

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

**La Danza como herramienta Pedagógica:
Danzando Vestigios de mi Realidad**

Yuri Alexandra Montenegro Mosquera

**Trabajo de grado para optar por el título de
Licenciado en Artes Escénicas**

Asesor

Néstor Mario Noreña Noreña

Bogotá D.C 2023

Agradecimientos

Muchas veces me pregunte por que las personas que más amamos experimentan momentos tan tristes, y que puedes hacer para protegerlos, en una sociedad que es individualista, fría y poco empática, pero las respuestas no llegan cuando las esperamos, sino en el momento perfecto, me di cuenta que este fue mi tiempo perfecto, no se trata de cambiar a los demás, y creernos héroes, sino de concebir una idea, y trabajar en ella para ayudar a los demás, en ese instante te das cuenta que puedes ser parte de una solución y transformación social, porque eso también lo construye a uno, en cambiar la manera en la que contamos nuestras historias y las resignificamos.

Esta dedicatoria va para quienes son mi motor cada día, aquellos que llevan una parte de mí y se han sacrificado durante este tiempo universitario esperando volver a compartir esos momentos juntos. Son mis hijos, quienes me aman por lo que soy y por quien soy, a mi esposo quien me impulso en este viaje y con su cariño exalta mis capacidades, me convence que si puedo y que todo lo que nos propongamos lo podemos lograr. En este caso, este proyecto tiene una dedicatoria especial porque fue inspirado, por mi hijo Samuel, porque sé que todo nos sucede para bien y que aquello que en algún momento nos pudo haber lastimado y roto, ahora podemos enfocarlo para hacer el bien y utilizar el don de la danza para mover cuerpos y reparar corazones.

También quiero expresar mi agradecimiento a mis tutores, quienes con su conocimiento y orientación hicieron posible la realización de este proyecto. Asimismo, quiero agradecer a cada uno de los docentes de la Universidad Pedagógica Nacional, quienes formaron parte de mi proceso de profesionalización y me enseñaron con su humanidad y vocación en cada una de sus disciplinas. Su pasión, amor y respeto por la educación hacen que nuestro trabajo sea significativo y dejemos una huella en cada persona a la que llegamos, transformando pensamientos y estructuras que no son adecuados en nuestra sociedad.

TABLA DE CONTENIDO

Agradecimientos	iii
Introducción	1
Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación	3
1.1	77
Capítulo 2. Ruta pedagógica para pensar el arte	7
Capítulo 3. Resultados	29
2.1 “Gracias por estar, gracias por ser y gracias por permitirme ser”	29
2.2. Conclusiones	71
Referencias	73
Anexos	75
Anexo A. Consentimiento informado	75
Anexo B. Instrumentos	76

Lista de tablas

Tabla 1. Categorización	25
Tabla 2. Ejemplo, Matriz Categoría Inductiva	26
Tabla 3. Matriz Categoría	28

Lista de figuras

Figura 1 - Ejemplo Diario de Campo #4	9
Figura 2 – Registros de Audio	9
Figura 3 - Registros Fotográficos	10
Figura 4 - Matrices Inductivas	27
Figura 5 - Matrices de categorías	28

Introducción

Danzando Vestigios de Mi Realidad es un proyecto de investigación de la Universidad Pedagógica Nacional que se desarrolló como requisito de grado para la licenciatura en artes escénicas, tiene como objetivo utilizar la danza como herramienta pedagógica para empoderar a mujeres que han sido víctimas de violencia intrafamiliar, permitiéndoles auto percibirse en su entorno y fortalecer su autoestima.

De esta manera, es importante comprender que la autoestima es la autopercepción, de pensamientos, sentimientos y comportamientos del sujeto, que influyen en su forma de percibir y relacionarse con su entorno. Como también el de afrontar situaciones y sucesos de la vida misma.

Por otra parte, se evidencia en nuestra sociedad, y específicamente en el municipio de Funza, que se presentaron 86 casos de violencia intrafamiliar entre los años 2016 y 2019, mostrando que es un fenómeno persistente y que esta problemática sigue en aumento con el tiempo y sus efectos son perjudiciales tanto para las víctimas como para su núcleo familiar.

Hay que hacer notar que, durante varios años, diversas asociaciones y secretarías han surgido en Colombia para proteger los derechos de las mujeres y visibilizar el problema de la violencia de pareja hacia ellas. En el municipio de Funza, por ejemplo, se creó en el año 2016 el programa de la Secretaría de la Mujer y Juventud, debido a la alta incidencia de casos en la zona. Esta entidad tiene como objetivo el restablecimiento de los derechos de las mujeres y la disminución de la violencia, ofreciendo atención y apoyo a quienes han sido vulneradas.

Por esta razón, la Secretaría se convierte en el epicentro de acciones para el proyecto de investigación acción, cuyo objetivo es unir los lazos de la comunidad con el proyecto "Danzando Vestigios de Mi Realidad", quien contribuye con metodologías pedagógicas al restablecimiento de los derechos de un grupo de mujeres que han sufrido violencia intrafamiliar. Como se ha dicho en este proyecto se crearon talleres lúdicos y didácticos desde la pedagogía tomando la danza como un arte mediador de resignificación para las mujeres participantes.

Por lo expuesto anteriormente, a través de la danza, se distinguió que las damas pudieron expresar sus emociones y, en consecuencia, liberar tensiones que les permitieron sentirse íntegras y valorarse a sí mismas, y se ha comprobado que, en conjunto con el ritmo, la música, los movimientos conscientes y el trabajo en grupo, los participantes desarrollan relaciones saludables y una mayor conciencia de su bienestar personal.

Además, se debe mencionar que el sujeto con una autopercepción consiente y sana contribuye con el progreso de su entorno, creando en si lazos fuertes con su familia y cercanos, promoviendo el cuidado, la prevención, y la denuncia de los casos que surjan, lo que permite a un mediano plazo que los casos de violencia intrafamiliar disminuyan para quienes hayan pasado por tales situaciones y puedan continuar y mejorar sus emociones en aras de obtener nuevas y mejores oportunidades.

Para finalizar, es importante destacar el aprendizaje que obtuve como investigadora a lo largo del proyecto. Al principio, plantear un problema complejo y utilizar el arte como una herramienta pedagógica para solucionarlo fue un reto difícil de abordar. Tratar de comprender textos complejos para argumentar y teorizar lo que tenía en mente lo que estaba en mi cabeza para estructurarlo y plasmarlo por escrito me llevó a sentir una crisis desde ahí hacerlo realidad se veía lejano, pero con la guía de mis tutores y su persistencia todo se fue realizando.

Lo más significativo fue cuando se llevaron a cabo los talleres, ya que me permitieron comprender mi forma de aprendizaje, que es a través de la práctica. Fue entonces cuando realmente pude comprender este proyecto investigativo y lo poderoso que resultó cuando las damas participantes, a quienes en el proyecto las menciono de esta manera porque las vuelve cercanas a mi investigación como sujetos de reconocimiento y respeto, y no como objetos de estudio, quienes llegaron con sus necesidades y en cada intervención lograron una resignificación de sus experiencias de vida.

Por consiguiente, estoy agradecida por todo lo que pude analizar sobre sus corporalidades y corporeidades a través del movimiento, observando cómo sus narrativas se iban transformando y cada una resolvía historias que en algún momento las marcaron de manera negativa. Hoy puedo decir que son nuevas historias con reflexiones de aprendizajes significativos tanto para las damas como para mí.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Históricamente, en un contexto sociocultural y herencia del pensamiento occidental, se ha asignado por tradición al hombre el rol de protector, trabajador y proveedor de alimentos, encargado de tomar decisiones y liderar el grupo familiar. Esta dinámica se ha establecido sin un consenso general, lo que ha llevado a que a las mujeres se les imponga un rol de sumisión, siendo responsables de la crianza de sus hijos, del mantenimiento del hogar, de atender a su esposo y de permanecer en casa, limitando sus posibilidades de progresar socialmente.

Este panorama ha persistido a lo largo del tiempo, y hace unas décadas era totalmente invisibilizado y naturalizado en el contexto social. No fue hasta hace sesenta años que las mujeres obtuvieron el derecho al sufragio y a ocupar cargos oficiales, lo que fue considerado un avance positivo para su género. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados, persisten fenómenos más complejos como la violencia intrafamiliar, la cual es considerada un problema de salud pública por las instituciones oficiales. Debido a la condición menos visible de las mujeres, ellas son vulneradas en diferentes circunstancias. Este problema es de tal importancia que: “la violencia contra las mujeres es un problema global de salud pública de "proporciones epidémicas". Esto no solo afecta a la salud pública, sino también a la salud física y psicológica de las mujeres, lo que ocasiona un mayor gasto en atención médica” (OMS, 2013).

Por esta razón, la violencia intrafamiliar es un fenómeno social que se caracteriza por un conjunto de prácticas y comportamientos ofensivos de superioridad del hombre sobre la mujer, los cuales se han convertido en conductas aprendidas y normalizadas. Las principales manifestaciones de este tipo de violencia incluyen el maltrato físico, psicológico, económico y la agresión sexual, todas ellas con graves consecuencias para la salud y el bienestar de la mujer. Además de las enfermedades de transmisión sexual, este tipo de violencia también puede ocasionar trastornos psicológicos como el estrés, la depresión y la baja autoestima, los cuales afectan la capacidad de las mujeres para establecer relaciones igualitarias en la sociedad.

Es decir, el problema de la violencia intrafamiliar afecta a mujeres de todas las clases sociales, razas, religiones y circunstancias personales en todo el mundo, no solamente en el territorio nacional. De acuerdo con el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF) / Grupo Centro de Referencia Nacional sobre Violencia (GCRNV), durante el año 2021 se reportaron 2.193 mujeres que sufrieron lesiones no fatales a causa de la violencia intrafamiliar en Colombia, mientras que para el año 2022 esta cifra aumentó a 2.914 víctimas.

Si consideramos que la familia es la base de la sociedad y que su fundamento debe ser el amor, el respeto mutuo y la comunicación, es alarmante observar que prevalecen relaciones violentas en los hogares que afectan el sano desarrollo de sus integrantes. Además, es preocupante que las cifras de violencia intrafamiliar vayan en aumento y que se siga normalizando al interior de los hogares.

Según el informe sobre violencia intrafamiliar de 2022 de la Medicina Legal y Ciencias Forenses, en Colombia se registraron 2.844 casos de este tipo de violencia en 2021, siendo el 77% de las víctimas mujeres y el 33% hombres. Este tipo de violencia es el segundo más frecuente en el país, después de la violencia interpersonal, y las mujeres adultas (de 29 a 59 años) son el grupo de edad más afectado, de acuerdo con el mismo informe del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses.

La problemática de la violencia intrafamiliar se ha reflejado en particular en el municipio de Funza, donde se presentaron 86 casos entre los años 2016 y 2019. Este fenómeno social ha llevado a la alcaldía de Funza a plantear un programa de Desarrollo Social llamado Secretaría de la Mujer y Juventud, que trabaja en conjunto con la Comisaría de Familia y la Fiscalía para ayudar a las mujeres que han sufrido violencia. El programa se enfoca en el restablecimiento de los derechos vulnerados de las víctimas de violencia intrafamiliar y de género.

En una reunión que tuvo lugar el 8 de febrero de 2022, en conversación con el equipo humano psicosocial integrado por Andrea Rodríguez, Mariana Pérez, Carolina Rincón, Claudia Tauta, Esteban Ospina, Yohana Quitian y Paula Ramos, de la Secretaría de la Mujer y Juventud de Funza. El equipo nos explicó cuál es su campo de acción, que busca

estrategias y herramientas a nivel local para prevenir estos casos de maltrato. Se enfocan en la sensibilización y la comprensión del tema de la violencia intrafamiliar en las mujeres para que puedan conocer sus derechos. Además, ofrecen acompañamiento psicosocial de hasta tres sesiones máximo, pero no llevan a cabo procesos terapéuticos, que son llevados por la EPS. Los procesos legales son responsabilidad de la Comisaría de Familia y la Fiscalía. Sin embargo, nos informaron que muchos casos no son denunciados, lo que dificulta el seguimiento y control de la situación en su totalidad.

Podemos reflexionar sobre todo lo escrito y comprender que la violencia intrafamiliar es un problema que debe ser visibilizado y sensibilizado. Es necesario permitir que las víctimas restablezcan sus derechos y resignifiquen sus narrativas para mejorar su autoestima. Como sociedad, no podemos seguir normalizando estos hechos lamentables, callándolos y siendo poco empáticos hacia una realidad que debemos mejorar. Debemos construir y recomponer los tejidos sociales.

Desde la fenomenología cultural se aborda esta problemática, donde se propone utilizar la danza como herramienta pedagógica para establecer una relación entre la expresión social, el cuerpo y las emociones naturales, con el fin de restablecer los derechos de un grupo específico de mujeres que han sido violentadas.

Debemos comprender que, la danza se ha convertido actualmente en un arte que utiliza el ser humano para transmitir e interpretar emociones a través del movimiento corporal. Ha sido una herramienta importante para conocer la historia, la simbología, las representaciones sociales, las tradiciones, entre otros factores, y convertirse en un arte capaz de generar cultura, tejer sociedad, ampliar horizontes y resignificar la vida misma. Además, contribuye a la salud mental y física de cada individuo.

"Danzando Vestigios de mi Realidad" es un proyecto significativo cuyo principal objetivo es utilizar herramientas de la danza para crear didácticas y estrategias pedagógicas que ayuden a mujeres afectadas por violencia intrafamiliar de pareja a resignificar su autoestima y a recuperarse de los sucesos vividos.

A través de la danza, se pueden crear espacios pedagógicos que inviten a cada mujer combinar movimientos libres de manera personal y crear frases y relaciones que reflejen su estilo personal, artístico y cultural. Además, esta práctica artística busca conectar sus

emociones con su corporalidad, teniendo en cuenta que el movimiento influye en el pensamiento y los sentimientos, permitiendo que el cuerpo sea un instrumento de construcción y narración de historias.

La danza no solo trabaja el cuerpo, sino que también tiene un impacto biológico que libera sustancias químicas que generan una sensación de bienestar. Esto se debe a la producción de neurotransmisores en el cuerpo, como la serotonina y la dopamina, que están relacionados con el control de las emociones y el estado de ánimo.

La serotonina - es un neurotransmisor muy relacionado con el control de las emociones y el estado de ánimo; la dopamina es el neurotransmisor catecolaminérgico más importante del Sistema Nervioso Central, que controla la conducta motora, la emotividad y la afectividad; así como en la comunicación neuroendocrina (García-allen, 2016).

Por lo tanto, al practicar danza, se produce una regulación de estas hormonas que favorece el bienestar emocional y físico, lo que puede tener efectos positivos en la salud mental y el bienestar general de las personas.

Los recursos mencionados son útiles para establecer escenarios de reflexión que permitan que las estrategias pedagógicas artísticas se conviertan en una nueva ruta de ayuda para el restablecimiento de los derechos de las mujeres que han sufrido violencia intrafamiliar. En particular, se ha considerado que algunos ejercicios propios de la danza son herramientas valiosas para el desarrollo de la corporeidad y corporalidad de estas mujeres, lo que les permite trabajar sus emociones de forma individual y colectiva, construir narrativas y ejercicios de memoria que les permitan transitar de una manera diferente a través de sus historias.

En colaboración con la Secretaría de la Mujer y Juventud del Municipio de Funza, se considera que este ejercicio pedagógico desde el arte por medio de danza es una estrategia importante para el restablecimiento de los derechos de las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, esto complementa los procesos liderados por esta institución y puede servir como ejemplo para otros municipios aledaños.

Por todo esto, se han creado una serie de talleres, integrando el lenguaje y la memoria corporal, explorando emociones, la percepción del entorno y de sí mismas, a través de la comunicación entre los cuerpos de las mujeres y sus narrativas significativas que han marcado su historia personal. Además, la danza no solo mejora la salud mental y física de las mujeres, sino que también les permite disfrutar de otras actividades, como el esparcimiento, la coordinación corporal y ejercicios de memoria; al igual que les permite lidiar con conflictos, adquirir nuevas formas de establecer vínculos y manejar situaciones, y aprender a expresarse de muchas maneras.

Lo que me lleva a preguntarme, como docente: **¿Cómo un grupo de mujeres que han vivido violencia intrafamiliar residentes de Funza, resignifican la autoestima por medio de la danza?**

1.1 Objetivos

Resignificar la autoestima de un grupo de mujeres víctimas de violencia intrafamiliar residentes en el municipio de Funza, utilizando la danza como herramienta artística y pedagógica.

Objetivos Específicos:

- Analizar las autopercepciones de autoestima en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza.
- Describir las construcciones de cuerpo desde la corporalidad y la corporeidad a partir del movimiento, en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza para la resignificación de la autoestima.
- Describir las narrativas emocionales del grupo de mujeres de Funza que han presentado violencia intrafamiliar a través de las experiencias surgidas en la danza.

Capítulo 2. Ruta pedagógica para pensar el arte

El proyecto "Danzando Vestigios de mi Realidad" tiene como objetivo destacar un enfoque metodológico cualitativo que busca comprender las realidades de un grupo de mujeres que han experimentado vivencias individuales dolorosas.

Se busca enfrentar la resolución de problemas a través de herramientas dancísticas, utilizando sensaciones, percepciones, sensibilización, reflexión y reconocimiento introspectivo del sujeto. De acuerdo con, (Bogdán, 1986, pág. 7) “consideran, en un sentido amplio, la

investigación cualitativa como “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable”.

Dentro de este orden de ideas, la investigación cualitativa se enfocará en la realización de talleres que permitan valorar las subjetividades de las damas participantes del proyecto. A través del arte de la danza, que busca, que sus cuerpos sean expresión de nuevas narrativas desde su contexto individual.

Además, esto permitirá influenciar al cuerpo en sus emociones, empoderando a sus intérpretes y permitiendo que el individuo no solo sea parte de la comunidad, sino que también sea un transformador social.

Método

El método que se utilizará en el proyecto es la investigación-acción (IA), ya que es un proceso reflexivo que vincula la investigación, la acción y la formación mediante la interdisciplinariedad. En este caso, el proyecto "Vestigios de mi realidad" aborda la violencia intrafamiliar como un fenómeno sociocultural y lo utiliza como eje para desarrollar una metodología pedagógica que, mediante la danza como herramienta, ayude a las mujeres a resignificar su autoestima. Como se señala en Kemmis (1988, p. 42), “la investigación-acción es un método que busca la transformación social a través de la reflexión crítica y la acción.”

De este modo, se utilizará el método de Investigación Acción (IA) para implementar relatos a través del círculo de la palabra, así como fotos y audios para el análisis, la reflexión de los ejercicios y la observación. Además, se llevará un seguimiento en una bitácora en la que las damas participantes puedan escribir, dibujar y pintar su experiencia, permitiéndoles utilizar la transformación a través de la danza como proyecto de vida.

Comprendiendo así que en el método de Investigación Acción (IA), se desarrolla en espiral de bucles en 4 fases que son planificación: ¿Qué debe hacerse?, tomar decisiones, reconocimiento inicial del entorno estudiado, plan de acción, emergencia de las necesidades del escenario; acción: flexible y posibilidades de ajuste intersubjetividad; observación: Plan de acción – evaluación permanente del mismo por medio de un registro (diario de proyecto) y reflexión: punto del cierre del ciclo en la espiral e inicio de un nuevo ciclo en la espiral

propuesta. Cada etapa está en permanentemente sometida a una revisión, evaluación y ajuste.

Estrategias




- **Diarios de campo:** Se elaboraron 12 diarios de campo, con tres ejes de información, el primer eje encontrar temas del desarrollo de los talleres, o palabras claves, en el segundo eje redactar de manera completa y precisa el desarrollo de cada uno de los talleres, y el ultimo eje a desarrollar fue el análisis que se observó en cada taller. A demás cada diario de campo tiene la información básica como: nombre del taller, fecha, lugar, horario y número de asistentes y foto de registro.

