en una especie de *memoria corporal*, sino que también en la consciencia de esos aprendizajes, al convertir esos saberes en prácticas corporales y en circular e interpretar esas experiencias que surgen de la exploración con el cuerpo y con su relación con el entorno.

Ya, haciendo un tránsito, o más bien, un breve acercamiento a las concepciones del cuerpo desde la visión platónica y aristotélica, que fundamentan unas bases teóricas del cuerpo, es preciso aproximarse a un espectro contemporáneo más tendido hacia la fenomenología y que está en diálogo con la pretensión del proyecto de evidenciarlo, desde posturas emocionales y no solo antropológicas y que además superen el dualismo corporal. La visión platónica figura la imagen del cuerpo como cárcel, la visión del cuerpo en la modernidad es como máquina, relativo a la revolución industrial y al crecimiento del materialismo en torno a la producción y la fuerza laboral. Ahora bien, en la contemporaneidad se revelan los “cuerpos posibles” (como lo nombra Planella), en relación a la percepción, la percepción del objeto y del sujeto.

En la fenomenología de la percepción de Merleau Ponty podremos encontrar formas en que se desarrolla el cuerpo. Una de ellas supone que, en el momento inicial, tener como núcleo de reflexión la noción de cuerpo implicó “el descubrimiento de la encarnación constitutiva del sujeto [que] permite superar todas las versiones idealistas e intelectualistas de la percepción y poner así

en evidencia la inscripción esencial del sentido en lo sensible.” (Espinal Pérez, 2012, p. 188) esta visión acerca al sujeto hacia un *todo* en el que el cuerpo se desarrolla de múltiples formas según las condiciones morales, sociales y culturales a las que se ve enfrentado el individuo, está mediado por lo sensible. Por ello, se hace un salto del cuerpo como dualidad o como unidad -con propósitos divinos- a un cuerpo entendido desde dimensiones sensoriales y sensibles. lo que permite comprender las emociones y el entorno del sujeto también ligados a su perspectiva de cuerpo.

Merleau- Ponty nos confronta con el objeto y la idea, en la pretensión de que ambos procuran ser válidos y objetivos atendiendo a su aparición en un lugar y época determinados, pero es en esa individualización del objeto (cuerpo) que se expresa y se revela de manera eficaz lo corporal. En este sentido, la comunicación y el ejercicio semiótico de significación y significante -que tengo conmigo misma y que busco exteriorizar y explicar a los demás- se transforma en idea, es decir, la idea de cuerpo que yo tengo de mi cuerpo y eso es lo que busco materializar a través de lo narrativo. Por ello, es preciso que “encontremos el origen del objeto en el corazón mismo de nuestra experiencia, que describamos la aparición del ser y comprendamos cómo, de forma paradójica, hay para nosotros un en-sí.” (Merleau-Ponty, 1945, p. 91). Es así que las definiciones sobre el cuerpo, si no se configuran dentro del universo objetivo, se limitan a meras perspectivas acerca de lo que puede o no ser.

El cuerpo es entonces objeto, objeto que encuentra su racionalidad y su forma de explicarse y tratando de rehuir a ese origen objetivo exterior, se revela “finalmente, tanto al sujeto perceptor como al mundo percibido.” (Merleau-Ponty, 1945). En definidas cuentas el cuerpo es (no obstante, su experiencia perceptiva individual) el resultado de su relación con el exterior, apuntalando entonces al propósito del cuerpo en este proyecto, que busca dibujar eso que en él queda inscrito, desde las emociones, específicamente en cómo se reflexiona corporalmente y como se expresa a través de eso que conocemos como la *tristeza*.

## 5.2. Biografía Narrativa

Antonio Bolívar en su texto “*¿De nobis ipsis silemus?*” *Epistemología de la investigación biográfico-narrativa en educación*, comienza describiendo las razones de los signos interrogantes en la frase inicial, que traduce: “¿sobre nosotros mismos callamos?”, de la que parte para hacer una validación del relato autobiográfico como método de investigación crítico fundamentado epistemológicamente en las disputas entre las corrientes de pensamiento contemporáneas en las que predomina una voz externa y despersonalizada del investigador. En su propuesta, figura la premisa de: “<< de nobis ipsis loquemur >> (sobre nosotros mismos hablamos)?” (Bolívar Botía, 2002) que concuerda con situar el centro de investigación en el investigador mismo. Esto ya se planteó en el apartado de **cuerpo** sobre la significación de lo objetivo, pues para parte de la filosofía y el pensamiento contemporáneo no es del todo preciso la tendencia positivista de asegurar que para lograr un resultado objetivo o desarrollar una investigación válida científicamente deba separarse el objeto de estudio del sujeto investigador, así solo nos dirigiríamos a una total despersonalización en relación a lo que se pretende hallar.

En esta perspectiva, el relato biográfico proporciona, no sólo una mirada personal, sino un rastreo de contenidos implícitos culturales, y se permite ahondar en lo que hay alrededor de lo propio; esto supone un metarrelato derivado de lo social y lo contextual. Por lo tanto, los datos autobiográficos no se limitan entonces a un análisis o a una recolección, sino que mi cuerpo, mis emociones y la comprensión de mi identidad se ponen en relación con la comprensión e interpretación de la realidad, así mismo se ponen en diálogo relatos de producciones artísticas y literarias reconocidas y acogidas por una cultura que a su vez configuran unas narrativas específicas como colectivos. En ese marco, el relato autobiográfico de mi cuerpo contiene un síntoma de distanciamiento conmigo misma y de acercamiento con mi realidad próxima. El relato biográfico me confronta, reconstruye y da la credibilidad de mi experiencia perceptiva. La estructura de análisis de lo biográfico narrativo parte de lo siguiente:

De la instancia positivista se pasa a una perspectiva interpretativa, en la cual el significado de los actores se convierte en el foco central de la investigación. Se entenderán los fenómenos sociales (y,

dentro de ellos, la educación) como “textos”, cuyo valor y significado, primariamente, vienen dados por la autointerpretación que los sujetos relatan en primera persona, donde la dimensión temporal y biográfica ocupa una posición central. (Bolívar Botía, 2002, p. 4).

El relato biográfico aborda la figura de mi cuerpo narrado y mi cuerpo narrando, configura relaciones y diálogos con el receptor, quién también soy yo en buena medida; una multiplicidad identitaria, un Yo reflexionado y reflexionando de distintas maneras que refleja más que un síntoma de empatía, un desentramando de entropía.

Apuntando a la comprensión de la biografía narrativa, Bolívar alude a Paul Ricoeur afirmando que:

entendemos como narrativa la cualidad estructurada de la experiencia entendida y vista como un relato; por otro (como enfoque de investigación), las pautas y formas de construir sentido, a partir de acciones temporales personales, por medio de la descripción y análisis de los datos biográficos. Es una particular reconstrucción de la experiencia, por la que, mediante un proceso reflexivo, se da significado a lo sucedido o vivido (Ricoeur, 1995 citado por Bolívar Botía, 2002, p. 5)

Aquí, el relato, y las formas de narrarse de mi cuerpo supondría en ese respecto, no solo son una interpretación de la realidad, sino una construcción de la realidad. Narrar colinda con el vivir, el revivir y el experimentar.

### 5.3. Pedagogías de lo sensible:

La categoría pedagogías de lo sensible, se enfoca en una exploración sensible del cuerpo, en la que existen distintos matices socioculturales y políticos que han definido sus variaciones. La pedagogía no es una sola, como tampoco son unos solos los cuerpos, ni sensaciones corporales. En este apartado se busca definir esa naturaleza de aprendizaje del cuerpo y también la manera en la que



el mismo cuerpo a partir de lo sensible y las corporalidades enseña. En pocas palabras, la relación de enseñanza-aprendizaje de lo corporal.

La pedagogía da cuenta del proceso educativo del sujeto en la aprehensión del conocimiento y se sustenta en el cómo se forja la relación de enseñanza-aprendizaje, pero además se fundamenta bajo los lineamientos de la formación en términos de un propósito o un proceso con pautas difusas. Esta distinción parece ser ambigua, pero responde a dinámicas distintas, podríamos decir: “los medios masivos de comunicación forman” o “soy licenciada en formación” ya que de la formación tiendo a lo conductual y lo predeterminado, sin caer en juicios de valor o en adjetivaciones de lo negativo y positivo mientras que en la educación obtengo y además doy, es relacional, dialógica y no se enfoca -como se cree- en ámbitos escolarizados limitados a la acumulación del saber. Es relevante acercarse a las maneras o las ramas en que las pedagogías se han desenvuelto durante siglos en los sujetos y las distinciones que en ellas recaen. Por eso, para llegar a una comprensión de las *pedagogías de lo sensible* haremos una comparación entre dos descripciones que aborda Jordi Planella en su libro: *Pedagogías de lo Sensible. Cuerpo, cultura y Educación (2015)*, que en una primera edición se llamó *Cuerpo y discursividad pedagógica: bases para la ideación corporal*. Estas dos descripciones son: a) Higienización y control pedagógico de los cuerpos, b) La pedagogía de la subjetividad corporal.

### 5.3.1. Higienización y control pedagógico de los cuerpos:

Jordi Planella aborda formas de gobernabilidad y *docilización* de los cuerpos, centrando la mirada en los cuerpos pedagógicos de los educandos, en donde los estados y las sociedades totalitarias toman gran protagonismo ya que recaen constantemente en un deber ser y en donde es más evidente aquel planteamiento nietzscheano sobre que la moral tiene valores estéticos que se traducen en el control de las corporalidades. En ese deber ser del cuerpo se busca imponer un orden corporal y estipular institucionalmente qué roles sociales corresponden, pero, sobre todo, busca reducir la diferencia y las disidencias corporales. Digo reducir y no acabar, porque una característica de las conductas en las sociedades totalitarias es buscar y mantener constantemente un enemigo público que justifique su permanencia y acaparamiento del poder.

El cuerpo en los estados totalitarios no ha sido llamado a ser libre y autónomo, sino a ser una pieza más del gran engranaje político. La idea de masa ilustra con claridad esta afirmación, la cual me lleva a entender el cuerpo como cuerpo-masa, cuerpo-global y no como cuerpo-individuo. Estos discursos son narraciones que han sido forjadas con un conjunto de ideas previas, desarrolladas en gran medida a lo largo del siglo XIX y reforzadas por las teorías de la higiene racial. La concepción de los cuerpos higienizados, por ejemplo, servirá de soporte a la empresa del III Reich para normativizar todo lo que haga referencia a los cuerpos y para recuperar a los sujetos que se alejan de estos ideales normativos. (Planella Ribera, 2015, p. 125).

La higienización que supondría la preocupación por un cuerpo sano esconde bajo un velo oscuro un propósito definido para el cuerpo. Esta perspectiva se desarrolla en la concepción general del cuerpo en la modernidad visto como máquina. Aquí se definen y delimitan las piezas constantemente. El cuerpo fuerte del estado totalitario no es similar al cuerpo fuerte del ciudadano de la Grecia antigua, puesto que, primeramente, no se ve la fuerza en la desnudez, si no en la capacidad de ejercer poder. Es decir, este cuerpo fuerte, fue formado con el propósito de serlo, tiene connotación de fuerza al servicio de lo social. De igual manera, quien amenazaba con alterar el orden establecido, se le daban connotaciones negativas en su corporalidad, así fuera notable la similitud fisiológica con el cuerpo fuerte. El avance de las enfermedades en el siglo XIX dio paso a una alianza médico-pedagógica del cuerpo, en donde la salud y el cuidado del cuerpo eran esenciales y además el cuidado del espíritu. Esto incurrió en que los cuerpos poco saludables o los cuerpos enfermos fueran sinónimo de prácticas inmorales y en muchas ocasiones relacionadas con “castigos divinos”.

Así, el contexto de estos acentos ideológicos de control corporal se vincula, en el siglo XX, con la subida al poder del partido nacionalsocialista en la Alemania de la segunda Guerra Mundial, aunque también nos referiremos a las políticas pedagógicas corporales en la España franquista, Italia fascista y la Francia ocupada. Desde dichas políticas, estos países construyen una determinada estética corporal y una presencia concreta de los cuerpos de los ciudadanos. Lo más

relevante de este planteamiento de Planella es justamente el estudio de cómo a través de las prácticas pedagógicas se formaron los modelos corporales, y de cómo a través de las mismas prácticas pedagógicas se “monstruaban” y demonizaban a aquellos cuerpos que eran diferentes, hasta provocar su muerte o su sometimiento social. (Planella Ribera, 2015, p. 134)

El cuerpo sano que se configuró desde las pedagogías totalitarias vendría a ser la máxima manifestación de cárcel de la expresión de Platón, pero esta vez no por la impureza del alma desde la perspectiva del individuo, sino como retaliación a los señalamientos sociales. La pedagogía totalitaria del cuerpo supone la formación de las corporalidades de los individuos como propiedad del Estado y el estatus quo.

### 5.3.2. La pedagogía de la subjetividad corporal:

Este capítulo, del texto de Planella, aborda al sujeto desde su propia exploración y cómo el cuerpo es epicentro de la expresión del pensamiento. Es decir, no es un esquema de pedagogía cerrada, sino una performatividad. Al respecto, la pedagogía de la subjetividad corporal permite que el cuerpo hable de sí mismo, que forje objetivamente una narrativa desde la subjetividad:

Si los totalitarismos tienen como objetivo la proyección sobre los cuerpos de los ciudadanos de sus ideologías con la finalidad de producir cuerpos dóciles y normativos, esta otra pedagogía busca potenciar la autonomía corporal del sujeto. Se trata de pasar a ser el actor de su propia corporeidad, diseñándola con la finalidad de encarnar el cuerpo con libertad. (Planella Ribera, 2015)

La encarnación del cuerpo libre supone un proceso emocional, sensible y mental, ya que aún mediado por factores socio-culturales e incluso formado con propósitos externos a los intereses de cada sujeto, la pedagogía corporal traza el camino hacia la comprensión de la identidad y las dimensiones culturales que atañe propiamente al sujeto para que determine, por sí mismo, de qué manera espera que su cuerpo sea leído y cómo construir su cuerpo para lograr este propósito, no solo el cuerpo con una connotación fisiológica, sino con connotaciones emocionales. Dicho de otra forma, el cuerpo libre está atravesado por una pedagogía sensible.

## 5.4. Emociones

Las emociones, hacen parte de las dimensiones del ser humano. Aunque esas dimensiones varíen en cantidad por cada autor que las estudie, son esenciales juntas, así se logren identificar y dotar de características, solas no generarían las esferas en las que la humanidad constituye su existencia y por tanto la vida. Este apartado, no busca clarificar las dimensiones del ser humano, pero, si busca determinar la dimensión emocional como punto de partida para pensarse, una forma satisfactoria de definir las emociones.

Aunque todos deberíamos conocer el significado, puesto que todos sentimos, y “De hecho, los seres humanos sólo podemos experimentar la vida emocionalmente: (ya que) Siento, luego existo” Bericat 2012 (pág. 1) el sentir alguna emoción genera muchas preguntas, y claro, la subjetividad de sentir es el hecho más disyuntivo para la definición, pero, retomando la dimensión emocional como lugar donde los sentimientos y lazos afectivos proyectan nuestro modo más primitivo de vincularnos con el mundo, se concluye que para sentir alguna emoción se necesita de otros. Bericat (2012) en su artículo *Emociones* reúne varias definiciones de emociones:

Denzin (2009 [1984]: 66) define la emoción como una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia asume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada. la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional’. Para Kemper (1987: 267), la definición de emoción primaria de Seymour Epstein es útil: una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas. caracterizada por unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas’. Lawler (1999: 219) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Y Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar. (p. 1-2)

De las cuales puedo concluir, que el cuerpo necesita de estímulos hechos por otros cuerpos o situaciones que, al experimentar de forma viva, consiente fisiológica, neurológica o cognitiva generan una reacción, esta es en sí *la emoción*, como resultado de la reacción a lo sucedido. Aquí los componentes como cuerpo y sentidos empiezan a ser parte fundamental, porque no solo se necesita ser consciente de la emoción, o identificarla como positiva o negativa, si no que darle significado depende de lo que se siente (a través de los sentidos) generando aprendizaje en el cuerpo y con el cuerpo, de la situación, y por ende de los estímulos que esa genera.

Siguiendo a Bericat (2012) las emociones constituyen la manifestación corporal de la relevancia que para el sujeto tiene algún hecho del mundo natural o social. La emoción es una conciencia corporal que señala y marca esta relevancia, regulando así las relaciones que un sujeto concreto mantiene con el mundo. En su más sencilla expresión, implica tres elementos: (a) la valoración, (b) de un hecho del mundo, (c) realizada por un organismo individual. Sin duda, el 'yo' o sujeto sentiente constituye la referencia central en torno a la que giran las emociones. (p.2)

Ya que para este proceso investigativo es de vital importancia la noción propia de la emoción a través del aprendizaje con el cuerpo, se define entonces, que las emociones, aunque positivas o negativas, pasionales o primitivas dependerán siempre del cuerpo, un cuerpo sensitivo y en constante contacto con el contexto, con otros y sobre todo consigo mismo. Ahora bien, esas respuestas a los sucesos o estímulos no son la única condición de la emoción, se debe involucrar la forma en la que se transforman las emociones en sentimientos, porque son los sentimientos la respuesta racional y subjetiva de pensarse la emoción, es decir, en el momento en el que damos juicios o características a la emoción estamos dotando de sentimientos a la situación.

Ahora bien, el sentir algo, ejemplo: ansiedad, informa al cuerpo de tener cuidado y no solo físicamente si no también mentalmente, genera miedo, angustia, sudor en las manos y más reacciones. Es entonces la experiencia de la emoción y el dotar de sentimientos la situación, una forma previa de informar que sucede algo, "Pero además de cumplir una función de señal, las experiencias emocionales también causan un impacto y dejan una marca, a veces indeleble, que condiciona las futuras disposiciones del sujeto." Bericat (2012, p. 2) cumple también con un papel

comunicativo, ya que corporalmente se tiene un estado físico que determina un comportamiento y una situación y de ellos se puede deducir lo que está sucediendo sin palabras, entonces, si, el cuerpo comunica lo que está sintiendo y experimentando emocionalmente.

Es en esa realidad donde el sujeto en este caso yo tiene marcas indelebles provocadas por el sentimiento de tristeza acumulado durante mucho tiempo, que emocionalmente traduce y comunica el cuerpo con dolor, y condiciona mi cuerpo en otros espacios al involucrarse desde el miedo, el llanto, la soledad y demás sentimientos que la emoción de la tristeza ha llevado a cabo.

Por lo que es entonces el cuerpo capaz de generar un aprendizaje y por tanto una noción propia de la emoción y el sentimiento que traduce el cuerpo, para así identificarse como un cuerpo con ciertas características, no solo físicas si no también emocionales.

De ahí parto para afirmar que soy un cuerpo triste, y que al serlo quiero identificar las características propias sensitiva, singulares y corpóreas de mi cuerpo triste y como este lugar narrativo tramita la tristeza desde el cuerpo reflexivo sensible y creativo.