Figura. 1 – Ejemplo Diario de Campo #4

DIARIOS DE CAMPO #4 – EN EL ESPEJO		
FECHA	25 de noviembre 2022	
LUGAR	Instituto Técnico Centro Cultural Bacatá – Salón 201	
DOCENTE EN FORMACIÓN	Yuri Alexandra Montenegro Mosquera	
POBLACION	Adolescencia, adultez y persona mayor	
No DE MUJERES	8 asistentes	
HORA DE INICIO - FINALIZACIÓN	8:30am – 11:00am	
TEMA	REGISTRO DIRECTO	REFLEXIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Dar valor al cuerpo a través de la sensibilización musical y la observación. • Corpografía • Cuerpo-mente • Corporeidad • Corporalidad • Movimiento • Respiración consciente • Sensibilización a través de la música. • Narración 	<p>El ejercicio de hoy comenzó a las 8:30 am, esperando a que lleguen todas las damas, cuando llego la mayoría, empecé con una activación articular, permitiendo quitar un poco el frio de la mañana. Comenzaron a trotar en el espacio del salón en todas las direcciones sin chocarse, a medida que van trotando se aumentaban las velocidades de 1 a 5, donde 1 es caminar y 5 es correr, esto ayudaría agotarlas físicamente, también les pido que alcen los brazos y siguieran trotando con los brazos arriba, cuando miraba que estaban cansadas les decía que ellas podían dar más que su cansancio era mental y no físico, (el objetivo si es cansar el cuerpo para conectar cuerpo y mente), este ejercicio duro 30min. (S.T. llego tarde, por eso le coloque otros ejercicios de saltar para cansarla un poco más rápido por el tiempo y lo hace con toda la actitud.)</p> <p>Al observar sus cuerpos más cansados y agotados, puedo continuar con el siguiente ejercicio les pedí que vayan bajando la velocidad poco a poco y buscaran un espacio para acostarse y cierren los ojos.</p> <p>Acostadas en el piso con los ojos cerrados, les pido que empiecen a inhalar y exhalar por la nariz, trabajando los 3 tipos de respiración a través de la caja torácica, estómago y clavículas guiando su respiración hacia todo el cuerpo y diciéndoles que estén aquí y ahora.</p> <p>Después les pido que empiecen a explorar movimientos desde la parte del cuerpo que más le guste a cada una ellas. su boca.</p>	<p>En algunas se les hacía mucho más fácil ejecutarlo, pero para otras se notaba que ya estaban cansadas.</p> <p>Algunas damas bajaban los brazos, paraban a respirar, caminaban para descansar, pero darles el ánimo de que ellas pueden volvian a retomar.</p> <p>La respiración permite conectar su mente con su cuerpo y relajarlo, y todo se sensibiliza con música, y mi voz como guía.</p> <p>Al pedirles que escojan una parte del cuerpo que más les guste y hagan un movimiento con este, se puede observar que para algunas su</p>

- **Audios:** La grabación de los audios se hizo específicamente, en el círculo de la palabra, para tener el registro de cada una de sus narrativas, es una recolección importante de datos para análisis en los diarios de campo.

Figura 2 – Registros de Audio

 Cierre.mp3	hace 13 minutos	YURI ALEXANDRA MONTE	18,3 MB	Privado
 Cómo se sintieron.mp3	hace 13 minutos	YURI ALEXANDRA MONTE	2,82 MB	Privado
 Conciencia corporal.mp3	hace 13 minutos	YURI ALEXANDRA MONTE	3,99 MB	Privado

- **Fotografías:** Las fotos se utilizaron especialmente como una herramienta de reflexión para las damas, permitiéndoles observar cómo comenzaron y cómo terminaron su proceso en el proyecto. Como investigadora, también se utilizaron las fotos como registro probatorio de que se cumplieron todos los talleres.

Figura 3 – Registros fotográficos



Talleres.

La forma que se organizó esta metodología fue el modelo de Kemmis, proceso que se organiza en dos ejes uno organizativo y el otro estratégico, los cuales a su vez tienen 4 fases de manera espiral de bucles, que permite la mejora continua de la enseñanza

- Fase 1: Se planifica el cronograma para la casa de la mujer y juventud, socialización y presentación del proyecto. Su acción se ve reflejada en el momento de la reunión con las psicoterapeutas e investigadora para llegar a acuerdos con la convocatoria y fechas posibles de los talleres, se toman las observaciones en la bitácora, sobre compromisos de la ejecución del proyecto y con las damas a participar y por último se hace una reflexión crítica, que permita a la investigadora hacer ajustes del desarrollo de los talleres y cambios de fecha y horarios de los mismos.

CRONOGRAMA SECRETARIA DE MUJER Y JUVENTUD	
Martes 25 de octubre - 8:30am	Presentación proyecto VESTIGIOS al grupo psicosocial de la secretaria de mujer y juventud, para implementación de cronograma de intervención.
Miércoles 9 de noviembre - 5pm	Proyecto – Reunión
Miércoles 16 de noviembre - 5pm	Encuentro
Jueves 24 de noviembre - 8am	Taller # 1 Creando Formas
Viernes 25 de noviembre - 8:30am	taller # 2 En el Espejo

Lunes 28 de noviembre - 9:00am	taller # 3 Acondicionamiento de Conciencia Corporal
Miércoles 30 de noviembre – 8:00am	taller # 4 Factor y Calidades de movimiento – Gravedad e Intensidad
Martes 6 de diciembre – 8:00am	taller # 5 Factor y Calidades de movimiento – Tiempo y Espacio
Lunes 19 de diciembre – 9:00am	taller # 8 Mi Cuerpo Comunica
Martes 20 de diciembre – 8:00am	taller # 9 Improvisación - Estadio Visualizativo
Miércoles 21 de diciembre 8:30am	taller # 10 Improvisación - Estadio Intuitivo
Jueves 22 de diciembre – 8:30am	taller # 11 Improvisación - Estadio de Afección
Viernes 23 de diciembre – 9:30am	Taller # 12: Intervención

ACTA – PRESENTACIÓN DEL PROYECTO AL EQUIPO PSICOSOCIAL	
Grupo Psicosocial:	Andrea Rodríguez, Mariana Pérez, Carolina Rincón, Claudia Tauta, Esteban Ospina, Yohana Quitian y Paula Ramos
Duración:	2 horas
Minuta:	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del proyecto: Nombre “Danzando Vestigios de mi Realidad”, tema “¿Cómo un grupo de mujeres adultas que han vivido violencia intrafamiliar residentes de Funza, resignifican la identidad y autoestima por medio de la danza?”, objetivo general “Resignificar la identidad y autoestima de un grupo de mujeres adultas víctimas de violencia intrafamiliar residentes en el municipio de Funza, utilizando la danza como herramienta artística y pedagógica.”, objetivos específicos “Analizar las autopercepciones de autoestima en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza; observar la corporeidad y la corporalidad en un grupo de mujeres adultas residentes del municipio de Funza para la resignificación de la identidad; describir las narrativas emocionales del grupo de mujeres de Funza que han presentado violencia intrafamiliar a través de las experiencias surgidas en la danza. • Talleres planteados para el trabajo con el grupo población escogido.

	<ul style="list-style-type: none"> • Se presentan consentimientos informados para aprobación. • Definir fechas posibles para el encuentro y desarrollo de los talleres. • Toda la presentación se mostrará en diapositivas y un acta firmada por los asistentes.
<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Se convocará mujeres que en el momento están recibiendo el bono y que ya sus casos no son tan recientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminuir la cantidad de talleres o unificarlos • Que sea un compromiso el proyecto, porque está el nombre de la identidad casa de la Mujer y juventud. • Buscar que el taller de acondicionamiento se realice antes del taller del espejo. • Los espacios donde se realizarán los talleres los debe buscar la investigadora. 	

- Fase 2: En esta fase se realiza 4 secciones de 2 horas de la siguiente manera: la primera sesión es la socialización del proyecto **Danzando Vestigios de mi Realidad** y se presenta el grupo de danzas de la línea de contemporáneo con la obra “Familia de campo” y al final se invitará a la participación del proyecto de manera voluntaria. En la segunda sección es el primer encuentro, donde presentara el proyecto de una manera más profunda y se firman los consentimientos informados por las damas que quedan bajo la custodia de la investigadora, seguido a esto se realiza unos juegos que permitan conocerse las damas a participar. En, la tercera sección el taller está enfocado con lúdicas para establecer relaciones con las damas y generar confianza entre las damas y la docente. Y la última sección, conocida como el taller en el espejo está diseñado con el propósito de cierre y análisis de la segunda fase.

Para la planificación de esta fase 2, se realizaron 4 talleres, donde cada taller busca alcanzar un objetivo de actividad y así lograr cumplir el primer objetivo específico, *Analizar las autopercepciones de autoestima en un grupo de mujeres residentes del*

municipio de Funza. La acción de estos talleres busca comprender la autoestima de las damas a participar y de esta manera observar y evaluar desde los diarios de campo su desarrollo y participación de estas actividades, logrando una reflexión si se logra alcanzar el objetivo específico para dar continuidad a la siguiente fase.

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	
Reunión:	Socialización del proyecto Danzando Vestigios de mi Realidad
Duración:	2 horas
Actividades a desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará a conocer el proyecto Danzando Vestigios de mi Realidad, cual es el objetivo que se quiere cumplir y la importancia de este, duración 15min. • Presentación dancística del grupo de contemporáneo con la obra Familia duración 30min. • Inscripción de las mujeres que quieran participar voluntariamente del proyecto, junto con el consentimiento informado.

ENCUENTRO	
Objetivo:	Conocer al grupo de mujeres con quien se empezará el proyecto de investigación “Danzando Vestigios de mi Realidad”
Duración:	2 horas
Actividades a desarrollar:	<ul style="list-style-type: none"> • Me presento al grupo y pido que cada una de las participantes vaya realizando una breve presentación como: nombre, edad, ocupación, sus pasatiempos favoritos y familia. • Rompe hielos: Juego con la bomba, se hace un círculo y se empieza con una persona en el centro quien va a golpear la bomba en cualquier dirección diciendo el nombre de alguna de las integrantes del grupo, para que esta persona a quien nombraron salga a golpear la bomba antes de q caiga al suelo y debe repetir la misma acción este juego permitirá no solo el

	<p>trabajo dinámico corporal, sino la memorización de los nombres del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con el grupo de mujeres inscritas se crea grupo de WhatsApp y fechas de encuentro para comenzar el trabajo con ellas.
--	--

TALLER #1: CREANDO FORMAS	
Objetivo:	Desarrollar la comunicación no verbal, en trabajo de grupo y manejo de liderazgo.
Duración:	2 horas
Actividades a desarrollar:	Se realizará 2 actividades en el taller
Activación articular y Calentamiento	Activación articular y locomotora caminando, trotando y después corriendo en las diferentes direcciones del espacio en el salón.
Jugando con el cuerpo	<p>JUEGO #1 FORMAS ESTÁTICAS</p> <p>El grupo es subdividido en grupos pequeños, de 3 a 5 miembros, y se les da la tarea de crear una figura o imagen específica propuesta por el formador en un tiempo limitado. Durante este ejercicio, no se permite la comunicación verbal entre los miembros y el formador introduce una atmósfera competitiva para fomentar la urgencia. El formador realiza una cuenta regresiva y las figuras deben estar completas antes de que llegue a cero: "diez, nueve, ocho... uno, cero". Al principio, las propuestas son simples, como un triángulo equilátero, un avión o una pirámide egipcia, pero se van volviendo más complejas y extravagantes, como una bicicleta, un castillo encantado o un bocadillo de calamares, un animal, entre otras.</p> <p>JUEGO # 2 FORMAS DINÁMICAS</p> <p>Se forma un círculo y el participante A se comunica con el participante B, que se encuentra a su derecha, a través de un movimiento y una emoción específicos. B luego imita la propuesta y se dirige al participante C, ubicado a su derecha en el círculo, con una actitud y propuesta. C</p>

	<p>reacciona y se comunica con D, y así sucesivamente en una cadena sucesiva.</p> <p>Se puede utilizar una variante del juego en la que se van sumando movimientos de forma acumulativa, comenzando con A y B, luego B agrega su propio movimiento y se lo pasa a C, y así sucesivamente, creando secuencias y ejercitando la memoria.</p> <p>JUEGO # 3 REEMPLAZANDO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuenta los números del 1 al 3 se divide al grupo en subgrupos para el conteo del 1 al 3 para q los repitan varias veces de ahí a cada número se le dará una acción diferente para activar los hemisferios derecho e izquierdo, como ejemplo el 1 es un aplauso y el 3 un salto.
Reflexión	Se cierra el taller con una conversación y trabajo en sus bitácoras personales

TALLER #2: EN EL ESPEJO	
Objetivo:	Dar valor al cuerpo a través de la sensibilización musical y la observación.
Duración:	2 horas
Actividades a desarrollar:	Se realizará 4 actividades en el taller
Activación y Calentamiento	Ejercicios de acondicionamiento físico para activar el cuerpo (correr en el espacio, ejercicios de impacto que logren cansar el cuerpo para lograr conectar mente con cuerpo), activar sistema cardiaco y locomotor.
Estimulación auditiva.	Se pide que se acuesten en el piso y que cierren los ojos, donde se colocará música para concentración y sensibilización del cuerpo. Siempre irán guiada por la voz del tallerista.
Espejo	Trabajo en el piso donde se les pide al grupo de mujeres que se acuesten y cierren los ojos y comenzar el trabajo con el primer movimiento en el

	<p>cuerpo que es la respiración en este caso se hará 3 formas de respiración: a través de la caja torácica, estómago y clavículas (esto permitirá que el aire atraviese por todas sus partes del cuerpo y se concentren en cada una de ellas), esto permitirá que se relajen y puedan concentrarse en el ejercicio.</p> <p>Se continua, diciéndole al grupo que empiecen hacer movimientos desde una parte del cuerpo que a ellas más les guste, para después continuar con el resto de las partes de su cuerpo permitiendo que trabajen todos los niveles bajo, medio y alto dentro de su kinesfera hasta llegar al nivel alto y se brinda la instrucción de caminar por el espacio con los ojos cerrados para activación de sus sentidos.</p> <p>Se empieza a ubicar a cada una de las mujeres frente al espejo, donde ellas puedan observar de manera detallada su cuerpo y puedan dar valor de este a través de movimientos libres con todo su cuerpo, y que puedan crear preguntas de percepción de ellas mismas. A medida que se va cerrando el ejercicio de observación en el espejo se pide nuevamente que cierren los ojos y lentamente vayan caminando al centro del salón para formar un círculo.</p> <p>En el círculo se empieza a hablar sobre lo sucedido en el taller, en este ejercicio se quiere lograr comprender que percepción tienen de ellas no solo emocionales sino físicas también y al terminar el círculo de la palabra puedan dar ese valor agregado de agradecimiento sobre su cuerpo.</p> <p>Se dará un espacio para realizar su bitácora personal.</p>
--	---

Fase 3: Esta fase está dividida en 4 talleres cada taller con un objetivo de actividad a cumplir, para alcanzar el segundo objetivo específico, *Describir las construcciones de cuerpo desde la corporalidad y la corporeidad a partir del movimiento, en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza para la resignificación de la autoestima*. La planificación de estos talleres es dar la continuidad de lo propuesto en los anteriores talleres lo permitió observar que las secciones pasaron de durar de dos horas a 3 horas.

En la primera sección se trabajó el autocuidado con ejercicios y danza, en la segunda y tercera son talleres consecutivos acumulativos de los factores de movimiento y el último taller se trabajó con herramientas de la danza contacto, que le permitiera a las damas trabajar todo lo anterior visto para observar y analizar su corporalidad y corporeidad.

TALLER #3: ACONDICIONAMIENTO DE CONCIENCIA CORPORAL	
Objetivo:	Fomentar una conciencia corporal, que permita un buen trabajo del ejercicio para el bienestar y cuidado del cuerpo
Duración:	2 horas
Actividades a desarrollar:	Se realizará 4 actividades en el taller.
Activación articular y calentamiento.	Se realiza activación de las articulaciones y el calentamiento se realizará con una mezcla de diferentes ritmos (folklor y música popular como merengue, salsa, bachata y reggaetón). Este trabajo permitirá no solo activar la parte locomotora del cuerpo sino también comprender el estilo de música con el que se identifican cada una de las participantes del grupo. También el ejercicio de memorización, y puntos del espacio.
Ejercicios de Coordinación, equilibrio, alineación y estiramiento.	Con ejercicios que se ejecuta en el ballet (relevé, cou de pie, pase, piruet, grand batman y las posiciones de brazos), se trabajara coordinación y equilibrio, con ajuste en el cuerpo por medio del abdomen y glúteos. La alineación se trabajará con ejercicios como sentadillas sencillas, laterales, zumo, ejercicios de planchas, espalda. Esto permitirá fortalecer los músculos del cuerpo y alineación de este para la corrección de posturas, por último, se termina con un estiramiento para relajar los músculos contraídos. Todos los ejercicios, se explican desde la observación en el espejo, la forma técnica para realizarlo y una conciencia en la respiración con el objetivo, de crear una conciencia corporal para el autocuidado.
Reflexión	Se cierra el taller con una, la escritura en sus bitácoras y que podamos hablar de la importancia de conciencia y autocuidado.

TALLER #4: FACTOR Y CALIDADES DE MOVIMIENTO – GRAVEDAD (PESO) E INTENSIDAD (FLUJO)	
Objetivo:	Interpretar con el cuerpo a través de los 4 factores de movimiento y calidades (gravedad, espacio, tiempo e intensidad) las diferentes emociones de las mujeres para el manejo de estas.
Duración:	2 horas
Actividades a desarrollar:	Se realizará 4 actividades en el taller. Intensidad se realizará ejercicios fuertes y suaves que permitan la interpretación y sensaciones de pesado y ligero
Activación articular y calentamiento	Se calienta articulaciones y seguido a esto se hace una clase de rumba como calentamiento locomotor Ejercicio del aprendizaje desde la asociación
Ejercicios para el trabajo de los 4 factores de movimiento	EMOCIÓN: Ejercicios a partir del movimiento gravedad e intensidad y calidades del movimiento como pesado, ligero, fuertes y suaves: *Instrumento: Palo de lluvia - (RelaxingMusic, 2021): “ https://www.youtube.com/watch?v=sc6i-WdRoYg ” * Gravedad (pesado, ligero) Se realizará movimiento trabajo de piso como fetal, estrella, swing, recogida y caída, desde plancha y rollitos. Se realiza ejercicios de flotación y algunos del ballet como releve, pase, développé, and développe, saltos, ramasse, suple, cambre, decote y ramasse. *Intensidad (Fuertes, suave) Se termina los ejercicios con estiramiento.
Reflexión	Se cierra el taller con el círculo de la palabra, para el análisis de lo nuevo que han experimentado bajo las emociones, tendrán su espacio para la bitácora personal.

TALLER #5: FACTOR Y CALIDADES DE MOVIMIENTO – TIEMPO Y ESPACIO	
Objetivo:	Interpretar con el cuerpo a través de los 4 factores de movimiento (gravedad, espacio, tiempo e intensidad) las diferentes emociones de las mujeres para el manejo de estas.
Duración:	2 horas
Actividades a desarrollar:	
Activación articular y calentamiento	Calentamiento locomotor, con rumba y diferentes ritmos, como salsa, bachata, merengue, pasillo, torbellino y bullerengue.
Ejercicios para el trabajo de los 4 factores de movimiento	<p>Se comienza recordando los dos anteriores factores y calidades de movimiento, recordándolos con los ejercicios de piso y ballet anteriormente vistos.</p> <p>Espacio y tiempo se trabajará desde los 8 puntos en el espacio con ritmos de folklor para comprender los desplazamientos, ubicación, velocidad según el tempo de la música y con los diferentes ritmos también se comprenderá los movimientos suaves y golpeados del folklor de la región caribe como cumbia, puya y mapalé.</p> <p>Para cerrar el ejercicio se les colocara música de la costa, que les permita improvisar movimientos desde lo visto y que los puedan conectar con una emoción.</p>
Reflexión	Escribir en las bitácoras y hablar sobre el ejercicio

TALLER #6: MI CUERPO COMUNICA	
Objetivo:	Descubrir por medio de ejercicios de la danza de contacto, como puedo crear una comunicación no verbal desde el respeto y movimiento fluido.
Duración:	2 horas

Actividades a desarrollar:	Se realizará 4 actividades en el taller.
Activación articular y calentamiento	La activación articular se realizará desde el piso con música antiestrés como guía.
Ejercicios de la danza de contacto	<p>Un par de ejercicios básicos que se trabajaran en pareja</p> <p>1. Rodar por el suelo, solo (-piernas y brazos pegados al suelo -Relaja la cabeza y el cuello)</p> <p>2. Espalda con espalda ando rollo (- mantenga la espalda recta cuando se sienta y suba juntos - mantener contacto con el área de la pelvis durante todo el ejercicio - la persona que rueda por el suelo como la Ola, deja que la Ola haga el trabajo - la persona que está volando sobre la Ola: relajarse y estirarse)</p> <p>3. Elevación lateral (- Levantador: necesita tener la pelvis más baja que, use la fuerza de su pierna en contacto con el levantador para empujar hacia un lado y hacia arriba - Volador: centro más alto que el levantador, puede levantar el brazo para llevar más peso al costado del levantador).</p> <p>Después del ejercicio, desde la danza del contacto se harán en parejas para explorar movimientos sin despegar el cuerpo, para después pasar hacer todo el ejercicio con el grupo completo, donde se moverán, pero siempre deben tener una parte de su cuerpo conectada con el otro.</p> <p>Terminaremos la actividad física con un estiramiento</p>
Reflexión	Se cierra el taller con el círculo de la palabra, para el escuchar cómo se sintieron en el ejercicio y que puedan escribir en su bitácora.

Fase 4: se realiza la evaluación de los talleres realizados en la fase 3, para comenzar a describir las narrativas emocionales del grupo de mujeres de Funza que han presentado violencia intrafamiliar a través de las experiencias surgidas en la danza.

Esta fase está dividida en 3 secciones, observando y analizando las fases anteriores estos últimos talleres tuvieron algunas modificaciones preparando a las damas para el cierre de esta intervención, la primera sección se trabajó el taller en lugar abierto que fue el Humedal Gualí que duro 4 horas, en la segunda sección se continuo con la exploración de movimientos a través de los sentidos. La tercera sección fue un taller que duro 5 horas por los diferentes ejercicios que se trabajaron con las damas y por imprevisto salió una cuarta sección que se refleja en los diarios de campo, que junto con la tercera darían cierre y cumplimiento al tercer objetivo: *Describir las narrativas emocionales del grupo de mujeres de Funza que han presentado violencia intrafamiliar a través de las experiencias surgidas en la danza.*

TALLER #7: IMPROVISACIÓN - ESTADIO VISUALIZATIVO	
Objetivo:	Brinda la oportunidad de emplear autentica creatividad, emanada de un estímulo de particularidad.
Duración:	4 horas
Actividades a desarrollar:	Se desarrolla en 1 Actividad
Fases de la Actividad	<p>INICIO: Encuentro en el Humedal Gualí - Funza</p> <p>Se empieza con el recorrido, quien lo guiará el maestro William, seguido a esto se llegará al punto de encuentro donde se encenderá la fogata. Se les pide que visualicen el territorio y lo exploren, la ambientación musical se hará en vivo por mi compañero Gailor.</p> <p>Se realizará activación articular y crearán movimientos desde la danza en el lugar y alrededor del fuego.</p> <p>Continuamos con la actividad con el maestro William tiene unas preguntas:</p> <p>*¿Qué es el fuego?</p>

	*¿Qué es el dolor? Se prosigue con el compartir.
Herramientas y lugar	Espacio no convencional, el humedal.
Reflexión	Circulo de la Palabra y Bitácora personal

TALLER #8: IMPROVISACIÓN - ESTADIO INTUITIVO

Objetivo:	Brindar la oportunidad a partir de un estímulo que el participante genere autentica creatividad a nivel de movimiento.
Duración:	2 horas
Actividades a desarrollar:	Se desarrolla 1 actividad
Estaciones de los sentidos (estímulos)	<p>Clasificar los materiales y ubicarlos en estaciones.</p> <p>En un lugar en el espacio donde se encuentre cómodos sin interrupciones sentados en una estera en una posición cómoda, con la correcta postura. Se inicia con un ejercicio de relajación y concentración iniciando con el primer movimiento del cuerpo la respiración para poder generar una buena conexión.</p> <p>Para activar los sentidos se hará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ●La vista: Abriendo los ojos, nos conectamos con el aquí y el ahora sin dejar de lado la respiración nos vamos familiarizando con nuestro entorno, observando donde nos encontramos, clasificando colores, formas, ubicar cosas que hace mucho no veían aun sabiendo que estaban allí. Dale valor a tu sentido de la vista. ●El oído: activar el sentido percibiendo y reconociendo diferentes sonidos en el entorno, que genera en usted a nivel corporal, déjese llevar por el estímulo, explore deje que su cuerpo lo haga libérese, dele el valor que este sentido merece.

	<ul style="list-style-type: none"> •El tacto: Reconocimiento del órgano más grande del cuerpo, explora, toca tu cuerpo, y escoge uno de los estímulos solicitados, el que desee, reconózcalo, siéntalo, juegue con él, estimulando ese sentido, cambie de objeto y haga lo mismo, dele el valor que merece este sentido. •El olfato: para activar el sentido percibiendo uno de los olores el que escoja, qué sensación le genera a nivel corporal tómese la libertad de explorarlo, recuerde lugares donde pudo haberlo percibido antes, perciba otro olor, identifíquelo, asócielo, con lugares, formas... Dele el valor que merece. •El gusto: tome uno de los materiales y ponga un poco en la boca, saboréelo, perciba el estímulo que genera en su cuerpo y deje que él sea el que lo interprete por medio del movimiento corporal al pasar la sensación tome el otro material y repita la misma acción, dándole valor al sentido trabajado. <p>Terminado la exploración con los sentidos se les pedirá que trabajen movimientos desde esas percepciones, a través de la música que será el dispositivo que estará en todo el taller.</p> <p>Respira y enfócate en el aquí y en el ahora siéntate y relaja el cuerpo, consiente de donde estas, con quien estas y que hiciste, respira y vuelve.</p> <p>Socialización con el grupo de lo percibido y las diferentes sensaciones que pudo causarles a cada uno en la actividad</p> <p>¿Qué sensaciones percibieron en cada uno se las etapas?</p> <p>¿Cómo se conectaron con la sensación?</p> <p>¿Qué recuerdos produjeron?</p>
Herramientas para la actividad	Ropa cómoda, estera o tapete, esencias variadas, texturas o telas suaves, ásperas, lija, sonidos previamente escogidos para la actividad y un parlante, limón, azúcar, sal, picante y amargo
Reflexión	Círculo de la palabra y bitácora personal.

TALLER #9: IMPROVISACIÓN - ESTADIO DE AFECCIÓN	
Objetivo:	Busca que el intérprete pueda expresar movimientos a través de la emoción de las emociones sin ser forzadas y reconocer las situaciones que la provoca.
Duración:	4 horas
Actividades a desarrollar:	<p>Se realiza en 4 actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribirle una carta al grupo y, por último, van a responder otra vez la pregunta que se hizo en el primer taller ¿cómo se ven? Calentamiento trotando por el espacio para cansar los cuerpos, poco a poco bajaran el ritmo para acostarse en el piso y traer el recuerdo más doloroso que han vivido, y eso lo van a enviar a todo su cuerpo, de ahí ese dolor lo enfocaran en un lugar específico del cuerpo donde más les duela. Seguido a esto buscaran la hoja y escribirán ese momento doloroso para empezar a moverse en el espacio a través de la música que se coloca como ambientación, bailando por el espacio y tocando su cuerpo con la hoja de papel sacaran ese dolor y se lo darán a sus compañeras, cada instrucción está dada bajo lo que se trabajó en todos los talleres anteriores, poco a poco hacen un círculo y gritan. Finalizado este ejercicio se toma las hojas de papel y se queman, pasan a toman sus bitácoras y escribirán lo que sintieron. (se hace el círculo de la palabra). 2. Terminada la reflexión con el papel que se quemó, se continua con los objetos: el objeto que nunca regalarían, nos dará a conocer por que no lo pueden o quieren regalar y el objeto que si lo regalan es contarnos por qué es tan importante y a quien se lo regalan. 3. Vuelven a escribir en sus bitácoras la reflexión de lo último trabajado. 4. Se toma foto a cada una, se imprime con la foto del primer taller y responden, la pregunta ¿Cómo se ven?, finalizando con la carta al grupo y se finalizara con unas palabras de la investigadora.

Herramientas o elementos que vamos a necesitar	Un espacio amplio, sonoridad, hoja en blanco, esferos, ropa cómoda, una vela, fósforos y 2 objetos. Se pide dos objetos que sean muy importantes, uno que se regale y el segundo que no puedan regalar.
Se realiza en diferentes fases	Se coloca varias melodías que vayan despertando las diferentes emociones que manejamos y se pide que se vayan explorando y expresando con movimientos a través del cuerpo que fueran sintiendo cada una.
Reflexión	Círculo de la palabra y bitácora personal

Tabla 1. *Categorización*

Objetivos específicos	Categorías de investigación	Subcategorías
*Analizar las auto percepciones de autoestima en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza.	- Autoestima -Mujeres -Violencia Intrafamiliar	- Auto percepción: *Interna *Externa - Tipo de emociones: felicidad, ira, Tristeza, Asco, Sorpresa y miedo. -Maltrato del conyugue hacia la mujer: físico, psicológico, y sexual
* Describir las construcciones de cuerpo desde la corporalidad y la corporeidad en el movimiento, en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza para la resignificación de la autoestima.	-Movimiento -Cuerpo -Autoestima	- Factores de movimiento: expresión corporal - Corporeidad y Corporalidad - Auto percepción: *Interna *Externa

*Describir las narrativas emocionales del grupo de mujeres de Funza que han presentado violencia intrafamiliar a través de las experiencias surgidas en la danza.	-Narrativas -Emociones -Danza	-Experiencias - Emociones: felicidad, ira, Tristeza, Asco, Sorpresa y miedo. -Expresión corporal

Población

Para este proyecto, se seleccionó una población de mujeres entre 18 y 70 años que hayan experimentado violencia intrafamiliar por parte de su cónyuge y que deseen participar de manera voluntaria en los espacios en convenio con el Centro Cultural Bacatá.

Además, se convocó a más de 80 mujeres por parte de la Secretaría de la Mujer y Juventud, sin embargo, solo 12 mujeres asistieron y 11 se inscribieron. De las inscritas, solo 7 damas participaron en el proyecto desde el inicio hasta el final.

Procesamiento de la Información

Se realizó un análisis cualitativo de contenido para dar sentido y significado a los datos recolectados en cada taller. Este enfoque permite comprender el contexto y los objetivos del proyecto a través de la revisión de autores relacionados con el tema. Como señala: “una técnica de investigación destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y validas que puedan aplicarse a su contexto”. (Krippendorff, 1990, p.28).

Por lo tanto, se empleó el análisis cualitativo de contenido a través de matrices de integración categorial. Para ello, se inició con la elaboración de matrices inductivas utilizando los análisis de los diarios de campo, donde se tomaron cada párrafo y se le asignó una categoría que emergió de ellos. Posteriormente, se realizó una interpretación de dicho análisis, lo que se plasmó en una hoja de Excel como se muestra en la tabla y la imagen adjunta.

Tabla 2 – Ejemplo, Matriz Categoría Inductiva

Objetivo General		TEXTO/NARRATIVO	CATEGORIA INDUCTIVA	INTERPRETACION
FASE 2	Diario de Campo 1	Párrafo 1	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 1
		Párrafo 2	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 2
	Diario de Campo 2	Párrafo 1	Categorías que emergieron Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 1
		Párrafo 2	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 2
	Diario de Campo 3	Párrafo 1	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 1
		Párrafo 2	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 2
	Diario de Campo 4	Párrafo 1	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 1
		Párrafo 2	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 2

Figura 4 – Matrices Inductivas

	A	B	C	D	E	F
1	<p>Identificar la necesidad de un grupo de mujeres adultas víctimas de violencia interpersonal en el municipio de Páez, utilizando la danza como herramienta artística y pedagógica.</p>		<p>TEXTO NARRATIVO</p>	<p>CATEGORIA INDUCTIVA</p>	<p>INTERPRETACION</p>	
2	<p>F A S E 2</p>	<p>DIARIO DE CAMPO 1</p>	<p>* En la reunión del 25 de noviembre con el equipo psico-social se programó, que la convocatoria y la presentación dramática se haría el miércoles 2 de noviembre del 2022 a las 5 pm, ese día estaba todo listo, pero por motivos de lluvia se canceló y aplazó para el miércoles 9 de noviembre 2022 a las 5:00pm. Ese día los bailarines del CCB, llegaron preparados para la presentación, con toda la actitud para hacerlo y se encontraba presente el director del grupo, por preocupación para que no se lastimaran el escudo bajo la lluvia, y por la poca asistencia en la convocatoria, se canceló la presentación, lo que para mí fue frustrante y triste en Barrio, pero mis compañeros de danza fueron empáticos y me dieron ánimos, y prometieron que estarían ahí otra vez para la próxima presentación.</p>	<p>*Frustración. *Falta.</p>	<p>Una de las primeras experiencias con el grupo de investigación tuvo un tinte de frustración, una vez que por situaciones del contexto se aplazó el primer encuentro como se rescata en el DC #1 "...con el equipo psico-social se programó, que la convocatoria y la presentación dramática se haría el miércoles 2 de noviembre del 2022 a las 5 pm, ese día estaba todo listo, pero por motivos de lluvia se canceló y aplazó", esta acción se había acordado con el equipo psico-social de la alcaldía, por lo que se había adquirido una responsabilidad para el trabajo con los protagonistas de la investigación, frustración que incrementó el cansancio tanto físico como mental no solo con el proyecto sino también, porque ya están en cierre los programas de la alcaldía, los casos que tenía la casa de la mujer también ya los habían cerrado y la carga de lo que tenía en mi día a día, esta situación generó una carga emocional fuerte que fue advertida por los compañeros del grupo de danza ya que "ese día los bailarines del CCB, llegaron preparados para la presentación, con toda la actitud para hacerlo y se encontraba presente el director del grupo"(DC1) y quienes reaccionaron con gran empatía, solidarizándose frente a la situación, manifestando una actitud proactiva en torno a la situación con el objeto que los participantes se comprometieran a asistir a la reprogramación del evento.</p>	
3			<p>*Como se reprogramó la presentación esta se continúa 9 de noviembre, se inicia con la presentación del grupo de Danza Contemporánea CCB, con la obra "Familia de Campo", con una duración de 30 min. Debido al tiempo de espera que se lleva en el lugar para ver la obra, el grupo de danza no hace calentamiento ni trabajo de personaje para presentarse en el escenario, dado al espacio tan pequeño es difícil el manejo de piso y los alfileres de pareja. Se encoge a maestro compañero de danza Daniel, como líder del grupo para hacer la muestreo de la obra en el escenario, debido a que, por compromiso el director no pudo asistir a la presentación y dirección.</p>	<p>*Preparación del cuerpo. *Preparación del personaje. *Ausencia de liderazgo.</p>	<p>En este día el grupo de Danza de Contemporáneo del CCB, no llegó preparado y si muy indispuesto para esta presentación, al no estar el director, "dándole a que, por compromiso el director no pudo asistir a la presentación y dirección"(DC#1), lo que genera un vacío, ya que no hay una voz de liderazgo a pesar de que "se encoge a maestro compañero de danza Daniel, como líder del grupo para hacer la muestreo de la obra en el escenario"(DC#1) situación en la que todos optaron optar y no se colaban de acuerdo. Al salir al escenario a presentarse, la obra, si muestra un contexto, pero no está la interpretación para generar la conexión al público, esto porque "el grupo de danza no hace calentamiento ni trabajo de personaje para presentarse en el escenario"(DC #1). Este tipo de preparación es muy importante para los bailarines, para evitar alguna lesión, sacar el ritmo cardíaco, calentar músculos y preparar técnica de la misma danza, lo que además le aporta una preparación mental y emocional, para la interpretación. Lo que esta obra Familia de Campo ocasiona en otras presentaciones fue que las emociones generadas, en algunos momentos de la obra, hacen llorar y aplaudir, sin embargo, en esta ocasión, fueron diferentes, hubo reacciones silenciosas y sin gestos en las danzas del público, "muchas una de ellas se levantó a coreografiar una danza"(DC #1). Cuando la obra finalizó no hubo aplausos, aunque, Yohana Quintero, la psicoterapeuta, aplaudió para apoyar la finalización del evento.</p>	
			<p>* Para el primer día de taller, con el grupo de danzas, se espere lo suficiente en el lugar de ensayo "Plaza Espectra de Páez" a que llegaran, y de ahí nos dirigimos al instituto para</p>	<p>*disposición positiva</p>	<p>Falta disposición de las danzas se sigue manifestando en otra experiencia en la cual nos tocó esperar que desocuparan un espacio para el taller "para ubicarnos en el salón 303, pero cuando</p>	

Por consiguiente, una vez finalizadas las matrices inductivas por fases, se procedió a trabajar en matrices por categorías según los objetivos específicos del proyecto. Las categorías que surgieron de los objetivos específicos son las siguientes: autoestima, cuerpo, movimiento, emociones y narrativas. Se revisaron las categorías que surgieron y se tomaron cada uno de los análisis de la columna de interpretación para distribuirlos en las matrices de categorías y comenzar a hacer la triangulación con los textos relacionados con el contexto de cada categoría de los objetivos específicos. Esto se ilustra en la tabla e imagen adjunta.

Tabla 3 - Ejemplo, Matriz de Categorías

CATEGORIAS	# DE FILAS	CATEGORIAS INDUCTIVAS	INTERPRETACION	TRIANGULACION
AUTOESTIMA	DC4 – F14	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 1	Triangulación: Análisis Párrafo 1 con Teóricos
	DC11 – F35	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 2	Triangulación: Análisis Párrafo 2 con Teóricos
	DC11 – F37	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 3	Triangulación: Análisis Párrafo 3 con Teóricos
	DC11 – F38	Categorías que emergieron	Análisis Párrafo 4	Triangulación: Análisis Párrafo 3 con Teóricos

Convenciones de DC4 (Diario de Campo #4) y F14 (el numero de la fila de la matriz inductiva).

Figura 5 – Matrices de categorías Cuerpo

A	B	C	D	E	F	
CATEGORÍAS	NÚMERO DE DAMAS	ACTIVIDADES INDICADAS	INDICACIONES	TRANSICIONES		
C U E R P O	DC1-12	<ul style="list-style-type: none"> Preparación del cuerpo. Preparación del personaje. Ausencia de liderazgo. 	<p>En este día el grupo de Damas de Contemporáneo del CCR, no llegó preparado y si muy indispuesto para esta presentación, al no estar el director, "debidamente a que, por compromiso el director no pudo asistir a la presentación y dirección" (DC1), lo que genera un vacío, que no hay una voz de liderazgo a pesar de que "se escogió a nuestro compañero de danza Daniel, como líder del grupo para hacer la marcación de la obra en el escenario" (DC 21) situación en la que todos quieren opinar y no se colocan de acuerdo.</p> <p>Al salir al escenario a presentarse, la obra, si muestra un contexto pero no está la interpretación para generar la conexión al público, esto porque: "el grupo de damas no hace culturalmente ni trabajo de personaje para presentarse en el escenario" (DC 21). Este tipo de preparación es muy importante para los bailarines, para evitar alguna lesión, aumentar el ritmo cardíaco, calentar músculos y preparar técnica de la misma danza, lo que además le aporta una preparación mental y emocional, para la interpretación.</p> <p>Lo que esta obra Familia de Campo ocasiona en otras presentaciones fue que las emociones generadas, en algunos momentos de la obra, hacen llorar y aplaudir, sin embargo, en esta ocasión, fueron diferentes, hubo reacciones silenciosas y sin gestos en las damas del público, "incluso una de ellas se levantó a contestar una llamada" (DC 21). Cuando la obra finalizó no hubo aplausos, aunque, Vilma Quiñán, la psicoterapeuta, aplaudió para apoyar la finalización del evento.</p>	<p>El cuerpo es una construcción del mismo y de los otros en la configuración sociocultural desde se concibe, es importante ver el cuerpo en conjunto con la mente, debido a que este siempre está traspasado por prácticas y experiencias vividas que lo hacen real y palpable. En este caso hablaremos del cuerpo del bailarín, quien a través de movimientos coreografiados expresa desde su interior el exterior sus pensamientos y sentimientos, a lo que Baranos expresó corporal que es el lenguaje de la danza, una manera creativa y estética de sensibilización.</p> <p>Para comenzar este proyecto se propone que el grupo de contemporáneo del CCR, presentara la obra Familia de campo, para que sea un instrumento de sensibilización y atención para la participación del proyecto, la presentación de esta obra dramática, no cumple con las expectativas con las que se esperaba, pero si con unas observaciones importantes referentes al cuerpo y sus experiencias, como se puede leer en el DC1: "En este día el grupo de Damas de Contemporáneo del CCR, no llegó preparado y si muy indispuesto para esta presentación, al no estar el director, "debidamente a que, por compromiso el director no pudo asistir a la presentación y dirección", lo que genera un vacío, ya que no hay una voz de liderazgo a pesar de que "se escogió a nuestro compañero de danza Daniel, como líder del grupo para hacer la marcación de la obra en el escenario" (DC 1), situación en la que todos quieren opinar y no se colocan de acuerdo".</p> <p>Al salir al escenario a presentarse, la obra, si muestra un contexto, pero no está la interpretación para generar la conexión al público, esto porque: "el grupo de damas no hace culturalmente ni trabajo de personaje para presentarse en el escenario" (DC 1). Este tipo de preparación es muy importante para los bailarines, para evitar alguna lesión, aumentar el ritmo cardíaco, calentar músculos y preparar técnica de la misma danza, lo que además le aporta una preparación mental y emocional, para la interpretación.</p> <p>Como lo refiere Franklin Erick: "De modo simultáneo pensamiento que cruza tu mente durante el ejercicio se convierte en parte del conjunto global de tu entrenamiento mental. De modo que cada uno de los pensamientos puede influir en el resultado de la ejecución. Hacer ejercicio es un diálogo continuo entre la mente y el cuerpo. Esta comunicación puede manifestarse a través de la sensación del sentimiento o la imagen" (Pag. 4, Danza - 2006). El cuerpo de un bailarín es el resultado, de un trabajo en conjunto desde lo emocional y trabajo físico consciente.</p> <p>Por esta razón, en otras presentaciones, la obra Familia de Campo ocasiona emociones generadas, en algunos momentos de la obra, que hacen llorar y aplaudir, sin embargo, en esta ocasión, fueron diferentes, hubo reacciones silenciosas y sin gestos en las damas del público, "incluso una de ellas se levantó a contestar una llamada" (DC 1). Por esto cuando la obra finalizó no hubo aplausos, aunque, Vilma Quiñán, la psicoterapeuta, aplaudió para apoyar la finalización del evento.</p>		
	DC2-18	<ul style="list-style-type: none"> Manotización Socializar a través del juego traspaso de energía coordinación y concentración 	<p>"Los juegos rompe hielo se realizaron como primer taller con el objetivo: "quitar la timidez en el grupo, aprenderse de manera fácil y divertida los nombres de las damas, socializar con el otro, para crear un vínculo de confianza" (DC2). Estos juegos permitieron, cambiar la emoción triste que había en el aula, que se producían por los nombres de las damas, además el juego no solo cumple con el objetivo propuesto sino también está inmerso el cuerpo ya que a través del movimiento logra cumplir con otras funciones como, es el trabajo de coordinación, activar lateralidad izquierda y derecha y memorización de los comandos.</p> <p>Para las damas jugar les permitió activar su cuerpo y mente, lo que luego risa y un cambio de ambiente, pero para mí como investigadora, me hizo ver otras lecturas no solo corporales como su coordinación, manotización, sino también como los juegos les permitieron quitar barreras de desconfianza, manejo de copios, emociones, traspaso de energía con sus cuerpos y como el aprendizaje se hace más fácil.</p>	<p>El juego es una actividad lúdica que le permite a las personas, compartir sus copios y experiencias positivas, para crear relaciones socioculturales, lo que les permite a través del juego desarrollar y poner en práctica habilidades que ayudan con el aprendizaje y maduración de pensamiento en niños y adultos. Por eso en este taller se realizaron juegos rompe hielo, con el objetivo "de quitar la timidez en el grupo, aprenderse de manera fácil y divertida los nombres de las damas, socializar con el otro, para crear un vínculo de confianza" (DC2). De esta manera utilizar el juego como una herramienta lúdica, ayuda a las damas a seguir construyendo desde su corporalidad y experiencia nuevas estructuras sociales con los otros, como se menciona en el DC2: "Para las damas jugar les permitió activar su cuerpo y mente, lo que luego risa y un cambio de ambiente, pero para mí como investigadora, me hizo ver otras lecturas no solo corporales, coordinativas y memorísticas, sino también como los juegos les permitieron quitar barreras de desconfianza, manejo de copios, emociones, traspaso de energía con sus cuerpos y como el aprendizaje se hace más fácil".</p> <p>También el juego se utilizó como una herramienta pedagógica que sensibilizó el cuerpo y la mente lo que ayudó a las damas: "A cambiar la emoción triste que había en el aula, que se producían por las narraciones de las damas, además el juego no solo cumple con el objetivo propuesto, sino también, el cuerpo a través del movimiento logra cumplir con otras funciones como, es el trabajo de coordinación, activar lateralidad izquierda y derecha y memorización de los comandos, el cuerpo es el resultado de</p>		