Termino citando de nuevo a Bericat al decir que: El estudio de la emoción nunca es sencillo porque las emociones forman parte de un proceso vivo y pueden sufrir múltiples y enigmáticas transmutaciones, voluntarias e involuntarias, conscientes e inconscientes. La vergüenza se puede convertir en rabia, la alegría en llanto o el dolor en placer (2012, p. 3) para concluir que en el acto de vivir se debe considerar a la emoción y al sentir una forma fundamental para enseñar, desde el cuerpo y la mente.

## 6. Metodología

Con la intención de encontrar el camino adecuado para condensar las preguntas personales y artísticas que han rodeado desde siempre este anhelado proceso de trabajo de grado, propongo un recorrido metodológico que busca de muchas maneras dar respuesta de todo ese sentir y es ahí donde la metodología se vuelve *camino*, atajo y viaje que se conjuga, e hibrida para encausar las preguntas y los objetivos que esta investigación plantea, así, busco dar respuesta desde un proceso no lineal y complejo para reconocer e identificar no solo el avance investigativo interpretativo, sino también el creativo y el formativo.

Para empezar, cabe aclarar que el presente proyecto de investigación es de carácter cualitativo, ya que se privilegia el análisis reflexivo y profundo que amerita la comprensión de lo subjetivo e intersubjetivo. Por ello, se declara un proceso de investigación creación el cual permite crear un dialogo directo con la subjetividad y la interpretación de la realidad en situaciones dadas, busca producir datos descriptivos, donde se admiten palabras habladas y escritas. Por lo que me apoyo en el paradigma interpretativo y busco en el método autobiográfico con al ánimo de conformar el camino más apropiado al hibridar la biografía narrativa, la a/r/tografía y la Multi-metodología Autobiográfica Extendida, para así encontrar la comprensión de *mi* realidad y ponerla en diálogo con un proceso creativo.

Todo lo anterior se ancla al paradigma interpretativo, ya que éste “dirige su atención a aquellos aspectos no observables, no medibles, ni susceptibles de cuantificación (creencias, intenciones, motivaciones, interpretaciones, significados para los actores sociales), interpreta y evalúa la realidad, no la mide.” (Santos. 2012, p.5), de esta manera, al hablar sensiblemente del cuerpo transitado por la tristeza se enuncia un lugar donde la interpretación de la realidad y del contexto son creadoras de conocimiento, (el cual no se puede medir ni cuantificar), de ahí que decida hablar de *mi experiencia*, la cual se plantea desde un lugar subjetivo e intersubjetivo de enunciación.

Santos 2010 afirma que el paradigma interpretativo “Se centra en la descripción de lo que es único y personal en el sujeto y no en lo generalizable; pretende desarrollar conocimiento ideográfico y acepta que la realidad es dinámica, múltiple y holística” <y> “*cuestiona* la existencia de una realidad externa valiosa para ser analizada” (pág. 6). Esta perspectiva me permite confirmar que investigar desde mi propia experiencia es un lugar de análisis válido y generador de conocimiento. Ese lugar expone el cuerpo y la tristeza como aspectos que permiten la percepción, la interpretación, la comprensión, la descripción y la contextualización de *mi* realidad, y me permite visibilizar y recuperar mi experiencia, lugar que posibilita el análisis y, por lo tanto, el conocimiento de lo psicosocial, lo cual implica aspectos subjetivos y colectivos, es decir, mi experiencia (subjetiva) es espejo, respuesta o diálogo con la realidad ubicada en un ámbito colectivo.

Algunas de las características expuestas por González (2003) del paradigma interpretativo son:

1. Análisis inductivo. Inmersión en los detalles o en las especificidades de los datos para descubrir las categorías, dimensiones e interrelaciones; comenzando por explorar con preguntas auténticamente abiertas. (p. 132)

Las cartografías, bitácoras y corpografías emocionales y sensibles permiten la inmersión en los detalles pequeños como, fechas, frases, momentos, recuerdos y lugares que posibilitan las categorías que se llevan a cabo en la investigación y en la creación, permitiendo un carácter reflexivo e interpretativo de mi experiencia corposensible vivida y sentida en la cual se generan elementos que me permiten dimensionar mi quehacer docente, personal, investigativo y creativo.

2. Datos cualitativos. Descripción detallada, espesa, investigación en profundidad, anotaciones directas que captan las experiencias y perspectivas personales. (p. 132)

Todos los aspectos emocionales valorativos y sensibles, (datos cualitativos) que se logran recolectar de cartografías, bitácoras, corpografías y fotografías son indispensables a la hora de describir y reflexionar mi experiencia corposensible vivida y sentida alrededor de la tristeza. Son los datos cualitativos los que convierten el libro en un lugar de enunciación subjetivo y sensible.

3. Contacto e *insight* personal. El investigador tiene contacto directo con la gente o la situación estudiada. (p. 132)



Ser directamente el cuerpo que se investiga, me permite el reconocimiento de prácticas en mi comportamiento, en mis emociones y en mi actuar conmigo misma y con los otros. El hecho de ser el sujeto y el objeto de investigación permite el diálogo con conceptos como narrarse, contarse, dibujarse, reflexionarse, que son un constante en el acto creativo.

4. Sensibilidad hacia el contexto. Ubica sus hallazgos en un contexto social, histórico y temporal, preguntándose por la posibilidad o significación de sus generalizaciones en el tiempo y en el espacio. (p. 132)

Este aspecto me permite reconocermé como un sujeto-lugar-tiempo que se ancla desde la recuperación biográfica y está estrechamente vinculado con los colectivos y generaciones que nos circundan. Permite reflexionar los sentires canónicos, es decir, la tristeza, esta emoción, aunque es mía, porque yo soy quien la siente, declara ser en *mí* una forma singular e identitaria y por lo mismo invita a que todo cuerpo sintiente, declare sus emociones desde el cuerpo, vivo y subjetivo.

5. Neutralidad empática. La objetividad absoluta es imposible, la pura subjetividad mina la credibilidad: al investigador le apasiona comprender al mundo en toda su complejidad sin anticipaciones, sin actitudes defensivas, sin más fin que comprender. Incluye en la situación su experiencia personal y su capacidad de empatía, como parte de los datos importantes a tener en cuenta. Al mismo tiempo, adopta la posición de no someter a juicio cualquier contenido emergente. (p. 132)

Lo subjetivo hace parte fundamental de todo el proceso investigativo y creativo, es en lo subjetivo donde la experiencia personal provee datos y conocimientos importantes y con los cuales se reflexiona, se investiga y se crea. Parte de la necesidad de dialogar con la complejidad de la comprensión de la experiencia emocional y el cuerpo y es ahí donde todo contenido es una constante narración viva, en el recuerdo o en el ahora.

6. Flexibilidad del diseño. Dispuesto a adaptar la investigación, conforme se profundiza la comprensión o cambian las situaciones; evita encerrarse en un diseño rígido que elimine su capacidad de responder a situaciones emergentes. (p. 132)

Este aspecto es el que permite el diálogo metodológico y de instrumentos, favorece la interpretación y el proceso investigativo en espiral, es capaz entonces de responder a problemas creativos y de orden, generando posibilidades y soluciones a posibles problemas.

Estas características me permiten reafirmar el camino metodológico que se va formando paso a paso, en el que se encuentra repetitivamente la necesidad de *narrar* y de *reflexionar sensiblemente* lo que viví y lo que vivo actualmente desde mi cuerpo. Las características que se citan ayudan a ir decantando por cual método seguir, ubicando con más claridad el siguiente paso.

Dentro de la necesidad de comprender y describir esa realidad, se encuentra la narrativa biográfica. El método (auto)biográfico articula la necesidad del relato propio, con lo ya mencionado (comprender y describir). Así que apoya la búsqueda de una reflexión e interpretación de la realidad vista desde el cuerpo triste (mi subjetividad) y de *mi* contexto cultural, artístico, y educativo, narrado a través de mis palabras, sentires e intereses.

Con la intención de declarar la importancia que tiene narrarse para el análisis y la creación de conocimiento, se da el siguiente paso hacia el método (auto)biográfico.

### 6.1. Un gran paso en el camino: Método (auto)biográfico

Una autobiografía se define como un tipo de investigación que reconstruye e interpreta una experiencia significativa de sí mismo. También es la producción de un texto, que admite múltiples formatos, a través del cual se comparte con los demás la interpretación de una experiencia significativa. Bonilla, (2012, p. 199)

En este método se parte de lo propio, pero no de la idea de hablar de sí mismo, si no, desde sí, como método para la creación y análisis, donde se refleje la comprensión y la interpretación de la subjetividad e intersubjetividad de la experiencia y, por tanto, de la realidad.

Como se ha venido hablando, es necesario para el proceso investigativo, poner la experiencia como lugar de análisis y de comprensión, al narrar esa experiencia se debe hablar del modo en el que esa narración se crea y los lugares contextuales desde donde se crea: “los modos de textualizar la vida: oralmente, por escrito, en imágenes, entre otros, son procesos de textualización y re textualización de la vida, que sugieren temas de investigación sobre su materialidad, sus esferas de producción y recepción, *su historicidad*.” Passeggi (2011, p. 34). por lo que no se puede dejar a un lado que una de las razones de proponer la creación de un libro digital es la interpretación de la experiencia como estrategia para aprender de la propia corporeidad y emocionalidad. Como lo dice Passeggi, “en un proceso emancipador, provocador del deseo de cuidar mejor de sí y del otro”. también “Se investiga cómo se da el trabajo de apropiación de esas tradiciones discursivas y cómo se da la acción hermenéutica de (re)interpretación de la vida, por el “yo” que se interroga, mediado por el acto de lenguaje” (2011, p.34).

Con la necesidad de enunciarme desde mi experiencia, encuentro también la necesidad de enunciar las que han venido siendo desde el inicio las preguntas provocadoras de la investigación, un lugar en común con muchas personas: ¿Qué es y cómo se siente la tristeza? y ¿cómo afrontar la falta de herramientas tanto culturales como educativas que hay alrededor de su reconocimiento?, dichos cuestionamientos son parte clave para declarar la importancia de este proceso investigativo. Narrar mi experiencia es entonces no solo un acto de memoria sino uno que acude al cuidado del otro, y de mí misma, ya que reconozco en el proceso mi sensibilidad y experiencia corposensible alrededor de la tristeza, con lo cual pretendo generar diálogos alrededor de las pedagogías sensibles, la emocionalidad de la tristeza y la representación desde el cuerpo.

Por lo que, las narrativas (auto)- biográficas me orientan en la búsqueda de herramientas e instrumentos que me permitan el uso de la narración desde múltiples lugares, y así dar cuenta de mi experiencia reflexiva y creativa, llegando a la hibridación de metodologías que dialogan con los pasos que se han dado dentro del camino metodológico.

## 6.2. Hibridación

Los caminos metodológicos en los cuales se inscribe la investigación han tenido que hibridarse y contener propuestas de instrumentos de investigación que colindan en conceptos, técnicas y herramientas desde la perspectiva autobiográfica; teniendo como premisa que el método que se busca declarar no solo investiga si no que *interpreta*, y que por lo mismo se inscribe dentro de un corte interpretativo-hermenéutico y autobiográfico. Dicha mirada facilita entender dimensiones en el vivir y sentir de la experiencia, como lo son las dimensiones afectivas dentro de las emociones y las cognitivas, dentro de la capacidad de ser un cuerpo que reflexiona su hacer y su sentir; con ello, se piensa dentro de las metodologías exponer lugares donde la sensibilidad, la subjetividad, el discurso narrativo, la creación y el proceso creativo lleven el camino y logren ser respuestas a las preguntas problema y a los objetivos de investigación.

Desde esta mirada, la investigación biográfica narrativa ubica el lugar de la narración escrita como lugar de enunciación, ésta en sus inicios se liga directamente con la construcción de historias de vida. “Tanto «(auto)biografía» como «historia de vida» tienen una ambigüedad etimológica: es el curso de la vida de un individuo singular, pero también su reconstrucción narrativa, su escritura o narración por un relato” (Bolívar, Domingo y Fernández, 1998, p. 15). Así, la necesidad por narrar el cuerpo tiene como punto de partida narrar una historia de vida, en este caso la propia, siendo la subjetividad lo que se busca poner en el ojo de la investigación ya que conlleva al análisis y a la reflexión de mi identidad y mis emociones, comprendiéndome como un cuerpo que parte no solo del existir si no del ser. Es entonces un cuerpo en diferentes contextos y en uno de ellos, un cuerpo que se forma como docente en artes escénicas.

Se descubre, que entender la docencia, así como sus biografías y autobiografías, se conecta con la intención de centrar el conocimiento pedagógico en esta porque permite al docente hablar de sí mismo, de sus saberes de experiencia, mientras cuenta historias” Suárez, 2017.

Bolívar (2002) sitúa a la investigación biográfico-narrativa como una perspectiva que comporta credibilidad y legitimidad propia para reconocer, reposicionar y construir conocimiento en el ámbito educativo, además de tener una identidad propia en la investigación. A partir de este

enfoque, las autobiografías docentes, así como las narrativas biográficas emergen como instrumentos para comprender la identidad docente, los saberes pedagógicos asociados a esta y rescatar las identidades comunitarias.” citado por Escobar y Taborda (2021, Pag.174).

### 6.3 La A/r/tografía como legado de la Investigación Basada en Artes (IBA):

La práctica a/r/tográfica es una indagación vital, en dos sentidos: es una investigación que está viva y es una investigación que forma parte de la vida del investigador/a. “Esta fuerte implicación personal es una cualidad intrínseca tanto de la creación artística como de la experiencia educativa, y tanto de la persona o personas que enseñan como de las que aprenden.” (Irwin, 2013, p. 109).

Veo mi cuerpo y mi historia de vida involucrados con el hecho de ser una docente en formación. Pretendo poner en evidencia no solo cómo se narra el cuerpo, si no en el hacer, cómo se descubre y se emplea en el hecho de *ir comprendiendo* la identidad docente. De esta manera, en el camino de la licenciatura esa identidad depende de cómo A/r/tográficamente me sitúo, es decir, viendo la educación como aprendizaje y enseñanza que va de una forma poco lineal y mucho más en espiral, entendiendo la investigación como indagación y el interés creativo como práctica artística, lo que me lleva a fortalecer en la experiencia mis habilidades, objetivos, conocimientos y aspiraciones, ahora bien, no solo como docente o artista, sino prioritariamente como mujer.

La A/r/tografía me permite usar la narración de mi cuerpo y, por lo mismo, de mi realidad e historia de vida como primer lugar de interés creativo y de creación artística. Me da la posibilidad de hacer de un acto creativo, visual, narrativo y vital, un lugar de investigación subjetiva, generando una propia perspectiva de lo que se investiga, donde el interés y la indagación están en la interpretación y la búsqueda de sentido y no en la de dar significado, justificar o solucionar.

De ahí que narrar mi cuerpo triste sea un trabajo que se construye en los últimos cinco años de mi vida (2017-2022), donde se encuentra lo que Plummer llama *documentos de vida*, (2011, p. 71), estos son registros propios que ayudan en el ejercicio de comprensión de la experiencia subjetiva.

Entre los registros más destacados se identifican: diarios, dibujos, cartas, fotos entre otros. Memorias que me han proporcionado un registro que hace parte de mi vida personal y se acercan a un constante interés creativo y discursivo alrededor de lo corporal como base de mi formación dentro de la licenciatura en artes escénicas.

Estos documentos de vida constituyen instrumentos propios de los métodos autobiográficos ya que se convierten en “buenos candidatos para estudiar y propiciar narrativas identitarias, en definitiva: historias de vida” (Guitart 2012 p.53). Esto justifica y hace parte fundamental de la biografía narrativa, que se crea a la hora de recuperar la experiencia corposensible vivida y sentida alrededor de la tristeza. Permite interpretar los resultados de esa experiencia en la creación un libro digital que registra la experiencia reflexiva y creativa alrededor de la tristeza donde se encuentra una narrativa identitaria que -en definitiva- hace parte de la historia de mi vida alrededor de mi rol como artista y docente, permitiéndome permear esos hallazgos en mi vida cotidiana, es decir, como madre, hija, amiga y sobre todo como persona diagnosticada con trastorno depresivo persistente.

#### 6.4 La multi-metodología como técnica cualitativa

Aquí entra la última perspectiva metodológica que hace parte del camino: la *Multi-metodología Autobiográfica Extendida (MAE)*. Esta tiene como objetivo estudiar la identidad, los fondos de conocimiento y las formas de vida, pero es en la técnica cualitativa donde el diálogo con la MAE es de vital importancia. En el artículo “La Multi-metodología Autobiográfica Extendida (MAE). Una estrategia cualitativa para estudiar la identidad, los fondos de conocimiento y las formas de vida” (2012), Guitart expone cuatro grupos en donde se dividen 15 técnicas cualitativas de investigación, entre estas he escogido tres que son las más determinantes para acoger esta perspectiva:

- 1) Las entrevistas en profundidad
- 2) El dibujo identitario revisado
- 3) La detección de los artefactos-rutinas-formas de vida (P. 55)

Las técnicas y como están desarrolladas dentro del proceso creativo son las siguientes:

- 1) ***Entrevista en profundidad.*** modelo de entrevista (historia de vida) propuesto por McAdams, disponible en la página web:  
<http://www.sesp.northwestern.edu/foley/instruments/interview/> (Guitart 2012 p. 55) La entrevista busca proporcionar una historia de vida. Por lo que, permite a la investigación la búsqueda e identificación de episodios de mi historia de vida. Episodios que principalmente se cuentan desde la noción del llanto (lagrimas) y la ira para así entrar con el diálogo que se cuentan a través de la premisa del *ser*, ubicados en un espacio-tiempo.
- 2) ***El dibujo identitario,*** se retoma con la tarea clara de generar descripciones espontáneas de mí y teniendo claro que el móvil principal de toda la creación e investigación: es la comprensión de la tristeza, más específicamente el cuerpo triste. Se escogen los dibujos alrededor del cuerpo triste, enojado, débil, con dolor que se registraron durante el 2017 y el 2022. (Al tener los dibujos y las fotografías, esta estrategia se vuelve un proceso de recolección y selección de material) con las cuales se generan descripciones y explicaciones de los momentos identificados en la historia de vida y en la entrevista a profundidad.

Se hace todo el libro digital desde el dibujo identitario por lo que, el dibujo, la ilustración y el collage son fundamentales para el proceso creativo, ya que desde ahí se hace el acto reflexivo, educativo e investigativo. Ahora bien, no solo se necesita el dibujo identitario y es aquí donde la última estrategia expuesta en la MAE se une.