Capítulo 3. Resultados

Este capítulo contiene un análisis exhaustivo de los talleres realizados con las damas, cada categoría aborda una perspectiva pedagógica y artística, respaldada por los diarios de campo y las opiniones de diversos autores en sus respectivos campos de estudio.

Es importante destacar que lo más significativo de estos resultados y lo que responde al objetivo general de la investigación son las narrativas de las mujeres que participaron en el proyecto, las categorías que se encontraron a continuación son: autoestima, cuerpo, movimiento, emociones y narrativas. Estas categorías salen de los objetivos específicos, que son los que se buscaron lograr en cada una de las fases propuestas.

2.1 “Gracias por estar, gracias por ser y gracias por permitirme ser”

En el primer objetivo: Analizar las autopercepciones de autoestima en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza, aparece la categoría de autoestima que permitió en el desarrollo de los talleres comprender las autopercepciones tanto desde su corporalidad y corporeidad de las damas, y como la danza permite cambiar estructuras mentales equivocadas.

- Autoestima.

Entendiendo esta categoría cómo la construcción del yo, basada en nuestra percepción física e intelectual y el uso de nuestras capacidades en acción, lo que nos permite enfrentar los desafíos de la vida y sentirnos dignos, generando un sentimiento de satisfacción. La autoestima tiene dos características fundamentales que le permiten tener un concepto más completo: la autoeficacia y la auto dignidad. La autoeficacia se refiere a la confianza en el desarrollo de nuestras actividades o procesos de vida, mientras que la auto dignidad es el sentido de éxito y felicidad que se adquiere mediante la percepción que tenemos de nosotros mismos.

El mejorar la autoestima, les permite a las personas desarrollar una inteligencia emocional, que se refiere a la capacidad de las personas para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, como se menciona a continuación: *“que la emoción, vuelta energía pura, puede ser materialmente transmisible a través de impulsos eléctricos. En ese sentido, el estado emotivo de un ser humano influiría radicalmente en su entorno”* (Esquivel, 2001, pág. 25). Esta habilidad es esencial para lograr una buena comunicación y relaciones interpersonales efectivas, tanto en el ámbito personal como profesional. Además, la inteligencia emocional está relacionada con el bienestar emocional y psicológico de las personas, ya que les permite afrontar situaciones difíciles con mayor resiliencia y adaptabilidad.

Es por esto por lo que, dentro de la investigación se diseñó una propuesta pedagógica que desde las artes le permita a un grupo de mujeres sensibilizar su cuerpo, reconfigurando experiencias de vida para resignificarla, dejando como resultado dentro del análisis los hallazgos que se mencionan a continuación.

Al desarrollar el ejercicio de la corpografía frente al espejo permitió a las mujeres reconocerse desde su corporalidad y entender cómo han construido su imagen en relación con la construcción social del cuerpo. Este ejercicio va acompañado de vivencias

significativas que han afectado emocionalmente a las mujeres y que han ido cambiando con el tiempo. Como se analiza en el (DC4):

Las damas frente al espejo, les pido que abran los ojos y que se miren fijamente a los ojos. Y que empiecen a detallar cada una de las partes de su cuerpo, cabello, ojos, nariz, pómulos, mentón, boca, dientes, manos, uñas, brazos, hombros, codos, senos, estomago, vientre, piernas, rodillas, pies, que detallen su piel y el trasegar de su cuerpo, las ha llevado.

El reconocimiento que hacen en el espejo les brinda el poder de recordar y reconocerse desde una perspectiva reflexiva, donde su historia de vida les permite identificar cómo se perciben en el mundo. Esto hace que su cuerpo se convierta en un mapa de pensamiento y reconocimiento de sus capacidades para afrontar los desafíos que la vida les presenta. Es decir:

"esa primera identificación ante el espejo es clave para la formación del yo, es literalmente originaria y fundadora de la serie de identificaciones que le seguirán luego e irán constituyendo el yo del ser humano" (Blasco, 1992, pág. p.9).

El dispositivo del espejo realizado en el taller permitió a las mujeres dialogar con su yo construido a través de identificaciones simbólicas y de sus imaginarios.

Cada una de las instrucciones del ejercicio de corpografía en el espejo tiene la intención de reconocer el cuerpo en sí mismo y también su historia de vida. Como se indica en el (DC4):

De ahí les pido que observen esa parte que les gusta de su cuerpo y lo toquen, le den un masaje y un movimiento, seguimos con la parte que menos les gusta de su cuerpo y les pido que lo acaricien y que le den las gracias, de pronto esa parte del cuerpo hace una función importante, que le busquen un movimiento, ya sea como se mueve o que otro movimiento les permite y para ir cerrando el ejercicio del espejo les pido que toquen y masajeen o acaricien todo su cuerpo dando el movimiento que crean necesario, vuelven a retomar la mirada en el espejo y les digo que caminen de espaldas sin dejar de mirar en el espejo hasta llegar al centro del salón.

Encontrarse frente al espejo no es fácil, ya que implica un enfrentamiento para las damas con su pasado, presente y futuro. Es un momento para reconocer el cuerpo que ha pasado

por diferentes procesos, tanto buenos como malos, y que ha experimentado transformaciones a lo largo del tiempo. El cuerpo que se refleja en el espejo se convierte en un vehículo o territorio que permite percibir y transitar la vida misma, como lo sugiere: "A mí, contrariamente, cada vez me parece más que la existencia, nuestra existencia, es ante todo corporal; y es desde el cuerpo que los significados simbólicos se materializan y se expanden" (Ribera, 2015, pág. p.3)

Así, el cuerpo deja de ser solo carne y se convierte en un espacio atravesado por experiencias, emociones y acciones, que toma conciencia de sí mismo y de su relación con el mundo.

Complementando esto, es interesante observar cómo, al tocar sus senos, muslos o glúteos, no todas las mujeres lograban hacerlo con tranquilidad. Se percibía cierta timidez, como si les costara darse el tiempo de observarse y crear una reflexión introspectiva que les permitiera comprender desde su experiencia o vivencia que hay una realidad que construye un aprendizaje del sujeto, para este caso se registró en el (DC4) que:

Para algunas damas al abrir sus ojos y mirarse en el espejo fue conmovedor, empezaron a llorar, e ir detallando su cuerpo, otras damas solo lo observaban y por algunos momentos, su mirada se detenía a ver, a sus otras compañeras, tal vez un escape a no querer observarse ellas mismas, otras si exploraron movimientos en el espejo y se observaban.

También es cierto que, para algunas personas hay una necesidad de ser aceptados por supervivencia y relación con los demás. Esta necesidad ha hecho que se construya la autoestima y, en este caso, con las damas, la percepción de la autoestima se observa desde su cuerpo y subjetividad corporal.

Durante el momento de reflexión determinado en una de las sesiones, se trabajó con un recuerdo particular y dos objetos que mantuvieran una relación directa con cada una de las damas. Allí se exploraron situaciones y emociones que sirvieron para comprender sus vivencias y sus distintas maneras de conectarse con los demás sujetos.

En cuanto a la quema del recuerdo u objeto, llevó a las damas a revivir ese momento triste, pero también les ayudó a hacer un cierre frente a lo sucedido. Lo más importante fue el

hecho de poder compartir algunas de sus experiencias, y la que más impacto causó en el grupo, fue la experiencia que vivió CF, su historia fue cuando era una adolescente de 16 años donde su madre la obliga a relacionarse con un hombre de 21 años, quien decide secuestrarla y violarla, donde la familia de este muchacho la obliga a trabajar, la humillan y hacen parte de esta violencia física, psicología y sexual. CF comento en el (DC11):

Le prometió que si se dejaba la iba a devolver a su casa, él le bajo los interiores, la subió a la cama, que era alta y la penetro parada, eso fue terrible para ella, la dejo marcada y no la regreso a la casa, la llevo a otra finca y la secuestro 6 meses. Solo la dejaba bañarse cada 15 días, era llena de carbón con su ruana porque la ponían hacer ladrillos, no podía escapar y lloraba pidiéndole a Dios que la ayudara y le diera mucha fortaleza porque cuando llegaba tomado, llegaba muy salvaje y la golpeaba, cuando le daba dolor en los ovarios, recuerda que mandaron a orinar a todos los hombres y ella tuvo que tomarse esos orines.

En esta historia, donde el cuerpo es traspasado, se evidencia cómo la violencia disminuye y vuelve vulnerable al sujeto. Como resultado, CF sigue siendo vulnerada por otros como mecanismo de supervivencia, como se menciona: "Tendemos a estar más influidos por el deseo de evitar el dolor que de experimentar la alegría. Lo negativo ejerce más poder sobre nosotros que lo positivo" (Branden, 1993, pág. p.37); el temor y el dolor en CF, causa en esta ocasión debilidad, y su edad de niña no le permite actuar frente a esta situación.

El simbolismo de quemar el papel con el escrito de su historia ayudó a CF a recordar todo a través de sus sentidos y a plasmarlo en su cuerpo. Al danzar, pudo ir soltándolo y, a su vez, esto le permitió dejar de callar su historia y compartirla, reflexionando sobre ella, CF menciona en el (DC11) que: "al quemar esa hoja con ese recuerdo ya no sentía la rabia que le tenía, sino que Dios lo tenga donde lo quiera tener, sintió una paz y se lo entrego a Dios". Esto permite observar que el taller didáctico, creado a partir de elementos simbólicos y la danza, le permitió a CF resolver un momento de su pasado y resignificarlo desde su cuerpo hacia su mente. Sobre esto dice:

Si la educación es educarse y el cuerpo puede ser un elemento abierto que el sujeto puede formar, preformar, transformar, reformar o deformar, la pedagogía debe tener

muy presente aquellos aspectos que son necesarios para que el sujeto afronte la corporeización sin ser acompañado (Planella, 2015, pág. p.25)

Por esto puede decirse que, somos un conjunto de cuerpo y mente que debe actuar en armonía. De esta manera, los aprendizajes que tienen sentido se convierten en nuevos conocimientos que alimentan los conocimientos previos, lo que enriquece al sujeto.

Para el trabajo con los objetos, se pidió que escogieran algo que les costara regalar, pero que finalmente lo hicieran y que eligieran a la persona que le gustaría recibir ese objeto. El objetivo de este ejercicio es darle un nuevo significado simbólico al objeto, a través de una interpretación distinta del pasado. VR dijo: "Es un perrito de peluche, es el único que tiene, duerme con él, porque se lo dio su papá quien falleció, se lo regalaría a Sharon su hermana, pero cuando viaje a Canadá en un mes" (DC11).

Entendiendo que, algunas veces es difícil dejar ir situaciones significativas de la vida, pero que pueden ser adversas y autodestructivas. "Cuando los medios elegidos no funcionan y empeoran nuestros problemas, nos vemos impulsados a tomar cada vez más del veneno que nos está matando" (Branden, 1993, pág. p.37). Esto puede generar emociones negativas que impiden avanzar y pueden llegar a estancarnos, crear autoconceptos negativos de sí mismos e incluso enfermar el cuerpo.

El acto de soltar algo material mediante este ejercicio es presentar a las damas que las experiencias negativas deben ser liberadas o reinterpretadas con nuevos significados. Ver esos momentos o recuerdos como un aprendizaje desde una perspectiva positiva y compartirlo con los demás puede reconfigurar la historia como una enseñanza para los demás. (Branden, 1993, pág. p.36) dice "El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración".

Ahora bien, como individuos nuestra existencia no se limita solo a nuestro cuerpo presente en el mundo, sino que también está compuesta por experiencias pasadas que influyen en nuestro presente y permiten la relación con los demás y el mundo.

Dentro del proceso cada una de las damas logró liberarse de las cosas negativas a las que estaban aferradas gracias a los talleres que se realizaron. Si bien cada taller ayudó a este proceso de liberación, el cierre del proyecto fue una reflexión importante que evidenció la transformación de las damas participantes. Por ejemplo, en el (DC11):

YB, llego con muchos nudos en su corazón y garganta y hoy se han despejado esos nudos, así llore es diferente, y muy diferente a la primera vez que llego, y lo que se trabajó en cada taller le sirvió demasiado, a prendió a valorar como se ve hoy, se acepta más, siente que no pasa nada sino tiene su cuerpo como antes, es más humana y comprende a personas que hayan pasado eso, y se siente más descargada con el proceso con su hija VR lo ha aceptado más cada día y entendió que tiene tantos apegos que debe soltar si quiere ir mejorando, trabajando en ella, apegos que no le hacen bien. Agradecida con este grupo, y en la carta que le hizo al grupo le hablo a cada uno por que se lleva de cada uno algo especial, la alegría, tranquilidad, elegancia, paz, disposición de ayuda, transparencia, su humanidad, sencillez, juventud. Gracias porque esto fue un regalo de Dios.

Por todo esto, una de las finalidades de este proceso es la gratitud, pero es importante destacar el aprendizaje que se obtiene a través del proceso de investigación. Gracias a las damas y sus contextos, se pudo desarrollar una metodología pedagógica que utiliza la danza para trabajar con cuerpos que han sido vulnerados y que han desarrollado autopercepciones negativas sobre su corporalidad y corporeidad. En cada taller, pude observar cómo estos cuerpos y subjetividades se transformaban. Como investigadora, pude ver cómo la intervención de cada taller iba reeducando los cuerpos de las damas, cambiando sus hábitos y conductas adoptadas a lo largo de sus vivencias.

En el cierre del proceso, la docente Alexandra dijo:

Las fotos del cierre dejaron ver su belleza y grandeza, quiero decirles que las quiero mucho por su tiempo, su dedicación, por tomarse el trabajo de estar ahí y hacerlo, solo tengo agradecimiento para cada una de ellas" (DC11).

Durante el proceso de investigación, cada una de las damas involucradas aportó algo único y valioso al grupo, lo que permitió la creación de un ambiente seguro y enriquecedor para todas. Se pudo observar cómo cada una de ellas tenía habilidades y características

especiales que enriquecían el grupo. Por ejemplo, YG se destacaba como una líder innata, brindando apoyo y fortaleza a las demás. CD, por otro lado, aportaba amor, serenidad y fuerza al grupo, mientras que VR se caracterizaba por su disposición, jovialidad y seguridad. Por su parte, OC aportaba elegancia y ternura, mientras que CF era una fuente de locura, energía y alegría. YB, por su parte, se destacaba como una madre cuidadora y protectora, mientras que NS se destacaba por su carácter guerrero, su tranquilidad y su amistad. Cada una de estas características y habilidades contribuyó al éxito del proceso y al bienestar de todas las damas involucradas.

La creación de varios talleres, combinados para lograr el objetivo de resignificar la autoestima a través del cuerpo de las damas, permitió la reeducación de sus cuerpos, cambiando sus hábitos y conductas. Es importante trabajar el cuerpo-mente en conjunto, como lo indica (Planella, 2015): "el cuerpo humano es un cuerpo vivo "que no es siempre un cuerpo-objeto, sino también cuerpo-propio" (Pág. 90).

Finalmente, todos los cuerpos de las damas fueron trabajados desde el origen del problema: comprender la fenomenología de la violencia intrafamiliar desde la perspectiva de su cónyuge y cómo esto ha venido afectando su vida. También se contextualizó esta problemática con sus experiencias vividas, para así crear la metodología a trabajar.

Para continuar con los resultados del procesamiento de datos las siguientes categorías de cuerpo y movimiento del segundo objetivo que es describir las construcciones de cuerpo desde la corporalidad y la corporeidad desde el movimiento, en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza para la resignificación de la autoestima.

- **Cuerpo**

El cuerpo es una construcción tanto individual como social en la configuración sociocultural en la que se encuentra. Es importante considerar el cuerpo y la mente de manera conjunta, ya que el cuerpo siempre está influenciado por las prácticas y experiencias vividas, lo que lo hace tangible y real. En este caso, nos referimos al cuerpo del bailarín, quien a través de movimientos coordinados expresa desde su interior sus

pensamientos y sentimientos al exterior, lo que se conoce como expresión corporal. Este es el lenguaje de la danza y una forma creativa y estética de sensibilidad.

Para iniciar este proyecto, se propuso que el grupo de danza contemporáneo del CCB presentara la obra "Familia de campo" como un instrumento para sensibilizar y atraer la participación en el proyecto. Sin embargo, la presentación de esta obra dancística no cumplió con las expectativas previstas, pero sí se obtuvieron observaciones importantes sobre el cuerpo y sus experiencias, como se puede leer en el DC1:

En este día el grupo de Danza de Contemporáneo del CCB, no llegó preparado y si muy indispuerto para esta presentación, al no estar el director, "debido a que, por compromisos el director no pudo asistir a la presentación y dirección", lo que genera un vacío, ya que no hay una voz de liderazgo a pesar de que "se escoge a nuestro compañero de danza Daniel", como líder del grupo para hacer la marcación de la obra en el escenario.

Esta situación provocó que todos quisieran opinar, pero no se pusieron de acuerdo. Además, durante la presentación de la obra en el escenario, se pudo observar que, aunque existía un contexto, no se logró transmitir la emoción al público. Esto se debe a que, según el DC1, "el grupo de danzas no hace calentamiento ni trabajo de personaje para presentarse en el escenario". Este tipo de preparación es fundamental para los bailarines, ya que les ayuda a evitar lesiones, aumentar el ritmo cardíaco, calentar los músculos y preparar la técnica de la danza, lo que también les proporciona una preparación mental y emocional para la interpretación. Como lo menciona (Franklin, 2006, pág. P.4):

De modo similar, cada pensamiento que cruza tu mente durante el ejercicio se convierte en parte del conjunto global de tu entrenamiento mental. De modo que cada uno de tus pensamientos puede influir en el resultado de tu ejercicio. Hacer ejercicio es un diálogo continuo entre la mente y el cuerpo. Esta comunicación puede manifestarse a través de la sensación, el sentimiento o la imagen.