- 3) ***Detección de artefactos, rutinas y formas de vida:***

Este apartado habla de cuatro estrategias, pero es la primera la que hace parte del desarrollo de la investigación, Guitart lo explica así: “la primera de estas estrategias es un diario personal en el que, la persona anota, durante siete días de la semana, qué cree que es lo más importante que ha hecho, con quién ha estado y con quién ha estado pensando.” (2012, p. 58) Lo que para la MAE es el diario, para mí, son las bitácoras, narraciones cortas, y mi

reacción ante el poema *Desmayarse, atreverse, estar furioso* de Lope de Vega y los diarios recolectados desde el 2017 al 2022 que permiten recuperar la experiencia corposensible vivida y sentida alrededor de la tristeza, incorporando lo textual o escrito, reflexionando y creando con el material una forma de narración que se une con el dibujo identitario. “Al igual que con el dibujo, el diario se convierte en un instrumento realizado por el participante a través del cual podemos preguntar y conocer cosas sobre sus rutinas y formas de vida” Guitart (2012 p. 58). Lo que me permite hacer de la narración un acto conjunto que dialoga con el dibujo de mi cuerpo y mis propias palabras.

Estas tres técnicas se priorizan entre las 15 técnicas cualitativas de investigación que expone la MAE y generan un diálogo directo con las características expuestas por González (2003, p.132) alrededor del paradigma interpretativo que se exponen al inicio de este apartado, para así, crear las fases del desarrollo de la investigación y, por lo tanto, declara lo que A/r/tográficamente es vital para la investigación, y es que todo el proceso siempre habla desde lo que hace parte de mi vida/*mi cuerpo*.

Teniendo esto en cuenta, la organización de mi propuesta de libro digital de memorias, autobiográfico y creativo, determina 3 momentos de exploración en los cuales se muestran tanto tres etapas del sentir como de la reflexión. Dentro del libro digital la primera parte se titula: ***Antes (el límite)*** donde se expone *ser cuerpo, ser madre y ser estudiante*, dividiendo mi vida en episodios desde mis roles humanos para así reflexionar sobre mí misma y brindar información que exponga creativa y poéticamente los diferentes “seres” que me atraviesan y más específicamente *el cómo* me atravesaron en ese momento, hasta llegar al límite que roza en este caso con la muerte.

El segundo apartado se titula ***Durante, (el hecho de sentir)*** donde se expone el cuerpo que ha pasado por un intento de suicidio y cómo este cuerpo está dentro de unos contextos familiares, educativos y médicos, que interrogan su uso social, así como su función tanto individual como colectiva en el contexto del arte escénico, el cuerpo sensitivo y el aprendizaje desde el sentir.



El tercer momento del libro se titula *Ahora, (resistiendo y re existiendo en el tiempo)* este apartado se presenta como forma de conclusión e invita al reconocimiento de mi cuerpo triste. Expone mi cuerpo que al escucharse, reflexionarse y narrarse encuentra un lugar de aprendizaje y conciencia de sí mismo y con sí mismo. Aquí busco declarar que, para mí, la experiencia con la tristeza y la depresión no son episodios superables, sino que, al contrario, narrando mi tristeza encuentro el acto más valiente y de constate aprendizaje y autoconocimiento. No se trata pues de un cierre sino de un proceso que vuelve sobre sí mismo, se adapta y se reflexiona más que pensar en dejarse a tras o en ser olvidado.

Cabe aclarar, que se usa este modelo de entrevista dentro de todo el proceso creativo, ya que para narrarme tuve que acudir al aspecto: *tiempo: pasado (Antes)- durante- ahora*, en un acto de reflexión desde el recuerdo y la búsqueda de lugares desde donde me puedo narrar, lo que las dos siguientes técnicas potencian en el proceso de exploración que parte desde el cuerpo, sin querer sonar repetitiva *un cuerpo que se narra*, es el cuerpo que al narrarse entendiendo el dibujo identitario como una forma de hacerlo y la detención de artefactos o formas de vida como el espacio desde donde se narra, logra biografiarse, auto conocerse y explorarse sensiblemente.

## 6.5 Fases del desarrollo de la investigación

Con todo lo anterior, el camino metodológico permite hibridar la biografía narrativa, la a/r/tografía y la Multi-metodología Autobiográfica Extendida que generan un diálogo para la incorporación de herramientas que se exponen desde lo subjetivo, lo educativo, lo creativo, y lo investigativo.

Estas son:

- a. Las 6 características que se explican del paradigma interpretativo concluyen en la necesidad de narrar y de reflexionar sensiblemente lo que viví desde mi experiencia corposensible, llevándome al Método (auto)biográfico.
- b. El Método (auto)biográfico orienta la búsqueda de herramientas e instrumentos que permiten el uso de la narración desde múltiples lugares.

- c. La a/r/tografía ubica mi experiencia y mi historia como lugar intrínseco de investigación y aprendizaje, permite que la narración de mi historia se dé desde múltiples lugares creativos y se oriente a partir de las técnicas (herramientas) de la multi- metodología autobiográfica extendida.
- d. La multi- metodología autobiográfica extendida me permite declarar tres técnicas que dan forma a las fases de trabajo.

Éstas, aunque resumidas, vienen siendo las partes más importantes del camino metodológico e instrumental, que concluye en las siguientes propuestas de las fases de trabajo, pero primero es necesario aclarar que el criterio transversal para esas fases es *lo temporal*, esta dimensión permite dentro del proceso creativo ubicar mi historia de vida en una línea temporal, y al análisis la división de tres lugares/tiempos (antes-durante y ahora) donde la reflexión sensible y el reconocimiento del cuerpo se pueden observar, desde el crecimiento que permite el aprendizaje del cuerpo y con el cuerpo, ya que es un proceso en constante cambio y crecimiento. Cabe aclarar que lo temporal se logra gracias a la técnica de entrevista a profundidad, como se expone en el apartado 6.4, del presente documento.

La siguiente tabla expone de manera organizada como la temporalidad permite a las fases el uso de los instrumentos y así la proyección del cumplimiento de los objetivos.

Fases de desarrollo del proceso creativo (La temporalidad como camino) del libro *Narrando el cuerpo triste*:

| <b>Temporalidad:<br/>(Entrevista en<br/>profundidad)</b> | <b>Fase</b>                            | <b>Instrumentos:<br/>Dibujo identitario<br/>Detección de artefactos, rutinas y<br/>formas de vida</b>  | <b>Objetivos</b>   |
|--|--|--|--|
| Antes<br>(El límite)                                     | Cuerpo y<br>emocionalidad al<br>límite | Indagación corpo-sensible a través<br>de:<br>Bitácoras, diarios, fotografías y el<br>dibujo identitario.<br><br>Reconocimiento de lugares de<br>enunciación emocional: llanto<br>(lagrimas) e ira. | Indagación con un cuerpo y<br>emocionalidad que no se<br>comprendían.<br>Se pretende recuperar las<br>memorias de la vivencia<br>sensible y corporal, haciendo<br>uso del recuerdo y le<br>recolección de materiales |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   |  | <p>Declaración del “ser”<br/>Ser cuerpo, ser madre y ser estudiante.</p> <p>Declaración del sentir que concluyen en el límite que roza con la muerte.</p>  | <p>visuales (dibujos e ilustraciones)</p>   |
| <p>Durante (el hecho de sentir).</p>                    | <p>Recobrar-me</p>   | <p>Reflexión corpo- sensible a través de:<br/>Dibujo identitario “corporeidad de mi cuerpo triste” donde se dota a mi cuerpo triste de características corpóreas desde el significado teórico de corporeidad incluyendo criterios teóricos teatrales desde los cuales es posible la reflexión.</p> <p>-Detención de formas de vida: Un cuerpo que está dentro de unos contextos familiares, educativos y médicos que transversaliza una mirada propia (subjetiva) de la situación.</p> <p>-Detención de artefactos: el material de escenarios educativos 2019. (Exploración performática con dispositivos objetuales que parten de la exploración corpo sensitiva)</p> <p>Establecimiento de las preguntas que permitan entender, analizar, evaluar y cambiar; estas interrogan el uso del cuerpo en el arte escénico, el cuerpo sensitivo y el aprendizaje desde el sentir.</p> | <p>Reflexión a partir del antes (límite) y establecimiento de interrogantes que permitan entender la propia sensibilidad y cómo esto influye en los procesos de construcción de subjetividad, emocionalidad y sensibilidad.</p> |
| <p>Ahora (resistiendo y re existiendo en el tiempo)</p> | <p>Emergencia de una sensibilidad, corporalidad y sociabilidad diferente y consciente.</p> | <p>Reconocimiento copo- sensible a través de:</p> <p>-La forma más sana de narrarme, mi propia forma narrativa, expone a mi cuerpo que logra aprender con él y desde él a escucharse y amarse.</p> <p>Aquí busco declarar que, para mí, la experiencia con la tristeza y la depresión no son episodios superables, si no que, al contrario, narrando mi tristeza encuentro el</p>  | <p>Reconocer el transitar de la tristeza en el cuerpo para identificarla y exteriorizarla, y así, poder darle un manejo asertivo y no como algo que debe ocultarse, minimizarse o negarse.</p>                                  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>acto más valiente y de constante aprendizaje y autoconocimiento.</p> <p>Texto mediador: poema, como detonante sensible de la reflexión y la creación.</p> |  |
|--|--|--|--|

Con esas fases de desarrollo, se crea el libro digital “Narrando el cuerpo triste” que permite de forma catártica, explorativa, sensitiva y sensible dar cuenta de la manera, para mí, más sana de exteriorizar la tristeza y todo lo que la acompaña. Narrarme y *bibliografiarme* han sido los actos más valientes y difíciles que acompañan el acto más grande de aprendizaje y reflexión que he logrado con la situación más contradictoria y dura de mi vida, el análisis de este proceso se encuentra en el siguiente apartado.

## 7. ANALISIS, REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

El presente apartado tiene como propósito articular la creación del libro digital “Narrando el cuerpo triste” y sus resultados en aras de responder las preguntas que han guiado esta investigación: ¿Cómo recuperar mi experiencia sensible e intersensible a partir de la emocionalidad de la tristeza? ¿Qué estrategia artística y pedagógica permite aprender de la propia corporalidad y emocionalidad? ¿De qué manera se puede recuperar y sistematizar la experiencia corposensible? Para lograr responder las preguntas dispondremos de tres apartados con el fin de construir el discurso que da respuesta a las citadas preguntas.

Dadas las características multimodales del formato del libro (imagen, texto, gif, sonido) se optó por el uso de la plataforma CANVA esta permite que los diferentes tipos de registros *a/r/tográficos* converjan e interactúen:

-Enlace del libro digital (*Narrando el cuerpo triste*):

<https://www.canva.com/design/DAE75bxp->

[LY/LG4MLd14pUtOUjJBdvzHog/view?utm\\_content=DAE75bxp-](LY/LG4MLd14pUtOUjJBdvzHog/view?utm_content=DAE75bxp-)

[LY&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](LY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Antes de entrar a los tres apartados comencemos por establecer que el proceso de creación del libro digital se instaura como lugar empírico, siendo los dibujos y las ilustraciones de mi cuerpo, junto con la experiencia vivida y sentida alrededor de la tristeza, la materia prima para la creación y por tanto la investigación.

Esta experiencia, parte del diagnóstico<sup>3</sup> médico tras un intento de suicidio que ocurre en el 2017, esta situación me involucra con espacios psicoterapéuticos que usan las disciplinas artísticas en función de tratamiento de enfermedades de salud mental y ser estudiante de la Licenciatura en

---

<sup>3</sup> Diagnóstico médico, emitido por la Clínica de nuestra señora de la paz el año 2017 por el médico psiquiatra Oscar Rangel. Principal: Z915 (Historia personal de lesión autoinfligida intencionalmente). Secundario F32.2 episodio depresivo grave sin síntomas psicóticos.

Explicación de cada uno según el CIE-10 Diagnósticos y el SISPRO del Min de salud de Colombia:

Z915: HISTORIA PERSONAL DE FACTORES DE RIESGO NO CLASIFICADAS EN OTRA PARTE.

F32.2: EPISODIO DEPRESIVO

Características: estado de ánimo deprimido, anhedonia, cambios en el apetito, sentimientos de inutilidad o culpa, problemas para concentrarse o tomar decisiones e ideación suicida o intentos de suicidio. Además, puede haber insomnio o hipersomnia.

Artes Escénicas me permitió generar preguntas en torno al uso del cuerpo. El cuerpo como herramienta, la función del cuerpo y las características del cuerpo. Dejándome ver el cuerpo como primer lugar de enunciación y así la posibilidad de dotar de características a *mi* cuerpo triste lo que me condujo a la necesidad de narrarlo y desde la necesidad de narrarme empiezan a llegar las respuestas.

## 7.1 Biografía narrativa -Múltiples formas de narrarme / múltiples narrativas corporales

Desde el uso del relato autobiográfico, nace la estrategia de análisis de la investigación, es así como las narraciones múltiples y diversas permiten -tanto en lo creativo como en lo investigativo- dar el primer paso para la reflexión corpensible y para identificar los tránsitos y transformaciones que se van dando a lo largo de este rastreo autobiográfico

Es la noción de mi cuerpo *narrando* y mi cuerpo *narrándose*, donde la reconstrucción de la

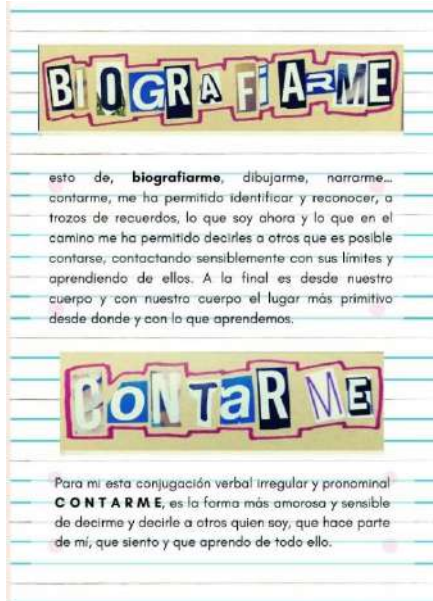


figura 1. Página 8 del libro digital: "Narrando el cuerpo triste"

experiencia se vuelve un proceso reflexivo y da por tanto significado a lo experimentado y vivido, siendo ese el lugar que permite el análisis. Narrarme colinda con el vivir, el revivir, el experimentar, el reflexionar y el hacer reflexivo, por ello, se crea el concepto *biografiando* que parte del significado de biografía y del gerundio –endo que da la sensación de estar haciendo y así de la inclusión del verbo hacer. Es entonces biografiarme y contarme la estrategia de análisis que encuentro como respuesta a la pregunta sobre cómo recupero mi experiencia sensible e inter sensible a partir de la emocionalidad tristeza.

Ahora bien, es en las múltiples formas en las que mi cuerpo empieza a narrarse lo que hace que las estrategias e instrumentos dentro de las fases tengan orden y sentido, por lo que el criterio “temporal”, es posible gracias a la estrategia que brinda la *entrevista en profundidad*, esta estrategia determina cómo se empieza a contar mi historia de vida alrededor de la tristeza lo que me lleva a indagar en la

experiencia corposensible que ubico en capítulo *Antes- al límite* lo que me permite reconocer dos lugares de enunciación emocional: el llanto (las lágrimas) como lugar de declaración del dolor (dolor que se desconoce) y la ira como lugar de resguardo y cuidado al no querer ser vulnerable.



figura 2. Dibujo del 2017. Tener suficientes lágrimas como para hundirme en ellas y no querer ayuda.

El llanto, las lágrimas y el constante malestar fueron los primeros síntomas de una tristeza sin retorno. “No está mal estar mal” fue una frase que me acompañó y me alejó de identificar esos lugares físicos de dolor incomprensible.

El dibujarme hundida en mis lágrimas, me hace recordar que lloré en las situaciones menos esperadas: comiendo, caminando, al intentar dormir, al bañarme o al estar en un lugar donde se suponía debería sentir calma y estar bien. Y ahí las lágrimas incomodaron a las personas que estaban a mi

alrededor y al verme llorar me preguntaban por qué lloraba, y al no saber por qué lo hacía ni qué responder me incomodaron a mí y deje de llorar, guarde mis lágrimas y estas se convirtieron en ira.

Acá se evidencia, como lo plantea Bericat (2012), que para que se desarrolle una emoción, la presencia y empatía del otro es fundamental y es ante la reticencia de los demás, ante los juicios de valor sociales sobre el llanto y la demostración emocional pública donde afloran concepciones muy conservadoras que me privaron de mi expresividad y limitaron la comprensión de lo que me ocurría: se trataba de miradas donde el llanto estaba proscrito o era mal visto, pues “hay que ser fuertes y guardarse sus problemas”, una mirada de lo emocional como un asunto netamente individual e incluso inexistente que restringe la emoción en su expresión abierta y social.

Así, el enojo y la rabia se convirtieron en las emociones que emergieron como una forma de cuidarme, no necesariamente la más sana o reflexiva, pero sí la que encontré para tratar de frenar las imposiciones exteriores. El sentirme vulnerable y débil con el llanto me llevó a un endurecimiento de mis sentimientos, el poco flujo de ellos en mi cuerpo hizo que el límite llegara, pero no es hasta que reconozco los lugares donde “soy” que empiezo a *interpretarme* a mí misma.

Endurecerme implicó tanto una rigidez corporal como emocional, puesto que el enojo y la ira interior no me dejaban sentirme cómoda en ningún espacio y, al estar incomoda con los demás, mi cuerpo empieza a buscar la soledad y la quietud, por lo que empecé a privarme de mis espacios seguros y de felicidad, como los espacios de entrenamiento dentro de la Licenciatura o estar con mi familia, refugiándome solo en mí, ensimismándome.



figura 3. Representación completa de mi cuerpo enojado, rígido por dentro y por fuera.

### 7.1.1 Declaración del ser (Roles)



figura 4. Bitácora del año 2017. Preguntas sobre el sentir, el cuerpo, la mente y el ser.

Habitar un cuerpo, ser un cuerpo y sentir por que se tiene un cuerpo... fueron lugares de enunciación que me permitieron hacer una declaración del ser y del sentir, es entonces en la idea de *ser de verdad*, que se genera una necesidad por declarar un cuerpo físico, es decir, un cuerpo que tiene, manos, ojos, pies, dedos, un cuerpo que observa, palpa, escucha, que siente y le duele.

Es así que recupero en esta primera etapa, preguntas que me circundaron todo el tiempo sobre mi cuerpo y sobre qué sentía mi cuerpo, lo que me permite ahora, a través del *dibujo identitario*, las *bitácoras* y *los diarios*, recolectar información que visibiliza el deseo de narrar el estado de mi cuerpo sintiente.



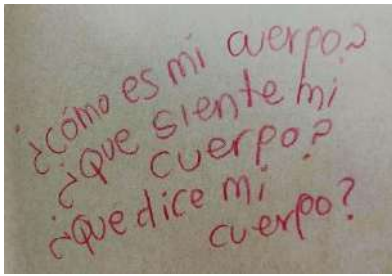


figura 5. Bitácora de cuerpo del año 2017.

Todo lo que empieza a decir mi cuerpo, me permite determinar dos roles donde mi cuerpo se enunciaba: el primero es como *mamá* y el segundo como *estudiante*. El “ser madre” explora mi cuerpo desde la ausencia y el dolor que para ese momento significaba no sentirme madre o la idea preconcebida de que hay formas de ser madre, y el sentimiento incontrolable de *tener* que ser buena mamá: el cuidado, la entrega total, el amor incondicional eran, en definitiva, cosas que no encontraba en mi rol como mamá, llevándome cada vez más cerca al límite.