El cuerpo de un bailarín es el resultado de un trabajo conjunto tanto en lo emocional como en el trabajo físico consciente.

Por esta razón, en otras presentaciones, la obra "Familia de Campo" generó emociones en el público, como lágrimas y aplausos en algunos momentos de la obra. Sin embargo, en esta ocasión, las reacciones fueron diferentes. Hubo silencio y falta de expresión en las damas del público, "incluso una de ellas se levantó a contestar una llamada" (DC1). Por lo tanto, al finalizar la obra, no hubo aplausos. Solo Yohana Quitian, la psicoterapeuta, aplaudió para apoyar la finalización del evento.

El juego es una actividad lúdica que permite a las personas compartir un espacio y experiencias positivas para crear relaciones socioafectivas. A través del juego, tanto niños como adultos pueden desarrollar y poner en práctica habilidades que contribuyen al aprendizaje y la maduración del pensamiento. En este taller, se llevaron a cabo juegos rompehielos con el objetivo "de quitar la timidez en el grupo, aprenderse de manera fácil y divertida los nombres de las damas, socializar con el otro, para crear un vínculo de confianza" (DC2). Utilizar el juego como herramienta lúdica ayuda a las damas a seguir construyendo nuevas estructuras sociables con los demás a través de su corporalidad y corporeidad.

Como se menciona en el DC2:

Para las damas, jugar les permitió activar su cuerpo y mente, logrando risas y un cambio de ambiente. Para mí, como investigadora, esto me permitió ver otras lecturas no solo corporales, coordinativas y memorísticas, sino también cómo los juegos les permitieron superar barreras de desconfianza, manejar espacios, emociones y energía con sus cuerpos, y cómo el aprendizaje se vuelve más fácil.

Así mismo, se utilizó el juego como herramienta pedagógica para sensibilizar tanto el cuerpo como la mente, lo que ayudó a las damas a cambiar la emoción triste que se había generado en el aula debido a las narraciones personales.

Estos juegos permitieron cambiar la emoción triste que había en el aula, que se produjeron por las narraciones de las damas, además el juego no solo cumple con el objetivo propuesto, sino también, el cuerpo a través del movimiento logra cumplir con otras funciones como, es el trabajo de coordinación, activar lateralidad izquierda y derecha y memorización de los comandos, el cuerpo es el encargado de ejecutar activamente este ejercicio. (DC2).

Como menciona (Planella, 2015, pág. 96), citando a Marzano (1988:29), afirma que, “el cuerpo anatómico vivido es el resultado de un proceso de individualización dónde se articulan los polos de una doble unicidad: la unicidad biológica y la unicidad histórica”. Como investigadora, lo que se logró a través de la diversión fue construir tanto una formación individual del sujeto como una relacional con los demás.

En la creación de los talleres, ha sido de gran importancia utilizar como actividad inicial el ejercicio de activación articular y calentamiento para el bienestar y preparación del cuerpo de las damas. De esta manera, se evita cualquier lesión o mal movimiento durante la continuidad de los otros ejercicios. Esta actividad en el taller se realiza con conciencia y responsabilidad corporal, tal como lo cita (Franklin, 2006, pág. 4):

La presencia mental y la concentración son un sólido fundamento del entrenamiento mente cuerpo. Estar presentes en los movimientos significa sentir cambios en las experiencias momento a momento, en la forma y en la dinámica, en cada parte del cuerpo durante el ejercicio completo.

Es por esto por lo que, este trabajo corporal consciente les permite a las damas ser conscientes del trabajo corporal que van a realizar, conectando su mente, cuerpo y respiración.

De igual manera, el ejercicio inicial consiste en trotar en diferentes velocidades con los brazos arriba, lo que ayuda al calentamiento corporal y cansancio de este, para lograr una conexión con la mente y quitar distracciones externas. Para algunas de las damas participantes, esto significó un esfuerzo mayor a lo que están acostumbradas en su cotidianidad.

En algunas se les hacía mucho más fácil ejecutarlo, pero para otras se notaba que ya estaban cansadas. Algunas damas bajaban los brazos, paraban a respirar, caminaban para descansar, pero darles el ánimo de que ellas pueden, volvían las damas a retomar el ejercicio (DC4).

Realizar este ejercicio físico intenso les permitió a las damas liberar hormonas en su cuerpo que causan un bienestar y sensación placentera. Las hormonas que causan esta sensación

son la dopamina, serotonina y endorfina, que ayudan a mejorar la calidad de vida. Al mismo tiempo, comenzar la clase con ejercicios de articulación y diferentes ritmos permitió que los cuerpos se calentaran para comenzar con ejercicios que trabajan los músculos. El objetivo de los ejercicios era crear una conciencia de autocuidado y que aprendieran a realizar buenas alineaciones, posturas, ajustes y ejecuciones de los ejercicios, a través de la observación de su anatomía y sensación corporal, todo acompañado de la respiración. Se les pidió que inhalen y exhalen lentamente y con calma para evitar tensar el cuerpo. En el DC5 se cita lo siguiente:

En algunas damas su cuerpo podía dar más y lo hicieron cuando las iba corrigiendo, fue curioso que, a pesar de las diferentes edades, que hay en el grupo, todas tenían malas alineaciones sobre todo en la alineación de la espalda, y el ejercicio de contracción y extensión de la espalda fue la que más dolor les causó, los ejercicios que se le dificultaron de ejecución la plancha, por el peso de sus cuerpos.

Además, el acondicionamiento físico para la danza es una metodología que permite ordenar los movimientos del cuerpo, reconociéndolos desde el punto de vista de la anatomía para lograr una ejecución efectiva de la movilidad articular, fortalecimiento muscular y coordinación, como lo menciona (Franklin, 2006, pág. 4):

Tu deseo de estar presente mentalmente en el entrenamiento te ayuda a crear un movimiento más eficaz, porque mejoras tu concentración y atención, y, por tanto, aumentas la observación de los mecanismos de feedback sensorial del sistema nervioso y favoreces un buen control motor.

Es por esto por lo que, como investigadora he utilizado estos ejercicios de diferentes líneas dancísticas como didácticas en las damas con el objetivo de comprender cómo ejecutar correctamente cada ejercicio.

La autopercepción frente a sus cuerpos hizo que se den cuenta, que eran capaces de dar mucho más de lo que, habían dado en algunas clases de acondicionamiento que ya habían tenido conmigo, permitió que comprendieran que los ejercicios tienen no solo una razón de ser, sino también una forma y técnica correcta de realizar, y que es muy importante que vaya acompañado de la respiración, porque el ejercicio se vuelve más amable. (DC5).

Por lo tanto, este tipo de ejercicios con conciencia corporal les permitió a las damas comprender desde su corporeidad y trasladar esa comprensión a su movimiento corporal, lo que les brindó mayor capacidad y habilidad física.

Por todo esto, dentro de este taller se realizan ejercicios de danza contacto que permiten a las damas explorar una nueva conciencia corporal. Estos ejercicios consisten en un conjunto de movimientos a través de un punto de contacto físico entre dos o más personas. De esta manera, las participantes empiezan a explorar un lenguaje de comunicación corporal a través de la comprensión del otro sujeto. Según lo expresa (Perdomo, 2020/2021, pág. 28):

Dar cuenta de esta contingencia es lo que consideramos que realiza el Contacto Improvisación desde la desorientación espacial. Al poner el foco en el desarrollo de la experiencia interna, la escucha de mis cambios corporales y los del otro cuerpo ocupan el centro de la atención.

Estos ejercicios ayudan a la escucha del otro y de uno mismo, como se describe en el DC8:

Les ayudo a la creación de un nuevo lenguaje con el cuerpo y una escucha activa a través del movimiento que les permitió a las damas explorar una nueva forma de apreciar su cuerpo y la del otro, quitar juicios de valor, permitir tener cerca a otro, ayudándolas aumentar la confianza, autoestima, siendo más sociables y empáticas, los ejercicios se hicieron con cuidado para que pudieran explorar y que el cuerpo vaya fluyendo con el movimiento del otro y creando un diálogo, cada una buscaba como resolver no despegar una parte de su cuerpo con la otra, pero a la vez permitiéndose explorar por diferentes niveles, este ejercicio también, dejo ver cómo se cuidan entre ellas, cuando hacían los rollos, colocaba la mano en la cabeza de su compañera para que no se golpeará.

Además, este taller permitió que las damas traspasaran esa línea personal que implica tocar al otro, sin prejuicios y con respeto, logrando superar diferentes emociones como la timidez al inicio, que cambió a risas y felicidad, convirtiendo el ejercicio en un momento lúdico y divertido, como lo describe (Perdomo, 2020/2021, pág. 22):

El Contacto-Improvisación reconoce la capacidad del cuerpo para situarse ante el otro cuerpo como activo y, por tanto, como emisor de una respuesta, o como pasivo y, por ende, como objeto de demanda. Lo que supone que el flujo del movimiento, bajo la dinámica de dichas concepciones corporales, ponga de manifiesto, también, el carácter del entrelazo entre ambas.

En conclusión, este ejercicio

Les permitió experimentar varias emociones como el temor, pero muy rápido pasaron a la risa y sentirse felices, los ejercicios que más les gustó fue el ejercicio de movimientos libres en pareja, les causaba mucha risa y felicidad, se veían muy tranquilas y los cuerpos con total disposición para realizarlos. Y cuando se hizo el ejercicio de exploración con todo el grupo fueron empáticas y la emoción que todo el tiempo perduro fue de felicidad. (DC8).

Por consiguiente, el objetivo de estos ejercicios era que las damas pudieran volver a crear un vínculo de confianza con los demás y una seguridad en sí mismas, tanto desde el cuerpo como desde la mente. Lo que sustenta (Perdomo, 2020/2021, pág. 29):

A consecuencia de esto, Merleau-Ponty en la Fenomenología de la percepción denomina la conciencia como encarnada al situar mi ser en el cuerpo. Al ser mi cuerpo, el yo —como unidad de la subjetividad— es cuerpo y, por ende, el ser de la subjetividad es corporal.

Los cuerpos de las damas, por medio de la exploración, iniciaron diálogos corporales que a su vez provocaron reacciones emocionales positivas, lo que les permitió cumplir con éxito el ejercicio.

En este orden, los ejercicios de este taller buscan una expresión corporal del sujeto, estimulando los sentidos desde un enfoque calmado que les ayude a comprender su corporalidad. Se observa que el cuerpo es sensible a lo externo y que ese estímulo genera movimientos genuinos e involuntarios, creando una experiencia individual y colectiva al mismo tiempo. Como lo expresa (Planella, 2015, pág. 250):

Comprender el propio cuerpo requiere conocimiento y experiencia vivida sujeto a sujeto, porque para comprender a los otros me he de comprender a mí mismo, pero

al mismo tiempo para comprenderme a mí mismo he de comprender a los otros.
(Pág. 250).

Encontrar nuevas didácticas que permitan al cuerpo experimentar otras sensaciones a través de los sentidos me permite, como investigadora, observar que los cuerpos de las damas, aunque tienen los mismos sentidos, crean movimientos con un impulso o reacción desde su autenticidad y diferencia, lo que las hace únicas. Por lo tanto, sus corporeidades y experiencias son diferentes, lo que hace que las percepciones y gustos en el ejercicio sean individuales, como se indica en el DC10:

Utilizar objetos en el cuerpo, para activar los sentidos, (el olfato, tacto, gusto y la vista), les permitió a las damas sentir una variedad de emociones, que debían expresar con movimientos en el espacio, y la música sería el dispositivo permanente para este experimento, donde todo debe estar relacionado.

Movimiento

El cuerpo humano es el instrumento fundamental para el movimiento. Según Rudolf Labán, el movimiento es un esfuerzo de energía que surge desde nuestro interior. Por esta razón, Labán enfatiza en la importancia de considerar el cuerpo como algo sensible y capaz de explorar una amplia variedad de movimientos. En consecuencia, el ejercicio diseñado para las damas comienza así:

pidiéndole a las damas, trotar llenando los espacios en el aula, lo que ayuda a cambiar la forma en que los cuerpos trotan siempre (círculo), y si les permite reconocer todo el espacio en él se encuentran ubicadas, la forma de trotar en círculo, es un patrón instalado o memorizado en el cuerpo y la idea es romper con esas conductas, "aunque en algunos momentos volvían a repetir el mismo patrón de trotar en círculo (DC3).

A su vez el practicar llenando espacios trotando y seguir algunas instrucciones, es común que al principio exista una falta de coordinación entre el cuerpo y la mente, lo que dificulta la comunicación grupal. Sin embargo, con la práctica constante, se pueden superar los patrones mentales preestablecidos y se logra una mayor fluidez en la ejecución del ejercicio. De esta manera, se pueden reestructurar hábitos tanto corporales como mentales, como se menciona en el DC3:

Dándoles la instrucción que cada una debe gritar fuerte un número del 1 al 7 consecutivamente sin repetirlo, si dos lo gritan al mismo tiempo, deben volver a comenzar y que cada vez que se equivoquen deben hacer un jumping jacks, al principio se confunden varias veces lo que ocasiona muchas risas, pero después de unos minutos logran conectarse y cumplir con el ejercicio.

Cambiar hábitos tanto corporales como mentales puede ser una tarea difícil, pero la práctica de ejercicios específicos puede ayudar a lograr ese cambio. Al principio puede resultar más complicado, ya que el cuerpo debe adaptarse a nuevos patrones de movimiento. Sin embargo, la repetición del ejercicio es clave para que sea efectivo. Cuando se realiza en grupo, se genera una energía colectiva que brinda apoyo y facilita la disposición de las personas a realizarlo, lo que potencia el lenguaje corporal. En este sentido, las enseñanzas de Labán (1987) (Laban, 1987, pág. 14):

Los integrantes de un grupo se mueven con el fin de demostrar su deseo de establecer contacto con los del otro. El objetivo ostensible de reunirse, o establecer contacto, puede ser una pelea, o un abrazo, o un baile, o simplemente el conversar. Pero, también en este caso existen objetivos intangibles, como la atracción que puedan ejercer entre si individuos de simpatía mutua, o la repulsión que sientan personas o grupos de mutua antipatía.

El movimiento en las damas es una forma de generar un lenguaje energético que en el inicio puede chocar, pero que el cuerpo mismo lo va construyendo y adoptando a su corporalidad individual y colectiva.

Ahora continuamos con otro taller de lúdicas, el objetivo es llevar a las damas por medio de estos juegos a exponerse de manera corporal y desde su oralidad, como se pueden desenvolver con estos ejercicios que ya toman otras acciones, que les ayuda a seguir creando ese vínculo de confianza o si pueden cerrarse a este.

Se les pide que con sus cuerpos hagan una forma u objeto, el primer grupo hace una casa y el segundo grupo una escalera, de ahí se les pide que aumente la dificultad, otro de los ejercicios que se les pide, es que se hagan en grupitos y que escojan una vendedora quien las va a convertir en un objeto útil de venta (DC3).

Entonces cada juego les permitió escucharse, tomar liderazgo teniendo en cuenta la opinión del otro y dándole la importancia que se debe, Asimismo, lograron expresarse a través del lenguaje corporal, utilizando la mirada, los movimientos gestuales del rostro y las manos, lo que mantuvo un ambiente de risas y contagió a todas las participantes. Estos movimientos intencionados forman parte del lenguaje corporal, tal como lo menciona (Laban, 1987, pág. 31):

El llamado esfuerzo humanitario pocas veces se toma en cuenta en su justa medida al hablar del estudio y adiestramiento del movimiento. Sin embargo, es una manifestación de gran importancia, y quizás la fuente misma de la posibilidad de educación del movimiento, que es de importancia suprema no solo para el actor-bailarín sino también para el desarrollo de cualquier individuo.

Estos juegos ayudan a que las damas se expresen y manejen un control del movimiento, con el juego de roles que les permite también el trabajo de sus emociones.

Comenzaremos por, explorar las sensaciones y percepciones que permiten la relación entre mente y cuerpo, se ha diseñado una estrategia didáctica que utiliza ejercicios de respiración consciente. "los 3 tipos de respiración a través de la caja torácica, estómago y clavículas guiando su respiración hacia todo el cuerpo diciéndoles que estén aquí y ahora. (DC4)

Lo que permite a las damas promover el reconocimiento y la seguridad en las personas, se han articulado diferentes movimientos en el espacio, lo que les permite explorar el entorno y las cercanías con los demás. A través de la respiración, las damas pueden conectar su mente con su cuerpo y lograr relajarse. La sensibilización en su cuerpo se logra gracias al uso de la música y la voz como guía. Al pedirles que escojan una parte de su cuerpo que les guste y que hagan un movimiento con ella, se puede observar una variedad de respuestas: algunos movimientos son amplios y expansivos, mientras que otros son más pequeños y reservados. Además, se puede percibir cierta incomodidad en las damas al estar en contacto con el piso.

Todos estos movimientos conjugados son manifestaciones que pasan de la idea a la acción, y otra manera de comprenderlo es a través de la teoría de (Laban, 1987, pág. 21):

El movimiento humano con todas sus implicaciones físicas, emocionales, y mentales, constituyen el común denominador del arte dinámico del teatro. Las ideas y los sentimientos se expresan por medio del flujo de movimientos, y pasan a ser visibles en gestos, o audibles en música y palabras.

En conclusión, este tipo de esfuerzo donde la respiración es el primer movimiento de las damas permitió una conexión con ellas mismas.

Para continuar con el ejercicio, se les pide a las damas que se pongan de pie y comiencen a caminar por el salón. Al observarlas, se puede notar que algunas de las damas tienen miedo, caminan con cuidado y ponen las manos hacia adelante para evitar chocar con objetos o personas. Otras tienen inseguridad y abren los ojos con frecuencia, mientras que algunas se permiten explorar el ejercicio con confianza. Algunas de ellas caminan de manera rígida, como si resultaran robots. Todo esto coincide con lo descrito en el DC4:

Comiencen a caminar por el espacio con los ojos cerrados y que se permitan percibir la energía de sus otras compañeras que pasa por al lado, que si se chocan no le tengan miedo, más bien que se queden con esa sensación que les causo.

De acuerdo con (Laban, 1987, pág. 28): "Los componentes que integran las diferentes cualidades de esfuerzo resultan de una actitud interna (ya sea consciente o inconsciente) hacia los factores de movilidad. peso, espacio, tiempo, y flujo". Por esta razón al cerrar los ojos, las damas se sienten vulnerables en el espacio y se puede analizar cómo sus movimientos son en parte conscientes y controlados por el temor a golpearse, mientras que otros son inconscientes, como los gestos faciales y el levantar los brazos para evitar chocarse. Este comportamiento se relaciona con lo que Labán ha descrito en sus escritos sobre la conexión entre el movimiento, la percepción y la emoción.

En este taller se utiliza diferentes herramientas de la danza como ejercicios de piso y ballet para la comprensión de los factores de movimiento de Labán, quien habla del movimiento como un esfuerzo interno del sujeto que con lleva, a unas cualidades del movimiento que fueron el peso y flujo, que le permitieron a las damas explorar desde sus corporalidades, sensaciones y manejo de emociones, como se señala en el DC6:

Experimentar el trabajo en el piso, al principio tensionó sus cuerpos, por lo duro, el frío y porque nunca habían realizado ejercicios como rollitos, estrella, donde se unieron estos ejercicios para que se sienta más fluido y el contacto corporal por el piso sea completo, en algunas damas les dio mareo, cuando hacían los rollos y el frío del piso paso de ser duro a una sensación agradable. Los ejercicios ligeros, se hicieron de pie, donde el movimiento que se quería es la elevación tomando herramientas del ballet con saltos con brazo y pierna cruzado, hizo que en algunas fuera más difícil, por el temor a caerse.

Por consiguiente, la comprensión del movimiento desde herramientas de la danza les permitió a las damas la continuidad de la exploración del movimiento desde una emoción que le quisiera colocar, así el esfuerzo del movimiento tendría una intensidad interna y externa, como lo afirma (Laban, 1987, pág. 15):

El actor individualmente, algunas veces, habrá de usar el movimiento como si sus miembros fueran en verdad los integrantes de un grupo, y probablemente, esta sea la solución al enigma de la expresividad del gesto. En que la acción externa se encuentra subordinada al sentimiento interno.

Por tanto, para lograr esta transición del movimiento interno al externo, se utiliza la musicalidad y se trabaja en el manejo de esta, tal como se indica en el DC6:

El siguiente ejercicio se toma como instrumento musical principal, el palo de lluvia y la armonización de la naturaleza, para que interioricen con una emoción, escuchan un arroyo, cascada y les pido que empiecen a explorar movimientos con los que se vio en la clase, todo este ejercicio es individual desde su creación, sentir, y emoción.

El trabajo corporal en un espacio no convencional y con música en vivo, creo movimientos desde la exploración de la naturaleza, convirtiéndose esta, en parte de un lugar que les brindaba tranquilidad y armonía, como señala (Laban, 1987, pág. 16):

En lo que se ha dado en llamar pura danza el impulso interno que lleva el movimiento crea sus propias pautas y patrones de estilo, y de esfuerzo para el logro de valores intangibles y en su mayor parte indescriptibles. El arte del movimiento en escena abarco todo el amplio margen de expresión corporal que incluye la elocución, la interpretación, el mimo, la danza, y hasta el acompañamiento musical.

De acuerdo con esto, las damas al conectar con la naturaleza hicieron movimientos intangibles e indescriptible como se menciona en el DC9:

Empezaron a visualizar el lugar y detallar su entorno, algunas de las damas se quitaron los zapatos y las medias para sentir la tierra, y comenzamos a realizar unos movimientos en el espacio que nos permitieran no solo mirar el lugar, sino también tocar su entorno natural y respirar, el aire más puro, los movimientos, que se realizaron en la naturaleza también fueron muy alegres, la fogata, nos daba ese calor, y la humedad de la tierra en los pies era suave, esto contagio a todos los que asistieron, que también acompañaron a bailar alrededor de la fogata y lo que nos hizo parte de ese territorio.

A pesar de que había personas externas para este taller, ocurrió todo lo contrario había más confianza en las damas, para que estas personas se vuelvan parte del ejercicio y también lo disfrutaran.

Cabe destacar que la música sigue siendo uno de los dispositivos que se emplean en el ejercicio, donde le ayudó a las damas a quedarse con esa estimulación y sensación para explorar movimientos en el espacio, " les pido que se pongan de pie y empiecen a crear movimientos que le generaron estos estímulos y que estos movimientos los vayan desplazando en el espacio" (DC10).

Desde el punto de vista de (Laban, 1987, págs. 33-34):

El pensamiento de movimientos podría considerarse como el juntar de impresiones de sucesos de la mente, para lo cual no existe nomenclatura. Tiende a perfeccionar la orientación interna del hombre, en donde surgen continuamente impulsos que tratan de buscar una salida por medio de acciones, representaciones actorales y de danza.

Por esta razón, el ejercicio para las damas tenía como objetivo ayudarlas a trabajar su cuerpo y observar cómo en el movimiento se refleja una expresión de tranquilidad tanto corporal como emocional.

Por otra parte, este taller final es una síntesis de todo lo visto en las intervenciones y representa el cierre del proceso para las damas. El objetivo es trabajar a partir del recuerdo

o la experiencia más dolorosa para poder liberar y sanar emocional, se desarrolla teniendo en cuenta el estudio de los factores de movimiento de (Laban, 1987, pág. 31):

El hombre expresa en el escenario su actitud interna de intención por medio de configuraciones de esfuerzo cuidadosamente elegidas, y así representa una especie de ritual corporal en la presentación de conflictos que se originan a partir de las diferencias de esas actitudes internas.

Podemos incluir que las damas ya vienen con una preparación en cada clase para este cierre:

Se utiliza ejercicios explosivos que cansen a las damas y poco a poco puedan bajar el ritmo, pero esta vez hablándoles todo el tiempo que deben pensar y traer a sus mentes el momento que más les haya afectado en su vida, para así ubicarlo en algún lugar del cuerpo y a través del movimiento poder empezar a soltarlo, las damas, resistieron más los ejercicios, lo que tomo más tiempo cansarlas físicamente, al observar que ya están listas se continua con los movimientos de exploración, desde la emoción que causa ese recuerdo (DC11).

Así mismo el ambiente se siente pesado, ya que en esta ocasión las damas deberán traer consigo momentos y recuerdos nostálgicos que permitieron la liberación de emociones negativas en sus cuerpos y en el aula.

Algo semejante ocurre con Y.B. se pudo observar en los talleres anteriores que los movimientos más calmados, le permiten, experimentar otro tipo de reflexión en sus experiencias, y al hacer el tejido de las trenzas en mi cabello hacia un vínculo de confianza, como se señala en el DC12:

YB, A medida que me va tejiendo las trenzas me cuenta lo que ha vivido con su actual esposo, y es que antes de estar con ella, él era casado, se divorcian y después de conquistarla, se van juntos, pero por presión de la familia de él, decide abandonarla y volver con su anterior pareja, ella se sintió destrozada porque se enamoró y no pensó que la decepcionaría, pero se arrepintió le pidió perdón. Después de unos años ya con su segunda hija él conoce a una compañera del trabajo con la que se involucra y la empieza a tratar mal de manera emocional y las peleas son muchas, hasta el punto de que él piensa en dejarla, pero esta mujer lo lleva a la

iglesia a la que se congrega y eso impide que se separen y en este momento continúen juntos. Lo curioso fue que la historia termino con la última trenza.

Se puede señalar que el movimiento de tejer las trenzas genera un vínculo de confianza y ayuda a una narrativa tranquila y reflexiva. Como investigadora, esto me permitió comprender mejor las diferentes corporalidades y subjetividades de las damas, especialmente la de YB, como lo afirma (Laban, 1987, pág. 41):

Pero lo que podemos observar conscientemente es cómo funciona la elección de movimientos apropiadas a cada situación; eso significa a que podemos llegar a ser conscientes de nuestra elección, y podemos investigar por qué la efectuamos.

Como resultado, al escuchar el último relato de YB, pude comprender su corporalidad y el cierre de este proceso de intervención. Participar en este proceso investigativo ayudó a las damas, incluso aquellas que no habían conocido anteriormente que habían experimentado violencia por parte de sus parejas, a resignificar sus historias y formas de vida.

Con el tercer objetivo se pretende cumplir con las categorías de emociones y narrativas que dan el cierre a toda la metodología propuesta y se da cuenta del objetivo general, porque a través de las experiencias que las damas vivieron en los talleres, se analizaran sus historias y relatos, con las emociones que se vivieron y se viven en el momento que lo están contando, el tercer objetivo es: Describir las narrativas emocionales del grupo de mujeres de Funza que han presentado violencia intrafamiliar a través de las experiencias surgidas en la danza.

Emociones

En este proyecto, las emociones representan una categoría clave que se abordó. A través de estos estímulos, tanto internos como externos, que se activan desde el sistema nervioso, fue posible comprender la subjetividad de las mujeres participantes y sus experiencias corporales en relación a los estímulos externos, los cuales fueron trabajados mediante el movimiento y la danza. Esto permitió el manejo de su estado emocional y la exploración de su mundo interior.

En consecuencia, una de las primeras experiencias con el grupo de investigación tuvo un tinte de frustración cuando, debido a situaciones del contexto, se pospuso el primer encuentro, como se menciona en el DC1:

Con el equipo psicosocial se programó, que la convocatoria y la presentación dancística se haría el miércoles 2 de noviembre del 2022 a las 5 pm, ese día estaba todo listo, pero por motivos de lluvia se canceló y aplazo.

Esta acción se había coordinado con el equipo psicosocial de la alcaldía, lo que implicaba una responsabilidad en el trabajo con las protagonistas de la investigación, como refiere (Febres, 2007, pág. 119): "la responsabilidad, tiene que ver con asumir las consecuencias de nuestras decisiones y acciones". Porque es una apuesta ética por el respeto hacia los demás en su condición de sujetos que participan en una actividad. Frustración que incremento el cansancio tanto físico como mental no solo con el proyecto sino también debido a que los programas de la alcaldía ya se están cerrando y los casos que tenía la Casa de la Mujer también se han cerrado. La carga de mi día a día también contribuyó a esta situación, generando una carga emocional fuerte.

Me sentí frustrada ante la situación, como lo expresa (Esquivel, 2001, pág. 13): "Por lógica, podemos deducir que un estado emocional altera y determina la forma en que el cerebro procesa la información que obtiene del mundo exterior", lo que llevó que empezara a llorar fue notado por los compañeros del grupo de danza, "ese día los bailarines del CCB, llegaron preparados para la presentación, con toda la actitud para hacerlo y se encontraba presente el director del grupo" (DC1). Ellos reaccionaron con gran empatía y solidaridad frente a mi situación, manifestando una actitud proactiva para encontrar una solución. Su objetivo era asegurarse de que todas las participantes se comprometieran a asistir a la reprogramación del evento.

La disposición positiva de las participantes se manifestó en otra experiencia en la que tuvimos que esperar a que se desocupara un espacio para el taller, como se menciona en el DC2: "cuando llegamos, a ubicarnos en el salón 303 estaba ocupado y tuvimos que esperar casi 30 minutos más, para que nos pudieran brindar el espacio que habíamos separado". A pesar de la espera, la situación resultó agradable ya que las mujeres empezaron a conocerse y a desarrollar un vínculo de confianza, mostrando una corporalidad y emoción positiva.

Según el DC2: "las mujeres estuvieron de acuerdo en esperar y no se molestaron". Tener una disposición positiva frente a una situación y lugar permite que nuestras emociones sean acordes con nuestras acciones, lo que ayuda a aprovechar y enriquecer la experiencia del taller que se iba a realizar. (Esquivel, 2001, pág. 19) lo menciona de la siguiente manera: "Todo depende de lo que uno pensó en el momento de recibir un estímulo para que el resultado emotivo sea distinto".

Este taller inicial tenía como objetivo conocerse y comenzar a crear una relación entre las participantes, pero se convirtió en un espacio de escucha activa y empatía. Las participantes necesitaban ser escuchadas, comprendidas y no juzgadas en cuanto a cómo se sentían. El ejercicio de hablar les ayudaría a desahogarse y reconfortarse entre ellas. Como lo cita (Esquivel, 2001, pág. 29): "Cada imagen representa un esfuerzo humano para hacer coincidir estados emotivos del pasado con sensaciones que se reconstruyen en el presente por medio de la evocación". Algunas de las reacciones y emociones del momento fueron nostalgia, tristeza y culpa. Como expresa (Esquivel, 2001, pág. 13): "se ha tomado conciencia de que el estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. (Pág. 13).

A pesar de estar sentadas en el piso durante un tiempo prolongado, lo cual podía resultar incómodo y cansado, esto no impidió que las participantes continuaran compartiendo sus historias. "no fue impedimento para continuar, con sus historias, porque les permitió darse apoyo con consejos o hasta con sus mismas historias, como también las ayudo a desahogarse, lo que no habían logrado en otro lugar." (DC2).

En el relato de sus historias, lo que tenían en común era que a ninguna le gustaba el encierro y que había una necesidad de compartir con los demás. Esas vivencias, que provenían de contextos duros y tristes, las llevaban a buscar un equilibrio emocional, partiendo del hecho de que compartían algo en común con las demás damas presentes en el lugar. Según se menciona en el DC2: "Sus historias hablaban de parientes que han fallecido, enfermedades como el cáncer, la depresión que les causa el encierro, la soledad, dependencia emocional, y lo difícil que es confiar en las personas."

Este apartado se puede relacionar con lo que (Branden, 1993, pág. 41) menciona acerca de un importante principio de las relaciones humanas: "Según un importante principio de las relaciones humanas, tendemos a sentirnos más cómodos, más "como en casa", con personas cuyo nivel de autoestima es similar al nuestro". Sus narrativas son relatos tristes de lo que han vivido o están viviendo, lo que permitió una conexión entre las damas a través de sus experiencias, percepciones y especialmente las emociones, llevándolas a ser más empáticas entre ellas.

Dos de las participantes, conocidas como NS y especialmente MM, fueron las que más hablaron y expresaron sus emociones en el taller. En el caso de MM, según se menciona en el DC2, relató que

MM, Nos cuenta que su esposo muere por COVID y que él era su motor de vida y que no concibe que, haya muerto, por esta razón tiene pensamientos suicidas, se encuentra distanciada de sus hijas y la manera de lograr su atención y amor es con el dinero.

Al escuchar su historia, es posible observar que MM se siente sola y su dolor la lleva a sentirse sin soluciones para lidiar con sus emociones negativas. A pesar de que comprende su situación, su sensibilidad no le permite salir de esa negatividad. Por otro lado, NS compartió su experiencia:

Ella nos cuenta que hace poco le dio cáncer de mama y la operaron, que se encuentra en quimioterapia, pero que esta vivencia le ha permitido aferrarse más a la vida, a disfrutar cada momento, a cada persona y que todo para ella es una bendición. (DC2).

Las historias de ambas participantes son difíciles, pero su actitud ante ellas les permite tener una visión diferente de la vida. Dependiendo de cómo se tomen las noticias, es posible actuar y enfrentar las situaciones de forma positiva o negativa, lo que afecta tanto al cuerpo como al pensamiento y al entorno. Como menciona (Esquivel, 2001, pág. 11), "Con la emoción, nos vienen ideas: esos intentos de elaboración racional que buscan atrapar en un pensamiento o en una imagen aquello que hemos experimentado sensiblemente". De

acuerdo con esto, las damas bajo sus experiencias han elaborado ideas y emociones positivas y negativas, dándonos a conocer su percepción de vida.

De esta manera, los juegos y ejercicios permitieron a las participantes una comunicación corporal y la facilidad de socializar entre ellas. Cada cambio de rol les permitía tomar el liderazgo, según su comprensión de la actividad y sus capacidades para realizarla. Todas las participantes disfrutaron del taller y, en sus relatos, se puede ver que cumplieron con los objetivos propuestos, como se describe en el DC3. Por ejemplo, Y.B. expreso que,

Sintió muchas emociones alegría, pena, frustración al equivocarse lo quería hacer bien. Se siente más cómoda haciendo los juegos cuando se divide el grupo en subgrupos, que los de concentración en el círculo con todo el grupo. Este tiempo y espacio es ganador como persona porque es dedicado para ellas mismas por su correr cotidiano.

Además, los juegos tenían reglas y su finalidad era divertirse mientras se aprendía, pero también permitieron a las participantes experimentar diversas emociones, como en el caso de Y.B. El manejo adecuado de las emociones, como se menciona (Branden, 1993, pág. 51):

Cuando detener el pensamiento consciente o cuando prestar una atención más estrecha a los sentimientos o intuición (percepciones o integraciones subconscientes), todo requiere un proceso de pensamiento, un proceso de conexión racional". Esto les permitió a las damas, que los juegos planteados, pasaran por muchas emociones sin dejar que las descolocaran del objetivo que era disfrutarlo y trabajarlos en equipo.

Además, es importante rescatar el testimonio de ST, quien relata:

Ella le cuesta interactuar y mirar a los ojos, el contacto físico, por algo que la afecta mucho, y por eso lo que escribió en la bitácora, "no es difícil socializar o mirar a los ojos porque el ejercicio se lo ha hecho más fácil y suave para llevar la carga", no es muy social, pero sí servicial y paciente (DC3)

A través de su testimonio, reflexioné acerca de cómo ST, una chica de 19 años relacionó y reflexionó sobre los ejercicios en relación con su forma de ser y sus vivencias, las cuales no

han sido fáciles. No obstante, al participar en estos ejercicios, ha entendido que puede resultar un poco más fácil relacionarse con otros y confiar.

Estas reflexiones surgieron a partir de los juegos, los cuales permitieron que las damas se conectaran a través de la diversión. De acuerdo con lo anterior, (Esquivel, 2001, pág. 41) afirmó: "La risa une. El hecho de que los individuos que se ríen juntos se sienten parte de un grupo tiene que ver con la sensación de cercanía, de pertenencia, de complicidad que genera el humor". Esto me permitió analizar que cada una de las damas puede interpretar los ejercicios desde su propia perspectiva y llegar a sus propias conclusiones, como también se menciona en el DC3: "JG: Ayuda a manejar la parte psicológica, ayuda a las habilidades y mejorar lo que se dificulta, como la mente que se une con el cuerpo".

Conocer nuestro cuerpo como nuestro primer territorio nos ayuda a comprender que todos somos parte de un todo. La visita al humedal Gualí en Funza y nuestro desconocimiento sobre él a veces nos alejan de él, pero cuando empezamos a conocerlo, le permitimos a las damas no solo adquirir más conocimiento, sino también asombrarse al ver algo nuevo y formar parte de ello:

La caminata en el humedal, para las damas es un momento alegre, eran ver niñas en un paseo, el recorrido para ella fue de asombro porque nunca en todos los años que llevan viviendo en Funza habían ido a conocer el humedal, tenían curiosidad y muchas preguntas del territorio. (DC9)

Esta experiencia en el humedal Gualí les permitió a las damas vivir una nueva experiencia desde sus recuerdos de infancia, como lo señaló (Esquivel, 2001, pág. 29): "Cada parte constitutiva de la imagen representa pedazos de vida pasada concentrados en el presente. La imagen es nuestra necesidad de recordar para no olvidar". Como investigadora pude observar como las damas hacen relaciones desde las sensaciones que viven en el humedal con sus memorias de infancia.

Llevar a las damas a recorrer un lugar que forma parte del territorio de Funza, donde han vivido por muchos años, fue una actividad lúdica que permitió aprender a través de la observación y la experimentación.

Cuando recogieron las calabazas, se asustaron, se rieron y agradecieron por los alimentos, le perdieron miedo a meterse entre los matorrales, resbalarse, mojarse. Todo ese tiempo fue un juego y diversión (DC9)

Cuando el aprendizaje se basa en experiencias cotidianas, como identificar los diferentes tipos de calabazas y su posible uso, se convierte en un aprendizaje significativo, ya que se establecen analogías con las propias vivencias.

Dentro de este análisis se hace preciso hablar sobre la palabra "dolor" y cómo las mujeres pueden asociarla con debilidad y emociones negativas, cómo se expone en el DC9:

VR dice, una sombra que te invade, el dolor viene y se apropia, porque cuando siente dolor siente todo, lo siente muy profundo, porque es debilidad, invade y muchas veces no deja avanzar, se congela, se pone a llorar y no encuentra solución.

El miedo a sentir dolor es una reacción común ante la cantidad de veces que una persona ha pasado por situaciones que difícilmente ha logrado superar y sanar, lo que puede generar que no pueda avanzar en áreas de su vida personal. Sin embargo, el dolor es parte de lo que se experimenta y se aprende. Es cierto que este tipo de dolores son una mala experiencia y en algunos casos incluso pueden enfermar el cuerpo, porque la palabra dolor tiene una connotación negativa, tal y como lo describe:

Podemos distinguir dos tipos de emociones, las negativas y las positivas. Las negativas nos tensan, obstaculizan el flujo de la energía, debilitan, entorpecen el funcionamiento de los órganos, dificultan la asimilación de ideas, interfieren en la transmisión de información de una célula a otra. (Esquivel, 2001, pág. 49)

Las damas suelen asociar la palabra dolor con una emoción negativa, pero si le damos un nuevo significado, podemos cambiar esta emoción a algo positivo y significativo en términos de aprendizaje.

Dentro de todos estos relatos, nuevamente el maestro William (es el encargado de los recorridos que se realizan en el Humedal Gualí), nos enseña desde sus saberes qué es el dolor y dice:

El dolor, puede tenerse en la parte lumbar, dependiendo la sobre carga de energía que tenga, sea masculina o femenina, acompañada del estrés que pueda sufrir cada persona, y esto es un signo de que debemos equilibrar nuestros “chacras” por qué la energía espiritual conlleva a muchos dolores físicos y emocionales. (DC9).

Este ejercicio, donde se escuchan diferentes pensamientos sobre el dolor, ayudó a las damas a liberar cargas y comprender que el dolor no perdura y que se puede manejar. Se permite cerrar el ejercicio con un abrazo y decir a esa persona lo siguiente: "**Gracias por estar, gracias por ser y gracias por permitirme ser**" (DC9). Con la reflexión que el maestro William habló, ayudó a brindar una mirada diferente a este concepto del dolor, desde donde lo sitúa, que es el cuerpo y cómo este hacer afectado afecta también lo espiritual, en este caso, la mente. Pero su reflexión permite transformarlo en algo positivo de aprendizaje y que hace parte de nuestro existir. Lo que genera una emoción positiva y ayuda en la capacidad de aprendizaje, como lo menciona (Esquivel, 2001, pág. 49):

Las emociones positivas, por el contrario, nos relajan, liberan energía, refuerzan el sistema inmunológico, propician la transmisión de información entre células, permiten que fluya la energía, nos ponen más alertas y agudizan nuestra capacidad de aprendizaje".

Este tipo de reflexiones les permite a las damas hacer una construcción de nuevos significados, que como sujetos les permite resignificar su pensamiento.