“No quería verte, y no era por ti, tu solo me llenabas de amor, y yo solo sentía que no lo merecía... es que tú no merecías lo que yo era en ese momento, solo te pido que nunca olvides que ¡¡Te llame Avril porque me haces florecer de amor!! mi primaverita.” Recuperado de una carta de mi autoría para mi hija en enero del 2018.



figura 6. Página 20 del libro digital “Narrando el cuerpo triste”

Lo que también es fundamental, es el análisis de mi cuerpo normativizado desde el “ser” madre, mi cuerpo enunciado como *cuerpo diferente* porque “está preparado” para una función específica, la cual es la maternidad. Esta situación evoca no solo el dolor, sino las *huellas* que hacen parte todo el tiempo de los lugares desde donde se enuncia lo corporal. Como enunciaba Antonio Bolívar (2002) desde la mirada de la biografía narrativa, las huellas o indicios están presentes y hacen parte de lugares generales y contextuales más grandes que marcan la construcción de subjetividad. Respondo entonces a unas ideas del cuerpo preconcebidas: mi cuerpo mujer, mi cuerpo madre, está circunscrito a unas ideas y conceptos, que, de no cumplir, evocan al error y lo que está mal. En ese constante lugar del error es donde los sentimientos se hacen más profundos. Juzgar el rol de madre desde fuera es una tarea fácil, es decir, es fácil decir que aquella no está siendo buena madre, porque consideramos que el cuerpo y, por tanto, la acción de la madre siempre debe tener amor, compasión, suavidad, entrega.

A mí nadie me enseñó a ser madre, solo siéndolo aprendí y mi cuerpo en el hacer, en el amar, en el cuidar se dio cuenta que debía ir desconfigurando esa idea romántica de la maternidad y generar la propia, donde ser madre, duele, agota, lastima y está en una constante línea con la ausencia y la soledad. Y al final ¿es entonces el cuerpo de la madre un cuerpo que “también” se entrena?

Adicionalmente, pensando en las posibilidades de la *ideación corporal* Jordi Planella (2015), hay un aprendizaje que subyace en el proceso de comprensión de ese lugar ser corporal de la maternidad: ser madre implica ser con el otro, entendiéndolo como un participante, desde su propio cuerpo y sus propios deseos y anhelos, no limitarlo solo a ser el sujeto pasivo, paciente y pasional de un amor connatural que aparece de forma innata. En este sentido, amar al otro implica reconocerlo, darle un lugar a su cuerpo y, finalmente, construirse con él.

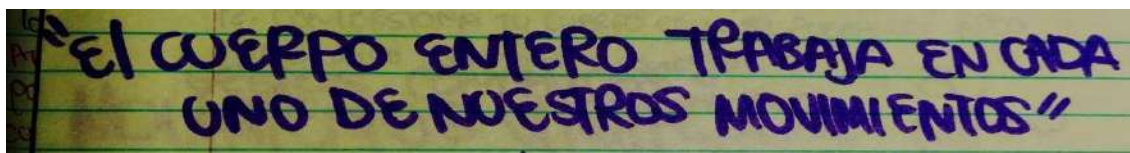


figura 7 Bitácora de voz del año 2017

El “ser estudiante” de la Licenciatura en Artes Escénicas, me ubica en un diálogo inconsciente del uso de cuerpo y del cuerpo visto como herramienta.

Para el artista escénico el cuerpo es su herramienta de trabajo, por lo que debe entrenarse (físicamente), más específicamente dentro de la licenciatura se reciben clases de cuerpo, de voz y de actuación donde el cuerpo físico y entrenado es la base, pero ¿es el cuerpo entrenado ajeno al cuerpo triste? ¿es el cuerpo del artista escénico ajeno a sus sentimientos?

Mi tristeza se estaba desbordando con episodios de llanto y de ira, me estaba alejando de mis lugares seguros y, aparte, mi cuerpo empezó a enfrentarse, confrontarse y resistirse a las clases de entrenamiento, mi cuerpo estaba

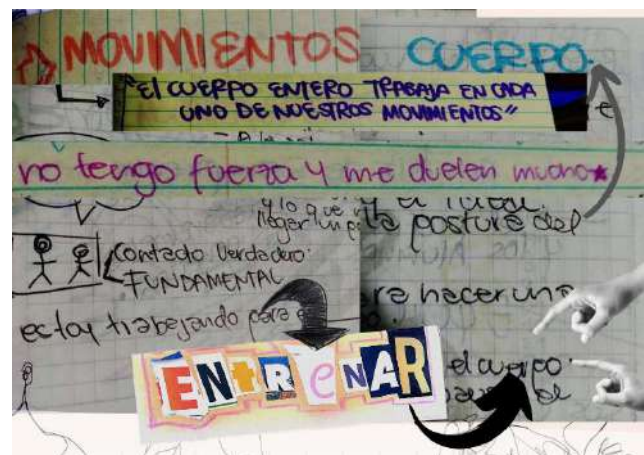


figura 8. Collage de bitácoras "el cuerpo que se debe entrenar"

débil, enfermo, se sentía mal, en definitiva, mi cuerpo estaba triste y aun así debía responder a un entrenamiento que exigía estar bien en totalidad, estar activa, correr, esforzarme, estar atenta, estar dispuesta.

Empecé a experimentar y a sentir cómo al estar en una constante tristeza me alejaba de mis espacios educativos y formativos. ¿Por qué a las personas les incomodaba que yo me sintiera de esa manera?, porque no era productiva dentro de las clases, porque no era el cuerpo entrenado, activo y con presencia escénica que requerían los espacios formativos de la licenciatura, es entonces en esta mirada donde se destaca la necesidad de un cambio de una pedagogía hegemónica, con una perspectiva tradicional del cuerpo en la que éste es higienizado, ubicado en un lugar y una función restrictiva, para pasar a una mirada de las *pedagogías sensibles* Planella (2015) en la cual el cuerpo se sitúa como parte de su mundo social, emocional, cultural y no sea fragmentado a partir de tareas que desconocen su carácter complejo.

Y, por otro lado, el cuerpo para el docente también es su herramienta de trabajo. En el acto educativo, donde mi cuerpo se enuncia desde el rol docente, se expuso mucho más a los límites de la tristeza la angustia y el dolor que estaba experimentando, es entonces, ¿el cuerpo del profesor un lugar social idealizado? ¿se entrena el cuerpo dentro de la licenciatura en artes escénicas para ser apto?, ¿apto para qué? O ¿bajo qué características? Empecé a enfrentarme a preguntas que me hacían cuestionar el ser estudiante de artes escénicas y mi formación docente.

### ¿Y QUE ES ENTRENAR EL CUERPO?

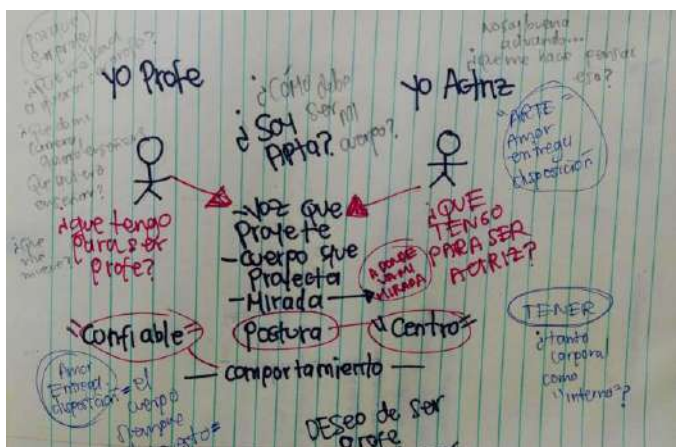


figura 9. Bitácora de cuerpo y voz año 2017 "alguna clase de pedagogía"

Con la intención de encontrarle respuestas, que en ese momento solo estaban siendo lugares circulares y poco asertivos; mi reflexión a lo ya comentado es la siguiente: El cuerpo del profesor sí se idealiza: debe ser pulcro, poco emocional y si lo es, debe ser siempre con emociones “buenas” como la felicidad, debe ser comprensivo,

colaborativo, estar dispuesto, porque en nuestro contexto ser profesor depende de un amor, de una entrega y de una disposición casi ficticia o artificial, y claro, el profesor que no ame ser profesor, mejor que no lo sea, pero no tuve en ese momento ni ahora el cuerpo idealizado del docente, ese que idealiza el aula y lo que sucede en ella, ese imaginario de la perfección, es algo que busco matizar desde lo humano que es sentir y sobre todo sentir tristeza, un cuestionamiento que nos permita deslegitimar esos imaginarios corporales hegemónicos y permita recobrar el sentido humano y falible del docente que no solo debe “ser” para cuidar a otros, sino que debe aprender a cuidarse a sí mismo.

Desde mi experiencia sensible, verme como si no fuera humana y falible, donde debería estar dispuesta a compartir y siempre capaz de hacer cosas para los demás, es completamente falso, ahora luego de identificar mi cuerpo, de ver lo real que es, de verlo con ojos de aceptación y no con ojos que buscan desaprobar, es que logré entender que había una necesidad y era la de devolverle a mi cuerpo de docente en formación su *carácter humano y sensible*, no instrumentalizado sino contextualizado y dialogante consigo mismo primero y luego relacional con el cuerpo de otros, para poder no solo expresar y construir conjuntamente, sino también para estar como parte de la colectividad. Un estar para sí mismo, y desde ahí, crecer sensiblemente.

Al final no se trata de “entrenar” el cuerpo, si no de vivir en él, de ser conscientes que estamos dentro de unos roles, que generan unas acciones y responsabilidades, desconfigurarlos y aprender desde ellos porque desde ahí “desde el hacer y ser con el cuerpo” es que aprendemos a vivir.

De esta manera, este primer proceso de concienciación me ha servido como punto de partida para pensar en la necesidad de una pedagogía de la sensibilidad corporal, que según Planella (2015) asume al sujeto que se explora a sí mismo y su cuerpo como eje inicial no solo de la expresividad, sino también del pensamiento y la creatividad.

Ahora bien, dentro de la necesidad de narrarme, las preguntas sobre mi cuerpo y los lugares contextuales desde donde mi cuerpo se hacía esas preguntas, siempre se encontró el dolor como algo incomprensible. Ese dolor se reflejó en un intento de suicidio donde todas las emociones que venía guardando junto con las situaciones donde se me negaba sentirme triste, explotaron y en el límite, crecieron nuevas preguntas que develan la sensibilidad como lugar de aprendizaje.



figura 10. Página 24 del libro digital “Narrando el cuerpo triste”

Es difícil explicar qué se siente aquí, sé que caí, en lo profundo de mi sentir, en lo más desconocido caí. El dolor, la soledad, la tristeza son emociones que aún estoy tratando de comprender, interpretar todo eso está siendo muy difícil, ¿Por qué siendo yo una mujer “siempre fuerte” termine aquí? Sintiéndome tan débil sin querer salir de mi cama, sintiéndome tan insignificante que no me creo merecedora de amor... ¿Por qué? Recuperado de un diario del año 2018

El dolor se convirtió en la expresión de la emoción en los límites de lo íntimo y lo colectivo: una emoción sentida pero que no se podía compartir o experimentar abiertamente y termina dejando a mi cuerpo en un umbral emotivo y psicológico en el que parecía no haber opciones.

El episodio que sufrí me llevó a poner en crisis *mi cuerpo dócil y normativo*, heredado de patrones sociales y cargado de lugares de obligación externos, para pasar a un lugar de reconocimiento de *mi propia corporeidad* y buscar que aflorara de forma autónoma y consciente.

## 7.2 La pedagogía sensible como estrategia pedagógica

Mi sensibilidad, mis sentimientos, mi tristeza son lugares subjetivos desde donde mi cuerpo se va formando, la pedagogía sensible y corporal me permite trazar un camino hacia la comprensión de mi identidad y así poder determinar la manera en la que mi cuerpo es comprendido y quiere ser comprendido, construyendo un cuerpo, no solo desde lo físico si no también desde lo emocional, que se permite sentir *donde mi cuerpo es epicentro de la expresión y del pensamiento*.

Ahora bien, antes priorizaba el entrenamiento para la clase, la felicidad y estabilidad para el otro y, por lo tanto, permití el *control* sobre mí, pero es en la *libertad de sentir* y en la *capacidad de reflexionar* donde el aprendizaje de la situación más dolorosa de mi vida, como lo fue querer morir, se vuelve el acto más compasivo e intuitivo que he podido brindarme, donde *intentar* comprenderme se vuelve mi lugar propio de aprendizaje, ya que *estoy aprendiendo de mi tristeza con mi cuerpo triste*.

Y es también lo liminal (el límite/ el intento de suicidio) un lugar de aprendizaje corporal. Al escuchar con más calma esas formas en las que mi cuerpo venía diciéndome que las cosas estaban mal: el llanto sin razón, la ira como escudo, el dolor como única respuesta, estas emociones se vuelven lugares de completa escucha, sin reproches y ejes importantes para la comprensión de mis procesos corpo-sensibles.

Con la reflexión sensible y el trato con cuidado de mis recuerdos fue que pude convertir mi tristeza en un lugar de enunciación reflexivo y creativo, desde donde me narro, *potenciando la autonomía* de mis lugares de aprendizaje, y por lo tanto pasar a ser quien defina su propia corporeidad, *diseñándola con la finalidad de encarnar el cuerpo con libertad*.



figura 11. página 26 del libro digital "Narrando el cuerpo triste" Fisiología de un intento de suicidio

## Énfasis escenarios educativos y la exploración performática y objetual

Para poder entrar de lleno a la importancia de la corporeidad es imperativo dejar claro lo siguiente: es en el espacio del énfasis de Escenarios educativos del año 2019 donde todas las preguntas que se formulan sobre el cuerpo y su utilización empiezan a tener rasgos creativos y, por lo tanto, respuestas de índole narrativo alrededor de la experiencia con la tristeza, es ahí donde se crea como experiencia performática el siguiente dispositivo objetual.

Descripción: un libro que está separado en cuatro apartados, los cuales ubican fragmentos donde se evidencian figuraciones a la emoción *tristeza*, este en función de mapa dirige al lector a un lugar donde hay una caja de cartón hecha a mano que contiene un *chomelo* grande (masmelo de chocolate), muchos objetos pequeños encontrados en la calle, cinco preguntas, que refieren al imaginario de los cinco sentidos, tales como: ¿a qué sabe la navidad? ¿cómo huele la sonrisa de la persona que amas? ¿qué ruido trae el recuerdo de un lengüetazo de un gato? y el link de una canción.



figura 12. Dispositivo Objetual Caja sensorial

Intención: Involucrar a través de la ilusión o del imaginario del tacto, el olfato, el oído, la vista y el gusto los sentidos y el sentir, pretendiendo así generar una reflexión sensorial sobre el cuerpo triste, un cuerpo que es capaz con los sentidos de identificar en su cuerpo o en otro una emoción. Este es el primer acercamiento performático y empírico a las preguntas sobre el cuerpo sensible y sensitivo, permitiendo decantar el camino dando la posibilidad de narrar con las palabras de otros, la tristeza.



figura 13. Libro mapa

Es la experiencia performática junto con el dispositivo una estrategia que incorpora mediaciones objetuales, artísticas y sensoriales, siendo entonces una forma de narrar la experiencia desde una mirada corpórea, corposensible y crítica ya que hace con la experiencia propia y del otro un lugar de enunciación con cuerpo, un cuerpo transversalizado con sus sentidos desde el imaginario, para el acercamiento sensible a la emoción tristeza.

### 7.2.1 La corporeidad de mi cuerpo triste

La tarea de diseñar la forma en la que mi cuerpo encarna un cuerpo libre, es posible gracias a la

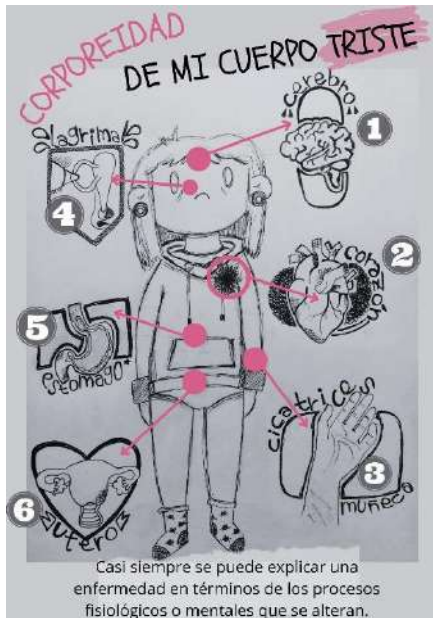


figura 14. página 30 del libro digital "Narrando el cuerpo triste"

*identidad narrativa* recuperando la propuesta de Bolívar (2002), cuando el relato se configura para dar cuenta de la vida misma, genera la reflexión y aprendizaje sobre lo que se vivió, es decir que *en el ejercicio de narrar lo que es uno* quedan huellas donde se generan aprendizajes y, por tanto, se convierten en herramientas a futuro para no volver a los mismos lugares o volver a ellos reconociendo no solo que dentro del diseño de *la corporeidad se inscribe la vida misma*, si no que en ella se encuentra una historia, una *experiencia que puede ser narrada* y que se reconoce el cuerpo pensado desde la experiencia vivida. La experiencia narrada no se limita a la palabra, si no que *conlleva a la acción* y al enfrentarse a la acción de vivir se convierte el cuerpo en un

*cuerpo significativa* donde nacen y se diseñan narrativas corporales.

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>1 Cerebro:</b> consumidor de Citalopram en gran cantidad. Culpable por la falta de serotonina, enemigo publico, razon: ser el lugar de los pensamientos repetitivos y los recuerdos agotadores.</p> <p><b>2 Corazón:</b> Hoyo negro, fluctuante y desorganizado. Responsable de los sentimientos de culpa y el agotamiento físico, además está gordo, y todos le han dicho que adelgace, pero es desobediente y retador.</p> | <p><b>3 Cicatrices (Muñeca izquierda):</b> (Rasgo característico) Culpable del diagnóstico actual (F32.2) Episodio depresivo grave sin síntomas psicóticos y causante de la identificación del diagnóstico de trastorno depresivo persistente, y claro, lugar para un tatuaje.</p> <p><b>4 Lagrimal:</b> El sistema más usado hasta el momento. Involucra ojos y nariz; generador de mocos y sobre todo de alívio. Conectado directamente con el alma y los recuerdos. El dolor es un de sus mejores amigos por lo que la felicidad se pone celosa.</p> | <p><b>5 Estomago:</b> Responsable de las mariposas. Al parecer anda en la punta de una colina, porque siente mucho vacío. Debe asumir el síntoma más grave del diagnóstico: bulimia inconsciente. Enemigo de los alimentos que contengan algún tipo de animal. Pero eso sí, Amiguísimo del helado.</p> <p><b>6 Útero:</b> Lugar central, de enunciación de energía femenina, algo catártico y cargado de dolor, pero, perteneciente a los órganos que gritan la necesidad del perdón, de la calma y sobre todo del autorreconocimiento. Lugar de huellas, lugar del amor, lugar de creación.</p> |
|--|---|--|

figura 15. características de órganos involucrados en la corporeidad del cuerpo triste.



La corporeidad entonces implica la necesidad de reconocer el propio cuerpo, apropiarse de una imagen corporal, un modo de enunciar que el cuerpo está en el mundo a través de la experiencia que provee sensaciones impactantes como un relato material de los ámbitos sensoriales, sensitivos y sensibles (Pedraza, 2004).

Al recrear la corporeidad de mi cuerpo triste, al ubicar el dolor en mi cuerpo, al reconocer mi fisiología y mi enfermedad, identifiqué y creé no solo una forma de narrarme, contarme, dibujarme y explicarme, sino que logré una reflexión consciente, un reconocimiento y una construcción subjetiva de mi cuerpo, haciendo de todo eso un gesto que me caracteriza y, por ende, expone lo que siento y percibo desde mi cuerpo sensitivo. Este ejercicio me permitió vincular mi cuerpo *como eje central de mi aprendizaje*, mi *sensibilidad emocional* y mi *creatividad* para concluir en la importancia que esto tiene no solo a la hora de identificarme si no también a la hora de permitirme un espacio exploratorio y resignificante. Dicho espacio me llevó a reconocer que la tristeza, la depresión, la ansiedad, la ira y todas aquellas emociones que concebía como erróneas pueden dialogar en la construcción de mi cuerpo, desde mi subjetividad como una forma de *poiesis*, es decir, una forma de construirme a mí misma y reelaborarme como un constante proyecto que se reelabora y se transforma. El dialogo con mis sentimientos me permitió ver la enfermedad y la emocionalidad llevada al límite como un lugar de diálogo y no uno que debe buscar a las malas olvidarse o superarse.



figura 16 Huellas de vivir, huellas de sentir, huellas del sentido

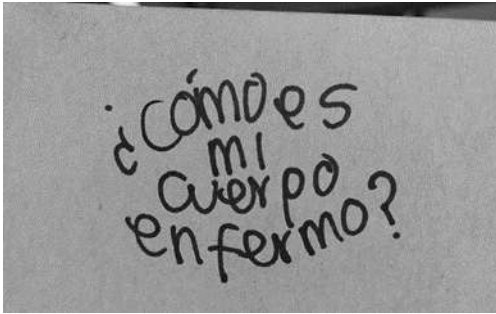


figura 17. Preguntas espontaneas

Reconocer la enfermedad, reconocer que mi cuerpo que es eventualmente triste y va existiendo a través del dolor, en definitiva no es un trabajo sencillo, recuperar mi experiencia a lo largo de estos últimos 5 años, contarla y al mismo tiempo leerla me llevó todo el tiempo al recuerdo de dolor, al recuerdo del llanto y, por último, a la creación de una reflexión *mía*, tan propia que no atañen a significados o referentes, me pertenece por que la atraviesa mi dolor, mi soledad, mi tristeza y mi proceso activo que va en una constante lucha por considerar a mi cuerpo triste un lugar sano y en construcción constante.



figura 18. dibujo a lápiz y marcador "las 8: 34 pm"

Desde lo más profundo de mí, desde mis miedos, desde mi soledad, desde mis episodios de ira y llanto, puedo ver con más tranquilidad y transitarlos con herramientas, evitando con ellas consumirme en la tristeza y por ende en la depresión... Sí ... desde aquí, hoy, le digo a la Mafe de hace 5 años que intentó morir, que lloró desconsolada mientras cortaba su muñeca izquierda... que la entiendo ... Sí, te entiendo, te perdono y te amo, hacerte responsable de tus actos es valiente, seguir viviendo es valiente, luchar día a día por levantarte es un acto valiente... no dejes de sonreír, de amarte y de amar, no dejes de luchar, porque a la final, este es tu proceso, y lo vale TODO para mí. (Carta final de otra Mafe. 2022)

### 7.3 La creación del libro digital

De la manera más empírica el libro nació de la necesidad de contarme, de la posibilidad de compilar todo lo que transito mi cuerpo en un tiempo angustiante y agotador. Dibujarme entonces, se convirtió en la forma más sana de exteriorizar lo que sentía. Todos los dibujos que fui recogiendo, son hechos desde la falta de instrucción en técnicas, las ideas solo rondaban en mi

cabeza y con la intención de sacarlas de ahí, empecé a dejar los dibujos de mi cuerpo, gestos y experiencias en rincones de cuadernos, en diarios, servilletas y con un poco más de suerte en bitácoras.

A la final, la recopilación de los dibujos, frases fotografías y la creación de collages y textos se convirtieron en una biografía narrativa ilustrada y digital que contiene la forma en la que aprendí a escuchar mi cuerpo para luego reflexionar desde lo más sensible sobre él; y que como resultado de la investigación y del proyecto de grado se obtiene el libro *Narrando el cuerpo triste* donde en forma de diario, poema, ilustración, retazo, foto, canción, referente, recuerdo, color, forma, lugar y tiempo, se encuentra mi crecimiento como mujer, como mamá, como docente, como persona, como artista, como lectora y como cuerpo que vive...

*Por qué a la final de esto se trata...*

*Esto es vivir,*

*quien lo probó lo sabe.*

Éste, como proceso y producto, pone en diálogo la importancia de la construcción de lugares de aprendizaje o pedagogías desde la reflexión sensible, sea del cuerpo y los sentires propios o de otros, entendiendo que se aprende con el cuerpo y desde el cuerpo evidenciando siempre la importancia del cuerpo expresivo, sensible, sensitivo y creativo.



Figura 19. Página 22 del libro *Narrando el cuerpo triste*

Sobre el diseño del libro, es fundamental hablar de la materialidad que se construye entre lo análogo y la creación digital por lo que el diseño del mismo acude normalmente a unos formatos y materialidades que son particulares de la creación de libros digitales, como por ejemplo la tipografía, que pretende ubicar la atención del lector con cambios de tamaño y cambios de color, enfocando la importancia de las frases o los conceptos. Al tiempo el trabajo creativo tipográfico, obtiene un acercamiento a la impronta personal, dentro de la edición de las páginas y recolección de trozos de bitácoras y textos reales, recuperando lo

manuscrito, convirtiendo este aspecto personal e introspectivo en algo que se revela y se comparte con el lector.

Por otra parte, en cuanto a la elección del libro digital, dicha apuesta se dio ya que éste permite incorporar y preservar todo lo que estaba de manera análoga en mis diarios, evita que estos se pierdan, ya que se encontraban en un formato más “perecedero”. Así el libro digital se adapta, se transforma y se convierte entonces en un lugar que incorpora el proceso de selección, organización y collage en una nueva perspectiva del acontecimiento emocional y, en ese sentido, la composición al interior de las páginas permite plantear en esa organización de texto, imagen e incluso sonido, una experiencia sensible donde el lector tenga un acercamiento más íntimo y empático con el proceso de escritura de la autora y, me permite a mí, al re-leerme, poder escuchar-me con más atención, validarme, comprenderme y amarme.

### 7.3.1 Mi reflexión personal:

Me he cuestionado con este proyecto de grado todo acerca de mí, de mi existencia y de mi decisión de ser docente en artes escénicas, me he cuestionado mis sentimientos, mis emociones y las razones por las cuales sentir y emocionarse son importantes, he derrumbado para volver a construir mis formas de enunciarme al mundo, he hecho a lo largo de dos años, una reflexión constante en las preguntas problema y los objetivos de este proyecto de grado para dejar claro hoy que el libro *Narrando el cuerpo triste*, más allá de un producto es mi más sincera y valiente forma de decirme y decirle al mundo, que tengo la fortaleza de crecer, de cuestionar, de proponer y de investigar desde mí misma. A mi yo que duda y se pregunta y lee muchas cosas sobre el mismo tema le digo: “lo lograste”, hoy después de toda tu exploración dialógica de las narrativas

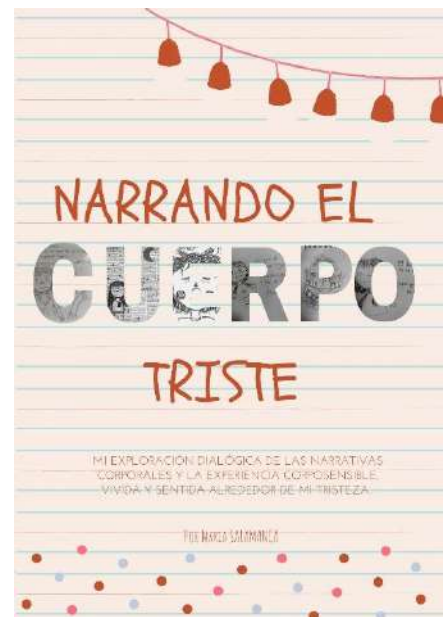


Figura 20. Portada del libro digital "Narrando el cuerpo triste"

corporales y la experiencia corposensible, vivida y sentida alrededor de tu tristeza, este trabajo tiene forma y se encuentra condensado en 69 páginas llenas de amor y de entrega, y aunque seguro en un tiempo cambiarías algunas formas y significados, hoy eres la docente en formación que decide enunciarse valientemente como un cuerpo triste.

Ahora bien, la emocionalidad que me atravesaba inicialmente era un proceso no reflexivo, un proceso vivencial espontáneo que de alguna manera hizo que me cerrara en muchos procesos (educativos, creativos, vivenciales), lo que produjo que no comprendiera lo que me sucedía y que otros tampoco entendieran lo que estaba transitando, lo que me llevó a juzgarme.

Es por ello que el diseño del libro está hecho en dos vías, la primera claramente para que yo lograra reflexionar sobre mis procesos y, en ese sentido, entendiera mejor lo que me pasaba para poder seguir trabajando en esa emocionalidad que me sigue marcando: La segunda vía me llevó a pensar el libro para mis lectores, a pensar en alguien con un proceso semejante al mío y que a través de mi experiencia pudiera aprender cómo reflexionar sobre sus emociones o tristeza con la intención de empatizar y entender sobre lo que le pasa a los otros que están marcados por emociones que difícilmente al inicio pueden ser entendidas o reflexionadas. En este sentido, el diseño del libro se constituye en una forma de organizar mi pensamiento y mi reflexión sobre la emoción, ya no de forma argumentativa como lo desarrollo en este texto monográfico, sino de forma creativa, siendo un diseño que permite la organización de la emocionalidad para que sea comunicable y comprensible para mí y para otros.

-Algunas preguntas para el cierre de la exploración: (a manera de conclusión)

¿Por qué realizar un trabajo autobiográfico narrativo y a/r/tográfico como eje de la investigación del trabajo de grado?

Sí bien es cierto pudiera pensarse que lo biográfico y aún más específicamente lo autobiográfico, no son lugares de enunciación válidos para la realización de un ejercicio investigativo pedagógico, creativo y cualitativo, es en el trayecto de este proceso donde he podido identificar y reconocer que hay muchas metodologías que empiezan a incluir los factores subjetivos, individuales,

mentales, emocionales, como también las trayectorias experienciales y sobre todo los *relatos de vida* como fuentes de información valiosa y de aprendizaje, que pueden ser incluidas en la investigación tanto creativa como en educación, ya que son lugares donde es posible interiorizar las herramientas discursivas y pedagógicas. Un ejemplo de ello es entonces el uso de lo narrativo que expone este trabajo de grado (*contarse, narrarse, biografiarse*) un lugar que permite la identificación, reconstrucción, interiorización y sobre todo la reflexión sensible de situaciones tanto emocionales como físicas que hacen parte todo el tiempo de la vida. Es por tanto el libro como proceso creativo dentro de la investigación, un diálogo con la producción monográfica, (siendo esta una producción de la investigación bibliografía, tema central en todo el proceso creativo, investigativo y argumentativo), ya que permite organizar el pensamiento, es decir, la investigación toma rumbo y obtiene una ruta argumentativa, principalmente con la intención de ubicar al lector, ya que, el proceso creativo (Libro digital) no se puede desligar del análisis. Dentro de la lectura del libro también me ubico a mí porque es con en análisis sensible e intersensible en el rol de lectora que logro aprender de mi experiencia y obtener herramientas para transitar en mi existir de la mejor manera.

Así mismo, como proceso que se declara dentro de la investigación creación, el libro posibilita una visibilización de mi realidad, validando la forma en la que me expreso como un lugar de aprendizaje y conocimiento, principalmente para mí y con la intención de que llegue a otros. Este proceso también permite comprender la hibridación de metodologías y herramientas dentro del camino investigativo no solo propio de las artes, si no propio de la pedagogía para declarar, principalmente que mi proceso formativo, creativo e investigativo me permitió encontrar la forma más sana de narrarme y de contarme.

¿Por qué plantear una mirada de la pedagogía sensible?

Tradicionalmente la mirada del cuerpo ha sido representada de forma instrumental o en otros sentidos a través de la carga sociocultural, ideológica y estética que los colectivos de forma externa reproducen sobre los cuerpos individuales. Por eso este trabajo buscaba acercarse a una mirada de

lo corporal menos instrumental, más dialógica y sobre todo exploratoria que permitiera reconocer el cuerpo como lugar de la experiencia y no solamente como espacio vacío dicotómicamente separado del alma o del pensamiento e incluso del saber. Así el proceso del trabajo de grado, tanto en el espacio creativo como el investigativo donde he podido reconocer otras formas de pensar la pedagogía de lo corporal que traten de ir más allá de los límites socioculturales conservadores y también que nos ayuden a pensar en la corporalidad de los docentes y artistas en formación como lugares que deben ser reconocidos e incluidos como parte de los procesos que desarrollamos en la Licenciatura en Artes Escénicas, y es en el entendimiento del cuerpo mismo donde la enunciación corpórea que cada uno identifica donde la apropiación del cuerpo habla a través de nuestros contextos, entendiendo el cuerpo como un territorio que debe cuidarse, cultivarse y transformarse buscando su bienestar.

¿Y sobre la metodología que más podría decir?

Está exploración me permitió buscar soluciones creativas a mis problemas metodológicos, y también personales con lo que descubrí que como docente de Artes Escénicas puedo vincular materiales, formas, discursos y estrategias que provienen no solo del arte escénico sino también de otras disciplinas, por ello el encuentro con en el dibujo, la caricatura, la fotografía, la escritura, los poemas, los fanzines, los libros de artista y otras expresiones creativas visuales narrativas fueron de vital importancia para poder materializar una cartografía corporal de mi experiencia y mi sentir, donde he podido identificar el poder emocional y discursivo que tiene contarse y a/r/tográficamente hablando ser el lugar investigativo, dándome la posibilidad de tener una conciencia sensible, conmigo y con el resto donde el análisis introspectivo hacen de la reflexión y la transformación sensible un lugar válido de enunciación y educación.

Educar nuestros sentimientos es posible si generamos espacios para educar-nos *con* nuestros sentimientos y emociones permitiéndonos ver el cuerpo como primer lugar de aprendizaje, escucharnos, vernos con ternura y amabilidad, entendernos y transformarnos es en el camino lo mejor que podemos hacer con nosotros mismos en un contexto tan hostil.

## Bibliografía

- Bericat, E. (2012) Emociones. Editorial: Arrangement of Sociopedia.isa Recuperado de:  
Sociopedia.isa, DOI: 10.1177/205684601261
- Bolívar Botía, A. (2002). “¿De nobis ipsis silemus?”: Epistemología de la investigación biográfico- narrativa en educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 4(1), 26. Recuperado el 13 de agosto de 2021, de <http://redie.uabc.uabc.mx/vol4no1/contenido-bolivar.html>
- Bolivar, A, Domingo J, Fernández, M (1998) La investigación biográfico–narrativa. Guía para indagar en el campo Editorial: FUERZA/GEU ISBN: 84–920777–8–6 recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Bolivar/publication/286623877\\_La\\_investigacion\\_biografico-narrativa\\_Guia\\_para\\_indagar\\_en\\_el\\_campo/links/568de47108aeaa1481ae7f4d/La-investigacion-biografico-narrativa-Guia-para-indagar-en-el-campo.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Bolivar/publication/286623877_La_investigacion_biografico-narrativa_Guia_para_indagar_en_el_campo/links/568de47108aeaa1481ae7f4d/La-investigacion-biografico-narrativa-Guia-para-indagar-en-el-campo.pdf)
- Castañeda Clavijo, G. M., & Gallo Cadavid, L. E. (2018). NARRATIVA CORPORAL: UNA EXPERIENCIA VIVIDA A TRAVÉS DE LA DANZA. *Expomotricidad*, 1-20. Recuperado el 13 de agosto de 2021, de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/332900>
- Castro Osorio, A. C. (2018). *Sistematización praxeológica: El fanzine como escritura contrahegemónica para la comunicación el desarrollo y el cambio social*. Colombia: Universidad Santo Tomas. doi:<http://dx.doi.org/10.15332/tg.mae.2018.00497>
- Celis, M. D. (2019). *Cómo pinto: un proceso de investigación-creación sobre mi experiencia y practica del pintar*. bogotá: Universidad Distrital.
- Espinal Pérez, C. E. (2012). El cuerpo: un modo de existencia ambigüo Aproximación a la filosofía del cuerpo en la fenomenología de Merleau-Ponty. *Co-Herencia*, 8(15), 187-



217. Obtenido de <https://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/coherencia/article/view/610>
- Foucault, M. (1976). *Historia de la sexualidad* (Vol. 1 La voluntad de saber.). Curso en el Collège de France.
- García García, A. (2014). El fanzine autobiográfico "manías, rarezas y obsesiones". Valencia: Universidad Politécnica de Valencia.
- Gómez Arévalo, J. A., & Sastre Cifuentes, A. (junio de 2008). CONCEPTO DE CUERPO DESDE ALGUNOS PENSADORES OCCIDENTALES. *Hallazgos* (9), 119-131.
- Kosinski, A. (2016). Una manera de responder ¿quién soy?: la identidad narrativa de Paul Ricoeur. *Avatares Filosóficos* (2), 213-221. Recuperado el 13 de agosto de 2021, de <<http://revistas.filo.uba.ar/index.php/avatares/article/view/322/325>
- Morales, A. G. (2003). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. *Islas*, 138, Recuperado el 13 de abril 2022 de <http://biblioteca.esucomex.cl/RCA/Los%20paradigmas%20de%20investigaci%C3%B3n%20en%20las%20ciencias%20sociales.pdf>
- Morales Escobar, I. y Taborda Caro, M. (2021). La investigación biográfico-narrativa: significados y tendencias en la indagación de la identidad profesional docente. *Folios* 53. <https://doi.org/10.17227/folios.53-11257>.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *FENOMENOLOGÍA DE LA PERCEPCIÓN*. PLANETA-AGOSTINI.
- Pedraza, Z. (2004). Intervenciones estéticas del yo sobre estético-política, subjetividad y corporalidad. En *Debates Sobre El Sujeto. Perspectivas Contemporáneas*, p.61–72.
- Planella Ribera, J. (2015). *Pedagogías de lo Sensible. Cuerpo, cultura y educación*. Medellín, Colombia: Desclee de brouwer.
- Quintero Mejía, M., Sánchez Espitia, K., Mateus Malaver, J., Álvarez Vargas, C., Cortés Salcedo,

R (2015) Pedagogía de las Emociones para la Paz.

Ricoeur, P. (2006). La vida: un relato en busca de narrador. *Agora, papeles de filosofía*, 9-22.

Santos, Y, (2010) ¿Cómo se pueden aplicar los distintos paradigmas de la investigación científica a La Cultura Física y El Deporte? *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, ISSN-e 1996-2452, Vol. 5, N°. 1, 2010 págs. 1-10

Irwin, R. L. (2013). La práctica de la a/r/tografía. *Revista Educación y Pedagogía*, 25, (65-66), pp. 106-113. Recuperado de

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/revistaeyp/article/view/328771/20785469>



# NARRANDO EL

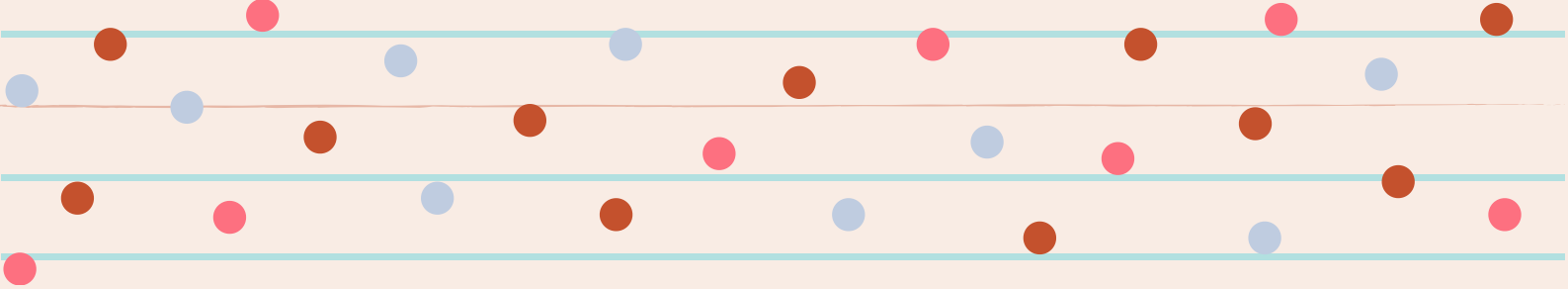
C U E R P O

# TRISTE

MI EXPLORACIÓN DIALÓGICA DE LAS NARRATIVAS  
CORPORALES Y LA EXPERIENCIA CORPOSENSIBLE,  
VIVIDA Y SENTIDA ALREDEDOR DE MI TRISTEZA.

POR MARIA SALAMANCA





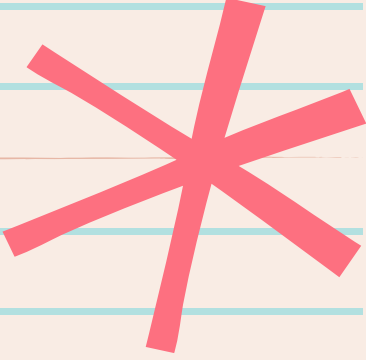
# NARRANDO EL CUERPO TRISTE



MARIA SALAMANCA

LIBRO DIGITAL

2022





|   |    |
|---|----|
| Prólogo.....  | 4  |
| A mis lectores.....   | 5  |
| Su soneto.....  | 6  |
| Biografiando.....   | 7  |
| Antes (El límite).....  | 10 |
| Durante (El hecho de<br>sentir).....                          | 29 |
| Ahora ( Resistiendo y<br>re- existiendo en el<br>tiempo)..... | 40 |
| Mi soneto.....  | 45 |
| Galería de ilustraciones.                                     | 46 |
| Agradecimientos.....  | 49 |
| Bibliografía.....   | 50 |

# ~~PRÓLOGO~~

Escribir es un acto de amor. A veces un acto que se refleja sobre otros y construye memorias, otras... es un acto que se vierte sobre uno mismo. Amar, amar-se, una conjugación que parece irregular pues el amar se identifica volcado siempre sobre otros.

Este texto y esta exploración se asocian, así, a un camino que su autora transita para reubicar los lugares de su emoción al situarse -ella misma- como sujeto de su tránsito, como punto de partida y de llegada el recorrido, como lugar amoroso y sintiente.

De ahí, la invitación que le hace el lector para que al recorrer su camino lleve consigo la exploración de su emocionalidad y la reflexión sobre su propio cuerpo sintiente.



# A MIS LECTORES

Dentro de este libro encontraran mi tan anhelado trabajo de grado y un pedazo grande de mi vida, de mi enfermedad y de mi cuerpo.

Las páginas cuentan de la manera más sincera, lo que soy, lo que llevo dentro, lo que pienso y lo que mi cuerpo ha transitado los últimos 5 años. Mi cuerpo como lugar de aprendizaje, de creación, de investigación y sobre todo de autorreconocimiento.

Para abrir paso a esta exploración, se encontrarán con un soneto de Lope de vega que me ha permitido transitar y reescribir lo que un cuerpo siente cuando vive, lo que mi cuerpo ha sentido en el tan agotador trabajo de vivir.

Sin dar más spoilers,  
Bienvenidas y bienvenidos.

## Soneto 126:

Desmayarse, atreverse, estar  
furioso,  
áspero, tierno, liberal, esquivo,  
alentado, mortal, difunto, vivo,  
leal, traidor, cobarde y animoso;  
  
no hallar fuera del bien centro y  
reposo,  
mostrarse alegre, triste, humilde,  
altivo,  
enojado, valiente, fugitivo,  
satisfecho, ofendido, receloso;  
  
huir el rostro al claro desengaño,  
beber veneno por licor süave,  
olvidar el provecho, amar el daño;  
  
creer que un cielo en un infierno  
cabe,  
dar la vida y el alma a un  
desengaño;  
esto es amor, quien lo probó lo sabe.

Lope de vega (1634)



# BIOGRAFIANDO

✧ LA MAGIA DE NARRARME ✧

EN TROZOS  
DE RECUERDOS

# BI O G R A F I A R M E

esto de, **biografiarme**, dibujarme, narrarme... contarme, me ha permitido identificar y reconocer, a trozos de recuerdos, lo que soy ahora y lo que en el camino me ha permitido decirles a otros que es posible contarse, contactando sensiblemente con sus límites y aprendiendo de ellos. Al final es desde nuestro cuerpo y con nuestro cuerpo el lugar más primitivo desde donde y con lo qué aprendemos.

# C O N T A R M E

Para mi esta conjugación verbal irregular y pronominal **C O N T A R M E**, es la forma más amorosa y sensible de decirme y decirle a otros quien soy, que hace parte de mí, que siento y que aprendo de todo ello.

"huir el rostro al claro  
desengaño, beber veneno  
por licor suave, olvidar  
el provecho, amar el  
daño"

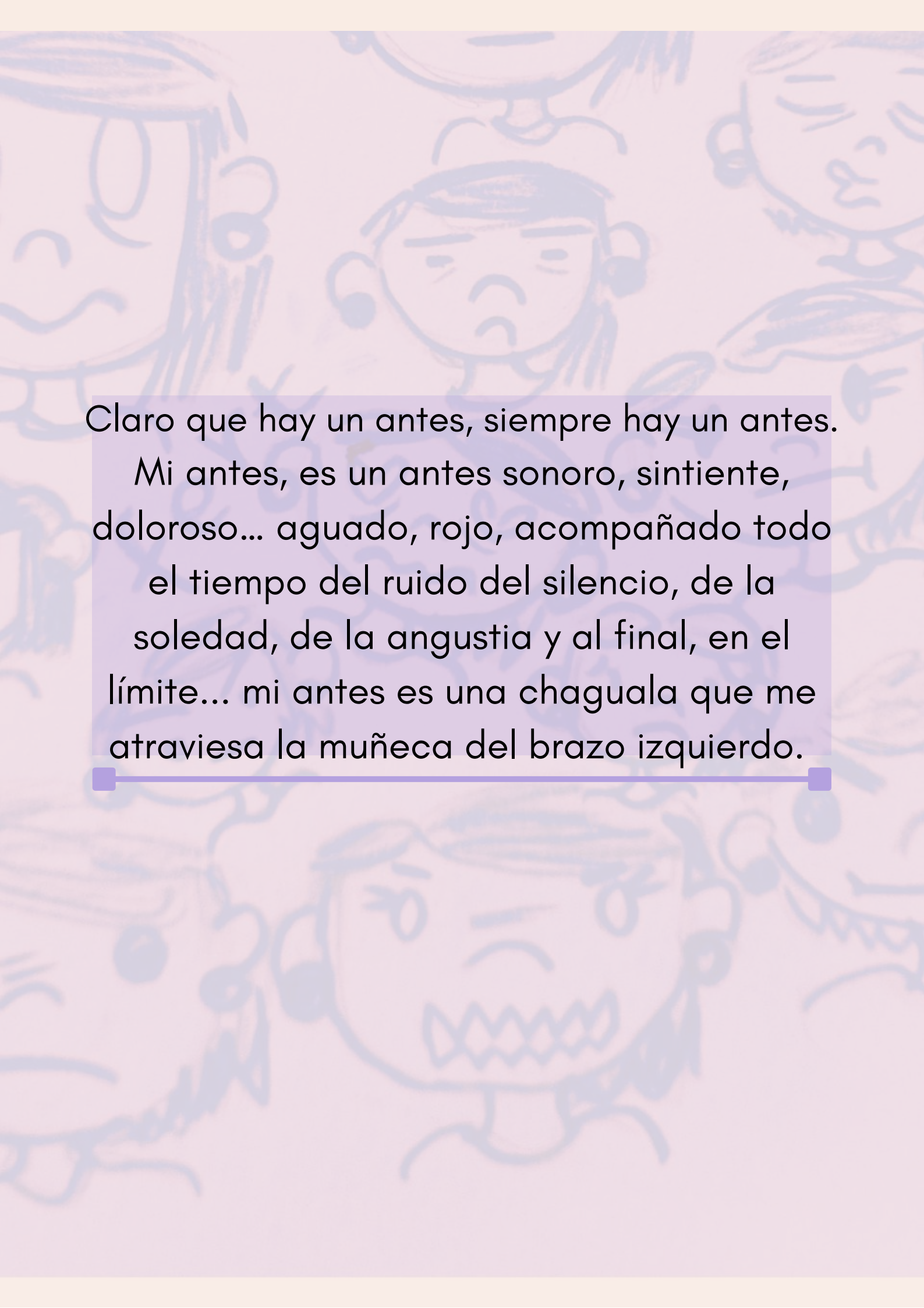
Lope de Vega

Huir y hundir  
el rostro al claro y  
aspero desengaño,  
Beber veneno por  
ron suave, olvidar el  
provecho, AMAR  
ESTAR DAÑADA,  
SOLA, AISLADA

A circular watercolor globe with shades of blue, purple, and pink, centered on a light purple background with several wavy purple lines. The text 'ANTES' is written in a large, black, hand-drawn font across the center of the globe.

**ANTES**

**El Límite**

The background features a repeating pattern of stylized, hand-drawn faces in various expressions, including happiness, sadness, and anger. The faces are rendered in a simple, sketchy style with prominent outlines and are set against a light purple background. The text is overlaid on a semi-transparent purple rectangular box.

Claro que hay un antes, siempre hay un antes.  
Mi antes, es un antes sonoro, sintiente,  
doloroso... aguado, rojo, acompañado todo  
el tiempo del ruido del silencio, de la  
soledad, de la angustia y al final, en el  
límite... mi antes es una chaguala que me  
atraviesa la muñeca del brazo izquierdo.

---

Este antes tiene muchas lágrimas y es que, gracias a ellas, a las lágrimas, he aprendido a nadar en los trozos de mis recuerdos, en esos que duelen, esos que me dejan inmóvil, en los que me conmueven hasta el apéndice.

Y mi cuerpo conmovido me ha permitido contarme con pedazos de situaciones muy dolorosas, llenas de ira, de enojo y de una soledad que amaba sentir...

Todo eso, me ha permitido verme, como un cuerpo que tiene muchos lugares de enunciación.

Donde SER  
y **SENTIR**

me han permitido reflexionar mi cuerpo y nunca:

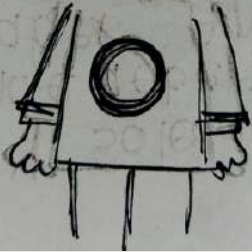




Pensé un día que me quedaría sin lágrimas, me imaginé deshidratada, tumbada en la oscuridad desesperada por que no tenía lagrimas que llorar, hasta que un día ellas se detuvieron. No se acabaron, solo me estaban hundiendo.



Tengo un hueco...  
Donde debería ir el estomago



Y Soledad donde debería haber AMOR!



"Sere el mismo que fui Ayer"



Eso espero

Hoy vi a alguien llorar...  
y lloré...



Sin Saber por que.



=SER LAGRIMAS=



> ESCUCHARS lagrimas.

Y LLORÉ SIN SABER POR QUE



Estoy hundida en mis lagrimas y no quiero usar el salvavidas.





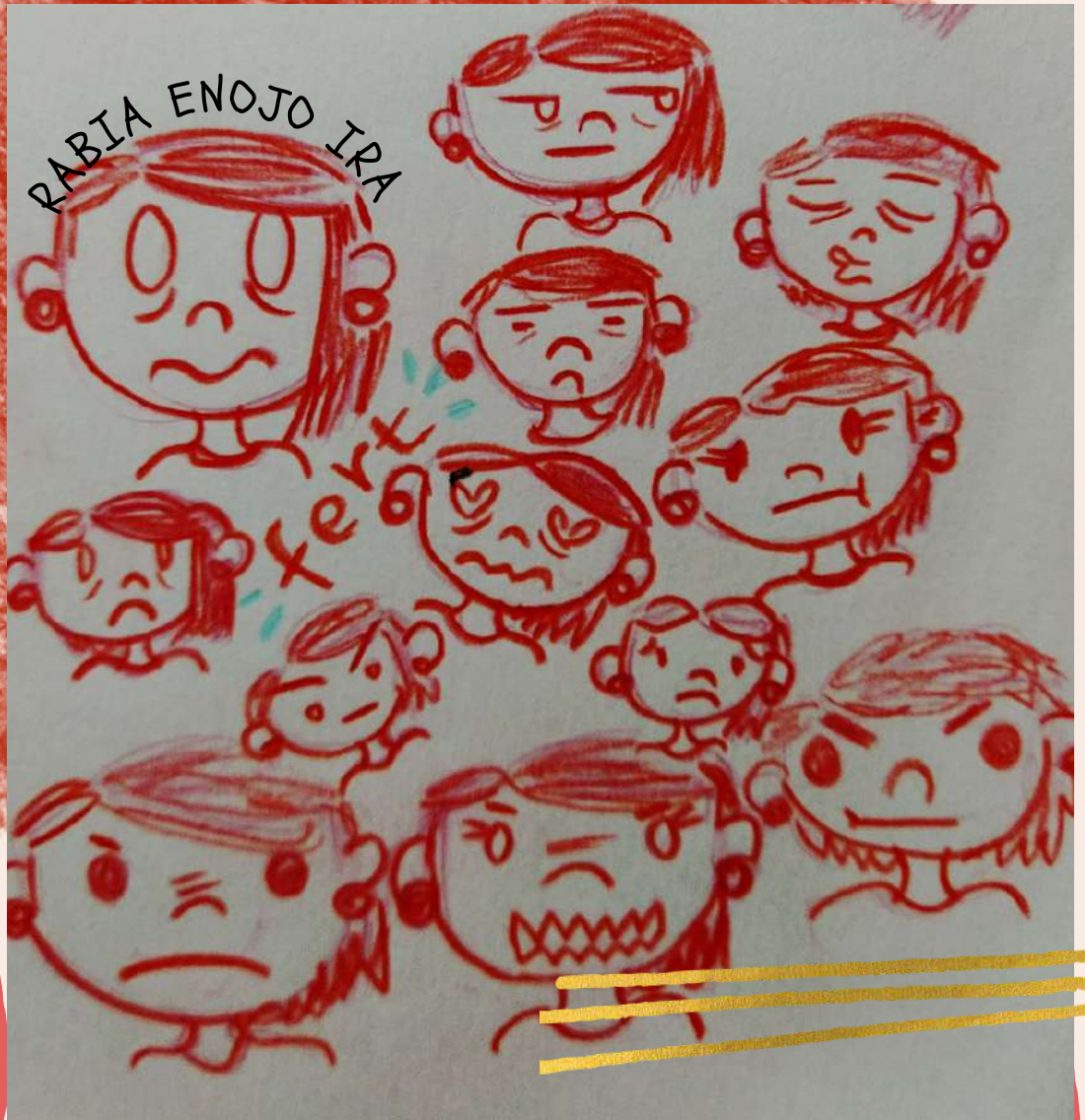
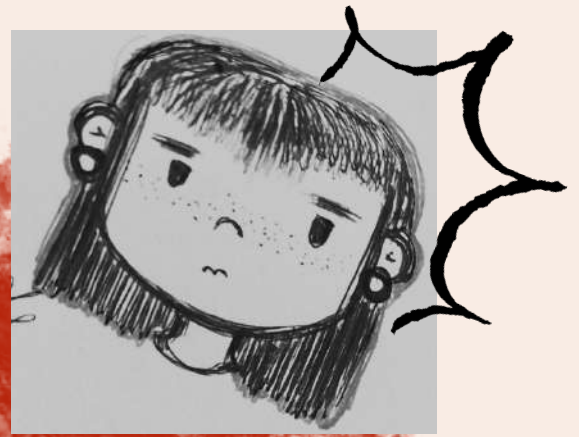
y esa parte fanfarrona de mí  
que cree superar con facilidad  
el dolor, se apodero de mí y me  
llenó de ira, esa bien roja, bien  
innecesaria, bien dañina ...

y amando estar dañada, con  
ganas de irme contra el mundo,  
golpear bien duro, a la vida, a  
lo injusto.. al dolor, a la  
tristeza...

cerré el puño con mucha  
fuerza

fruncí el ceño con convicción  
endurecí mi tristeza  
no la dejé fluir.

La estancué.



Soy un cuerpo  
una mente  
¿o muchas?



estoy siendo todo al mismo tiempo.

SER  
SOY  
SIENTO  
TENGO

POSEO

¿Me tengo?  
¿Me poseo?

Soy un cuerpo

¿que esta sintiendo?

¿que soy para los demás?  
¿Cumplo Roles?  
¿Soy un Rol?

Soy un cuerpo  
que esta sintiendo

poseer

Soy un ...

Soy UNA

Mujer  
madre  
hermana  
amiga.  
Artista.

y no sabe lo que siente en su propio cuerpo.

TENGO  
Soy unas manos  
Soy unas piernas  
Soy unos dedos.  
Soy unos ojos.

tengo y así soy

Soy / Tengo

Ser Siento

tengo y por eso siento

tengo y así puedo

Soy muchas cosas.  
Mi cuerpo tiene muchas partes.  
Estoy sintiendo mucho =



HABITO UN CUERPO.

SINTIENDO

tengo



¿SER DE  
VERDAD?

—¿Qué es ser de verdad? —

preguntó el conejo un día —¿Significa que uno tiene cosas que le zumban por dentro y una manija que sobresale?

—Ser de verdad no depende de cómo estás hecho—  
dijo el caballo de piel—

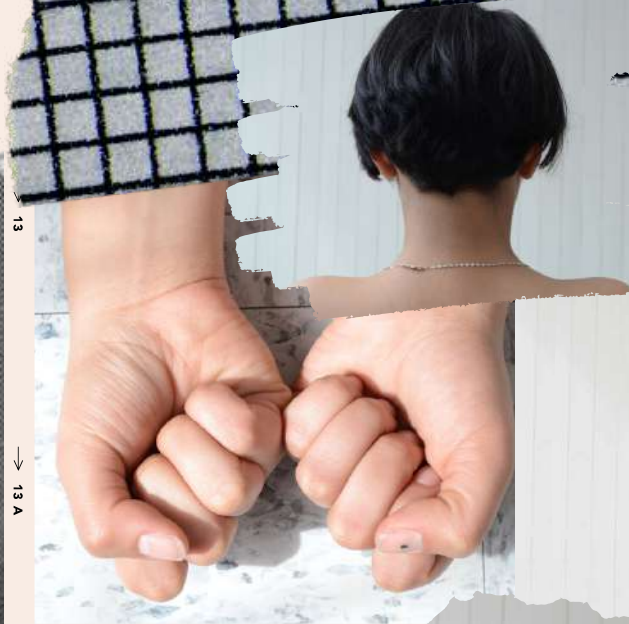
Es algo que te sucede. Cuando un niño te quiere durante mucho, mucho tiempo, no sólo para jugar contigo, sino que realmente te quiere, entonces, te vuelves de verdad.

—¿Duele? —preguntó el conejo. —A veces —dijo el caballo de piel, porque siempre decía la verdad—.

**Pero cuando uno es de verdad, no le importa que le duela algo.**

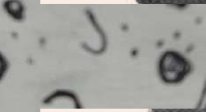
"CONEJO DE FELPA" -MARGERY WILLIAMS 1992

**SENTIR**



13

→ 13 A

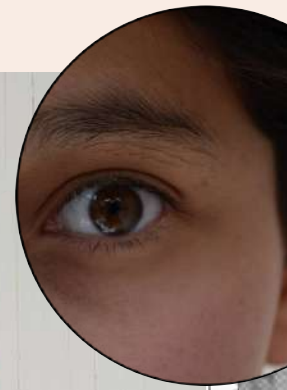


→ 14

→ 14 A



FILM NEC



¿cómo es mi cuerpo?  
¿que siente mi  
cuerpo?  
¿que dice mi  
cuerpo?

La redundancia  
de **saber** que se tiene  
un cuerpo.

A Mi Hija Con Amor A Mi Hija Con Amor A Mi Hija Con Amor A Mi Hija Con Amor

Papá  
Mamá  
Mi bebé

2003  
Ser madre

A Mi Hija A Mi Hija A Mi Hija A Mi Hija  
Con Amor Con Amor Con Amor Con Amor

MAU

S

LE

A Mi Hija  
Con Amor

Sobre las Cosas Importantes  
de la Vida

NI

C

ji

A

A Mi Hija A Mi Hija A Mi Hija A M  
Con Amor Con Amor Con Amor Con

MOVIMIENTOS

CUERPO

"EL CUERPO ENTERO TRABAJA EN CADA UNO DE NUESTROS MOVIMIENTOS"

no tengo fuerza y me duelen mucho



Contacto Verdadero FUNDAMENTAL

y lo que llega a un punto de la postura del

estoy trabajando para

ENTRENAR

el cuerpo

¿y que es entrenar el cuerpo?

cuerpo real

cuerpo físico

cuerpo emocional

cuerpo sintiente

cuerpo sensitivo

cuerpo sensible

cuerpo mente

cuerpo


cuerpo escénico

cuerpo

recuerdo







"EL CUERPO ENTERO TRABAJA EN CADA  
UNO DE NUESTROS MOVIMIENTOS"

El cuerpo entero trabaja en  
cada uno de nuestros  
**SENTIMIENTOS.**

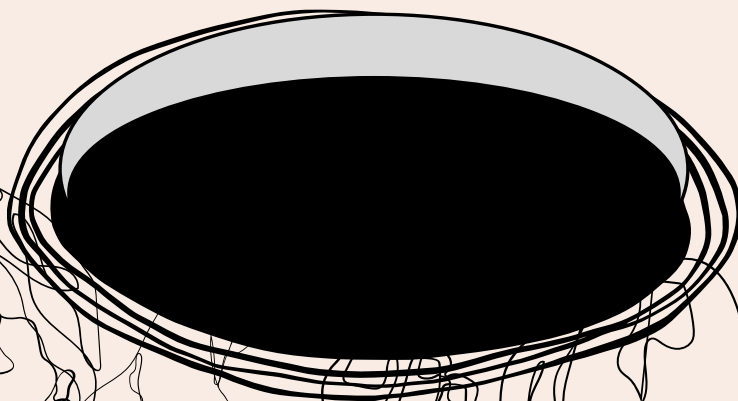
Al final se trata de

**SENTIR**

profundamente

Y en la profundidad,  
estancada y en silencio

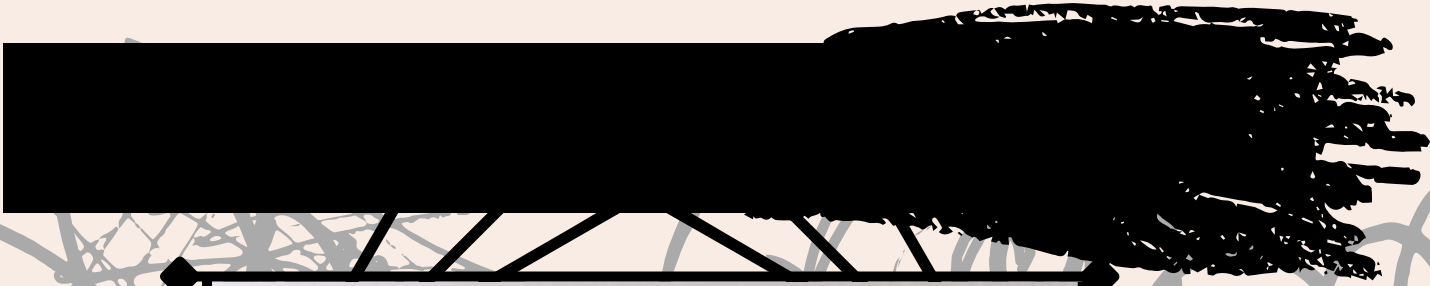
**habitaba la  
tristeza**





explotar  
de  
Miedo  
de Angustia  
de fastidio  
de desesperación

107.06.18





El dolor  
no se va...

¿por que no  
se va?

Julio del 18

# Habitaba el dolor



hoy  
de verdad  
tengo un  
huevo en el  
pecho.

DOM 03 2018

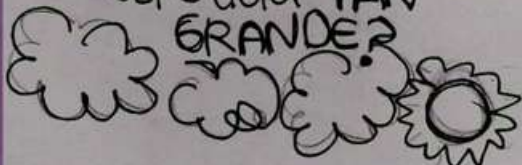


Si los dos  
hoyos negros  
Se unen...

Si mis dolores  
Se unifican...

Si mi angustia Se  
Vuelve...  
hada ...

Si soy tan pequeña  
¿por que se siente  
este dolor **TAN**  
**GRANDE?**



A photograph of a person lying on a bed, partially covered by a blue blanket. A large teddy bear is visible on the bed next to them. The background shows a pinkish-red sheet and a white pillow. The overall scene is dimly lit, suggesting a quiet, intimate moment.

# LÍMITE

Llegué al borde  
de las lágrimas  
de la ira  
de mis roles  
de mi dolor  
de mi soledad

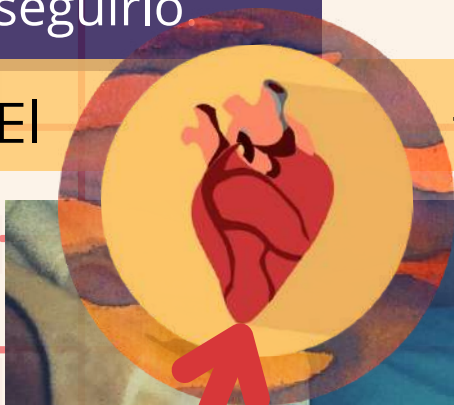
Llegué al borde y me lancé.

Acción de intentar algo, a menudo sin conseguirlo

# fisiología de un intento de suicidio

El

tambien puede sufrir Fibromialgia



afección crónica que causa dolor en todo el cuerpo. Los corazones con fibromialgia pueden ser más sensibles al dolor que aquellos que no lo tienen. Esto se conoce como percepción anormal del dolor.



Laceración con una longitud de 12mm. Requirió sutura con cirujano plástico y 36 puntos con Polipropileno





- 32 horas de hospitalización
- 12 horas en urgencias
- 12 horas en observación
- 2 transfusiones de sangre
- 15 bolsas de suero
- 7 dosis de tranquilizante
- \*Una sola vena\*

Chisme: las heridas también pueden ser internas. ¿y como se suturan esas heridas?



"no hallar fuera del  
bien centro y reposo,  
mostrarse alegre,  
triste, humilde,  
altivo,  
enojado, valiente,  
fugitivo,  
satisfecho, ofendido,  
receloso"  
Lope de Vega



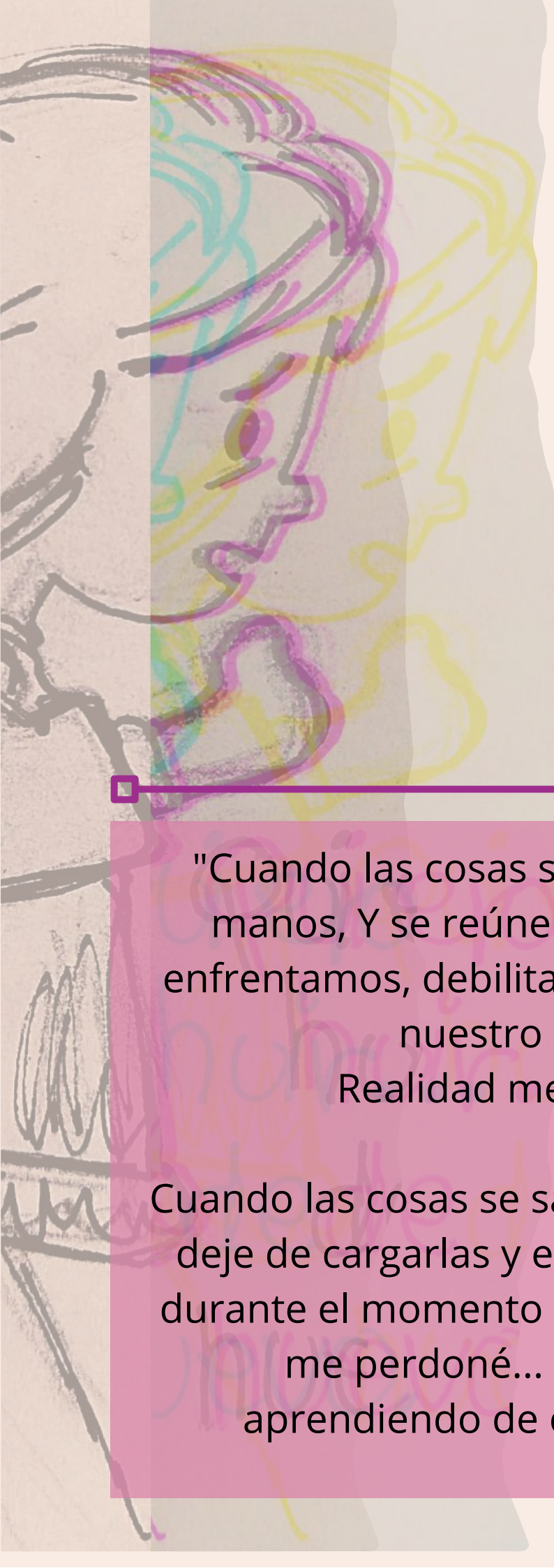
No hallar-me y  
mostrarme al  
mismo tiempo, Alegre  
triste, humilde,  
Orgullosa, enojada,  
Valiente, fugitiva,  
Satisfecha, ofendida,  
Recelosa.



**DURANTE**

**El hecho de sentir**





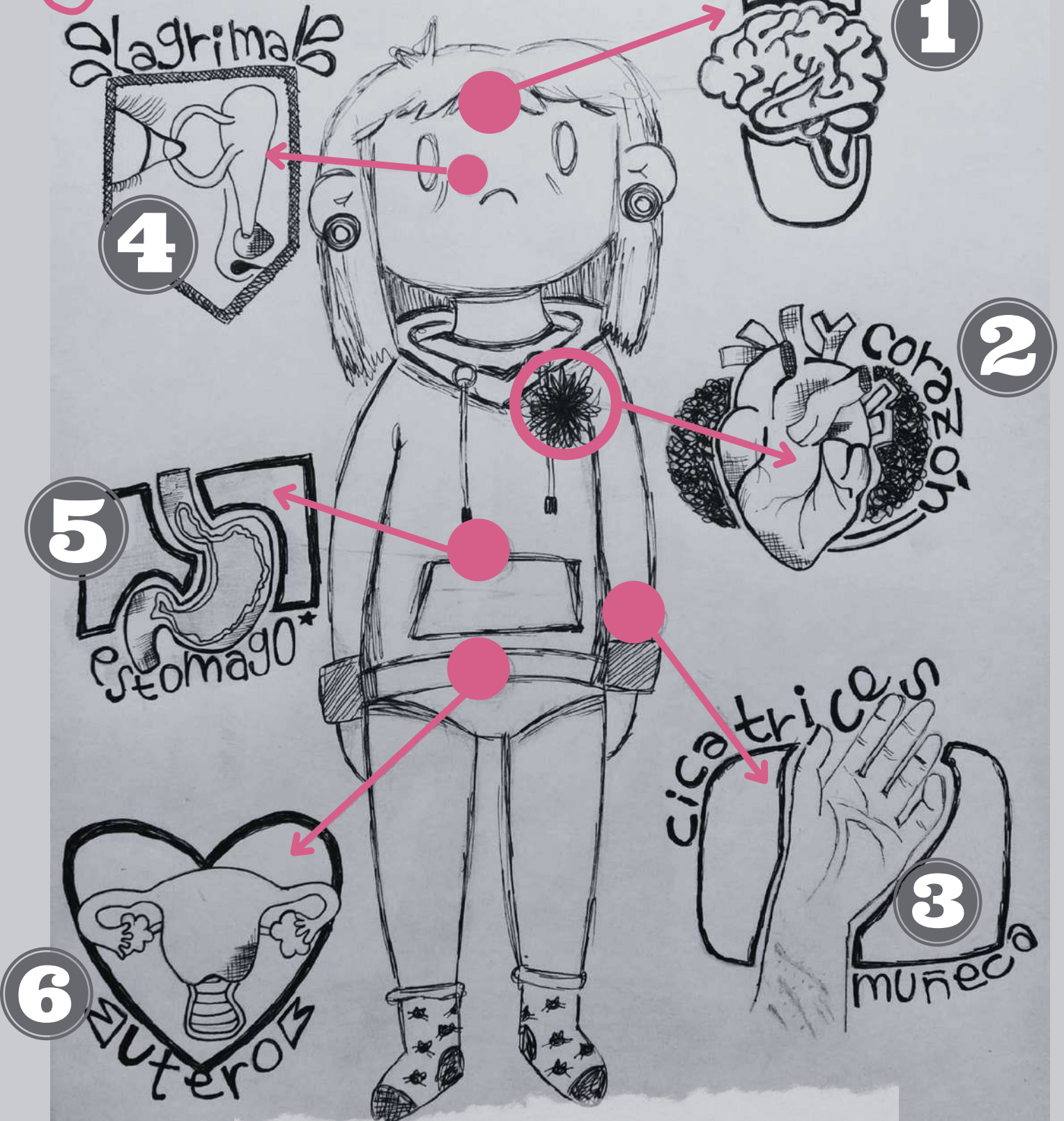
"Cuando las cosas se salen de nuestras manos, Y se reúnen formando lo que enfrentamos, debilitando nuestra mente y nuestro cuerpo"

Realidad mental, (2011)

Cuando las cosas se salieron de mis manos, deje de cargarlas y empecé a curarlas... y durante el momento más triste de mi vida, me perdoné... me reconstruí. aprendiendo de ellas y creciendo.



# CORPOREIDAD DE MI CUERPO TRISTE



Casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

**La corporeidad entonces, implica la necesidad de reconocer el propio cuerpo, apropiarse de una imagen corporal, un modo de enunciar que el cuerpo está en el mundo a través de la experiencia que provee sensaciones impactantes como un relato material de los ámbitos sensoriales, sensitivos y sensibles (Pedraza, 2004)**

reconocimiento, conciencia, caracterización, construcción subjetiva del cuerpo, un gesto que me caracteriza y por tanto me define, aunque no es una construcción estática me permite exponer lo que percibo con mis sentidos.

**1**

**Cerebro:** consumidor de Citalopram en gran cantidad. Culpable por la falta de serotonina, enemigo publico... Razón: ser el lugar de los pensamientos repetitivos y los recuerdos agotadores.

**2**

**Corazón:** Hoyo negro, fluctuante y desorganizado. Responsable de los sentimientos de culpa y el agotamiento físico, además está gordo, y todos le han dicho que adelgace, pero es desobediente y retador.

**3 Cicatrices (Muñeca izquierda):** (Rasgo característico) Culpable del diagnóstico actual (F32.2) Episodio depresivo grave sin síntomas psicóticos y causante de la identificación del diagnóstico de trastorno depresivo persistente, y claro, lugar para un tatuaje.

**4 Lagrimal:** El sistema más usado hasta el momento. Involucra ojos y nariz; generador de mocos y sobre todo de alivio. Conectado directamente con el alma y los recuerdos. El dolor es uno de sus mejores amigos por lo que la felicidad esta celosa.

**5 Estomago:** Responsable de las mariposas. Al parecer anda en la punta de una colina, porque siente mucho vacío. Debe asumir el síntoma más graves del diagnóstico: bulimia inconsciente. Enemigo de los alimentos que contengan algún tipo de animal.

**6 Útero:** Lugar central de enunciación de energía femenina, algo catártico y cargado de dolor, pero, perteneciente a los órganos que gritan la necesidad del perdón, de la calma y sobre todo del autorreconocimiento. Lugar de huellas, lugar del amor, lugar de creación.

El término enfermedad viene del latín infirmitas, que significa literalmente «falta de firmeza».

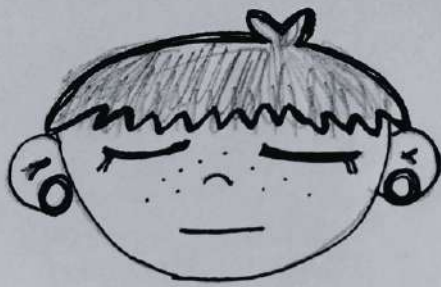
Aunque en quietud  
Pierdo todo apetito,  
de personas  
de entrenamiento  
de lectura  
Me gusta la quietud,  
Me gusta mi cama...  
Me gusta el silencio.

¿Cómo es  
mi  
cuerpo  
enfermo?



Mi cuerpo no ha actuado de manera independiente. Cada enfermedad aparece a causa de una carencia o una emoción no gestionada y es la tristeza, la ansiedad y la angustia la enfermedad estancada en mi cuerpo.

# Un cuerpo y una mente, NO APTOS.



≡ Hoy me siento... ≡  
Intranquila.  
Me duele el estomago.  
Y no puedo mirar a las  
Personas...

10-08-18



Voy en  
una  
Constante  
...  
Soledad.

≡ Otra ≡ noche más  
sin poder dormir.



01:53 AM



quiero  
huir...  
de  
huevo.

me  
duelen y no  
entiendo  
porque...

DEBILIDAD

# Cuerpo sensitivo

Huellas. de la vida misma en MI cuerpo

## GUSTO

Cierro los ojos y recuerdo bien,  
Tanto que se me hace  
Agua la boca, lo feliz que  
era comiendo buñuelos en Navidad,  
y esa que sabe la Navidad?



## OIDO

Con la misma angustia que te  
busco con la mirada,  
te busco con mis oídos.  
Y el recuerdo absurdo  
de tu tono de voz,  
Pronunciando : te amo.  
Se me anclo, en un constante  
Replay... ¿tu voz tendrá el  
mismo ritmo, cuando  
le digas que la amas?



## VISTA

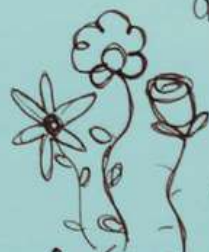
Hay días en que los  
ojos de mi hija, son  
TODO LO QUE QUIERO  
VER. ♥



¿qué sería de mí, si no  
pudiera ver tu sonrisa y  
tu mirada llena de Amor?

## OLFATO

Tengo anclado a mi  
Sistema, tu olor  
a primavera.



a rositas,  
a pasto recién  
cortado, a viento  
a felicidad...

Y  
¿cómo es el olor de la  
Melancolía?

## TACTO

# ¿TOCAR?



Me he hurgado el  
alma y me  
he tocado  
suavemente el  
corazón, Pretendiendo



= SANAR =

Y es que el amor lo cambia todo



AMOR

# AVRIL



"TE LLAME AVRIL, POR QUE  
ME HACES FLORECER"

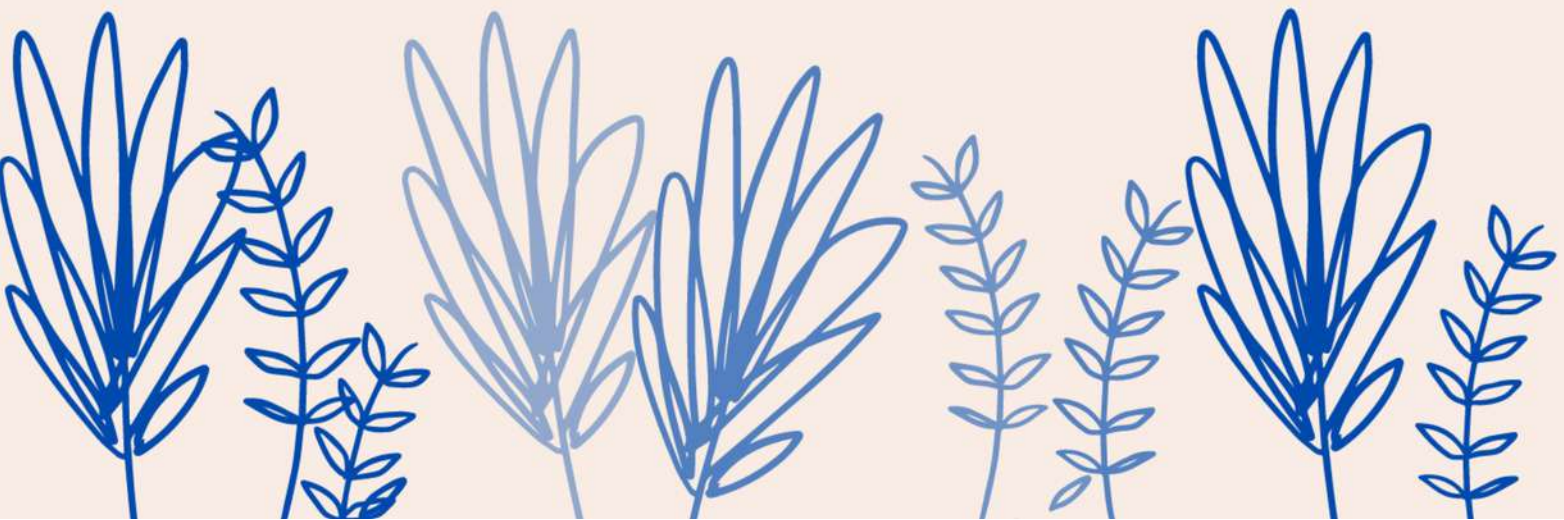




dar la vida y el alma a  
un desengaño;  
esto es amor, quien lo  
probó lo sabe.



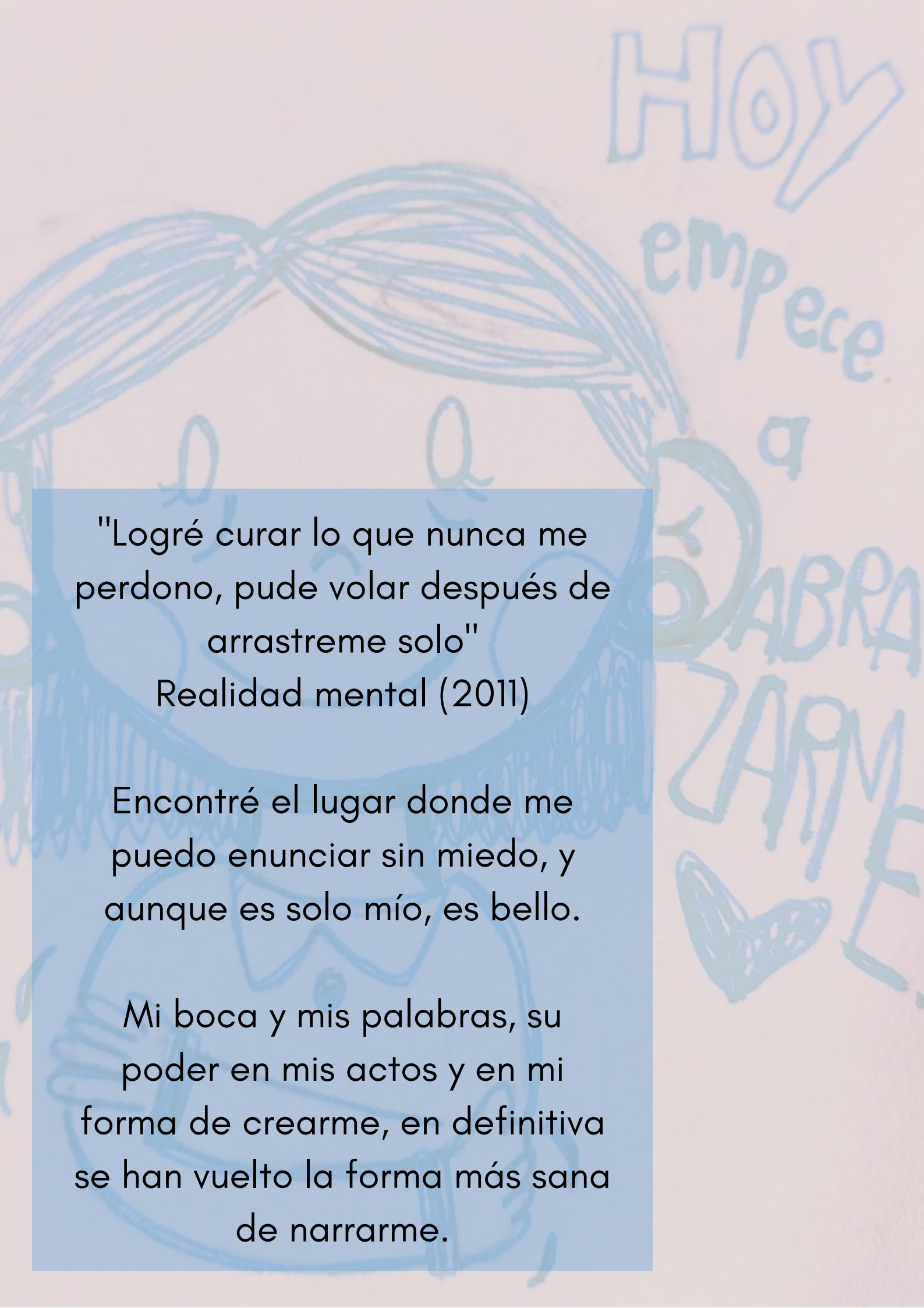
Dar la vida y el alma  
por un momento,  
por un recuerdo...  
Esto es vivir, quien lo  
probó lo sabe





**AHORA**

**(Resistiendo y  
re-existiendo  
en el tiempo)**



"Logré curar lo que nunca me  
perdono, pude volar después de  
arrastreme solo"

Realidad mental (2011)

Encontré el lugar donde me  
puedo enunciar sin miedo, y  
aunque es solo mío, es bello.

Mi boca y mis palabras, su  
poder en mis actos y en mi  
forma de crearme, en definitiva  
se han vuelto la forma más sana  
de narrarme.

# Bitacora del

# JUNIO 2021

UN COMIENZO NUEVO

WHOO

Las posibilidades de viajar son muy altas **CISAWAS** y al mismo tiempo incertidumbre una brecha. No puedo negar el miedo y la emoción que me genera pensar en salir del relacionamiento de salir del país... y la felicidad de ser una vida fuera. Sigamos sonando y planeando!

Una Agas con la nueva del mundo de nuevo.

MI PRIMERA COMPRA DE FANZINE

Hice un fanzine que sellow a un grupo de amigos. Me gusta mucho el diseño y la tipografía. Me da mucho gusto haberlo hecho y compartirlo con los demás. Espero que les guste tanto como me gustó hacerlos.

El 29 de junio Colombia cumple 53 años de independencia. Este día es un día muy importante para nosotros. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.

Me gusta mucho el mundo de la tecnología y el mundo de la programación. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.

¡Felices 24 Años! De esta fecha quiero recordar esto, por la locura y fuerte que logré ser de hoy y a mi familia querida y feliz.

# NOVIEMBRE

TAREAS PARA COMPLETAR

EL MES MAS RAPIDO DEL AÑO

Me gusta mucho el mundo de la tecnología y el mundo de la programación. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.

Poder leer-me.

SEPTIEMBRE

ME GUSTA MUCHO EL MUNDO DE LA TECNOLOGIA Y EL MUNDO DE LA PROGRAMACION.

Me gusta mucho el mundo de la tecnología y el mundo de la programación. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.

Narrar-me Escribir-me.

# OCTUBRE

IRE A UN TOQUE

SEBASTIAN ME compro la Boleta y ESTOY MUY FELIZ Por!!

HICE UNA BOLETA...

¡¡¡¡¡

ME GUSTA MUCHO EL MUNDO DE LA TECNOLOGIA Y EL MUNDO DE LA PROGRAMACION.

Me gusta mucho el mundo de la tecnología y el mundo de la programación. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.

Recuerdos

# AGOSTO = 2021

ME DEJE MUY UNA

MUFLA

MUCHO MÁS A TIEMPO JUNTO A MI SEÑORA TAMBIEN ME REAFIRMO LA NECESIDAD DE UN TRABAJO QUE ME DE ESEGURIDAD

ME REAFIRMO LA NECESIDAD DE UN TRABAJO QUE ME DE ESEGURIDAD

Entre a trabajar en un tipo de chats y mentoring medio calientes y por la mañana.

Me gusta mucho el mundo de la tecnología y el mundo de la programación. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.

HAY QUE RESISTIR!!

ME GUSTA MUCHO EL MUNDO DE LA TECNOLOGIA Y EL MUNDO DE LA PROGRAMACION.

Me gusta mucho el mundo de la tecnología y el mundo de la programación. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.

Hicieron muy...

# FEBRERO

MILES de cosas pendientes pero estoy feliz

ME GUSTA MUCHO EL MUNDO DE LA TECNOLOGIA Y EL MUNDO DE LA PROGRAMACION.

Me gusta mucho el mundo de la tecnología y el mundo de la programación. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.

Organizar-me?

Contar-me Escuchar-me.

# Bitacoras Diarios

ACABE NOVENO!!

VAMOS POR ESA GRADUACION!

YA quiero acabar esa carrera.

ME TIENE LACA... ME TIENE LACA... ME TIENE LACA...

ME GUSTA MUCHO EL MUNDO DE LA TECNOLOGIA Y EL MUNDO DE LA PROGRAMACION.

Me gusta mucho el mundo de la tecnología y el mundo de la programación. Me da mucho gusto haberlo vivido en mi país, mi ciudad, mi familia, mi amigos y mi día a día.



Todo lo que he logrado hasta ahora, es gracias al amor que he recibido, el amor de mamá, de mi hija, de mi pareja de mis animales, de mis amigos, y sobre todo del amor propio, ese que me ha hecho amarme, rota y en constante cambio... ahora bien...

¡¡ ESTO LO VALE  
TODO  
PARA MI  
ESTE ES MI PROGRESO!!



VESTRA  
= Ahora (2012)

8:34 AM

## Mi soneto

Desmayarme. atreverme, estar furiosa,  
áspera, tierna, liberal, esquiva,  
alentada, mortal, difunta, VIVA, leal a  
mí, traidora, cobarde y animosa;

oh, hallarme y mostrarme al mismo  
tiempo, alegre, triste, humilde,  
orgullosa, enojada, valiente, fugitiva,  
satisfecha, ofendida, recelosa;

Huir y hundir el rostro al claro y áspero  
desengaño,

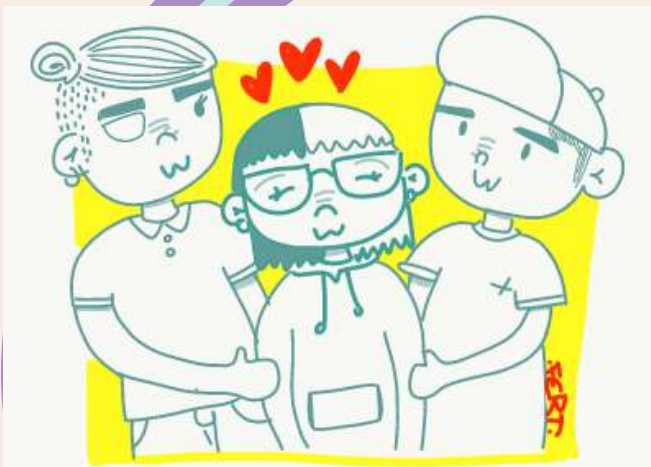
Beber veneno por ron suave,  
olvidar el provecho, amar estar  
dañada, sola, aislada;

creer que el cielo en un infierno cabe,  
dar la vida y el alma por un momento,  
por un recuerdo;

Esto es vivir, quien lo probó lo sabe.

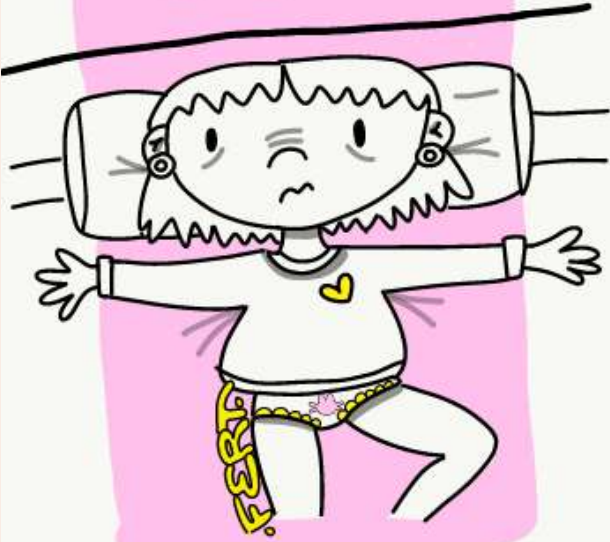
María Salamanca Oviedo (2022)

# Galería de ilustraciones





"EL SONIDO  
INTENSO  
DE TU  
SILENCIO"





# Agradecimientos

Gracias,

A mi hermosa madre, por el amor, por la alcagüetería, por la fe que me ha tenido todo este tiempo y sobre todo por su paciencia, gracias ma.

A mi primaverita, Avril, a la cual le debo estar viva, en pie, y con fuerza, sin tu amor nada de esto hubiera sido posible.

Gracias a mi familia, a mi hermano Julián por no dejarme ese 16 de octubre sola y llegar con toda la fuerza y amor posible a salvarme, a mi Hermana Marilyn por inculcarme orden y sobre todo a mi grandiosa abuela Mercedes, por ser ejemplo y resiliencia.

Gracias a mi media naranja, Sebastián, por crecer a mi lado, por darme tanto amor y apoyo incondicional.

A mis animales Blacky, Dory, Miel, Mango, Zoe, Danner y Aura por cuidarme, protegerme y hacerme parte de su manada.

Gracias a mi flaca, Leidy, por escucharme, hacerme feliz, fuerte y llenarme de confianza y amor.

A mi trio favorito Sergio, Mateo y Fernando por los últimos años donde las salidas a comer, Naruto y los abrazos se volvieron mi lugar seguro.

y por supuesto mil gracias a mis amigas Nikol, Alejandra y Daniela por ser ese amor y felicidad tan real e incondicional. A los grandes profes Angélica y Juan Camilo por ser desde el primer día dentro de la carrera mis más grandes ejemplos, mis maestros y mis pilares.

Y gracias a mi grandiosa tutora, Gracias Nini, por no dejarme sola nunca, por escucharme, corregirme, ayudarme y guiarme por el camino más retador y creativo que concluye en este libro.

# BIBLIOGRAFÍA

-Lope de Vega (1602). *Soneto 126*  
«Desmayarse, atreverse, estar furioso».

-Williams Bianco, M (1922) *Conejo de felpa*.  
Colección: Torre Roja

-Pedraza, Z. (2004). Intervenciones estéticas del yo sobre estético-política, subjetividad y corporalidad. En *Debates Sobre El Sujeto. Perspectivas Contemporáneas*, p.61-72.

## **Biografía Musical:**

Artista: Realidad Mental.

Caciones: *Momentos negros* (2011) y *Llegarán* (2021)

Artista: Banda Vestra

Cacion: *ahora* (2012)

## **Referente visual y amigo:**

Miguel Angel Castellanos Sánchez