Es un ejercicio que requiere mucha responsabilidad, preparación y observación. Cada una de las damas debía volver a ese momento doloroso y recordarlo detalladamente. Es importante destacar que el vínculo creado y la confianza mutua permiten que el ejercicio se desarrolle de forma tranquila. Este ejercicio se describe en el DC11:

Les pido que se vayan acostando en un lugar del salón y que ese momento lo empiecen a revivir, recordando cada momento, si hay un olor particular, y si lo sienten en algún lugar en especial en su cuerpo lo toquen y lo desplacen por todo su cuerpo, al principio estaban muy quietas, pero después algunas lo van tocando poco a poco, y otras damas solo tocan una sola parte de su cuerpo, el rostro y el vientre, esta vez el ejercicio de tocarse estando acostados fue más difícil, pero al colocarse

de pie para sacar todo lo que habían sentido y recordado, sus movimientos fueron amplios, si tocaron todo su cuerpo y se movieron más, y en algunas su sentimiento fue de llorar.

Esta actividad se comprende a partir de lo que (Planella, 2015, pág. 251) expresa:

Comprender es pasar de aquello puramente físico (anatómico, biológico o fisiológico) a aquello simbólico (subjektivizado, textualizado o personalizado), poniendo en juego las coordenadas del tiempo, del lenguaje y de la estética con la intención de descubrir sus propios horizontes, que lo guiarán en el proceso de investigación personal.

Por medio de este ejercicio, las damas se permitieron tomar esos recuerdos dolorosos y liberarlos a través del movimiento corporal.

Así mismo, el segundo objeto es especial y no podría ser regalado. Se utilizan objetos en los ejercicios para facilitar la reflexión, ya que a veces es saludable que las personas se aferren a ciertas situaciones o cosas que les permitan estabilidad emocional, o que se conviertan en un estímulo para construir su vida o cumplir con un propósito. La reflexión de las damas demuestra esto, como se menciona en el DC11: "NS, no regalaría su tranquilidad, a diferencia de VR que dice, no regalaría el anillo de compromiso de sus papás, cada vez que se la pone siente a su papá cerca, es su protección". En el caso de NS, al decir que no regalaría su tranquilidad, nos hace comprender que esa tranquilidad le permite manejar sus emociones y le da paz mental, y en el caso de VR, el anillo de sus padres, que fallecieron, le ayuda a recordarlos y sentirlos cerca, es su manera de no olvidarlos, pero con una emoción positiva.

Para la comprensión de este ejercicio y el relato de las damas, (Planella, 2015, pág. 92) cita a Vinalou:

Reconfigurar un universo simbólico y relacional en torno al cuerpo humano que, en lugar de ser dominado, segregado o colonizado, pueda despertar la conciencia de una nueva realidad social e individual.

Comprender que el objeto es algo simbólico, para poder reflexionar sobre sus experiencias, ayuda a las damas a transformar sus narrativas en algo positivo, desde otra perspectiva.

En los talleres anteriores, hemos aprendido a conocer la corporalidad de cada una de las participantes e identificar qué música y movimientos les han ayudado a resolver diferentes conflictos y emociones. En el caso de C.F., ella ha demostrado que puede resolver y manejar emociones y situaciones difíciles a través de movimientos corporales fuertes, que la ponen en acción. Esto implica danzas con movimientos corporales más intensos o descontrolados, así como ejercicios explosivos.

Por esta razón, en esta intervención se realizó lo opuesto, donde se buscó conectar la mente con el cuerpo y la emoción en la que se encontraba. Se comenzó con trabajo de respiración en una cuenta regresiva de 4 tiempos para conectar cuerpo y mente, y se le pidió que recordara el momento en que vio el video donde ella está hablando sobre el objeto quemado. Esta actividad favorece la disposición de C.F. para compartir una historia de adversidad que le marcó la vida, como se menciona en el DC 11.

“Recordar es vivir, pero que fuera bonito”, para mí ha sido como una pesadilla y no pensé que me fuera a pasar eso: de repente llego un muchacho de 22 años y yo con 16 años, y como no lo aceptaba mi mami me pegaba muy salvajemente, yo le conté a mi padrastro y él me dijo yo no puedo hacer nada, al pasar unos meses como él le llevaba rosas y chocolatinas a mi mami, mami me decía que yo tenía que aceptarlo. Un día fue a la casa y pidió un permiso para que me dejara ir, y yo no mami, yo no me dejaba besar la boca y coger la mano, mami hash, que se tiene que dejar besar, entonces me llevaba a Santa Librada y me dijo que me iba a presentar a los abuelos, llegamos allá y yo le dije dónde están sus abuelos y él me dijo no, es que tu vas hacer mi mujer y yo no por favor, él me dijo si tu dejas hacer lo que yo te hago te prometo llevar a la casa, él me cogió me bajo los interiores me subió a la cama, era bastante alta y me penetro parada, yo gritaba y gritaba, y eso fue terrible para mí, yo quede marcada, pero él no me llevo a mi casa, él me llevo a otra finca a lado de ahí y me tuvo secuestrada por seis meses.

En esa finca a mí me tapaban la boca, la nariz, los pies y me metían al río, para que no gritara, yo me acuerdo y le doy gracias a Dios pues que a mí no me bajaba el

periodo, en ese tiempo, entonces la mamá y la hermana, yo les decía que me ayudaran a escapar y no, yo para bañarme me tenía que bañar cada 15 días, pero yo era con una ruana llena de carbón, a mí me ponían hacer ladrillos.

Yo dormía en una pieza como de barro de tierra, la mamá me dio una ruana que es la que yo me colocaba y con esa ruana, es que nos teníamos que acostar ahí, entonces cuando él llegaba, llegaba a cogerme salvajemente, salvajemente me cogía por eso me agarraba dolores en los ovarios terriblemente, me dolía mucho y él me mandó a los sobrinos, a todos los hombres tenían que orinar y yo tomarme ese vaso de orina para calmarme el dolor.

Como investigadora, al haber observado la corporalidad de C.F. en los talleres, pude comprender cómo puede resolver su estado emocional, tal como lo expresa (Planella, 2015, pág. 250):

Comprender el cuerpo del otro pasa por conocer la vivencia, los rituales, los límites y fronteras, las particulares sensaciones corporales, etc. Se trata de activar el reconocimiento del Otro como Sujeto y no como a alteridad des corporeizada".

Con lo anterior, se puede concluir que esta intervención permitió generar nuevas narrativas y significados de reflexión y aprendizaje en eventos que en algún momento fueron dolorosos. Al observar cómo responde el cuerpo de C.F. en los talleres anteriores y cómo puede descargar emociones negativas con movimientos fuertes y ritmos, pudimos crear una intervención que generara nuevas narrativas en eventos que, en algún momento, fueron fuertes y dolorosos.

Narrativas

En esta categoría, las narrativas permitieron a las damas recordar sus experiencias, darles sentido y nuevos significados a sus historias. Estos relatos son el resultado del cumplimiento de los objetivos planteados tanto en los talleres como en el planteamiento del problema del proyecto.

Además, como investigadora, uno de los aspectos cruciales en este proyecto fue establecer un contrato pedagógico con las damas, asegurándose de que estuvieran de acuerdo,

familiarizadas y tranquilas con los objetivos y el enfoque de la intervención, como se menciona en el DC2:

También llegamos a unos acuerdos para el aula, que todo lo que se haga en los talleres sé queda ahí en el aula, y que los ejercicios procurar hacerlos desde el aquí y el ahora buscando quitar los prejuicios hacia ellas mismas y también se habla de los horarios y encuentros donde, se llega a un consenso donde piden que sea un poco más seguidos, y en lo posible en las mañanas que tienen tiempo, porque en la tarde noche se les complica, llegamos al acuerdo de vernos los jueves y viernes de 8 a 10am.

Como resultado, estos acuerdos en el aula me permiten como investigadora llegar a un compromiso con las damas del proyecto, así como con mi papel de mediadora del proyecto, porque somos un colectivo que está buscando aprendizajes significativos, desde sus intereses propios y reflexiones que se generen en el mismo.

Teniendo en cuenta a (Dato, 2019, pág. 60):

Un espacio que, sin embargo, se abre solo cuando se saben mantener los frágiles equilibrios de un reconocimiento recíproco, de la importancia de la palabra y de los silencios recíprocos, solo cuando se acepta activar estrategias intencionales con el fin de salvaguardar la delicada alquimia del encuentro con el otro, para lo que se requiere confianza, empatía, comprensión, atención, aceptación, apertura, confirmación, ausencia de juicios de valor.

En consecuencia, es importante destacar que estos acuerdos pedagógicos en el aula les permiten a las damas comprender que, al participar en el proyecto, la confidencialidad de sus datos será resguardada. Esto es importante debido a la relevancia que tienen ellas en el mismo y la responsabilidad de analizar y aprender de sus narrativas.

En cuanto a cerrar el ejercicio con un abrazo entre las damas, esto ayudó a que liberaran las emociones que experimentaron al verse en el espejo. Algunas lograron encontrar soluciones a dolencias físicas, mentales y emocionales de historias que no habían podido perdonar. Otras se llevaron, cuestionamientos y reflexiones. Cuando se inició la ronda de diálogo en círculo, algunas damas hablaron sobre sus historias, tal como se explica en el DC4:

NS, lo guerrera que ha llegado hacer, porque reconocer la mujer que vio en el espejo y enfrentarla con la de su pasado, donde muchas veces no podía ver su rostro por los golpes de su exesposo.

Es decir, NS reconoce un pasado y un presente, donde su presente le permite ver que ya está bien, que le agradece a este instrumento del cuerpo donde la ha llevado y todo lo que ha hecho por ella y que en este presente ella es feliz y tiene tranquilidad, la reconfiguración de esta narrativa, desde el punto de vista de (Dato, 2019, pág. 58): "«Los hechos son hechos y no cambian.» Y, sin embargo, se reorganizan continuamente, como evidencia el incesante trabajo de reorganización de los datos realizado por la memoria humana". Por lo que estas narrativas al ser relatadas conservan su tiempo en la historia, pero su dialéctica es reflexiva y cambia sus significados.

Dentro de este orden de ideas, las reflexiones que surgieron durante el proyecto permitieron reconocer cómo la relación con el entorno y la autoimagen pueden afectar la percepción del cuerpo, desdibujándolo y descubriendo una imagen negativa de sí mismas. cómo se menciona en el DC4:

ST, el sentir que su familia mama y hermanos no la valoran, ha hecho que ella no quiera su cuerpo y no vea nada bueno en este, solo decía que para su corta edad de 19 años tener estrías, ver su cara con granos, sus senos diferentes y piernas grandes con celulitis no la hace bonita, que lo único que le gustaba de su cuerpo eran sus ojos, pero no le gusta mirar a los ojos y además lo descuidada que ha sido con su salud.

Se puede analizar que en el caso de ST, la imagen que ha construido desde su corporeidad es destructiva, tanto que ha afectado su salud y autoestima. La falta de reconocimiento del otro, que es lo más cercano y quien debería darle seguridad y confianza en sí mismo, ha hecho que no tenga valor como sujeto y pierda el reconocimiento real de su cuerpo. A pesar de que en mi observación es una mujer guapa y con muchas cualidades y talento. También es importante resaltar que la sociedad crea estereotipos sobre los cuerpos y las personalidades, imponiendo estándares que no reflejen la realidad, y se puede analizar en relato de VR en el DC4:

Es una chica de 18 años que nos dice que su familia, le enseñó a reprimir sus sentimientos, porque llorar no es sano, sino que debe ser fuerte, ella dice que vive en un mundo lleno de estereotipos de cómo debemos vernos, pero en verdad nosotros somos nosotros y sea como sea nuestro cuerpo físicamente nuestra manera de ser nos complementa, de que sirve ser igual al resto si dejamos de ser nosotros mismos, también la ayudo amarse a ella misma a la verdadera V.R., no a un estereotipo de V.R. que ella quiso ser con otras personas por querer agradar y que este ejercicio la sano.

En relación a la problemática expuesta, estos dos relatos permiten estar de acuerdo con lo que dice (Dato, 2019, pág. 58):

La narración, en las múltiples formas en que se puede practicar, es entonces un lugar y un tiempo en el cual actualizar nuevas interpretaciones del mundo, en el que cada sujeto puede dar nuevo significado y nuevo sentido a su propio existir.

Por esta razón, estas significaciones de ST y VR se dieron desde la corporeidad y corporalidad, cuando enfrentan sus cuerpos en el espejo y comienzan a ser unas reflexiones, que les permite hablar desde su lugar de enunciación como sujetos del yo y sujetos contruidos socialmente. Además, este ejercicio ayudo analizar que muchas de las damas pudieron sanar su pasado con su presente, frente algunos abusos físicos, psicológicos o contextos socioculturales, apreciando el cuerpo y la belleza de una manera diferente.

Con respecto a, el pensar los ejercicios desde su correcta ejecución, desde una perspectiva individual cambia la percepción y las sensaciones del sujeto. Es importante considerar que los ejercicios no deben ser realizados mediante la imitación de otros cuerpos, ya que cada sujeto tiene un cuerpo único y diferente con sus propias limitaciones y capacidades, por esta razón cada una de las damas logra en este ejercicio conocer sus cuerpos, limitaciones y capacidades, como se menciona en el DC5: "NS, Ella nos dice que su cuerpo es capaz de dar más, que la pereza no le permitía lograrlo, pero aprendió activarlo y conocer su cuerpo".

De hecho, Las damas comprendieron que los ejercicios involucraron varios aspectos: técnica, observación, sensaciones, respiración y manejo mental. Esto les resultó útil en la correcta ejecución de los mismos, como lo describe CF: "Hacer estos ejercicios le permiten

llegar relajado, conectar mente cuerpo y respiración hace que se sienta menos el ejercicio se oxigena la sangre del cuerpo" (DC5).

Se observa que, las damas lograron identificar malos hábitos en la ejecución de los ejercicios corporales mediante la observación y las sensaciones en su cuerpo, lo que les permitió modificar su narrativa y ejecutar correctamente las dinámicas corporales. Esto se evidencia en la reflexión de (Dato, 2019, pág. 58): " Es la rendija por la que se mira la realidad y sus múltiples facetas, mientras el individuo se sumerge en el contexto y lo narra con un lenguaje cercano a la experiencia". Es decir, los aprendizajes significativos se basan en la adquisición de nuevos conocimientos que se construyen sobre experiencias y conocimientos previos. Estos nuevos conocimientos se vuelven significativos cuando se viven desde la experiencia propia.

Además, la música se convirtió en un valioso dispositivo para que las damas pudieran explorar y experimentar diferentes movimientos corporales. Este recurso les permitió conectar con sus recuerdos y emociones, aunque en el caso de YB, lo realizó empezando con la emoción, como se señala en el DC6:

Para YB, fue diferente porque asocio el movimiento con una emoción, experimento la impotencia, cuando empezó desde el piso y sentía que caía el chorro de agua percibía impotencia y cuando dejaba de caer el chorro ayudaba a que pasara ese sentimiento, le gusto trabajar todo en el piso, porque desde ahí manejo la impotencia, pero después va recibiendo las cosas con más disposición y sacar algo bueno de todo lo que pasa. Al principio el frio del piso fue incomodo, pero después fue muy rico sentir el frio.

Con lo anterior, se puede afirmar que el movimiento es danza pura y es en ese punto donde la danza y la música pueden atravesar el cuerpo, revelando en el sujeto una variedad de emociones y sensaciones que evocan recuerdos y la reconstrucción de los mismos. Como lo expresa (Dato, 2019, pág. 64) quien cita a

(Semeraro, 2011, p. 100): "No se trata entonces solo de «probar teorías» (objetivo primario de los métodos cuantitativos), sino de «interpretar los datos emergentes de la realidad indagada», con el fin de mejorar los equilibrios del yo-mundo".

Esto les permitió a las damas pensarse desde otro lugar y momento que es danzar.

A continuación, cabe resaltar que, otras damas utilizaron la música como sensibilización corporal, para la creación de sus movimientos y emociones, escrito en el DC6:

JG, A través del cuerpo podemos realizar varios movimientos, dependiendo el movimiento y la posición en que coloquemos el cuerpo va fluyendo para otra especie de movimiento, con el sonido del palo de agua sintió tranquilidad, paz, relajación.

NS, con los primeros ejercicios sintió seguridad porque no se va a caer, pero está pendiente de lo que sigue manejando la concentración pensamiento con el cuerpo, con la música del palo de agua sabroso sentía que estaba en un río y jugando con el agua que le caía en la cara, todos los movimientos fueron livianos.

Este ejercicio con las damas, creo una comunicación consigo mismas y el mundo.

Es por ello que los movimientos de exploración que se llevaron a cabo en el taller mediante la danza ayudaron a las damas a cumplir el objetivo de manejar sus emociones y también a permitirse resolver recuerdos o momentos dolorosos que habían vivido. Esto les permitió sanar, tal como se evidencia en el DC7:

NS, dice que los movimientos los pudo expresar con unas emociones de tristeza, alegría, gozo, nostalgia. La canción de mama porque me pegas le recordó cuando el papá de sus hijos la maltrataba ella cogía su cuerpo, y se movía diciendo ya no me maltrata ya estoy bien soy libre y feliz, y lo pudo expresar, la música fue muy agradable para su emoción, sentimiento, oídos y recuerdos. Sabe que pueda mover su cuerpo como ella lo quiera y como lo lleve su cuerpo lo va a hacer, la evoco al Líbano Tolima.

A lo que (Dato, 2019, pág. 65) afirma que:

Estos rasgos distintivos hacen de la narración un laboratorio de construcción de significados con respecto a la identidad personal y a la otredad ya que focaliza las experiencias, que, al ser reconocidas, interpretadas y hechas objeto de reflexión por el sujeto, pueden asumir un papel activo en su vida.

En efecto, le permite al cuerpo experimentar un recuerdo de NS, a través de movimientos que le evocan emociones tristes, pero que por medio de los mismos los resignifica, y a si mismo se ven reflejados en nuevos movimientos.

Ahora bien, cabe destacar en las damas otros relatos como el DC7:

YB, fue un ejercicio que la sano, no se imagina lo que iba a sanar con los ejercicios porque no es terapia, sino que los disfruta, porque no ha sido juzgada sino apoyada

Hay que hacer notar, para YB en este momento ser mama es lo mejor que le ha pasado, este ejercicio le permitió amar su cuerpo, porque de esta manera ama la vida de sus hijas y agradece la vida del bebe que tuvo por un tiempo en su barriga, además como sus reflexiones le hacen apreciar y comprender los relatos de su hija VR, que dice:

El ejercicio de hoy fue liberador, porque a veces no es autentica, y no se siente ella misma por agradar a los demás y se va perdiendo, pero con el ejercicio se sintió ella misma, la traslado con su novio por que estar con él, le permite ser ella misma, se expresa como es, siempre había querido bailar sin ningún motivo, sentido solo bailar para sentir, liberarse pero a veces es difícil porque no sabe cómo manejar sus emociones, a veces termina haciendo algo que no quiere hacer por no liberarse, creo que se quitó un peso de encima, aunque todas las clases le han quitado un peso de encima.

De este modo, en las narrativas, se analiza la reflexión de la madre e hija, quienes, a pesar de tener vivencias similares por ser parientes, tienen conceptos de vida diferentes, tal como se menciona en el texto de (Dato, 2019, pág. 57):

En este sentido, el yo que construye sentido, que teje tramas, que une los hilos proyectuales de su propia vida con la vida del otro, sin por eso hundirse en el anonimato del sí mismo, crea la historia-relato a partir de una memoria que, mucho más que al pasado, debe su poder de reconstrucción de sentido a lo que aún no es, a la utópica y problemática, compleja y dialéctica proyección de vida.

Además, se observa que el ejercicio les ayudó a liberarse de las autopercepciones que han venido construyendo de sí mismos. En el caso de VR, esto no le ha ayudado a sentirse auténticamente con los demás. Sin embargo, al crear movimientos libres con una emoción

de felicidad y seguridad, ha podido liberarse de los juicios de valor que asume del exterior y los toma como propios.

En este sentido, lograr que dos cuerpos se conecten no es fácil debido a los prejuicios ya instalados por la sociedad o incluso por nosotros mismos. Sin embargo, el ejercicio permitió a las damas que sus cuerpos se comunicaran no solo a través del contacto físico, sino también a través de la confianza y la emoción de sentirse felices, tal como lo expresaron en el DC8:

NS, experimento que el cuerpo hizo lo que ella estaba pensando y estaba segura de lo que estaba haciendo, confianza" a lo que su compañera CD dice: No había sentido un contacto así, más que todo con mujeres y es muy chévere le agarra la risa, es muy bonito, y CF contesta: No paraba de reír, sintió mucha felicidad, porque el contacto con las personas que ya tiene un vínculo es de agrado.

Dentro de este orden de ideas, se observa la importancia de estar preparada tanto uno como el otro, ya que esta disposición permite que los ejercicios a realizar tomen fuerza, creando así un ambiente seguro y divertido para las damas. Esto se puede apreciar desde lo que dice (Dato, 2019, pág. 60):

En el límite entre el cuidado de sí y el cuidado del otro, la narración expresa entonces la ambivalencia de nuestro ser social, además de individual, en el que ninguna de las dos dimensiones puede prevalecer o reducirse a la otra. Es más bien el momento de mediación generadora entre el yo y el mundo, entre la memoria individual y la colectiva.

En otras palabras, las percepciones que las damas expresan son narraciones que surgieron a partir de sus experiencias corporales individuales que luego se volvieron colectivas. Cada ejercicio no solo les permitió reflexionar sobre sí mismos, sino también sobre su relación con las demás damas.

Si bien es cierto que el fuego es movimiento, energía, calor, tradición, y con el fuego se crean rituales e historias, en este taller cada mujer hizo este ejercicio, recordando y compartiendo sus historias, pensamientos y creencias. La idea de esta salida es para conocer a Funza desde su territorio, su lugar de enunciación, y su primer territorio, que es

su cuerpo, que es parte de un todo que nos conecta, estar alrededor del fuego es un momento de conexión, y un dispositivo que le permitió a las damas hablar de sus experiencias, como se relata en el DC9:

Describieron experiencias como, para unos el fuego era símbolo de compartir, de socializar, de recordar, momento espiritual, pero también para otros el fuego, causa miedo, no les representa nada o es un recuerdo triste. Por eso la narración en este espacio juega un papel muy importante, debido a que el fuego es el medio que activa sus recuerdos y experiencias.

Desde el punto de vista de (Dato, 2019, pág. 59):

Así, en la narración, la memoria de lo que nuestro yo y nuestro mundo han sido tiene la posibilidad de encontrar una previsión de lo que será. Un encuentro que, si es reflexivo, crítico, abierto, proyectual, difícilmente dejará intactos los significados de nuestro pasado «haber sido» y futuro «poder ser», y, por tanto, devolverá un mayor sentido al estar presentes, aquí y ahora.

Pues bien, al concluir con todas las historias, el maestro William, quien es la guía de los recorridos en el Humedal Gualí y brinda sus conocimientos desde el territorio, patrimonio, nos da a conocer otro concepto o historia del fuego, como este tiene un significado más profundo del hombre en sí y por qué el fuego tiene una gran importancia en la historia de la humanidad, WILLIAM dice:

Ancestralmente, tradicionalmente el fuego se ha hecho para el calor, el que tiene el fuego tiene poder, tiene calor, tiene el alimento, tiene la luz. El hombre en un momento estaba llevando una batalla espiritual y la estaba perdiendo y no tenía opciones, cuando llegaba a casa la compañera le pregunta que te pasa a lo que responde usted que me va a entender, cosas de hombres, de fuerza, pero la mujer responde que le puede dar una palabra. Él le dice que lo que el necesita la mujer lo tiene, pero tú no me lo vas a dar a lo que responde que, si es para ayudarlo y a su comunidad lo daría, y el responde que necesita el fuego y ella se lo entrega con la condición de que se lo devuelva, pero hasta el día de hoy el hombre nunca le

devolvió el fuego a la mujer. La mujer sabe administrar bien, lo que en algunas ocasiones no pasa con el hombre" (DC9).

Este intercambio de relatos de las damas y los presentes en el taller, generan nuevos significados en sus propios conceptos y la experiencia vivida en el lugar. A lo que menciona (Dato, 2019, pág. 65):

Un laboratorio de investigación educativa que permite dar tiempo a los pensamientos y a las experiencias, entrelazando el tiempo, el pensamiento y la experiencia, y haciendo de esta combinación una variable fundamental de la experiencia educativa.

El ejercicio diseñado en el Humedal Gualí permitió que las damas conectaran con el entorno y sus propias sensaciones y movimientos para luego compartir sus experiencias y valorar sus historias. Además, el intercambio de saberes y reflexiones entre los participantes se convirtió en una oportunidad de aprendizaje mutuo y enriquecimiento personal.

Por consiguiente, el ejercicio de reflexión y movimiento que se realizó durante el taller ayudó a las damas a sentirse descargadas y agradecidas, ya que las llevó a dar un nuevo significado a sus experiencias, y estas apreciaciones se encuentra en el DC9:

- YB, es la primera vez que vive una experiencia así, ella es muy de su casa, solo puede agradecer a la profe por darle esta oportunidad, porque es muy linda, se sintió muy conectada con todo lo que Dios creo y que se pierde, es mejor que cualquier cosa, en su escrito solo pudo dar gracias, porque realmente es una paz y experimentar algo que creyó que es loco, pero no lo es, es muy bonito
- VR, Se sintió libre, por dos cosas la primera porque su mamá estaba muy enojada con ella y esta experiencia la libero y ahora el día no va a estar tan feo, estar con ella, fue una experiencia que necesitaban justo hoy por que si hubiera sido otro día no sería lo mismo. Y lo segundo, lo del viaje la ha estado afectando mucho porque es una lucha interior, no le gusta llorar, sentirse débil, sentir tristeza, pero últimamente siente mucha tristeza de despedirse de las personas porque siente que es como si fuera la última vez, entonces lo de hoy la libero un

poco, porque desde que recibió la noticia de la visa a estado pensando en eso, pero hoy no lo hizo, la ayudo mucho, y el maestro William le dijo que llorar no era malo sino que la ayudaba a liberar y que algún día sus lágrimas de tristeza se iban a convertir en alegría.

Cabe considerar, por otra parte, que las reflexiones se dieron en función de cómo cada estímulo fue experimentado en sus cuerpos. Por ejemplo, algunos sabores se sintieron más intensamente en sus cuerpos, mientras que otros fueron más gestuales. Las sensaciones corporales durante la exploración de estos objetos no eran tan evidentes como en sus rostros, pero sí evocaron sentimientos, lugares y recuerdos. Esta experiencia se menciona en el DC10:

YB, los dulces hacen que los movimientos sean relajados, los ácidos, se siente más corporal por que se estremece el cuerpo, como un movimiento golpeado, fuerte, el dulce es prolongado, cuando se come lo que le gusta le produce alegría, y lo que no le gusta desagrado, a cambio de la percepción de JG que dice: el limón le causo acidez que la expreso con el rostro, pero la sensación le quedo en la boca, la lija tocarla se siente brusco, feo, carrasposo, la seda en los codos se siente más suave que en el resto del cuerpo, el pañito de alcohol que son los que utiliza para inyectar le encanta, porque le destapa para respirar mejor, con las canciones depende de la canción la transporta a un pasado o lugar, cuando vio el salón no es tan agradable, dañadas las fachadas cuando detalla por lo descuidado.

Finalmente, es importante destacar que en este taller se utilizan objetos que ayudan a sensibilizar el cuerpo a través de los sentidos, como una didáctica que permite a las damas dar valor a sus recuerdos, sintiéndolos en el cuerpo y reuniendo así validez del ejercicio. Como afirma, (Dato, 2019, pág. 65) cita a:

(Casadei, 2005, p. 232) que dice: “Hablar de investigación pedagógica narrativa significa, por lo tanto, hallar el modo de acceder a las tramas de la vida a través de algunos instrumentos precisos, como las historias de vida, la autobiografía, el estudio de casos, útiles para tematizar los procesos de producción de sí mismo, de rearticulación del tiempo y de interpretación de sentido”.



En este proyecto, se lograron alcanzar los objetivos planteados en cada taller a través del poder de las narrativas de las mujeres. La metodología pedagógica empleada se basó en la danza como mediador, permitiendo a las mujeres utilizar sus cuerpos como instrumento para explorar y conocer sus experiencias pasadas y transformarlas con nuevos significados en el presente.

2.2. Conclusiones.

- Es importante destacar que, uno de los hallazgos más significativos de este proyecto fue la naturaleza mutua del aprendizaje, tanto para las damas participantes como para la investigadora. Este hallazgo destaca la importancia del diálogo y la interacción entre los participantes y el investigador en la generación de conocimiento significativo y enriquecedor para ambas partes.
- En conclusión, el dispositivo del espejo utilizado en el taller ofreció a las mujeres la oportunidad de tener un diálogo con la imagen de sí mismas que habían construido a través de identificaciones simbólicas y de sus imaginarios. Esto les permitió reflexionar sobre su identidad y su relación con el entorno, fomentando la construcción de una autoimagen más positiva y empoderada.
- Como resultado, la investigación permitió observar que la participación en talleres tuvo un efecto positivo en la reeducación de los cuerpos de las mujeres, generando cambios en sus hábitos y conductas adquiridas a lo largo de sus experiencias.
- Como conclusión, se puede afirmar que, desde la perspectiva de la investigación, a través de la metodología lúdica y artística implementada en este proyecto, se logró construir una formación individual de cada participante y, a su vez, fomentar una formación relacional con los demás. De esta manera, se propició un espacio de aprendizaje y crecimiento personal, en el que las damas pudieron explorar sus cuerpos, emociones y narrativas, y establecer vínculos significativos con sus compañeras de taller. La diversión y el juego se convirtieron en herramientas valiosas para lograr estos objetivos, lo que evidencia la importancia de incluir enfoques pedagógicos innovadores en la educación artística y social.

- Este tipo de ejercicios con conciencia corporal les permitió a las damas comprender desde su corporeidad y trasladar esa comprensión a su movimiento corporal, lo que les brindó mayor capacidad y habilidad física. Además, se puede concluir que esta intervención permitió generar nuevas narrativas y significados de reflexión y aprendizaje sobre el autocuidado.
- Además, se pudo analizar que muchas de las damas pudieron sanar su pasado a través del presente, frente a algunos abusos físicos, psicológicos o contextos socioculturales, apreciando el cuerpo y la belleza de una manera diferente. Este ejercicio les permitió no solo conocerse mejor a sí mismas, sino también transformar su autoestima y perspectivas de vida. En definitiva, el arte de la danza se convirtió en una herramienta poderosa para la resignificación personal y la transformación social.
- Esta conclusión destaca la importancia de las narrativas de las mujeres en el éxito del proyecto y cómo el arte de la danza se convirtió en un medio para que las participantes pudieran explorar sus experiencias pasadas y transformarlas con nuevos significados en el presente. Es evidente que la metodología pedagógica utilizada en el proyecto, junto con la investigación Acción IA y el análisis cualitativo de contenido, resultaron efectivos para lograr los objetivos específicos planteados en cada taller. En general, el proyecto "Vestigios de mi realidad" demostró el poder del arte y la danza como herramientas para la transformación social y la resignificación de la autoestima y el bienestar emocional de las mujeres.

Referencias

- Blasco, J. M. (1992). EL ESTADIO DEL ESPEJO - Introduccion a la Teoría del yo en Lacan.
- Bogdán, T. y. (1986). *La Investigacion cualitativa* .
- Branden, N. (1993). *EL PODER DE LA AUTOESTIMA "Como Potenciar este Importante Recurso Psicologico"*. PAIDÓS, 1 edicion. Obtenido de <https://fliphtml5.com/emro/rqcf/basic>
- Dato, D. (2019). *Metodologías Narrativas en Educaión*. Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Esquivel, L. (2001). *EL LIBRO DE LAS EMOCIONES - Son de la razón sin corazón*. Primera Editorial Virtual.
- Febres, R. d. (2007). PARA CRECER EN UN VALOR. El Valor de la Responsabilidad. *Revista Educación en Valores*. Obtenido de [file:///F:/Descargas/Dialnet-ElValorDeLaResponsabilidad-3090190%20\(1\).pdf](file:///F:/Descargas/Dialnet-ElValorDeLaResponsabilidad-3090190%20(1).pdf)
- Franklin, E. (2006). *DANZA Acondicionamiento fisico*. Editorial Paidotribo. Obtenido de https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/personal/yamontenegrom_upn_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fyamontenegrom%5Fupn%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FTRABAJO%20DE%20GRADO%20%2D%20FINAL%2FLecturas%2FAcondicionamiento%2FDanza%5FAcondicionamiento
- García-allen, J. (2016). Tipos de neurotransmisores: funciones y clasificación.
- Laban, R. (1987). El Dominio del Movimiento. Editorial Fundamentos. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RxfK2InKabQC&oi=fnd&pg=PA49&dq=factor es+de+movimiento+rudolf+laban&ots=jrFyKDAu1h&sig=EJ7NO0TyUuxlMe-FGC7Y0p31WJc#v=onepage&q&f=false>
- OMS. (2013). *Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres*.
- Perdomo, D. O. (2020/2021). El cuerpo de la danza. *Aproximaciones al Contacto-Improvisación desde Merleau-Ponty*. Grado en Filosofía.
- Planella, J. (2015). *Pedagogías de lo Sensible. Cuerpo, cultura y educación*. Edicions de la Universitat de Barcelona. Obtenido de https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/personal/yamontenegrom_upn_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fyamontenegrom%5Fupn%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FTRABAJO%20DE%20GRADO%20%2D%20FINAL%2FLecturas%2FCuerpo%2FPedagogias%5Fde%5Flo%5FSensible%5FCu
- RelaxingMusic, A. (2021). *A&V RelaxingMusic*. Obtenido de SONIDO DE PALO DE LLUVIA Y SUAVE BRISA   // EFECTO DE SONIDO PALO DE AGUA: <https://www.youtube.com/watch?v=sc6i-WdRoYg>
- Ribera, J. P. (2015). *Pedagogías de lo Sensible. Cuerpo Cultura y Educación*. Edicions de la Universitat de Barcelona. Obtenido de https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/personal/yamontenegrom_upn_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fyamontenegrom%5Fupn%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FTRABAJO%20DE%20GRADO%20%2D%20FINAL%2FLecturas%2FCuerpo%2FPedagogias%5Fde%5Flo%5FSensible%5FCu

d=%2Fpersonal%2Fyamontenegrom%5Fupn%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FTRABAJO%20DE%20GRADO%20%2D%20FINAL%2FLecturas%2FCuerpo%2FPedagogias%5Fde%5Flo%5FSensible%5FCu

Ribera, J. P. (2015). *Pedagogías de lo Sensible. Cuerpo, cultura y educación*. Edicions de la Universitat de Barcelona. Obtenido de https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/personal/yamontenegrom_upn_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fyamontenegrom%5Fupn%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FTRABAJO%20DE%20GRADO%20%2D%20FINAL%2FLecturas%2FCuerpo%2FPedagogias%5Fde%5Flo%5FSensible%5FCu

Esquivel, L. (2001). *EL LIBRO DE LAS EMOCIONES - Son de la razón sin corazón*. Primera Editorial Virtual.

García-allen, J. (2016). Tipos de neurotransmisores: funciones y clasificación.

OMS. (2013). *Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres*.

<https://www.juridicospenales.com/blog/que-es-la-violencia-intrafamiliar-en-colombia/>

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php>

<https://www2.javerianacali.edu.co/centro-escritura/recursos/manual-de-normas-apa-septima-edicion#gsc.tab=0>

<https://www.ucentral.edu.co/editorial/recursos-para-escritura>

https://youtu.be/q0WCiZN_maQ

Anexos

Anexo A. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
PARTICIPACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE GRADO
DANZANDO VESTIGIOS DE MI REALIDAD

Yo Yuri Alexandra Montenegro Mosquera en mi calidad de Investigadora del Proyecto de grado Danzando Vestigios de mi Realidad en el Programa de profesionalización del municipio de Funza, manifiesto que los consentimiento informados se presentaron al asesor del proyecto Néstor Noreña Noreña, dando cumplimiento a los parámetros establecidos en la custodia y protección de la información de los datos (Ley de Protección de Datos Personales o Ley 1581 de 2012) de las participantes del proyecto, Se deja como anexo la plantilla de consentimiento informado, que firmaron las participantes del proyecto.

Firma Investigadora

Nombre: Yuri Alexandra Montenegro Mosquera

Práctica en la que se encuentra: Proyecto de Investigación Danza Como Espacio Pedagógico Para Narrar Experiencias Del Desplazamiento – Licenciatura en artes escénicas UPN

AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
PARTICIPACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE GRADO
DANZANDO VESTIGIOS DE MI REALIDAD
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Yo, _____ identificado(a) con documento de identidad CC. No. _____ expedido en _____, en mi calidad de usuaria de la secretaria de mujer y juventud del municipio de Funza, manifiesto que he

recibido información clara y suficiente sobre la participación en el proceso del proyecto de grado Danzando Vestigios de mi Realidad, manifiesto mediante la firma de este documento que: 1. Autorizo la toma de fotografías, videos, audios para ser utilizados como material pedagógico e investigativo. 2. Autorizo la toma de fotografías en actividades realizadas para ser utilizadas en la página web de la Universidad y/o Facultad, Boletín al Derecho, informes de gestión, presentaciones académico-administrativas. 3. Autorizo que el material fotográfico, videos, audios, entren a ser parte del archivo de la Universidad Pedagógica Nacional y sus bases de datos, la custodia de esta información estará bajo la responsabilidad de la investigadora de este proyecto. 4. Se utilizarán las siglas de los nombres para protección de identidad. 5. Las personas pueden desistir de participar de la investigación en el momento que deseen no continuar con el proceso dentro del proyecto.

Firma de la usuaria

Nombre:

Cel.

Correo.

Firma Investigadora

Nombre:

Cel.

Correo.

Práctica en la que se encuentra: Proyecto de Investigación Danzando Vestigios de Mi Realidad – Licenciatura en artes escénicas UPN

Anexo B. Instrumentos

Diarios de Campo

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN ARTES ESCÉNICAS PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DANZANDO VESTIGIOS DE MI REALIDAD FASE #1	
INFORMACIÓN BÁSICA	
FECHA	25 de octubre 2022
LUGAR	Secretaria de Mujer y Juventud

DOCENTE TITULAR		Néstor Noreña
DOCENTE EN FORMACIÓN		Yuri Alexandra Montenegro Mosquera
POBLACIÓN		Adolescencia, adultez y persona mayor
EQUIPO PSICOSOCIAL		4
HORA DE INICIO - FINALIZACIÓN		8:30 – 9:40am
CRONOGRAMA SECRETARIA DE MUJER Y JUVENTUD		
Reunión, martes 25 de octubre – 8:30am		Presentación proyecto al grupo psicosocial de la secretaria de mujer y juventud, para implementación de cronograma de intervención.
TEMA	REGISTRO DIRECTO	REFLEXIÓN
PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	ACTA – EQUIPO PSICOSOCIAL	OBSERVACIONES
Socialización del Proyecto	<p>Grupo Psicosocial: Mariana Pérez, Carolina Rincón, Yohana Quitian y Paula Ramos</p> <p>Duración: 1 hora</p> <p>Minuta: * Nos reunimos con el equipo psicosocial de la casa de la mujer y juventud para presentar el proyecto: Danzando Vestigios de mi Realidad, también se les hablo de la problemática, <i>¿Cómo un grupo de mujeres adultas que han vivido violencia intrafamiliar residentes de Funza, resignifican la identidad y autoestima por medio de la danza?</i>, también se habló del objetivo general <i>“Resignificar la autoestima de un grupo de mujeres adultas víctimas de violencia intrafamiliar residentes en el municipio de Funza, utilizando la danza como herramienta artística y pedagógica.”</i>, objetivos específicos <i>Analizar las autopercepciones de autoestima en un grupo de mujeres residentes del municipio de Funza. Describir las construcciones de cuerpo desde la corporalidad y la corporeidad a partir del movimiento, en un grupo de mujeres residentes</i></p>	<p>* Se convocará mujeres que en el momento están recibiendo el bono y que ya sus casos no son tan recientes.</p> <p>* Disminuir la cantidad de talleres o unificarlos</p> <p>* Que sea un compromiso el proyecto, porque está el nombre de la identidad casa de la Mujer y juventud.</p> <p>* Buscar que el taller de acondicionamiento se realice antes del taller en el espejo.</p> <p>* Los espacios donde se realizarán los talleres los debe buscar la investigadora.</p> <p>* El grupo del equipo psicosocial les gusta mucho el proyecto por los temas que se van a trabajar en cada taller y como estos tienen un objetivo que quiere cumplirse para la ayuda del grupo de mujeres que han vivido esta problemática.</p>

	<p><i>del municipio de Funza para la resignificación de la autoestima.</i></p> <p><i>Describir las narrativas emocionales del grupo de mujeres de Funza que han presentado violencia intrafamiliar a través de las experiencias surgidas en la danza.</i></p> <p>* Talleres planteados para el trabajo con el grupo de mujeres escogido: encuentro, creando formas, acondicionamiento de conciencia corporal, factor y calidades de movimiento gravedad, tiempo, espacio e intensidad, mi cuerpo comunica, visualizativo, intuitivo y afección.</p> <p>* Como anexos se presenta los consentimientos informados y fechas posibles para empezar la intervención, donde se llegó a que el primer encuentro para convocar al grupo de mujeres sería el 2 de noviembre a las 5pm.</p> <p>* Toda la presentación se expone con ayuda de diapositivas y un acta firmada por los asistentes.</p>	
--	---	--

Fotografías:

