



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

# Quitar para Encontrar:

Aportes a la construcción  
de la autoestima por  
medio de la máscara en la  
expresión danzaria

Por: Leidy Natalia Bulla Laguado

Juan Pablo Sastoque Téllez

Asesor: José Domingo Garzón

Modalidad: Sistematización de la práctica pedagógica

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Artes Escénicas

Bogotá, Colombia, 2023

## Contenido

<b>PARTE 1</b> .....	4
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>MÁSCARA</b> .....	7
<b>LA MÁSCARA NEUTRA</b> .....	11
<b>AUTOESTIMA</b> .....	13
<b>EXPRESIÓN DANZARIA</b> .....	15
<b>DISPOSITIVO PEDAGÓGICO</b> .....	19
<b>PEDAGOGÍA COMUNITARIA</b> .....	22
<b>PARTE 2</b> .....	24
<b>PROBLEMA (Oportunidad de investigación)</b> .....	24
<b>PREGUNTA PROBLEMA</b> .....	27
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	27
<b>OBJETIVOS</b> .....	29
Objetivo General: .....	29
Objetivos específicos: .....	29
<b>METODOLOGÍA</b> .....	29
<b>SISTEMATIZACIÓN</b> .....	31
<b>PARTE 3</b> .....	33
<b>PLANTEAMIENTO DE PROYECTO</b> .....	33
<b>REPOSITORIOS REVISADOS</b> .....	35
<b>PRÁCTICA PEDAGÓGICA</b> .....	40
Tabla 2 .....	41
Términos encontrados a lo largo del proceso de práctica pedagógica que ayudaron a facilitar el lenguaje de enunciación y desarrollo de la sistematización de la experiencia:.....	44
Ser cuerpo: .....	44
Habitar crítico: .....	45
<b>PARTE 4</b> .....	46
<b>SISTEMATIZACIÓN DE LA PRACTICA PEDAGÓGICA REFLEXIVA</b> .....	46
Mapa 1, Experiencia general: .....	47
<b>ANÁLISIS Y REFLEXIÓN SOBRE LA INFORMACIÓN RECOPIADA</b> .....	48
Mapa 2, Laboratorio de Usme “Grupo Sin Tacones”:.....	49
Mapa 3, Proyecto Pedagógico de aula:.....	53
Tabla 3, Identificación de patrones y tendencias: fotos comparativas .....	57
Mapa 4: Ejercicios – Materiales recolectados (Corpografías, grabaciones, diarios de campo).....	64
Poemas corporales y corpografías: .....	65
Grabaciones y entrevistas:.....	67

Reflexiones y charlas: .....	68
CONCLUSIONES:.....	69
- Bibliografía: .....	71
Anexos: .....	73

# PARTE 1

---

## INTRODUCCIÓN

En los espacios de educación artística, como teatro, danza, escritura y pintura, dentro de las instituciones educativas, academias y lugares de aprendizaje social, existe un interés común en contribuir al bienestar corporal y emocional de los estudiantes, buscando relacionar estas disciplinas entre sí, para generar un ambiente que propicie el redescubrimiento de características del propio ser y la personalidad. La interdisciplinariedad y la combinación de varias corrientes artísticas facilitan el diálogo entre la corporalidad, los pensamientos y las emociones generados a través de ellas.

Además, la interdisciplinariedad se considera como un enfoque que permite el reconocimiento de características del ser humano que no han sido identificadas previamente. La expresión “Quitar para encontrar” refleja la duda sobre la existencia de elementos poco perceptibles o invisibles a simple vista, los cuales se ocultan detrás de las construcciones sociales, que se han establecido en torno al cuerpo propio y ajeno. Estos constructos pueden afectar la percepción de la realidad y, en consecuencia, el autoconcepto y la autoestima.

Ahora bien, en el marco de la presente investigación y análisis, proponemos un enfoque que permite *quitar para encontrar* lo que está detrás de lo común, a través del uso de la máscara. Este recurso es utilizado como mecanismo de desarrollo en la expresión danzaria, para identificar características del ser humano, que a menudo pasan desapercibidas. De esta manera, se evidencian diversas sensaciones y pensamientos que se manifiestan en el cuerpo, y que son luego plasmados en la escritura y la verbalización.

Agregando a lo anterior, la ruta de movilización se implementó en una población intergeneracional en donde, sin importar la edad, se logró la aproximación a un proceso de autodescubrimiento. Los participantes

fueron los asistentes a La Casona de la Danza<sup>1</sup>, lugar abierto y comunal para personas de todas las edades en el cual se aprende desde lo corporal y lo dancístico.

En esa misma línea, se analizará, cómo el uso de la máscara en la expresión danzaria puede contribuir a la eliminación de barreras emocionales y a la liberación de la creatividad. Para ello, se ha recopilado información sobre cómo se pueden abrir nuevas formas de comunicación en una población intergeneracional a través de esta unión. En este sentido, se realizará una sistematización de experiencias con el fin de dar cuenta de estos hallazgos en la investigación realizada.

A continuación, se explicará una visión general de las corrientes que se utilizaron en los encuentros. En primer lugar, la máscara, que a lo largo del tiempo que lleva la humanidad, ha sido utilizada en diversos sentidos, ya que atraviesa una gran variedad de culturas y tiempos que la van cambiando de acuerdo a cómo se utilicen y las características que se le concedan. En esta investigación se focaliza el reconocimiento de diferentes máscaras de distintas partes del mundo, para ser utilizadas como un referente de los muchos significados y formas que puede llegar a tener en una creación de *máscara propia*, término en el que ahondaremos a lo largo del documento.

En el desarrollo de esta investigación también nos centramos en la máscara neutra, ya que, a partir de su uso, se pretendió explorar las características físicas y personales de cada individuo que la utilizó, permitiendo al cuerpo encontrar nuevas maneras de enunciación, a partir de la exploración del propio ser y la propia corporalidad.

En segundo lugar, tenemos la expresión danzaria, que ha sido utilizada en esta investigación bajo la línea de las cualidades de movimiento, herramientas de la danza improvisación utilizadas en la técnica para dar formas creativas, diferentes y fluidas a los movimientos. Se unen así estas dos técnicas (Máscara neutra y elementos de la danza improvisación) capaces de potenciar habilidades comunicativas y expresivas que

---

<sup>1</sup> La Casona de la Danza un equipamiento cultural del Instituto Distrital de las Artes (Idartes), que pertenece a la línea de proyectos públicos y donde se realizan una gran variedad de encuentros artísticos cada mes, además está en convenio con Escuela de cuerpo, una línea de la práctica pedagógica de la U.P.N.

logran evidenciar los procesos individuales y subjetivos que cada persona tiene, abriendo la posibilidad a distintos lenguajes de enunciación, en donde la expresión corporal tiene la misma importancia que la expresión verbal.

En tercer lugar, se plantea la noción del autoconcepto, que sale del cuestionamiento por la importancia de las prácticas personales que se llevan en la vida cotidiana, las cuales se reflejan (la mayoría de las veces) en el cuerpo y la forma de actuar de cada persona. Teniendo en cuenta lo anterior, la unión de estos elementos generó una experiencia corpo-sentí-pensante, es decir, ejercicios de integración entre lo corporal, lo sentimental y lo racional, conformando un conjunto de experiencias, habilidades y sensaciones, que procuran contribuir a los procesos de aprendizaje.

Por consiguiente, lo que pretende la unión de los conceptos e ideas mencionados con anterioridad, es que se generen reflexiones sobre la construcción del autoconcepto, sobre la manera en que esta visualización e idea sobre el propio cuerpo afecta la cotidianidad y cómo podemos identificar estos hábitos para entenderlos, en la movilización dancística de una máscara que proporciona un trance entre el pensamiento, lo físico y lo espiritual.

Este documento pretende dar una visión más amplia sobre cómo se unieron la máscara y los elementos de la danza improvisación, para la creación de un dispositivo pedagógico que se llevó al espacio de La Casona de la Danza con una población intergeneracional, creando así experiencias corporales y sensitivas para el buen vivir. Se buscó que estas sesiones de clase correspondieran a las necesidades educativas de las personas, generando adaptaciones de las técnicas disciplinares para incentivar diálogos educativos con los participantes.

En síntesis, estos encuentros fueron creados en el marco de las prácticas de la Universidad Pedagógica Nacional (U.P.N.), de ahí que este proyecto de grado sea una sistematización de experiencias de la práctica pedagógica, en la cual se pretende llegar a conclusiones y aportes encontrados en la misma, buscando “entender por qué ese proceso se está desarrollando de esa manera, entender e interpretar lo que está aconteciendo, a partir de un ordenamiento y reconstrucción de lo que ha sucedido en dicho proceso” (Carvajal Burbano, 2010, p. 18).

## MÁSCARA

El origen de la máscara no es conocido de manera exacta, puesto que desde tiempos antiguos han surgido diversidad de hipótesis de sus orígenes, sin embargo, según la RAE (Real Academia Española), en sus diferentes definiciones, afirma, que el término de máscara proviene de la palabra francesa “masque” o del italiano “maschera”, y este del árabe “masharah” 'objeto de risa', también puede referirse a la máscara a una manera de ocultar el rostro para no ser reconocido o simplemente para protegerse, siendo utilizada prácticamente como un disfraz, algo que falsea o esconde. (RAE 2023) Además, según el diccionario griego, ([www.dicciogriego.es](http://www.dicciogriego.es)) la palabra máscara significa “persona” y hace referencia al papel de cada individuo en la sociedad.

Sin embargo, en ámbitos artísticos y educativos como en academias dedicadas a la enseñanza de la actuación y el teatro, la máscara empieza a ser considerada un elemento que, en vez de ocultar, revela, descubre y manifiesta, ya que está presente en todas las culturas del mundo como forma de expresión y creación del hombre, que demuestra y expone ante los demás las costumbres y esencias de sus conocimientos y raíces, a partir de la necesidad de transmitir las realidades de cada cultura, estas vienen a ser utilizadas de manera habitual en los rituales sociales y religiosos, además, de empezar a ser recurrentes en el teatro.

Siendo vistas desde su origen como un objeto de carácter ceremonial en rituales sociales y religiosos, las máscaras eran utilizadas para hacer crecer el gesto de la representación de las figuras espirituales o legendarias, se daba por sentado en algunas culturas como la Africana y la Egipcia que usar una máscara convertía a la persona en el personaje o ente que representaba, por ejemplo: Si alguno de los individuos que participaba en el ritual se ponía una máscara de león, su corporalidad y actitud serían las de ese animal sin previamente haber representado uno; en el antiguo Egipto, los sacerdotes utilizaban mascarar para poder encarnar a sus dioses en la tierra. ([www.Tiposdemascaras.com](http://www.Tiposdemascaras.com)) Hay distintos usos de la máscara y ser concluyentes con un único significado de ellas sería negar todas las transformaciones que ha tenido a lo largo del tiempo.

También eran usadas para representaciones de cualquier imaginario que tuviera un rostro, y de ahí en adelante han ido tomando distintos usos en la modernidad, como mantener el anonimato con máscaras que

cubren por completo los gestos y la cara sin dejar reconocer a la persona que la utiliza, un ejemplo de estas son las que se utilizan en las luchas libres mexicanas, que siendo portadas por los luchadores ayudando a generar una imagen y personalidad diferente, ocultando la verdadera identidad.

Por otro lado, también están las máscaras de seguridad, que son utilizadas más específicamente para proteger zonas que puedan ser expuestas a químicos o situaciones peligrosas para la salud, entre ellas se encuentran las mascarillas de tela para cubrir nariz y boca de enfermedades, la máscara industrial de protección contra materiales cortopunzantes o polvo, entre otras.

Entre las máscaras más conocidas están las específicamente hechas para el acto artístico, usadas comúnmente para carnavales y fiestas, como las que son utilizadas dentro del espectro de festividades que se realizan en Colombia, por ejemplo: En el carnaval de negros y blancos realizado en Pasto Nariño, en donde se utilizan diferentes máscaras con distintos colores y figuras, para movilizarlas en honor a las distintas formas de cantos, culturas y personalidades que rodean las costumbres en el departamento.<sup>2</sup>

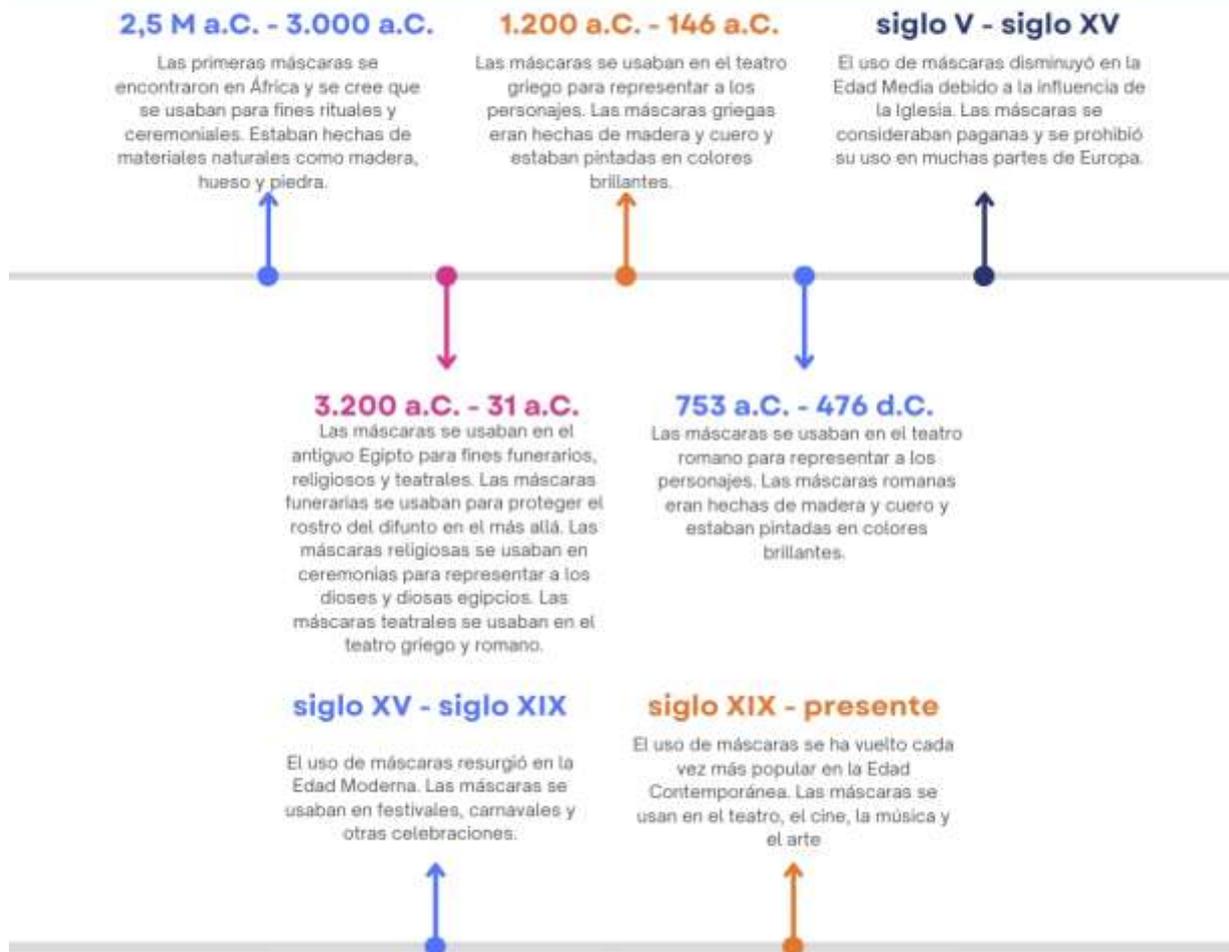
Para sintetizar la historia de la máscara expuesta, proponemos la siguiente línea de tiempo:

---

<sup>2</sup> El Carnaval de Negros y Blancos es una fiesta tradicional que se celebra en la ciudad de Pasto, Colombia, desde el 28 de diciembre hasta el 6 de enero. Es la fiesta más grande e importante del sur de Colombia y es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. ([www.elviajerofeliz.com/carnaval-de-negros-y-blancos-colombia/](http://www.elviajerofeliz.com/carnaval-de-negros-y-blancos-colombia/))

# Línea de tiempo de la Máscara

Basada en el libro *Rostro y máscara: una doble historia* de Hans Belting (2017)



Después de nombrar un poco los diferentes usos y configuraciones de las máscaras, podemos centrarnos ahora en las que guían el sentido de este proyecto y esta investigación, que son las máscaras teatrales cuyo mayor exponente de utilización lo podemos encontrar en la comedia del arte (Commedia dell'arte) forma de teatro popular originaria de Italia durante el siglo XVI que se mantuvo gran parte del siglo XVII. Se caracterizó por ser una forma de teatro improvisado en la que los actores utilizaban máscaras y trajes elaborados para representar personajes estereotipados de la sociedad. ([www.yapclown.wordpress.com](http://www.yapclown.wordpress.com))

La Commedia del'Arte era un teatro improvisado, es decir, los actores no partían de un texto escrito. De hecho, como cada actor tenía un personaje fijo improvisaban según la trama y las acciones de los demás personajes. Esto permitía una gran creatividad en la interpretación y en la creación de situaciones cómicas en

el momento, lo que era muy atractivo para el público de la época. Además, la improvisación permitía que los actores se adaptaran a las situaciones en tiempo real, lo que hacía que la Commedia del'Arte fuera muy popular en toda Europa.

*Estos coloridos juegos teatrales humorísticos, que no tenían más guion que un leve boceto – canovacci (una trama neutra y uniforme en la que se puede abordar todo lo que se quiera)- al que agregaban improvisaciones, e incorporaban máscaras, constituyeron lo que se llamó comedia del 'Arte. Justamente el hecho de no tener un guion rígido, la contraponen a la comedia erudita cuyo texto se escribía íntegramente, e hizo que se considere como teatro de improvisación. En realidad, cada actor tenía un repertorio de frases y bromas a partir de las cuales construía su papel.*

*Murias. (2017) La comedia del arte italiana [yapclown.wordpress.com](http://yapclown.wordpress.com)*

En otras palabras, lo que nos da a entender Murias es que la Commedia del'Arte se basaba principalmente en la espontaneidad de la creación de situaciones por parte de los actores a partir de un repertorio, utilizando la improvisación y el juego humorístico y con el tiempo la utilización de la máscara para reforzar su representación

La máscara teatral tuvo varias configuraciones dentro de los campos artísticos, uno de estos posicionamientos se encuentra en la máscara neutra, la cual es una herramienta pedagógica utilizada en la formación actoral, especialmente en el método desarrollado por el renombrado director teatral francés Jacques Lecoq (El Cuerpo Poético: Una Pedagogía De La Creación Teatral, 2004). Esta máscara, que se asemeja a un rostro humano en equilibrio y calma, ayuda al actor a centrarse en la neutralidad y la claridad física y emocional. Al usar la máscara neutra, el actor puede explorar el movimiento del cuerpo y las emociones de manera más profunda sin distracciones externas. También ayuda al actor a desarrollar una mayor conciencia del lenguaje corporal, la presencia escénica y la relación con los otros personajes en escena. La Máscara Neutra teatral sirve como una herramienta fundamental en la formación actoral para

explorar la corporeidad <sup>3</sup> y desarrollar habilidades en el control de la postura, movimiento y la comunicación no-verbal sin distracciones en el proceso de creación artística.

## LA MÁSCARA NEUTRA

Dentro de los diferentes ámbitos de la máscara en el teatro, la neutra es una de las más singulares, ya que es mayormente utilizada para ejercicios pedagógicos, es decir, en la formación principalmente de actores teatrales y usada en relación para el reconocimiento de la corporeidad en espacios de enseñanza. Esto se debe a que la máscara neutra ofrece al actor o actriz desarrollar sus habilidades actorales de manera más efectiva y desarrollar una mejor comprensión de su propio cuerpo y de cómo utilizarlo para expresar emociones. No existe una respuesta definitiva al cuestionamiento de dónde fue creada la máscara neutra, porque es usada en distintos contextos y culturas a lo largo de la historia, pero sin duda es principalmente asociada al teatro Noh japonés, que unía las máscaras neutras a lo sagrado, lo espiritual y lo ritual. Di Lello (2019)

Según Di Lello (2019) El teatro Noh , es una forma de teatro clásico japonés que se originó en el siglo XIV. Una de las características más distintivas del teatro Noh, es el uso de máscaras, incluyendo la máscara neutra. La máscara neutra se utiliza para representar personajes femeninos y masculinos, así como seres sobrenaturales y divinos. La máscara tiene una apariencia neutral y serena, sin expresión facial, lo que permite al actor transmitir emociones y estados de ánimo a través del movimiento corporal y la postura.

Además, el teatro Noh se enfoca en la sutileza y la simplicidad, y la máscara neutra refleja esta unión. El teatro Noh es también conocido por su uso de la música y la danza, que se utilizan para complementar la actuación y crear una experiencia teatral completa. En términos de estructura, las obras de teatro Noh suelen seguir un patrón establecido de cinco actos, y las actuaciones pueden durar varias horas. Los personajes suelen ser arquetipos, como un guerrero, un fantasma o un espíritu divino, y las historias suelen centrarse en temas como la muerte, el amor y la religión.

---

<sup>3</sup> La corporeidad es el modo en que los seres humanos experimentamos y nos relacionamos con nuestro cuerpo. Es más que simplemente tener un cuerpo físico; es también la forma en que nos percibimos a nosotros mismos y a los demás a través de nuestro cuerpo. ([cch.unam.mx](http://cch.unam.mx))

El artista, pedagogo y director de teatro francés, Jacques Copeau (1914) desarrolló la técnica de la “máscara noble”, adaptando las características de la neutralidad y la serenidad que eran usadas por los actores en escena del teatro Noh, conservando las ideas de la representación de la tranquilidad y la calma del acto teatral, el punto de equilibrio en donde la puesta en escena cobra sentido y el significado para encontrar el verdadero ser, el verdadero yo.

Entonces, Jaques Copeau adapta la “máscara noble” y la redenomina “máscara neutra”, para ser utilizada como un instrumento pedagógico que ayuda a la formación de actores, en este sentido, Llerena (2011) menciona “El objetivo era formar los actores con ética y verdad, despojar los actores de los artificios, buscando la naturalidad perdida de los gestos y para eso utilizaba en su proceso la utilización de la máscara. Los objetivos en el trabajo con la máscara eran desenvolver las calidades técnicas y éticas para formar el nuevo actor para el nuevo teatro”. (p. 10).

Es decir, el objetivo de la formación actoral era desarrollar un actor integral, capaz de expresar sus emociones de manera natural y auténtica. Para ello, se utilizaba la máscara como herramienta pedagógica, con el objetivo de ayudar al actor a liberarse de sus propios prejuicios y a desarrollar su conciencia corporal.

Por un lado, la máscara neutra no tiene expresión, se utiliza para ayudar al actor a conectarse con su cuerpo y el movimiento en lugar de depender de las expresiones faciales o verbales, permitiendo la posibilidad de transmitir la emoción a través del cuerpo, el gesto y la postura. Este método planteado en un principio por Jaques Copeau fue retomado por Jacques Lecoq a principios de los 50, quien por medio de la enseñanza para la comunidad, refinó y expandió la técnica junto con su enfoque del teatro físico para la actuación, la puesta en escena y la escritura dramática, que entendemos bajo efectos de esta investigación, como una práctica pedagógica para el estudio de la autopercepción y las posibilidades en el espacio, además, Lecoq propone el juego en el teatro, el trabajo con el cuerpo y la máscara como una necesidad que se debe reconocer para la creación y el trabajo sobre sí mismo.

Por otro lado, Johnstone (1979) aporta a la definición de la máscara neutra como un objeto que permite que las corporalidades se transformen y se conviertan en servidoras al gesto, para que quien la utilice se apropie de ella tanto sensorial como corporalmente, generando un estado de concentración al que él, le denomina el “trance” en la interpretación y en el espacio de aprendizaje, es decir, que tanto el actor como los espectadores encarnan las situaciones de representación al utilizar la máscara, pero que a la vez, al retirarla y

comprender el poder que tiene sobre el cuerpo, el actor o portador descubre que parte de su personalidad y características propias, salen a relucir con más fuerza usando la máscara.

Además, se mencionaba que la máscara sin un portador humano con experiencias y vivencias propias que la movilice solo es un objeto sin ningún sentido o valor:

Una máscara es un dispositivo para expulsar la personalidad fuera del cuerpo y permitir que un espíritu tome posesión de ella. Tal vez una máscara muy hermosa esté completamente muerta, mientras que un pedazo de saco con orificios a modo de boca y ojos puede que tenga una tremenda vitalidad (Johnstone p. 139-140).

Es decir, se aprecia la máscara desde una perspectiva subjetiva, en la que se utiliza para el reconocimiento y el aprendizaje propio dentro del espacio de creación. Esto quiere decir que, mientras las personas la utilizan para construir personajes y diferentes formas de interpretación, se aproximan a redescubrir características de su propio ser.

No obstante, reconocemos al teatro como experiencia viva, es decir, que está en constante cambio y evolución, por lo que la máscara neutra teatral, para efectos de esta investigación, la comenzamos a utilizar como un dispositivo pedagógico que puede lograr unir los contextos que nos rodean en la cotidianidad (espacios académicos, institucionales, laborales y de relación social en general.)

Por consiguiente, se planteó que la máscara neutra podría ayudar a las personas a centrarse en su interior y en sus emociones, y también puede ser una herramienta para explorar diferentes aspectos de la personalidad. Además, la máscara neutra es una forma de comunicar sin palabras, lo que la convertiría en una herramienta útil en la educación y en el trabajo en equipo. En resumen, la máscara neutra es una herramienta versátil y valiosa que puede ser utilizada por cualquier persona que busque explorar su interior y expresarse de manera única.

## **AUTOESTIMA**

La autoestima, como un concepto sensible y psicológico, es necesario revisarla desde varias miradas para entenderla de manera más clara, en primera instancia, tenemos a Wayne (1992) que la define desde una

mirada psicológica la autoestima como “la buena imagen del autoconcepto”, donde los buenos hábitos, como el comer bien y las actividades cotidianas, realizadas de manera organizada y consciente, permiten fortalecer la imagen que tenemos de nosotros mismos.

A partir de estos hábitos de organización, lo que él define como el concepto del “Yo”, el cual se desarrolla gradualmente durante toda la vida, al igual que la autoestima, comienzan a ser un punto de partida para generar un cambio o mejora a la propia percepción. Estas construcciones del “yo” que empiezan desde la infancia y pasan por diversas etapas de progresiva complejidad, generan impresiones, sentimientos, e incluso, complicados razonamientos sobre la vida y la manera en que nos vemos en ella. Por lo que las experiencias positivas y relaciones plenas que se logren construir en nuestros procesos de crecimiento ayudan a aumentar las prácticas sobre la buena autoestima, mientras que las experiencias negativas y las relaciones problemáticas, hacen lo contrario.

En esa misma línea, Wayne nos aporta el reconocimiento de lo que él denomina “zonas erróneas”, que son patrones de pensamientos impuestos, que limitan e impiden avanzar para tener una buena estima hacia el propio ser, ya que, por ejemplo, seguir estándares sociales de belleza que afectan la imagen propia o la imagen corporal, pueden llegar a incidir en las costumbres, pudiendo provocar: desórdenes alimenticios que perjudican la salud; también se pueden mencionar situaciones en donde no tener la aprobación de los demás, afecta las visiones sobre el propio ser y pueden llegar a normalizar conductas de auto sabotaje.

La manera que se propone tratar este problema es a partir del reconocimiento de estas “zonas erróneas” dentro de nosotros, por medio de la visualización, autorreconocimiento y aceptación de lo que somos realmente, utilizando el reconocimiento como un camino de reflexión y cambio en la cotidianidad, que puede mejorar de manera significativa la autoestima (Dyer Wayne, 1976).

En segunda instancia, tenemos a Savater (1988) que desde su ámbito filosófico nos menciona en su libro *Ética como amor propio* la autoestima como la unión entre el amor propio, la ética y el desarrollo libre de la personalidad. Nos da a entender que para empezar a amarse a sí mismo y a las propias corporalidades, hay que tener una “ética del amor propio”, en donde la forma en la que expreso mi amor y respeto por el otro refleja el amor que me tengo a mí mismo; para que este planteamiento sea utilizado y llevado a las prácticas cotidianas, hay que iniciar un proceso aceptación de las limitaciones o las vulnerabilidades que se poseen como individuo.

Es decir, La ética propuesta por Savater se basa en cómo se trata a las personas del entorno y las decisiones que se toman desde la individualidad, para ayudar a los demás y procurar su bienestar. Poner en práctica esta “ética del amor propio” puede llegar a generar prácticas dentro de la vida cotidiana, en donde mientras se respeta a las personas y cosas que rodean el entorno, se respeta el propio ser y la propia personalidad. Este planteamiento cabe en la lógica de “cómo tratamos a los demás, es el reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos” Savater (1988, pág.).

Pues, ser respetuoso de las formas en las que se convive con el entorno y la propia realidad, incrementa de manera significativa el amor propio, creando realidades en donde se generan rutinas de autocuidado que ayuden a fortalecer la autoestima y, al mismo tiempo, crean buenos lazos sociales.

Ahora bien, podemos mencionar que es notoria la relación entre los autores, donde las prácticas de autocuidado, el autoconcepto y la ética son fundamentales para el desarrollo óptimo de la autoestima. De esta manera, entendemos la autoestima como un conjunto de percepciones, hábitos, decisiones, además de prácticas, que tiene y construye cada persona desde su individualidad. La conjunción de ideas de los autores que ya mencionamos será utilizada en el marco de esta investigación porque sus propuestas sobre el trabajo de la autoimagen y el autoconcepto son viables de ser movilizadas en los ejercicios didácticos que se van a producir con la máscara neutra en la exploración de los elementos de la danza.

Teniendo en cuenta lo anterior, como docentes en formación entendemos que no podemos garantizar el incremento de la autoestima en los participantes con estos talleres, por lo que entender las diferentes configuraciones y significados que tiene el amor propio y la autoestima nos abre la posibilidad a tratar y manejar con más detenimiento conceptos y corrientes que se acerquen a esta incentivación del autocuidado. Estos acercamientos nos ayudarán a que dentro de los encuentros se movilicen diferentes tipos de reflexiones, que lleven por lo menos a plantearles, a los que hagan parte del taller, una manera distinta de ver y entender sus prácticas cotidianas y cómo su manera de verlas afecta la imagen que tienen sobre sí mismos y repercuten indirectamente en la autoestima.

## **EXPRESIÓN DANZARIA**

La expresión de emociones, pensamientos y sentires, a través de elementos de la danza, es una concepción que hemos extraído del coreógrafo y teórico Rudolf Von Laban (1948-1950), quien en su metodología propone la experimentación corporal desde la utilización de la danza improvisación, corriente que es

susceptible a ser utilizada en individuos de diferentes edades y contextos sociales; siempre y cuando quieran aprender<sup>4</sup> o explorar sus corporalidades a partir de la danza improvisación.

Ahora bien, la danza improvisación es muy extensa y compleja, así que se buscó y adaptó una parte específica de ésta, que son las calidades de movimiento, mencionadas por Laban en su libro *El dominio del movimiento* (1948-1950), quien las define como: “diferentes aspectos de las corporalidades humanas, la velocidad, la tensión, el flujo, la dirección, el peso, entre otros, que se utilizan para el análisis de las corporalidades; al unir todas estas expresiones se crean movimientos articulados con intenciones específicas” (pp. 54 – 57, 58).

Enfatizando en las características que constituyen los aspectos de las corporalidades, para crear expresiones y movimientos están:

#### Tiempo:

El tiempo es el elemento que describe la duración de un movimiento. Puede ser lento, rápido, sostenido, explosivo, etc.

- Tiempo lento: Los movimientos lentos tienen una duración prolongada y se caracterizan por una sensación de calma y tranquilidad.
- Tiempo rápido: Los movimientos rápidos tienen una duración corta y se caracterizan por una sensación de energía y dinamismo.
- Tiempo sostenido: Los movimientos sostenidos tienen una duración media y se caracterizan por una sensación de equilibrio y continuidad.
- Tiempo explosivo: Los movimientos explosivos tienen una duración corta e intensa y se caracterizan por una sensación de fuerza y potencia.

#### Energía

La energía es el elemento que describe la intensidad de un movimiento. Al igual que el tiempo, puede ser fuerte, suave, sostenido, explosivo, etc.

---

<sup>4</sup> La diversidad en las poblaciones que pueden utilizar la danza es fundamental, ya que, la población a la que se dirigió el proyecto de aula es una diversa e intergeneracional, por lo tanto, las sesiones abarcaban diferentes posibilidades de movilización para las distintas corporalidades que hicieran parte del espacio.

- Energía fuerte: Los movimientos fuertes se caracterizan por una tensión muscular alta y una sensación de fuerza y poder.
- Energía suave: Los movimientos suaves se caracterizan por una tensión muscular baja y una sensación de delicadeza y fluidez.
- Energía sostenida: Los movimientos sostenidos tienen una intensidad media y se caracterizan por una sensación de equilibrio y continuidad.
- Energía explosiva: Los movimientos explosivos tienen una intensidad alta y repentina y se caracterizan por una sensación de fuerza y potencia.

## Espacio

El espacio es el elemento que describe la dirección y el alcance de un movimiento. Puede ser directo, indirecto, amplio, estrecho, etc.

- Espacio directo: Los movimientos directos se dirigen hacia el espacio exterior y se caracterizan por una sensación de claridad y precisión.
- Espacio indirecto: Los movimientos indirectos se dirigen hacia el espacio interior y se caracterizan por una sensación de misterio y ambigüedad.
- Espacio amplio: Los movimientos amplios se caracterizan por una sensación de apertura y libertad.
- Espacio estrecho: Los movimientos estrechos se caracterizan por una sensación de concentración y control.

## Flujo

El flujo es el elemento que describe la continuidad de un movimiento. Puede ser suave, interrumpido, explosivo, etc.

- Flujo suave: Los movimientos suaves son fluidos y continuos y se caracterizan por una sensación de armonía y fluidez.
- Flujo interrumpido: Los movimientos interrumpidos se caracterizan por cambios repentinos de dirección o velocidad.
- Flujo explosivo: Los movimientos explosivos son bruscos y repentinos y se caracterizan por una sensación de fuerza y potencia.

## Peso

El peso es el elemento que describe la sensación de pesadez o ligereza de un movimiento. Puede ser pesado, ligero, sostenido, explosivo, etc.

- Peso pesado: Los movimientos pesados se caracterizan por una sensación de estabilidad y solidez.
- Peso ligero: Los movimientos ligeros se caracterizan por una sensación de libertad y fluidez.
- Peso sostenido: Los movimientos sostenidos tienen un peso medio y se caracterizan por una sensación de equilibrio y continuidad.
- Peso explosivo: Los movimientos explosivos tienen un peso alto y repentino y se caracterizan por una sensación de fuerza y potencia.

Laban (1948-1950) menciona que estas calidades eran independientes unas de otras, pero que podían combinarse de diferentes maneras para crear una amplia variedad de movimientos expresivos.

Esta parte de la técnica fue seleccionada debido a su diversidad de usos en los ámbitos artísticos, en la danza las calidades de movimiento se utilizan para la creación de coreografías, dando intenciones a las expresiones corporales de los bailarines en el espacio, y en el teatro es utilizado para ayudar a la creación de personajes y emociones a través del movimiento.

El estudio y apropiación de las calidades de movimiento propuestas por Laban, como hemos mencionado, son una herramienta para la exploración corporal y la expresión de emociones, pensamientos y sentimientos. Esto se debe a que cada calidad tiene una intención corporal específica, lo que permite a las personas explorar diferentes aspectos de su ser y su personalidad, por ejemplo, la velocidad se relaciona con la energía y el ritmo, lo que puede reflejar el sentir de un individuo y sus emociones en un momento determinado, la tensión, por otro lado, refleja la ansiedad o el estrés, mientras que el flujo puede representar la libertad y la fluidez del movimiento.

Al utilizar estas calidades de movimiento, las personas pueden explorar y expresar diferentes aspectos de sí mismas, lo que puede ser beneficioso para el fortalecimiento del autoconcepto y la autoestima, convirtiéndose en una herramienta muy valiosa para promover la diversidad y la inclusión.

Ya que identificamos las calidades como una herramienta que trabaja sobre lo sensible y lo corporal, al igual que la máscara neutra de asociación las dos técnicas. Se puede decir, entonces, que la máscara neutra teatral

se enfoca dentro de este proyecto en la exploración corporal y la expresión de emociones y sentimientos a través de la movilización de las calidades de movimiento, donde la improvisación permite la utilización de velocidades, tensiones, flujos, direcciones y pesos pueden ser muy útiles para la reflexión de las corporalidades a través del tránsito con la máscara, por ejemplo, al utilizar una máscara neutra junto con las calidades, los participantes o personas que movilicen el ejercicio pueden lograr expresar diferentes estados emocionales.

Al utilizar estas dos corrientes juntas: la danza y la máscara, se encuentra una potencial manera de fomentar el autoconcepto y la autoestima de las personas, al explorar y expresar diferentes aspectos de sí mismos a través del movimiento, desarrollando una mayor conciencia de sus emociones, lo que resulta beneficioso para aportar al bienestar emocional y mental.

Encontramos una alternativa a la utilización de las calidades en unión con la máscara neutra, que no está estrictamente enfocada para la creación dancística o teatral, sino que se proponen como un ejercicio para la libre expresión y el autodescubrimiento de los individuos, que buscan trabajar sobre sus propias corporalidades. No existe un afán de crear en el escenario una danza específica y coreográfica, o realizar un personaje teatral, las personas solo tienen que representar las expresiones de su propio ser y personalidad.

## **DISPOSITIVO PEDAGÓGICO**

Michael Foucault (1977) define dispositivo como una red, unión y estudio entre ideas sobre temas completamente diferentes que conforman una sola investigación, por ejemplo: el análisis y discusión que se genera entre los contextos históricos-sociales que de una manera u otra terminan en diferentes planteamientos y subjetividades, pero que siempre se vinculan entre sí; propone que esta relación tiene una naturaleza, la cual puede ser de poder, discusión o justificación, plantea que el dispositivo debe responder a una necesidad en específico, por ejemplo organizar una sociedad o una cárcel.

Considerando lo anterior y viéndolo desde una perspectiva diferente, tenemos en cuenta que existen y se van a seguir creando y movilizand o nuevas formas de enseñar y proponer dispositivos pedagógicos, en las instituciones y en espacios de enseñanza común. Las lógicas de lo disciplinar propuestas por Foucault no convergen del todo con la vida, en las aulas, o en la mayoría de los lugares hoy en día, ya que la manera de transmitir los conocimientos se ha venido enfocando en un conjunto de transformaciones y evoluciones en el pensamiento y la expresión,

Paulo Freire, por otro lado, nos propone una pedagogía más crítica, en su obra más influyente, *Pedagogía del Oprimido* (1968), criticó el modelo de educación bancaria, donde los estudiantes son vistos como “cuentas vacías” que debían ser llenadas por los maestros. Según Freire, este modelo creaba una cultura de silencio que instaba a los oprimidos con una imagen de sí mismos negativa, pasiva y oprimida. Freire propuso una pedagogía de la liberación, que buscaba fomentar la reflexión crítica, el diálogo y la acción transformadora para desafiar las estructuras políticas y culturales opresivas.

Se han venido desarrollando diferentes maneras de transmitir conocimientos y aprender, debido a los diferentes aportes que se construyen, desde la constante pregunta sobre cómo mejorar las pedagogías y la recolección de información de las mismas. Un ejemplo actual de la transformación que han venido teniendo los procesos pedagógicos y de investigación, son las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación) herramientas que posibilitan nuevas y distintas didácticas a los educadores, para que el desarrollo de sus propuestas pedagógicas con los estudiantes, sean óptimas, significativas y prácticas.

Se comienza a transformar el papel del docente y se empieza a proponer que no sea la figura tradicional de autoridad que da un saber específico, sino que sea un acompañante o guía en el aprendizaje del estudiante, ya que, entre más, evolucionan las nuevas maneras de enseñanza, las relaciones de poder tradicionales<sup>5</sup> se van dejando un poco de lado con el uso de nuevas metodologías, centradas en lo colectivo y comunitario, donde hay diferentes construcciones de conocimiento que generan conversaciones entre todas las partes de un saber, una corriente o una ideología, entre otros aspectos.

---

<sup>5</sup> El modelo de educación tradicional es un modelo centrado en el docente. En este modelo, el docente es el responsable de transmitir los conocimientos a los alumnos, quienes tienen un papel pasivo en el proceso de aprendizaje.

El estudiante puede aprender del maestro, en tanto el maestro decida aprender junto con el alumno. Se reorganizan los espacios de enseñanza y a la vez van cambiando las formas de recolectar la información en los procesos de investigación que involucran ciertas prácticas pedagógicas; se utilizan diarios de campo y demás herramientas escriturales y físicas que se han venido usando siempre, por supuesto, pero también se empieza a usar los registros fotográficos y audiovisuales.

Llegados a este punto, cabe mencionar que el proyecto de investigación que desarrollaremos tendrá como objetivo recoger las diferentes miradas y opiniones de los contextos y poblaciones con las que vamos a trabajar, en este caso La Casona de la Danza que recibe población intergeneracional de distintos contextos y géneros, que serán analizadas, discutidas y representadas a través del uso de nuevas tecnologías como entrevistas, videos, grabaciones, entre otros dispositivos. Ahora bien, para que este dispositivo sea pedagógico, se tiene que observar desde una perspectiva en donde lo que se construye desde el análisis de las necesidades, la subjetividad y la discusión sobre los diferentes contextos, pueda ser transmitido o enseñado a partir de distintas ramas, ya sean artísticas o de otra índole.

Por esta razón, se toma la decisión de usar este concepto propuesto por Foucault en unión con los ideales de Paulo Freire, ya que él describe herramientas y estrategias utilizadas en la educación, para fomentar el aprendizaje significativo y la participación activa, en donde existe un diálogo igualitario, entre los estudiantes y el maestro para una construcción de conocimiento más activa y significativa.

En ese sentido, ambos autores reconocen la importancia de comprender los mecanismos y herramientas que utilizamos en la educación, para fomentar el aprendizaje y el desarrollo humano. En este análisis llegamos al dispositivo que Freire llama “la lectura crítica de la realidad” (1992, p. 154) que plantea poder generar acciones pedagógicas para cada día avanzar y lograr hacer cambios notorios en comunidades. Más específicamente definido en palabras del autor “qué se puede hacer hoy para que mañana se pueda hacer lo que no se puede hacer hoy” (p. 154).

Estas dos diferentes perspectivas de dispositivo se complementan y entienden en estos lugares de lo político y las relaciones de poder, por lo que nuestra investigación sobre la unión de la máscara neutra en la exploración danzaria, la posicionamos como un dispositivo pedagógico, que permite incentivar una parte del

desarrollo humano, a través de la identificación y reflexión sobre los conceptos de autoimagen, autoconcepto y autoestima.

## **PEDAGOGÍA COMUNITARIA**

Continuando con lo expuesto en el apartado de dispositivo pedagógico, hemos seleccionado la pedagogía popular o comunitaria basada en la “Pedagogía de la Esperanza” propuesta por el reconocido educador brasileño Paulo Freire en 1992. Esta pedagogía tiene como objetivo trabajar con las comunidades, permitiendo que los profesores planifiquen sus clases teniendo en cuenta los contextos que rodean a sus estudiantes, valorando el diálogo y la voz individual como una herramienta para el desarrollo reflexivo y crítico.

Esta metodología se vuelve significativa en la medida que planteamos este proyecto de grado en el desarrollo y análisis del proyecto de aula en la Casona de la danza, un espacio sin ánimo de lucro que acoge a diversas e intergeneracionales comunidades. Allí se buscó incentivar la constante reflexión de los participantes sobre su autoconcepto, y construcciones de autoimagen y por consiguiente como se ve afectada su autoestima. El ambiente pedagógico y colaborativo que se maneja en la Casona les da posibilidades a los participantes del taller, de tener un libre desarrollo, a la vez que fomenta el diálogo y la construcción colectiva de conocimientos, para generar reflexiones críticas que visibilizan cada una de las opiniones y contextos.

Ahora bien, dentro del ámbito teatral y danzario, encontramos apropiada esta metodología porque incentiva la reflexión crítica y activa de los participantes, promoviendo la creatividad, la expresión, el diálogo y la colaboración (Freire, 1992), ejes o categorías que se desarrollan dentro de las 12 sesiones realizadas. En los encuentros reflexivos y críticos con los participantes, donde se trabajan tanto las perspectivas personales como las grupales, se crean dibujos, partituras, expresiones danzarias y creaciones plásticas, para incentivar los ejercicios de confianza y colaboración grupal para la creación conjunta de conocimientos y prácticas.

*La pedagogía de la esperanza* propuesta por Paulo Freire se centra en la educación como un proceso de diálogo y participación activa entre el educador y el estudiante (p. 145), en donde ambos aprenden juntos, esta pedagogía fomenta el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto de los participantes por medio de la reflexión crítica sobre su entorno y su papel en él, según Freire la autoestima se construye a través de la valoración de uno mismo y de los demás.

La pedagogía comunitaria promueve la creación de comunidades de aprendizaje, donde los individuos que hacen parte de estos procesos pueden compartir sus experiencias y conocimientos, esto ayuda a fomentar un sentido de pertenencia y solidaridad entre todos, lo que a su vez aumenta la autoestima; se incentiva el diálogo crítico y reflexivo como una herramienta para desarrollar el autoconcepto al reflexionar sobre las experiencias y el entorno. Estos posicionamientos ayudan a las personas a mejorar la comprensión sobre sus fortalezas y debilidades, permitiéndoles crear una imagen más precisa y realista de sí mismos.

## PARTE 2

---

### PROBLEMA (Oportunidad de investigación)

Según la Organización Mundial de la Salud, en su artículo sobre la Depresión (2023):

Se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión. La depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres que entre los hombres. OMS. (2023) Depresión [www.who.int](http://www.who.int)

En los espacios institucionales y lugares de enseñanza, como los colegios, los estudiantes están expuestos una gran mayoría de las veces a situaciones agresivas y discriminatorias, lo que puede llevar a la baja autoestima y, en algunos casos, a un cuadro de depresión clínica. Un informe elaborado por el Laboratorio L.E.E. (Laboratorio de Economía de la Educación) de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá y publicado en el periódico El Espectador en el año 2022, señala que el 32% de los jóvenes y niños en Colombia sufren de matoneo. Los ámbitos educativos requieren de manera urgente que las reflexiones sobre el autocuidado tengan un espacio. Por lo tanto, es importante tomar medidas para fomentar el autocuidado y la autoestima, incluso en los espacios de aprendizaje social y comunal.

El mismo estudio, afirma que la depresión es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar significativamente la calidad de vida de la persona que lo sufre. Se manifiesta, entre otros, a través de sentimientos de tristeza, desesperanza, desinterés y falta de energía. La depresión puede ser causada por factores genéticos, biológicos, psicológicos o sociales, o una combinación de ellos.

El tratamiento de esta condición puede requerir terapia psicológica, medicación o una combinación de ambos, estos tratamientos se pueden complementar con el objetivo de mejorar el estado de ánimo de la persona afectada, por medio de actividades como hacer ejercicio regularmente, establecer rutinas de sueño apropiadas o alimenticias, aplicar a dietas saludable y propiciar núcleos de apoyo social (OMS, 2023).

Desde el campo artístico y pedagógico, se han estructurado propuestas interdisciplinarias como el arte terapia, desarrollado en Bogotá por un colectivo de La Universidad de los Andes que lleva 13 años desarrollando esta técnica, y la Asociación Colombiana de Arteterapia ofrece voluntariados para conocer, ayudar y practicar en el área de interés. Para tratar integralmente estas problemáticas e incentivar a las personas que las sufren a explorar lugares seguros de expresión y comunicación. La educación artística, la danza y el teatro, entre otros, son prácticas que permiten la libre expresión, el trabajo en equipo y la comunicación asertiva. Los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional ([www.mineducacion.gov.co](http://www.mineducacion.gov.co)) resaltan la importancia de la educación artística, que se debe incentivar en los diferentes escenarios educativos, para que los estudiantes tengan la oportunidad de reconocer lenguajes expresivos diversos.

Adicionalmente, sería considerable que otras áreas que conforman el currículo o espacios académicos, ciencias sociales, español o castellano y educación religiosa, por citar algunos, se sirvan de diversas técnicas y lenguajes artísticos para complementar aprendizajes significativos.

Savater (1988), hace énfasis en la importancia de tener prácticas de autocuidado, a partir de la implementación de valores éticos tales como la responsabilidad, tolerancia, amor, independencia, respeto, entre otros; que ayudan en las relaciones de la vida cotidiana, fortaleciendo y expresando, de manera libre, la autoimagen y el autocuidado.

En este sentido, las clínicas terapéuticas utilizan el arte para ayudar a pacientes con problemas psicológicos, derivados de la condición de la autoestima, a través de la comunicación y la expresión artística. Por ejemplo, la Asociación Británica de Arte Terapeutas, en su página web principal “British Asociación o Art therapists” la psicoterapia basada en el uso de diversos lenguajes artísticos, podría ampliar la comunicación y la expresión de estas poblaciones.

El desarrollo de estas prácticas artísticas permite trabajar sobre el autoconcepto de manera holística, ayudando a incentivar la comprensión de la autoestima, desde diferentes áreas y perspectivas. Además, la misma asociación, encuentra que en el campo educativo se emplea el arte terapia para ayudar a la formación

y desarrollo de habilidades socio emocionales y cognitivas en los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

En el desarrollo de este proyecto investigativo, intentaremos proponer, un modelo de la sistematización de experiencia, para aportar a la concienciación de prácticas de autocuidado en torno a la autoimagen y la autoestima.

Propondremos la utilización y unión entre elementos de la danza y lo teatral, particularmente el trabajo con la máscara neutra, junto con la exploración de las cualidades de movimiento de la danza-improvisación. Esta unión es una exploración que busca aportar a las artes utilizadas para incentivar “prácticas del buen vivir” de las personas.

Consideramos que las instituciones educativas y los espacios de aprendizaje social deberían implementar diversas metodologías y técnicas artísticas que dialoguen con otros espacios educativos y sociales (comunitarios y artísticos). Esto permitiría propiciar experiencias de autopercepción y construcción de la autoestima, en donde los espacios de enseñanza den un lugar importante a la salud física, emocional y mental.

En términos metodológicos, para el desarrollo del proyecto, se recurre a la máscara como una guía para el proceso de autoexploración, junto con la utilización de elementos de la danza, por la versatilidad del uso de la máscara en el campo de las artes escénicas y por lo que se deriva de ella, (como permitir la exploración, confrontación y reflexión alrededor de la propia corporalidad). Ya sea desde la vista de las artes plásticas (dibujos, pinturas) o las artes escénicas (representación, danza), la máscara es un elemento que, en términos de su implementación en campos educativos, podría tener un carácter interdisciplinar y podría ser usada para aportar a la expresión y la autoexploración.

Tal cual como lo propone Jaques Lecoq en su libro “El cuerpo poético” (1997) “la neutralidad de la máscara funciona como una hoja en blanco que permite a quien la usa expresarse sobre ella y construir corporalmente métodos para evidenciar los pensamientos y percepciones propias de las ideas”. (pág. 61,62).

De la misma manera en que el uso la máscara posibilita estas prácticas, el uso de elementos de la danza (Cualidades de movimiento) también propicia lugares de reflexión de la corporalidad. Las cualidades de movimiento, que según Laban (1950) “son herramientas corporales que ayudan a la percepción que tenemos del movimiento, aportándonos nuevos espacios de conciencia física, emocional y mental” (p. 26-27) motivan espacios académicos de escucha y entendimiento, que responden a la preocupación sobre los diferentes comportamientos que pueden ser asociados a sintomatologías depresivas.

En este orden de ideas, proponemos algunos usos de la máscara y sus construcciones, junto con elementos de la danza-improvisación como un dispositivo pedagógico que permita la posibilidad del trabajo en equipo, el cuidado propio y del otro, además de la incentivación de los valores éticos, los cuales están en función del fortalecimiento del autoconcepto, para permitir que las personas puedan reconocerse a sí mismas dentro de su cotidianidad y así procurar que hagan reflexiones sobre sus propias visiones de la autoestima.

## **PREGUNTA PROBLEMA**

- ¿Cómo influye el uso de la máscara y la expresión danzaria en la *percepción del autoconcepto* de los participantes en los talleres artísticos en la Casona de la Danza?

## **JUSTIFICACIÓN**

Según Dyer Wayne (1976) es fundamental para toda persona comprender el significado del autoconcepto y autoestima, ya que estos conceptos influyen notoriamente en los comportamientos y en las vidas cotidianas de cualquier persona, incluyendo estudios, relaciones sociales, trabajo y otros aspectos importantes de la vida.

Dentro de las diversas técnicas teatrales, la danza y el teatro pueden ayudar al desarrollo de habilidades comunicativas, de libre expresión y trabajo en equipo, siendo beneficiosas para mejorar la autoestima. Tanto

jóvenes como adultos de diferentes edades pueden beneficiarse de la práctica artística - teatral, que les podría ayudar a mejorar sus habilidades comunicativas y expresivas.

Dentro del campo educativo, es importante llevar a cabo prácticas artísticas que fomenten la sensibilización y la conciencia de los sentimientos y las corporalidades, para reconocer situaciones de discriminación, aislamiento o matoneo que puedan vulnerar el desarrollo libre de cada persona. En este sentido, la utilización de la máscara neutra en ejercicios escénicos para el autoconocimiento podría permitir a las personas que desarrollen estas actividades, ser “ellos mismos” (Savater, 1988), fomentando la expresión creativa en espacios grupales de manera espontánea.

Es importante, dentro de los campos educativos, que se implementen nuevos dispositivos pedagógicos y sensibles, por lo que se propone uno que pueda ayudar a una población intergeneracional de personas a participar de experiencias para la incentivación de la autoestima, que al mismo tiempo genere espacios de aprendizaje grupales y colaborativos, en donde, tanto maestros como estudiantes participen activamente en la construcción y desarrollo de las actividades propuestas en las clases o talleres, haciendo uso de las máscaras que son movilizadas por expresiones corporales y danzarias. Este dispositivo está centrado en ser trabajado de manera amplia, es decir, tanto en espacios comunitarios (Casona de la danza o salones comunales) Como en espacios institucionales (colegios-universidades).

El objetivo de este dispositivo es que haga parte de una variedad amplia de investigaciones, alrededor del autoconcepto y la autoestima, que sirvan para fines educativos que puedan llegar a surgir o crecer dentro del teatro o la investigación en artes, por lo que es necesaria una sistematización de la experiencia ya desarrollada, y así generar conclusiones y aportes para estas investigaciones, que van directamente ligadas con las reflexiones sobre el autoconcepto y la autoestima, ya que por medio de esta metodología se logra llegar a un análisis reflexivo de la experiencia, en el cual, los comportamientos, informaciones, y materiales didácticos recolectados son conceptualizados y analizados para ser entendidos y apropiados, proporcionándonos así, nuevas miradas y formas de trabajar sobre el autoconcepto.

## OBJETIVOS

### Objetivo General:

- Analizar de qué manera ayuda el uso de la máscara y la exploración danzaria en la *percepción de autoconcepto*, en los participantes de los talleres artísticos realizados en la Casona de la danza.

### Objetivos específicos:

1. Adaptar estrategias pedagógicas junto con técnicas dancísticas y teatrales, que apoyen la expresión corporal y emocional de los participantes en los talleres.
2. Identificar sentidos y significados asociados a la *percepción del autoconcepto*, que le atribuyen los participantes a la construcción de las máscaras en la exploración danzaria.
3. Analizar la influencia que tuvieron los procesos de creación e interrelación de los participantes en la percepción de su autoconcepto.

## METODOLOGÍA

Sampieri (2014), en su libro sobre la metodología de investigación, propone que “la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto.” (pp. 358). De manera que la presente investigación que proponemos se enfocó en el desarrollo cualitativo basado en las artes, en el cual se analizará la experiencia de los participantes a lo largo de los talleres, según sus diferentes procesos y resultados dentro del mismo.

Por otro lado, utilizaremos la investigación-acción (IA), desde la perspectiva de Orlando Fals Borda quien menciona: “Una de las características propias de este método (IA), que lo diferencia de todos los demás, es la forma colectiva en que se produce el conocimiento, y la colectivización de ese conocimiento”, Fals y Brandado (1987, pp. 18). Utilizaremos la (IA) como un elemento pedagógico para la construcción del conocimiento, que genera una relación de reconocimiento entre los sujetos que participan en los procesos

educativos, que compartan realidades, contextos y visiones, para generar reflexiones y propuestas que mejoren o transformen estos espacios de encuentro.

Reforzando un poco la conceptualización de la (IA), John Elliott (1993), define la investigación - acción como “un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma” (pp.45), es decir, que se reflexiona sobre las situaciones, problemas y sucesos propios de la humanidad en sociedad.

La (IA) es diferente de la investigación acción participativa (IAP) (la cual es definida por Kurt Lewin (1946), Fals Borda (1970), Chicago Sol Tax (1958) como una visión de cambio, en donde los mismos investigadores hacen parte del proceso y participan constantemente en el desarrollo de la investigación, pretendiendo generar cambios en las problemáticas que ellos mismos identifican en sus propios contextos, ya que se trabaja con diferentes posturas y participaciones de personas que pueden salir y entrar al proceso de manera fluida, no hay una población específica, hay una situación de investigación que es pasada por varias poblaciones con diferentes contextos para ser analizada.

En este orden de ideas, nos centraremos específicamente en el uso de la investigación-acción, ya que abarca diferentes contextos y comunidades, que se enfocan en el reconocimiento de las diferentes problemáticas que se viven y se dialogan en comunidad. Además, la (IA) es una alternativa investigativa en donde los sujetos participan en procesos que se caracterizan por ser:

**-Participativos:** Las personas trabajan con la intención de mejorar sus propias prácticas o modos de desarrollarse e interactuar en sociedad.

**-Investigativos:** En donde trabajan desde la introspección desarrollada en ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.

**-Colaborativa:** Los procesos se realizan siempre en grupo, por las personas implicadas que hacen parte del proceso.

**-Veracidad:** Las personas ponen a prueba las diferentes prácticas, ideas y las suposiciones.

**-Calificativo:** Los procesos de las personas dentro de la investigación son evaluados en cuanto a los análisis subjetivos del proceso realizado y la progresión en los talleres.

**-Sistemática:** Se registran, recopilan y analizan los propios juicios, reacciones e impresiones en torno a lo que ocurre; y permite registrar las diferentes reflexiones.

**-Política:** Es un proceso que implica cambios que afectan a las personas para realizar análisis críticos de las situaciones.

**-Procesual:** Responde progresivamente a cambios más amplios. Empieza con pequeños ciclos de planificación, acción, observación y reflexión, avanzando hacia problemas más complejos; la inician pequeños grupos de colaboradores y puede ir expandiéndose o utilizándose por más personas.

Unimos la Investigación- Acción a nuestro diseño metodológico, teniendo en cuenta que la población que asistió a los talleres fue intergeneracional, y se encuentra en un espacio comunitario, además de que consideramos que puede ayudar a dialogar y reflexionar, sobre las necesidades de la comunidad que asiste al espacio (no escolarizado) de la Casona de la Danza. Es así como este proyecto de grado tendrá la modalidad de investigación- acción, enfocándose en la variedad de participantes que entraron y salieron del proceso, conforme avanzaron y se desarrollaron las sesiones.

## SISTEMATIZACIÓN

Nos basamos en el libro *Teoría y práctica de la sistematización de experiencias* de Carvajal Burbano para hablar de la importancia del uso de la sistematización de experiencias como un proceso de aprendizaje a través de la reflexión crítica sobre la práctica. Según él, la sistematización de experiencias "es una herramienta que nos permite documentar y analizar nuestras prácticas y experiencias, para comprender mejor lo que hacemos, cómo lo hacemos y por qué lo hacemos" (Carvajal Burbano, 2010, p. 17).

Para llevar a cabo la sistematización de experiencias, se propone una serie de pasos que deben seguirse con cuidado y rigurosidad. En primer lugar, se debe seleccionar la experiencia a sistematizar, lo cual implica definir claramente el objetivo de la sistematización y establecer criterios claros para la selección de la experiencia. Luego, se debe recopilar información relevante sobre la experiencia, utilizando diferentes métodos como entrevistas, observación y revisión de documentos.

Una vez recopilada la información, se procede a analizarla y reflexionar sobre ella. Una de las herramientas que Burbano (2010) recomienda utilizar es el análisis de la narrativa, la codificación de la información y la elaboración de mapas conceptuales para organizar y comprender la información recopilada. A través de este

proceso, se pueden identificar patrones y tendencias, así como las relaciones entre los diferentes elementos de la experiencia.

Para llegar a la organización y comprensión de la información se utilizarán y tendrán en cuenta los siguientes pasos:

1. Selección de la experiencia a sistematizar: Se define claramente el objetivo de la sistematización y se establecen criterios claros para la selección de la experiencia.
2. Recopilación de información relevante sobre la experiencia: Se utilizan diferentes métodos como entrevistas, en este caso observación y revisión de documentos referentes a la práctica pedagógica realizada.
3. Análisis y reflexión sobre la información recopilada: Herramientas como el análisis de la narrativa, la codificación de la información y la elaboración de mapas conceptuales, serán usados para organizar y comprender la información recopilada.
4. Identificación de patrones y tendencias: A través del análisis y la reflexión sobre la información recopilada, se identificarán patrones y tendencias en la experiencia.
5. Generación de conclusiones y aprendizajes significativos: Sobre la base del análisis de la información, se generan conclusiones y aprendizajes significativos que permitan comprender mejor lo que se hizo, cómo se hizo y por qué se hizo.

## PARTE 3

---

### PLANTEAMIENTO DE PROYECTO

El proceso de construcción de este proyecto de grado inicia en séptimo y octavo semestre. Durante estos dos periodos académicos se trabajó en la formulación de un anteproyecto que plasma las ideas y propuestas que, posteriormente, se convertirían en el proyecto de grado.

Como docentes en formación, teníamos diversas ideas y planteamientos sobre lo que queríamos desarrollar para graduarnos de manera individual. No obstante, debido a las sugerencias de los maestros de la universidad, fue necesario conformar grupos para el desarrollo de los proyectos, ya que no se contaban con los suficientes tutores para revisar los procesos individuales.

En ese entonces, había dos ideas o preocupaciones distintas en nosotros como estudiantes e investigadores, para realizar nuestros proyectos:

1. El desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes mediante las artes escénicas. Idea que nació a partir de una inquietud sobre cómo generar espacios de integración grupal, escucha y charla activa, que permitiera a las personas ser conscientes de sus diferentes emocionalidades para mediarlas en la expresión en ejercicios escénicos y corporales.
2. El trabajo con la máscara neutra para analizar y trabajar sobre las máscaras sociales que portan las personas en la cotidianidad. Planteamiento que surgió a partir de la duda sobre las diferentes relaciones y vínculos sociales que surgen en los gestos faciales, y cómo cambian las gestualidades dependiendo de los contextos en los que se desarrolla o convive cada persona.

Después de indagar sobre las posibilidades de unión de los dos planteamientos, llegamos a una primera pregunta de investigación que se convirtió en el punto de partida para desarrollar el proyecto:

¿Cómo incentivar la autoestima utilizando la máscara neutra como posibilidad de expresión?

A partir de esta pregunta, se planteó el tema, objetivos e incluso un asomo estado del arte que consistió en una lista de autores como Jaques Leqoc, Fernando Savater, Dyer Wayne y Jerzy Grotowski, los cuales se revisaron para perfilar la idea que teníamos, con el objetivo de crear una serie de talleres para una población que aún no habíamos definido.

Ya teniendo estas partes del anteproyecto, se empezó a pensar en qué población sería la más apta para implementar nuestra unión de ideas, por lo que se tuvieron en cuenta colegios de la localidad Usme (localidad en la que vivimos y en la que conocíamos varios espacios de creación artística en los que habíamos participado), espacios comunitarios e incluso la misma universidad, puesto que pensábamos que podría ir dirigido a cualquier contexto. Comenzamos a trabajar con un grupo de mujeres jóvenes pertenecientes al colectivo “Sin tacones” de la localidad de Usme, grupo creado por Paola Sastoque (hermana de uno de los investigadores), en el que se creaban espacios de diálogo y escucha a través de juegos y actividades, para mujeres de la localidad.

Este colectivo tenía preocupaciones por la expresión tanto física como emocional de las situaciones personales de cada una de las integrantes, lo que llevó a la creadora del grupo a buscar nuevas alternativas de expresión, por lo cual se dirigió a nosotros para reforzar sus encuentros. Debido a esto se concreta una unión entre el grupo “sin tacones” y nuestro anteproyecto, en el que se complementa nuestra pregunta de investigación:

¿Cómo incentivar la autoestima utilizando la máscara neutra como posibilidad de expresión en mujeres pertenecientes al colectivo “Sin tacones” de la localidad de Usme?

Debido a que en ese momento no se tenía conocimiento del desarrollo de un proyecto de aula, no se construyó una progresión de talleres, sino que se escucharon las necesidades de la población, tales como: generar espacios de escucha, comunicación, movimiento y diálogo, teniéndose estas en cuenta para atenderse desde el uso de la expresión con la máscara neutra.

- Se consideraron diversas estrategias para explorar el concepto de la máscara, entre las cuales se incluyeron: el uso de una máscara neutra,
- La creación de máscaras individuales.
- La exploración de la posibilidad de romper o reconstruir dichas máscaras.

Estas exploraciones se basaron en la noción de un ciclo de expresión destinado a habitar conscientemente las emocionalidades. Al finalizar este proceso, las emociones exploradas fueron representadas en creaciones personales, las cuales podían ser modificadas o reconstruidas según el proceso individual de cada participante.

Se realizaron ocho encuentros, a modo de laboratorio, que dieron como resultado la escritura del anteproyecto para el séptimo semestre. En el siguiente semestre, se siguió perfilando el proyecto planteado, empezando por hacer una revisión de repositorios universitarios, para indagar sobre los diferentes trabajos de grado que podrían tener similitudes o ejemplos que nos ayudaran en el proceso de escritura.

## REPOSITARIOS REVISADOS

Teniendo en cuenta que el estado del arte pretende indagar en las investigaciones, además de aclarar las rutas, los énfasis y demás aspectos que aporten al desarrollo del proyecto, a modo de ensayo o suerte de microestado del arte, hicimos una búsqueda en los repositorios universitarios de aquellos trabajos de grado que tuvieran el mismo enfoque con respecto al uso de la máscara, para trabajar sobre los procesos individuales de autoestima.

Se utilizaron las siguientes palabras clave: autoestima, máscara neutra y corporalidades, como criterios de búsqueda. A continuación, se presenta el número de trabajos identificados y seleccionados para la construcción de los antecedentes.

Tabla 1

Cantidad de trabajos de grado tenidos en cuenta de los diferentes repositorios universitarios.

Repositorio revisado	Número de trabajos de grado relacionados	Número de trabajos de grado tenidos en cuenta para referentes
Universidad Pedagógica Nacional	34	1
Politécnico Grancolombiano	1	0
Universidad de los Andes	46	0
Universidad Distrital	1	0
Fundación Universitaria de Popayán	5	1
Escuela Superior De Formación Artística Pública Bellas Artes “Macedonio De La Torre”	1	1

**Nota:** Esta tabla recapitula los nombres y cantidad de repositorios revisados en la búsqueda,

Trabajos de grado encontrados y trabajos de grado seleccionados.

Se seleccionaron estas universidades y sus repositorios, ya que dentro de sus proyectos de formación tienen facultades de artes y educación, por lo tanto, son aptas para ser indagadas en nuestro microestado del arte. Encontramos 87 proyectos de grado. Sin embargo, la mayoría no cumplían el criterio de antigüedad máxima

de 5 años, por eso fueron descartados, al igual que aquellos trabajos que tenían otros enfoques de investigación como: clínicos, psicológicos, médicos, terapéuticos, que no se conectaban con los requerimientos de nuestra investigación basada en las artes escénicas o plásticas. Considerando lo anterior, solo se referencian en este texto, tres trabajos pertinentes, dos nacionales y uno internacional:

1. Laboratorio educativo: Cuerpo, máscara y alotropía<sup>6</sup>, una experiencia escénica con población con diversidad funcional. El trabajo de grado se centra en la modalidad de monografía que es presentada para optar por el título de licenciado en Artes Escénicas, por el estudiante Juan Camilo Rodríguez Varela en el año 2021, en la Universidad Pedagógica Nacional.
2. El teatro de máscaras para fortalecer las competencias comunicativas básicas en los estudiantes de grado 8 de la institución educativa Francisco de Paula Santander en el municipio de Popayán, departamento del Cauca. Es una monografía de trabajo de grado en la modalidad de investigación, para optar por el título de licenciadas en educación básica con énfasis en educación artística. Sus autoras son: Lesly Viviana Moreno Méndez, María Camila Navarro Agredo y Ángela Alexandra Urbano Velasco, de la Fundación Universitaria de Popayán.
3. Elaboración de máscaras para mejorar la libre expresión emocional en los estudiantes de secundaria, Trujillo. Esta es una tesis elaborada en la línea de investigación pedagógica para optar al título profesional de licenciado en educación artística en la especialidad de artes plásticas y visuales. Su autor es Solano Agreda Wilfredo Omar de la Escuela Superior de Formación Artística Pública Bellas Artes “Macedonio De La Torre” - Perú.

---

<sup>6</sup> Existen referentes internacionales, nacionales, locales y académicos que han investigado las posibilidades de las personas con diversidad funcional en el arte y su participación. Esta investigación propone la idea de El Cuerpo Alotrópico, basado en el concepto de alotropía que hace referencia a elementos químicos que, pese a su forma, conservan la misma propiedad. En el arte escénico, según la investigación de Varela, la alotropía se extiende a través de técnicas y entrenamientos que permiten aumentar las habilidades corporales, vocales, rítmicas y de fuerza necesarias para actuar. Además, la alotropía es una posibilidad filosófica de creación, nacimiento y redescubrimiento que media el hacer.

Estos tres trabajos de grado fueron seleccionados porque nos dan un aporte conceptual, teórico y metodológico con respecto a la utilización de la máscara en diferentes contextos y situaciones de representación.

En primer lugar, Varela (2021) escribe sobre las recopilaciones de las experiencias y encuentros con poblaciones con diversidad funcional. Esto resulta ser muy útil frente a una sociedad que invisibiliza las formas de expresión de estas comunidades, que son discriminadas debido a sus condiciones físicas. Con base en el trabajo con estas comunidades, se utiliza el ejercicio del reconocimiento y de la enunciación de sus diferencias que son “limitantes” ante los ojos de las poblaciones, a través de la máscara, propiciando el autodiagnóstico, el autoconocimiento y el reconocimiento del otro.

Además, Varela pone sobre la mesa las diversas maneras que existen para enunciar los pensamientos, las corporalidades y los sentires de los participantes de su investigación, a partir de la utilización de la máscara neutra para la creación de la máscara propia.

Por otro lado, Méndez, Agredo y Velasco (2020) con el teatro de máscaras para fortalecer las competencias comunicativas, describen en su investigación a la máscara como un dispositivo pedagógico para mejorar las habilidades comunicativas de estudiantes en una institución. Tomamos este referente para respaldar la utilización de la máscara neutra como un dispositivo pedagógico que puede fomentar dichas habilidades.

Por último, el trabajo de grado de Solano (2018) nos amplió la perspectiva del trabajo con las máscaras, hacia el campo de las Artes Plásticas, en donde la máscara, como una creación, puede ser modificada o moldeada mediante distintas técnicas, reflejando así un resultado de la imaginación, sentimientos o visión de la realidad. En consecuencia, tuvimos en cuenta otras máscaras que están en el mundo teatral, pero no habían sido abordadas o exploradas desde su elaboración.

Ahora bien, los puntos de conexión teórica y conceptual de nuestro proyecto con los planteamientos anteriores que podemos destacar son:

En relación con el primer proyecto, cabe destacar la importancia que se le da a la visibilización de las comunidades con diversidad funcional, ya que la sociedad muchas veces tiende a ignorar o no comprender las formas de expresión de estas poblaciones. El enfoque en la máscara neutra como herramienta para el autodiagnóstico y autoconocimiento resulta ser nuestro mismo enfoque y se incorporó en nuestros talleres para fomentar la reflexión y reconocimiento de las diferencias.

1. En cuanto al segundo proyecto, se destaca la idea de utilizar la máscara como dispositivo pedagógico para mejorar las habilidades comunicativas de los estudiantes, porque pudimos relacionarlo directamente con lo que queríamos y planteamos en nuestro proyecto. Este enfoque dentro de nuestro proyecto de aula<sup>7</sup> nos permitió ver la máscara como una herramienta didáctica que ayuda a los estudiantes a practicar diferentes ejercicios de comunicación entre ellos.
2. Con relación al tercer proyecto, destacamos la perspectiva de la máscara desde las artes plásticas, que hace énfasis en la capacidad de la máscara para ser moldeada y transformada a través de distintas técnicas. Esto nos permite entender la máscara como un elemento cultural que varía en cuanto a su significado y que puede ser interpretado de distintas maneras. En nuestro taller de elaboración plástica, se usa esta perspectiva para fomentar la creatividad y la experimentación con distintas técnicas de elaboración.

En conclusión, los tres documentos presentaron enfoques que incorporamos en nuestro proyecto, desde la visibilización de las comunidades con diversidad funcional, hasta la utilización de la máscara como dispositivo pedagógico y la perspectiva de esta desde las artes plásticas. Estas investigaciones potenciaron nuestra propuesta para fomentar en los participantes, reflexiones y exploraciones de su autoconcepto desde lo interdisciplinar.

---

<sup>7</sup> El proyecto de aula es un proceso metodológico que se desarrolla durante octavo semestre en la licenciatura, para generar conocimientos en los estudiantes sobre cómo crear un proyecto para una institución educativa, lo que da como resultado un documento que sustenta el desarrollo de una implementación pedagógica en dicho espacio.

## PRÁCTICA PEDAGÓGICA

Durante el octavo semestre, mientras desarrollábamos nuestro proyecto, iniciamos la práctica pedagógica como parte del proceso educativo. Para ello, tuvimos que seleccionar un lugar de prácticas y comenzar a trabajar en un proyecto de aula que se llevaría a cabo durante el semestre. En los espacios disponibles para la práctica pedagógica, había una gran variedad de opciones. Nos direccionamos a aquellos que tenían un enfoque corporal para jóvenes. Sin embargo, los lugares que habíamos seleccionado fueron retirados de la práctica.

Finalmente, fuimos ubicados en La Casona de la Danza, un equipamiento cultural del Instituto Distrital de las Artes (Idartes), que pertenece a la línea de proyectos públicos y donde se realiza una gran variedad de encuentros artísticos cada mes, incluyendo agrupaciones de instituciones o grupos de convenios públicos que se inscriben a los talleres de manera voluntaria.

La Casona de la Danza, en su carácter de espacio de intercambios culturales alrededor de la danza, funciona como zona de ensayos, presentaciones, talleres, conversatorios y laboratorios con fines educativos y culturales para la comunidad. En ese sentido, los talleres que propusimos para la práctica pedagógica en este espacio, pretendieron generar experiencias para “el buen vivir” de las personas. Estos talleres surgieron a partir de las primeras propuestas que se realizaron para el grupo “Sin Tacones”, y se complementaron con las perspectivas pedagógicas y comunitarias, que luego se desarrollaron en tres ciclos de cuatro sesiones.

La organización de los talleres tuvo en cuenta la manera con que opera la Casona de la Danza, con programaciones e inscripciones mensuales, lo que permitió enfocar las intenciones de estos “talleres experienciales”, por medio de encuentros “pedagógicos - vivos” que aportan “al buen vivir” de la comunidad asistente.

Es importante mencionar que la idea de generar talleres “experienciales, para el buen vivir en encuentros pedagógicos vivos” se originó en la modalidad de “Escuela de Cuerpo”, un espacio ofrecido en la Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Pedagógica Nacional, a la que pertenece nuestro proyecto formativo. Allí se propone una metodología para diseñar experiencias formativas corporales, que movilicen procesos sensibles, subjetivos y contextuales, en diálogo con elementos de la danza y las artes escénicas.

Esta metodología se enfoca en la construcción colaborativa de la experiencia vivida y valora el intercambio constante entre todos los componentes de la experiencia.

Consideramos que el contexto en el que se nos ubicó era ideal para el desarrollo de nuestro proyecto, debido al continuo flujo de personas de todas las poblaciones y edades que asisten de manera constante y variada al espacio, lo cual coincidía muy bien con las metodologías comunitarias que estábamos planteando.

En ese entonces teníamos varias cosas claras como investigadores:

1. Conectaríamos el proyecto de aula con el proyecto de grado.
2. Era necesario agregar un contenido dancístico a los talleres debido al contexto.
3. Se llevaría a cabo una investigación-creación que daría como resultado un metraje documental del proceso educativo.

Se indagó en la expresión danzaria, la máscara neutra y la autoestima, tal cual como se explicó en los apartados iniciales de estas vertientes artísticas. De esta forma, llegamos al planteamiento de la siguiente progresión de talleres para el proyecto de aula:

Tabla 2, progresión de talleres:

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Pregunta reflexiva en términos “corpo- senti- pensantes” <sup>8</sup>	La máscara neutra, y sus diferentes usos en el espacio, en la exploración	¿Cómo la máscara en el ejercicio de la exploración corporal permite	¿Qué es un poema corporal y qué relación se puede propiciar con la	¿Qué sensaciones o sentimientos se pueden utilizar a partir de la exploración de la

<sup>8</sup> La línea de práctica pedagógica, escuela de cuerpo, propone desde la investigación educativa, entender el cuerpo como un todo, que contiene corporalidades y corporeidades que determinan al ser como un sujeto subjetivo con lugares de lo físico, lo sentimental y lo pensante.

	corporal, ¿generan espacios de confianza que influyen en el autorreconocimiento e incentivación de la autoestima?	que se identifiquen situaciones negativas de la vida cotidiana propias y en grupo?	máscara y la improvisación danzaria para generar reflexiones sobre la autoestima?	máscara neutra en la danza improvisación para realizar una máscara propia?
A través de cuál dispositivo	Máscara neutra en la exploración corporal	Máscara neutra en la exploración corporal	- Máscara neutra en la exploración corporal  -Poema corporal	- Máscara neutra en la exploración corporal  -Mascarás personalizadas en la exploración corporal
Situación de evocación	Los participantes, frente a los demás, expresan los sentires o perspectivas que generaron al utilizar la máscara neutra por medio de movimientos corporales que se encontraron en la exploración con la danza.	Los participantes se miran al espejo con y sin máscara, para reconocer sus corporalidades, y así evocar situaciones que le pesan en su día a día, para luego, voluntariamente y de a turnos, dejar que ese peso los deje caer al suelo, allí los demás participantes lo	Los participantes identifican partes de su cuerpo con las que tienen relaciones complicadas, a una o varias de estas le dedicaran un texto, dibujo o lo que gusten, que irá acompañada por una exploración corporal de esta parte del cuerpo que llevará la	Con lo encontrado en el poema corporal y en un ejercicio de exploración con sentimientos encontrados hacia uno mismo, los participantes crean sus propias máscaras con materiales simples para generar reflexiones en torno a la

		levantaran, cargarán y pondrán de nuevo en pie, en una metáfora del apoyo hacia al otro.	máscara, lo que denominamos poema corporal.	autoestima.
Objetivo específico al que responde la sesión	Analizar las estrategias pedagógicas y artísticas que facilitan la expresión corporal y emocional de los participantes en los talleres.	Analizar las estrategias pedagógicas y artísticas que facilitan la expresión corporal y emocional de los participantes en los talleres.	Comprender los sentidos y significados asociados a la autopercepción que le atribuyen los participantes durante la construcción de las máscaras neutras en la danza improvisación.	Identificar el impacto de las actividades desarrolladas, en el autoconcepto y autoimagen de los participantes.

**Nota:** Esta tabla contiene las partes que se consideraron en su momento pertinentes y correctas para el desarrollo del proyecto de aula.

Durante el proceso de implementación de los talleres, se redactó conjuntamente el proyecto de grado, se tomaron evidencias audiovisuales del desarrollo de las sesiones, para desarrollar un cortometraje que estaba conectado con el énfasis de creación de la universidad.

Para el desarrollo de los ciclos de talleres, cada vez que se realizaban los encuentros, se tomaron fotografías y videos del proceso. Además, se realizaron dos bitácoras: una digital escrita, individual (para el proyecto de aula) y otra en formato audiovisual que podía ser individual o grupal. Estos métodos de recolección de información permitieron crear el cortometraje y alimentar el proyecto de grado.

Al finalizar el semestre se obtuvieron los siguientes resultados:

1. Un borrador del proyecto de grado que contenía las partes comunes de una investigación, es decir, introducción, problema, justificación, contexto, objetivos, entre otros.
2. Un primer proyecto de aula que contenía casi los mismos criterios que el de investigación, pero enfocado en objetivos de implementación pedagógica.
3. Un largometraje (Debido a la duración dejó de ser cortometraje) documental de 39 minutos que daba cuenta del proceso y que se entregó en la materia del énfasis de creación.

Cuando entramos a noveno semestre, hicimos una recapitulación de lo que teníamos como investigadores, y allí encontramos una necesidad de dar cuenta del proceso de la práctica pedagógica, y lo que el largometraje documental no logró hacer, por lo que se empieza a revisar la posibilidad de desarrollar una sistematización de experiencias sobre la progresión implementada el semestre anterior, además de seguir conservando las conexiones entre las asignaturas.

### Términos encontrados a lo largo del proceso de práctica pedagógica que ayudaron a facilitar el lenguaje de enunciación y desarrollo de la sistematización de la experiencia:

Ser cuerpo:

Dentro del contexto de la Casona de la Danza y bajo la línea de investigación de la Escuela de Cuerpo, el concepto de "ser cuerpo" es abordado desde la experiencia de habitar el cuerpo plena y conscientemente. Se puede mencionar más específicamente que es la comprensión integral del cuerpo humano, en donde se considera al cuerpo como no solamente una presencia física o biológica, sino que también incluye aspectos emocionales, mentales, sociales y espirituales.

El "ser cuerpo" implica, por un lado, la capacidad de sentir y experimentar el movimiento de una manera fluida. Es una experiencia que permite estar de manera presente en la exploración corporal, propiciando conexiones entre el cuerpo y el sentir que aumenten la fuerza, flexibilidad y la expresividad. Por otro lado, el "ser cuerpo" implica reconocer que el cuerpo no se puede separar del resto de la experiencia humana.

Dentro de esta misma integración de todos los componentes del ser y el cuerpo, se destaca como resultado diferentes maneras y alternativas a la expresión, en las que el movimiento, la danza y la postura entre otros medios, son utilizados para comunicar y expresar diferentes emociones, pensamientos y experiencias.

Todo tipo de personas con distintas características, ya sean físicas, actitudinales o sentimentales, pueden encontrar la manera de explorar sus propias corporalidades junto con sus características, habitando y destacando cada una de ellas. Además, al considerar la visión de un cuerpo no solo físico, sino integral en cuanto a aspectos emocionales y racionales, la salud no se limita solo a la ausencia de una enfermedad física, sino que procura también un bienestar emocional, mental y espiritual.

Habitar crítico:

El concepto de "habitar crítico" nace de una concepción simple del término "habitabilidad del cuerpo" en diferentes contextos y circunstancias. En este sentido, las maneras de concebir, actuar, pensar o razonar se van adaptando de acuerdo con los sucesos por los que pasa una persona en su diario vivir.

El concepto de "habitar" implica construir, tanto física como simbólicamente, el entorno en que vivimos. Involucra la idea de permanencia y arraigo, así como la capacidad de dejar huella en los espacios y la memoria. El habitar empieza a ser crítico en la medida que las personas se dan cuenta de su propio valor e importancia al ser partícipes de un habitar tanto individual como colectivo, en donde todos aportan y afectan la realidad y ambiente de los demás.

Se concibe el "habitar crítico" entonces como la manera que encuentran los cuerpos y las personas de razonar y habitar a la vez los espacios comunes que los rodean. Esto implica reflexionar y pasar por el cuerpo y la experiencia los diferentes contextos, sucesos y situaciones de su diario vivir.

## PARTE 4

---

### SISTEMATIZACIÓN DE LA PRACTICA PEDAGÓGICA REFLEXIVA

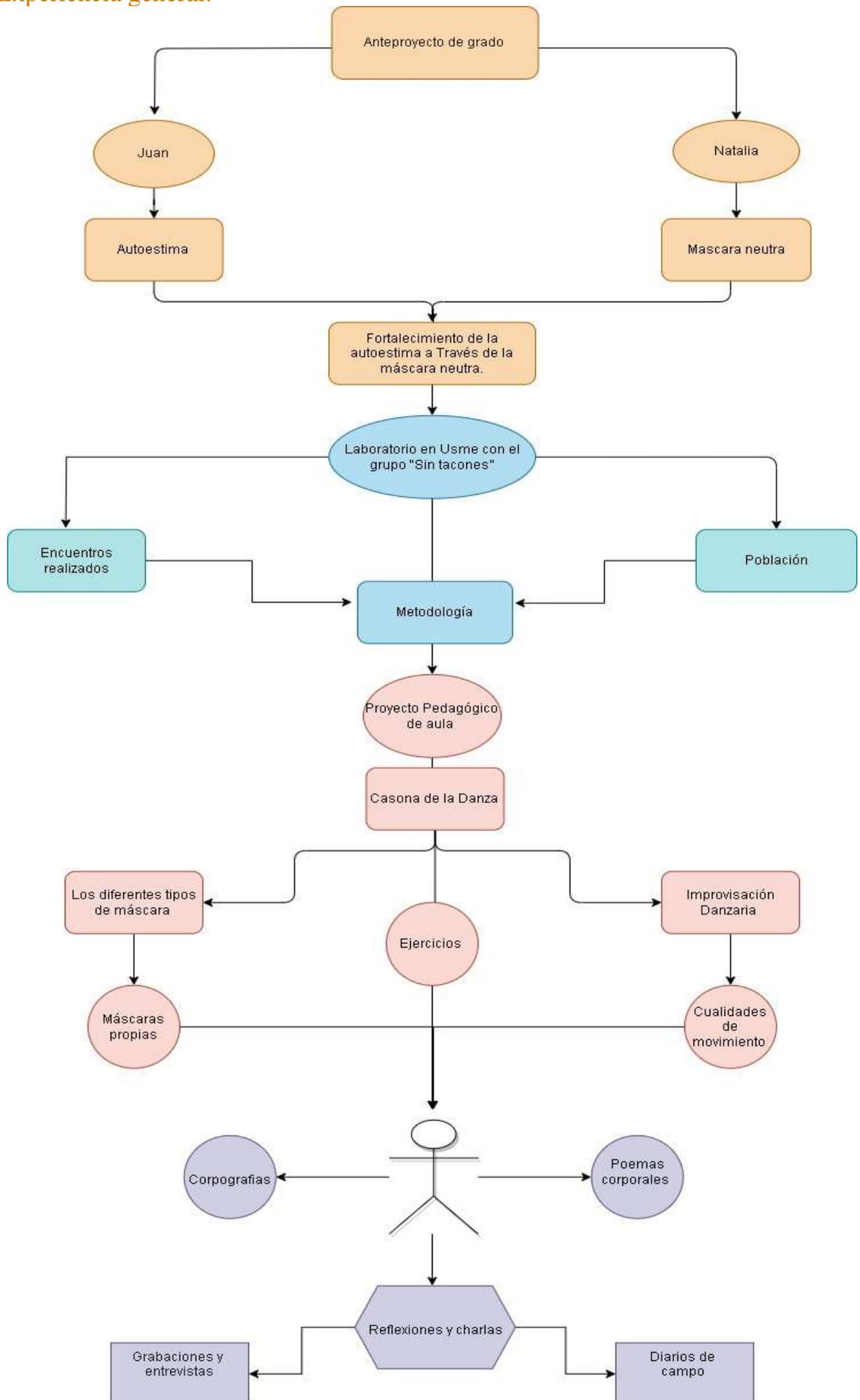
Se selecciona esta modalidad porque en este proyecto de grado, nace la necesidad de comprender de manera rigurosa y sistemática el impacto que tiene el uso de la máscara y la exploración danzaria en la percepción del autoconcepto de los participantes en los talleres artísticos de la Casona de la Danza.

La sistematización recopilará y analizará de manera ordenada la información obtenida durante la práctica pedagógica, lo que permitirá identificar patrones, establecer relaciones y generalizar hallazgos que ayuden a comprender mejor el fenómeno que se está investigando.

Además, la sistematización de experiencias es importante para dar cuenta de la calidad de la práctica pedagógica, ya que permite evaluar el impacto de las estrategias pedagógicas utilizadas y ajustarlas según las necesidades identificadas.

Para el análisis y comprensión de los materiales recolectados, haremos uso de un mapa conceptual general que recopile todo el proceso, desde que se generó la unión entre la máscara y el autoconcepto hasta los últimos encuentros dentro de la práctica pedagógica en la casona de la danza, será dividido en los momentos de desarrollo del proyecto para hacer un análisis más específico de todos los datos e información obtenida a lo largo de la investigación.

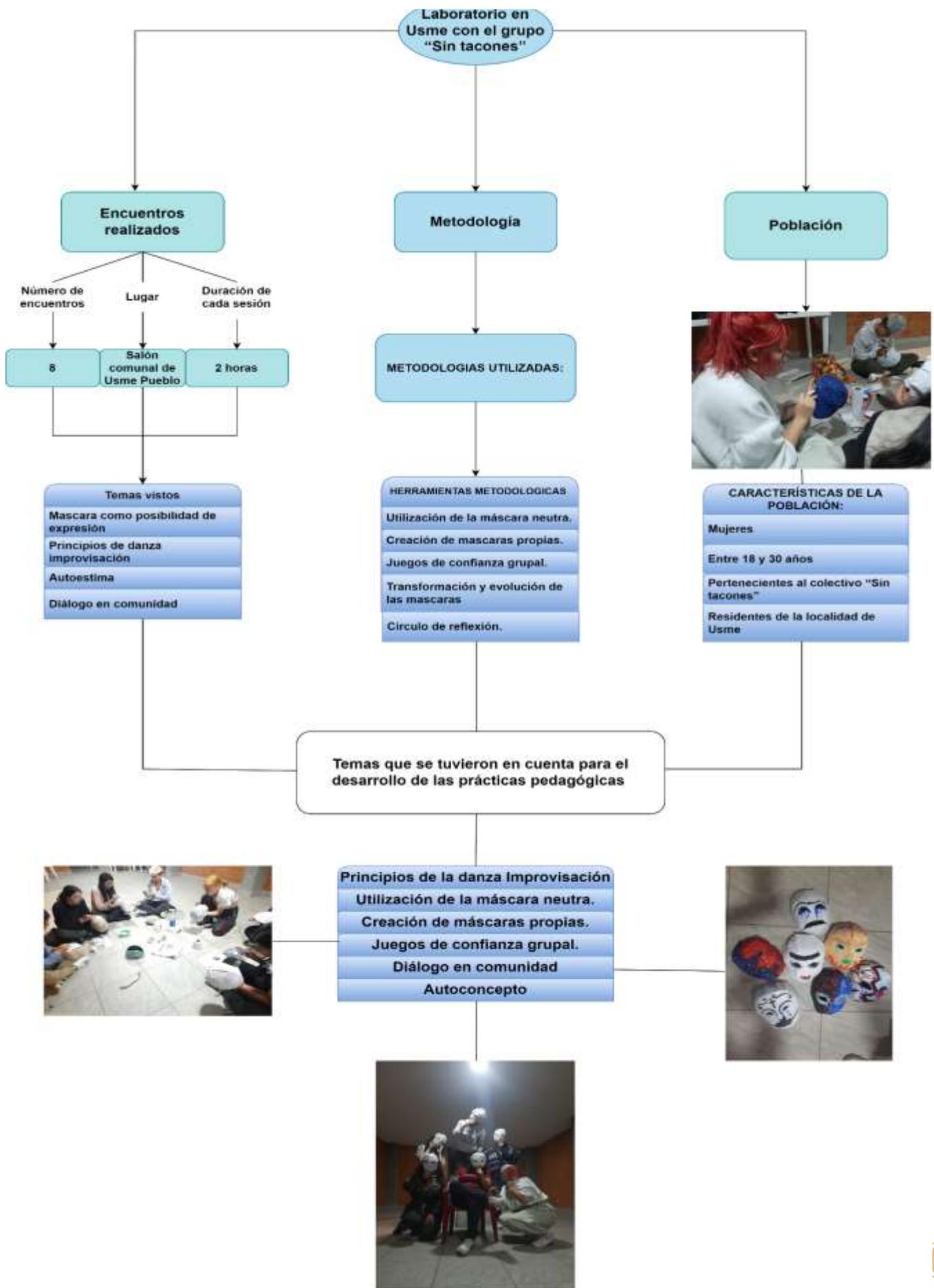
Mapa 1, Experiencia general:



## ANÁLISIS Y REFLEXIÓN SOBRE LA INFORMACIÓN RECOPIADA

Iniciamos con el análisis de cada una de las partes del mapa, que fueron divididas y ampliadas por bloques de color. La primera parte que se puede observar (color naranja) no será analizada, ya que consideramos que el anteproyecto de grado y las experiencias individuales que tuvimos para conformar nuestra pregunta de investigación ya se expusieron y explicaron en este documento, en la parte 3. Sin embargo, cabe aclarar que fueron colocadas en la estructura del mapa por su importancia dentro del desarrollo del proceso de investigación.

Mapa 2, Laboratorio de Usme “Grupo Sin Tacones”:



Como da cuenta el mapa conceptual, la experiencia vivida en Usme, con el colectivo “Sin tacones”, se tuvo una diversidad de temas que surgieron del laboratorio y que se siguieron trabajando para la práctica pedagógica. Consideramos importante resaltar que, aunque este laboratorio no hace parte de la práctica de la universidad, de él se originaron la mayoría de las ideas y conceptos que se trabajaron más adelante en la práctica.

Por consiguiente, analizando las fotografías e información recopilada en ese entonces, vistas dentro de este documento investigativo, podemos resaltar los siguientes hallazgos:

1. Al revisar el proceso, de las ocho sesiones realizadas, donde se trabajan elementos similares a los de la práctica pedagógica, notamos una evolución conceptual en términos de utilización de la danza improvisación, autoestima, máscara neutra y juegos de confianza.

Es decir:

- En un principio, el tema de la autoestima era el eje central, pero debido a la conceptualización hecha a lo largo de la investigación, este término se modifica como autoconcepto, puesto que las actividades no pueden exactamente llegar a influenciar o incentivar la autoestima de las personas, sino que ayudan a generar y movilizar reflexiones, sobre cómo las propias corporalidades y la concepción que se tiene de ellas influyen en el autoconcepto.

- La danza improvisación se entendía y utilizaba como un término erróneo, al bailar y mover el cuerpo de cualquier manera. Esto, al entenderse desde la técnica, redujo la utilización de la gran variedad de posibilidades desde la improvisación, por lo que se estudió el término de la improvisación, se extrajo el uso de las cualidades de movimiento y se centró solo en la utilización de lo que denominamos expresión danzaria.

- La máscara neutra fue utilizada netamente como un objeto detonante de emociones y sensaciones, lugar que fue explorándose más adelante en una adaptación de las técnicas de los profesores y directores teatrales

que la habían usado con anterioridad, por lo que se intentó rescatar la ritualidad de la máscara e incluso permitir expandir el concepto de la máscara neutra a la variedad de máscaras existentes para que los ejercicios de creación fueran más complejos.

- Encontramos que los juegos como disposición corporal eran muy importantes para generar confianza entre las participantes, por lo que el juego siguió en el proyecto, aunque no se conceptualizó, sí se hizo una búsqueda que permitiera juegos no competitivos que instauraran no solo confianza sino herramientas para el desarrollo de los talleres. Por ejemplo, habíamos asistido a un taller en la casona de la danza donde nos enseñaron un juego sobre el trabajo en equipo, el juego consistía en que el grupo estuviera sentado en sillas dispersas en el salón, una persona debía levantarse e irse a una esquina, lo que dejaba una silla vacía, el juego comenzaba dando dos objetivos, el primero era que la persona de pie debía sentarse, y el segundo, que el grupo no debía permitir que esto sucediera, por medio de ocupar la silla vacía, además tenía la regla de que nadie podía correr. Esto generaba atención y trabajo en equipo en los participantes. Esta actividad se realizó, pero con el uso de la máscara, para discutir los cambios del cuerpo con el uso de la misma.

2. A nivel pedagógico hubo metodologías o maneras de guiar la clase que tuvieron que cambiar o adaptarse para la práctica, tales como: La fluidez o progresión de la sesión, la forma de relación con las personas asistentes al taller, las necesidades de la población y el objetivo de las sesiones.

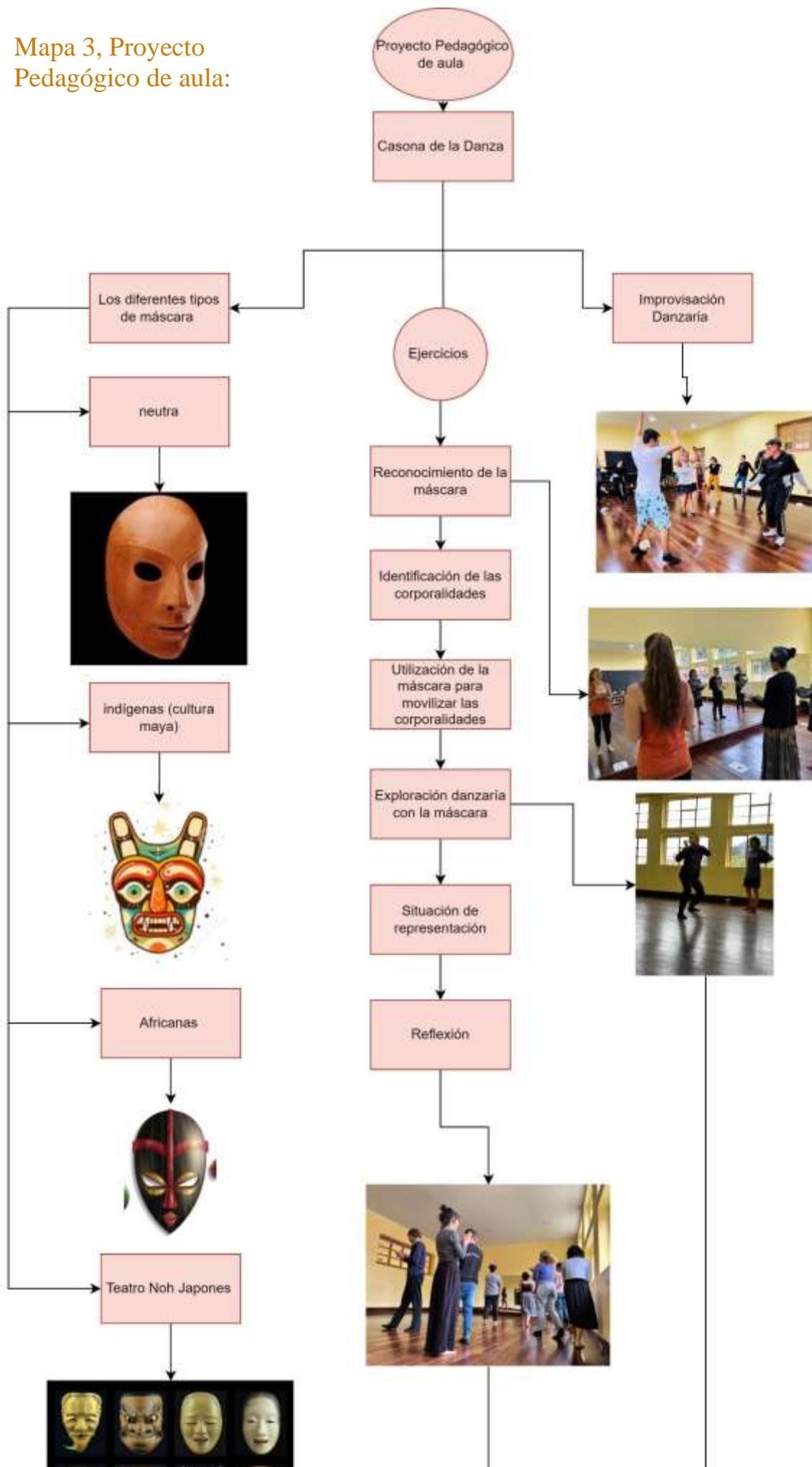
Desde estas perspectivas podemos mencionar que:

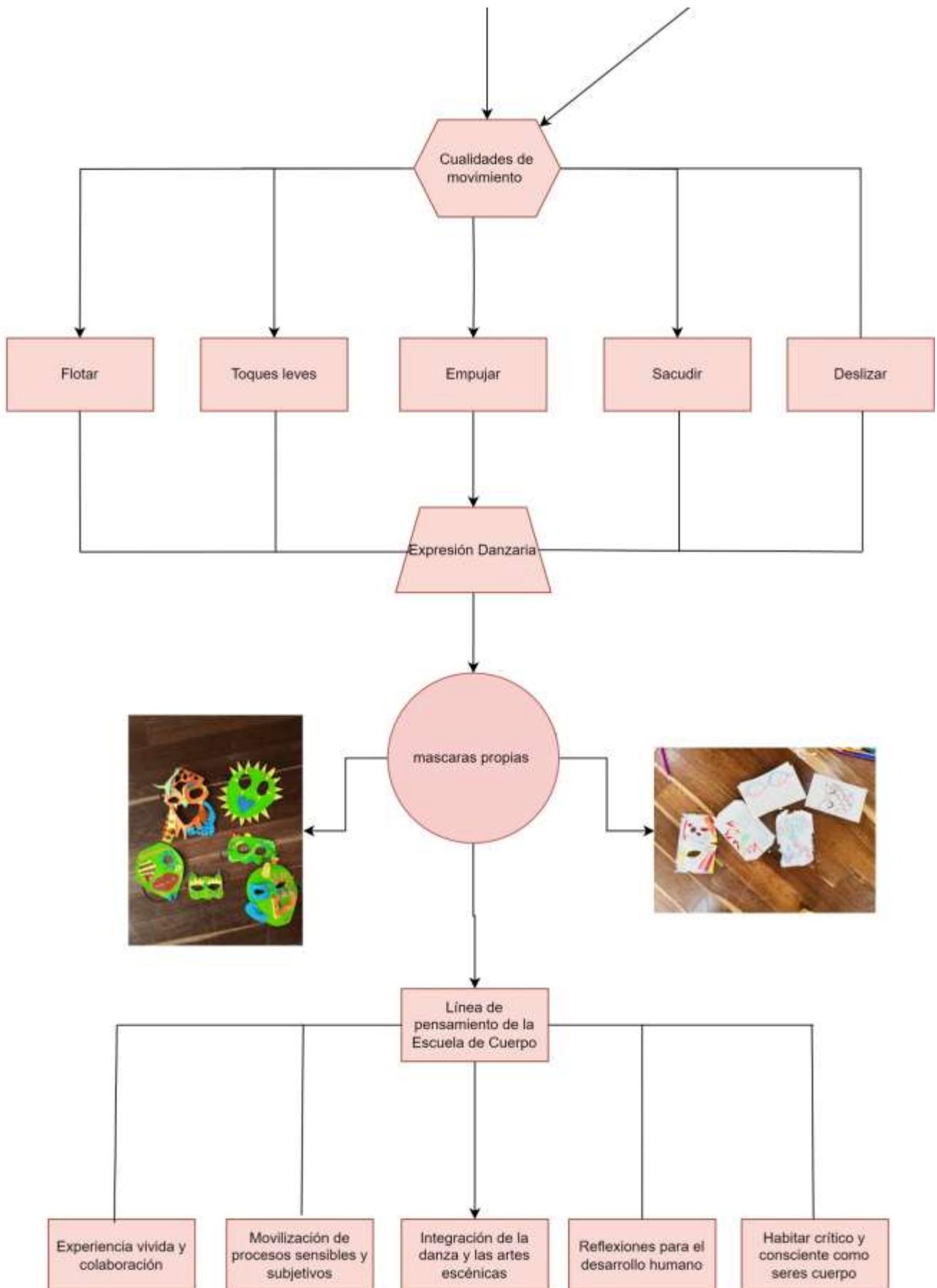
- La población con la que se trabajó en Usme tenía relaciones personales estrechas, lo que generaba momentos de charla muy largos que demoraban la realización de los ejercicios durante la sesión. En esos momentos se tomó la decisión de que los encuentros funcionaran de manera fragmentada, es decir, que por cada ejercicio o actividad que se realizaba se hacía una pausa reflexiva para centrar de nuevo la atención en las actividades. Estas dinámicas no funcionaban en el espacio de la práctica pedagógica, puesto que la población era totalmente diferente y la noción de los talleres tuvo que evolucionar a una progresión de actividades que logran generar lazos de confianza genuinos entre personas que no se conocían, pero que compartían un mismo lugar de expresión y de palabra.

- Como docentes en formación y residentes en Usme, conocíamos a la población, por lo que nuestras formas de comunicación y expresión con personas conocidas eran de confianza y familiaridad. Estas formas, al trasladarse a un espacio en el que asiste una población tan diversa y con diferentes rangos de edad, nos llevó a generar dinámicas de comunicación más formales, pero sin dejar de incentivar dinámicas que generaran respeto y confianza.

- Por motivos del cambio de la población, fue necesario hacer adaptaciones de las actividades propuestas, en general el proyecto tuvo un camino más claro, pues, dentro de las necesidades de la Casona se encontraba el incentivar espacios de reflexión para la comunidad, buscando un desarrollo humano en campos artísticos para la cotidianidad de las personas, donde se den a conocer conceptos del “ser cuerpo” y el “habitar crítico”, como perspectivas centrales de la línea de “Escuela de cuerpo”.

Mapa 3, Proyecto Pedagógico de aula:





En esta sección del mapa nos centramos en el análisis de los diferentes desarrollos que han tenido los materiales de trabajo con respecto a la movilización del cuerpo y los gestos danzarios, junto con las transformaciones que han tenido las diferentes máscaras dentro del proceso de las prácticas pedagógicas.

En un principio, en el planteamiento del proyecto solo se utilizaba la máscara neutra, ya que, a partir de la neutralidad del gesto, se pretendía llegar a la autoexploración de las cualidades tanto corporales como sensibles de los participantes. Posicionábamos la máscara como un lugar seguro de enunciación en el que los participantes realizaban sus representaciones y exploraciones de manera más fluida y explorativa.

La neutralidad de la máscara en el desarrollo de los diferentes ejercicios funcionaba como un objeto que guiaba la experiencia y servía como base de creación en la que los participantes implantaban sus imaginarios y construcciones de gesto para llegar a la creación de la máscara propia. Sin embargo, al avanzar las implementaciones dentro de la Casona de la Danza se exploraron diferentes maneras de utilizar la máscara neutra, entre ellas su posicionamiento como un objeto de carácter ritual, que incentiva a la autoexploración a partir de la quietud del cuerpo y la observación del gesto propio a través de la máscara.

Centrándonos en la ritualización de la máscara neutra, para hacer un trabajo más minucioso y significativo con el autoconcepto, se comenzaron a implementar ejercicios centrados no tanto en la movilización de la máscara, sino en la observación de las corporalidades a través de esta como una manera de ver desde una perspectiva diferente, desde los ojos de una cara diferente, el cuerpo propio y las maneras en las que se concibe.

La movilización del cuerpo con la máscara viene a cobrar más sentido con la utilización de máscaras de diferentes culturas. Se utilizaron tres específicas: las máscaras indígenas y de la cultura maya, las máscaras africanas y las máscaras del teatro Noh japonés. La utilización de estas máscaras no se centraba solo en cómo estaban hechas, sino que se enfocaba más en la cultura y significados que están detrás de su utilización.

Las máscaras africanas, mayas y japonesas tienen un gran número de tradiciones, danzas y costumbres detrás, por lo que el trabajo corporal hecho con anterioridad solo con la máscara neutra evolucionó a la movilización de las corporalidades de los participantes, siendo influenciadas y guiadas por danzas y

costumbres de estas culturas. Al final, las construcciones y movilizaciones que cada participante creaba eran con respecto a la máscara, danzas o costumbres con las que más se sentía identificado y cómodo.

En cada ciclo de los talleres dentro de la Casona de la Danza, se pretendió que los participantes, en todas las sesiones finales, elaboraran su máscara propia, máscara que se construyó a partir de la conceptualización de todos los elementos vistos durante el taller y las actividades hechas.

Un ejemplo de esta conceptualización se puede ver en las preguntas guías dentro del taller como: “¿Cuáles de los movimientos realizados el día de hoy representan su día?, ¿Si ese movimiento tuviera un gesto, un color y una emoción, ¿cuál sería?... realice su máscara propia a partir de estas preguntas”

Preguntas extraídas de las planeaciones de los talleres de la Casona de la Danza, como, por ejemplo (Revisar anexo 2):

¿Como fue el proceso de manifestar con el cuerpo los sucesos y los sentires del día?

¿Y cómo fue la transposición a la realización de la máscara?

¿Quién es usted hoy? ¿Quién soy yo hoy? Concepción del” yo”

La utilización de estas preguntas para la elaboración de máscaras propias, potencia las expresiones de movimiento en los participantes de los momentos de representación y realización de los ejercicios.

Tabla 3, Identificación de patrones y tendencias: fotos comparativas

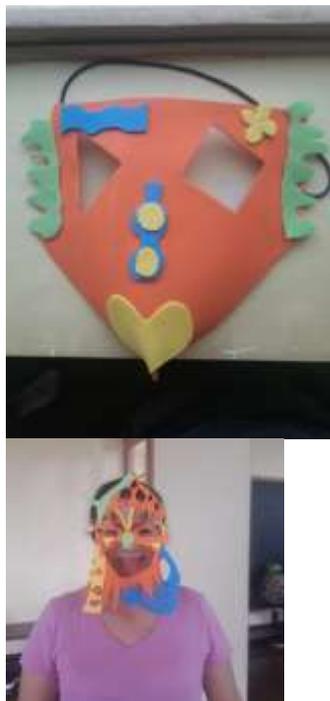
Máscaras iniciales	Máscaras de los últimos encuentros	Tendencias y patrones que se repiten
<p><b>Comodidad:</b></p> <p>En las primeras creaciones de máscara, no se le daba la importancia suficiente a que la máscara se adaptara a las necesidades de cada participante, ya que los elementos y las actividades no ahondaban por completo en la utilización de la máscara como una representación de sí mismos, sino como en una herramienta más que se debía hacer para ser utilizada.</p> 	<p>Con el avance de las metodologías y las maneras de abordar las subjetividades de cada participante, y la exploración más detenida del autoconcepto, las máscaras comenzaban a ser más personalizadas y adaptadas a las necesidades de los participantes. Por ejemplo: si había alguien que utilizaba gafas, creaba su máscara con la conciencia de poder seguir usándolas cómodamente y a la vez poder hacer los ejercicios de movilización sin ningún problema.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas las máscaras propias tienen componentes personales destacables de cada uno de los participantes, por ejemplo: las personas que hacían tapabocas porque les gustaba usar tapabocas o antifaces, o los que preferían crear mascararas que cubrieran toda su cabeza, etc.</li> <li>- Hay una búsqueda del cuidado en donde la máscara no se dañe y tampoco sea sofocante o incómoda de llevar.</li> <li>- Usan colores favoritos en las creaciones. De ser necesario pintan de ese color el fomi para expresar y dar personalidad a la creación.</li> <li>- Relacionan los significados de los colores para utilizarlos en sus máscaras, es decir, el azul es tranquilidad, la verde esperanza, el rojo pasión, etc.</li> <li>- Todas tienen alguna similitud con las máscaras expuestas en clase, neutra, africana, teatro Noh o indígena, lo que da cuenta en máscaras que simbolizan animales, personajes, pensamientos, etc.</li> </ul>

**Detalle:**

Al no profundizar sobre el ejercicio del autorreconocimiento y el trabajo minucioso sobre la movilización de cada parte, los detalles en las máscaras no eran tenidos en cuenta, los participantes realizaban por lo general solo los moldes de las máscaras y muy pocos detalles en el color o las texturas.



Se identifica que desde que los talleres comenzaron a darle más tiempo a la realización de las máscaras, y se les brindaron más herramientas e ideas de realización a los participantes, como dar ejemplos de los diferentes tipos de máscaras que hay, los colores y las formas que pueden tener, las máscaras propias que se realizan son más creativas y detalladas volviéndolas únicas ante los ojos del participante que la creó. Haciendo que el proceso de reflexión sobre el autoconcepto sea más profundo y significativo.



**Movilización:**

Las cualidades de movimiento vienen a representar un papel importante en cómo se movilizaron las máscaras propias y cómo fueron creadas para la propia movilización. En los primeros talleres de la Casona no se ahondó en las distintas posibilidades de movimiento que se podían realizar, por lo que la creación de las máscaras fue simple y su movilización se limitó a unos movimientos la mayoría planos y mecanizados.



Cuando se fueron explorando las diferentes configuraciones de las cualidades de movimiento y su adaptabilidad a los diferentes tipos de situaciones, pensamientos y sentimientos que se pueden transponer en el movimiento, las máscaras a la hora de la representación permitían a los cuerpos enunciar de maneras más conscientes y reflexivas, potenciando la utilización de la máscara propia.



Dentro de los ejercicios que se fueron desarrollando en la Casona, hemos encontrado una organización que se ha realizado durante las sesiones. Esta organización no fue encontrada en un principio, sino que se ha hallado en el camino y desde nuestro punto analítico podría funcionar como una ruta metodológica para el desarrollo e implementación del dispositivo pedagógico:

1. Reconocimiento de la máscara: Dentro de los primeros encuentros de los ciclos de talleres, se pretende dar una contextualización a la utilización de la máscara como un objeto que potencia sentires e ideas, que se movilizan en cada sesión. Es decir, el reconocimiento de los significados de las diferentes máscaras y su utilización, pueden llevar a los participantes de los talleres a generar vínculos entre los diferentes significados y formas de la máscara con sus propios pensamientos, gustos, ideas y sentires.
2. Identificación de las corporalidades: A partir de la realización de preguntas tales como: ¿Cómo está el cuerpo el día de hoy?, ¿qué palabras o sentires relaciona con su día o su semana?, ¿qué color representa el día de hoy al cuerpo? entre otras, se comienza a ahondar y trabajar sobre los sentires corporales, con los que cada persona llega a los encuentros. A partir de esta identificación, se comienza a trazar un camino de autoexploración, en el que el cuerpo entra en un espacio consciente de movilización y sintonía con el espacio, la utilización de las máscaras y la danza.
3. Utilización de la máscara para movilizar las corporalidades: Ya entrando en un proceso de reconocimiento de las propias corporalidades, se comienza a entrelazar esta identificación con la utilización y movilización de la máscara, con el objetivo de que lo que se descubre de los sentires y las corporalidades sea transpuesto en la máscara, como un modo de materializar las ideas y nociones que se tiene sobre el propio cuerpo. Además de materializarlas, se busca jugar y explorar con ellas, dándoles un lugar de reconocimiento amplio y significativo.
4. Exploración danzaria con la máscara: Cuando comienzan los procesos de materialización de los sentires a través de la utilización e identificación con la máscara, crece la necesidad de dar más elementos al cuerpo para poder representar en el espacio lo que la palabra no puede. Por ello, se comienza a explorar las cualidades de movimiento, que nos ayudan a darle un significado y una intención de movimiento al cuerpo junto con la máscara.
5. Situación de representación: Ya acabadas las exploraciones tanto corporales como de utilización y movilización de las máscaras, se da un espacio en el que el asistente al taller hace una recolección de los movimientos o acciones con las que más se identificó, para mostrarlos a las demás personas del taller que estuvieron trabajando y habitando en el mismo espacio. Este ejercicio de representación se

hace como un cierre y reflexión de las experiencias y descubrimientos que cada persona trabajó, desde sus subjetividades y sentires, durante el encuentro.

6. Reflexión: Realizado el ejercicio de representación, se abre un espacio para compartir la palabra, en el que cada participante cuenta un poco de las experiencias, sentires, pensamientos y demás cosas que fueron surgiendo en el desarrollo de la sesión, para ser reflexionadas y charladas entre todos. Estas reflexiones ayudan al desarrollo y avance de los futuros encuentros que son modificados de acuerdo a como los participantes se desarrollen y desenvuelvan en los ciclos del taller.

Ahora bien, centrándonos en la línea de danza en el mapa conceptual, podemos mencionar que antes de llegar a la denominación de expresión danzaria, para la movilización de las corporalidades dentro del espacio de la Casona de la Danza, existía una forma de expresión enfocada solo en la movilización de la máscara en torno a las musicalidades utilizadas en el espacio, sin la utilización de una técnica específica que guiara el movimiento. Por lo que surge una necesidad de investigar y conceptualizar estas actividades.

Lo que nos llevó a utilizar las cualidades de movimiento, extraídas de la técnica de la danza improvisación, para empezar a concretar estas actividades dancísticas. Sin embargo, con el pasar de estas actividades y en la indagación de la técnica de improvisación, se terminó por denominar a estas pautas de movimiento como “Expresión danzaria” puesto que era necesario utilizar una adaptación de la técnica en conjunto con otros ejercicios para que los participantes pudieran expresarse desde este lugar subjetivo.

Por consiguiente, las cualidades de movimiento fueron complejizándose a lo largo del desarrollo de los talleres debido a la propuesta de utilizar dichas cualidades, pero en distintos niveles, velocidades, intentando incluso movilizar emociones y sentimientos a través de estas. La utilización de las cualidades del movimiento también ayudó a la exploración e identificación de las corporalidades en función de una danza relacionada a una máscara con una cultura determinada.

En los talleres se explicaron los diferentes movimientos asociados a las máscaras africanas (Sin tenerlas físicamente) en donde las cualidades ayudaban a ahondar más en los ritmos y expresiones de la cultura, además de permitirles descubrir y construir gestos tanto corporales como faciales. Se realizaba un proceso de autorreconocimiento e identificación con los ritmos y características de las culturas y las máscaras para ser apersonados y utilizarlos en los procesos de creación.

Por otra parte, Escuela de Cuerpo, al ser la línea de la práctica pedagógica en la que se realizó este proyecto, tuvo influencias concisas en él, incentivando aportes, adaptaciones, preguntas y hallazgos que logran que el proyecto sea más concreto. Por lo que consideramos importante mencionar los siguientes descubrimientos encontrados en el análisis:

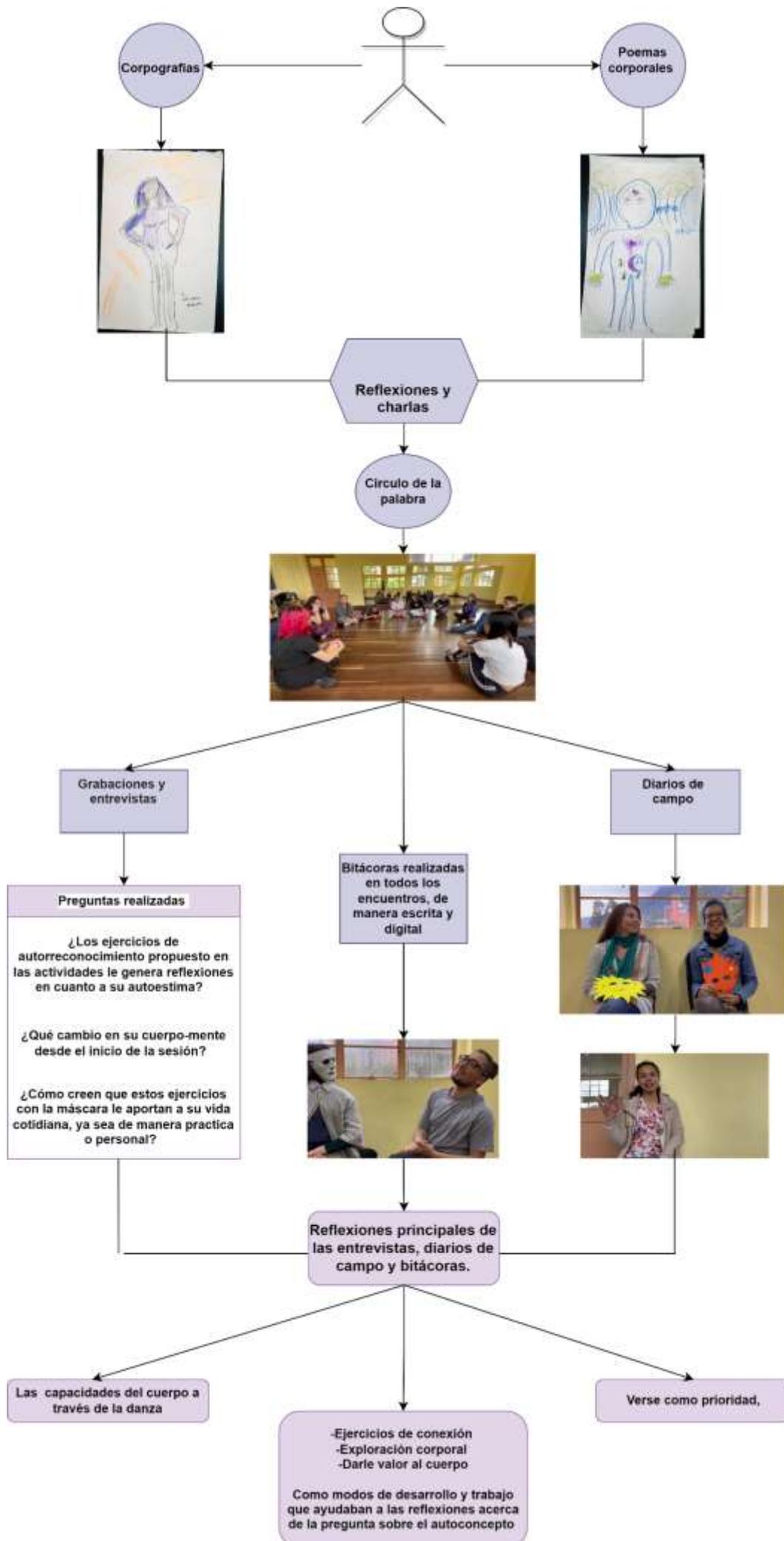
- **Experiencia vivida y colaboración:** La Escuela de Cuerpo valora y otorga importancia a la experiencia vivida por los participantes, reconociendo que esta se construye a través de un intercambio constante de experiencias y reflexiones. El proyecto de grado aprovechó esta perspectiva, permitiendo que los estudiantes investiguen y reflexionen sobre sus propias experiencias corporales, así como colaboren con otros compañeros para compartir conocimientos, reflexiones y perspectivas.
- **Movilización de procesos sensibles y subjetivos:** Se exploró la movilización de los procesos sensibles y subjetivos a través de metodologías como las corpografías, los mapas sensibles, las narrativas corporales y los corpo-relatos. Esto implica que los estudiantes tuvieran la posibilidad de indagar en sus propias sensaciones, emociones y subjetividades relacionadas con el cuerpo, y reflexionar sobre cómo estas experiencias pueden influir en sus prácticas artísticas, si los asistentes llevaban un proceso artístico con anterioridad, y con las relaciones que tienen con los demás en sus cotidianidades.
- **Integración de la danza y las artes escénicas:** La Escuela de Cuerpo propone el diálogo entre metodologías corporales y la danza, así como las artes escénicas. Por lo que se intentó profundizar en esta integración, explorando cómo las prácticas corporales pueden enriquecer y ampliar el lenguaje artístico y expresivo de los estudiantes. Esto implica la experimentación con técnicas de danza, improvisación, creación colectiva, coreografías didácticas, entre otros recursos, para potenciar la creatividad y la comunicación a través del cuerpo, legando a concretar un dispositivo pedagógico que une la máscara neutra y la expresión danzaria.

- Reflexiones para el desarrollo humano: La Escuela de Cuerpo busca promover el desarrollo humano a través de las prácticas corporales. El proyecto de grado se enfocó en investigar y reflexionar sobre cómo estas prácticas contribuyen al bienestar físico, emocional y social de los individuos. Se exploraron temáticas como la conciencia corporal, la autoestima, la comunicación no verbal, la expresión emocional y el empoderamiento personal a través del cuerpo.
- Habitar crítico y consciente como seres cuerpo: Se abordó la idea de habitar crítico y consciente como seres cuerpo, es decir, reflexionar sobre cómo el cuerpo influye en nuestra relación con el entorno y cómo nuestras acciones corporales pueden tener un impacto en la sociedad<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Estas son líneas investigativas del espacio de práctica pedagógica Escuela de Cuerpo. Se pueden leer como subcategorías encontradas en los talleres realizados.

Mapa 4: Ejercicios – Materiales recolectados (Corpografías, grabaciones, diarios de campo)



Esta última parte del mapa general contiene los procesos de creación y las actividades que se desarrollaron a lo largo de la práctica pedagógica, los cuales fueron procesuales y cambiantes, ya que cada uno de ellos ayudó a concretar una metodología específica en cada encuentro.

### Poemas corporales y corpografías:

En un principio se desarrolló una serie de ejercicios de exploración corporal para que los participantes crearan escrituralmente dedicatorias, mensajes y cualquier otro elemento reflexivo hacia una zona exacta de su cuerpo, con la que estuvieran trabajando en ese momento. Luego se les propuso que, además de hacer estas expresiones escritas, las interpretaran mediante una partitura corporal que podía ser realizada en parejas o de manera individual. Al finalizar el ejercicio, los participantes ubicaban dichas creaciones en alguna de las zonas de una gran silueta, creando una corpografía en común.

Este ejercicio paulatinamente tuvo un cambio para que fuera más personal, que terminamos denominando poemas corporales. Se basan en hacer una corpografía individual al final de la sesión que fuera diseñada de la manera en que quisiera el participante. Llegamos a siluetas con formas personalizadas, conteniendo distintas formas de reflexión escritas, complejizando así los ejercicios corporales y los aportes verbales.



Las transiciones que se generaron en el paso de las corpografías a los poemas corporales nos permitieron identificar nuevas maneras de trabajar sobre las percepciones y complejidades de cada participante. Además, brindaron a los participantes más libertad de expresión, con diferentes posibilidades más allá de la palabra escrita o hablada, como dibujos, pinturas, representaciones, romper el papel, hacer diferentes figuras o trazos, entre otros.



Estas distintas representaciones, para los encuentros dentro de las prácticas, significaron una nueva manera de recolección de información que fue fundamental para la realización de esta sistematización. Los aspectos que consideramos a destacar de la utilización de este método son:

- La complejización de los ejercicios corporales: A partir de la representación de sus percepciones, sentires o pensamientos en los poemas corporales, las partituras de movimiento y creaciones dancísticas se veían influenciadas y eran más claras tanto en su movimiento como en su significado y lo que querían representar.
- Mayor participación significativa: Los círculos de la palabra tenían más temas de los cuales aportar y reflexionar, debido a la complejidad explorada y encontrada en los poemas corporales.
- Los espacios de diálogo finales se volvieron más complejos: A medida que los estudiantes reflexionaban sobre sus propias experiencias, sus aportes se volvían más contundentes y significativos. Esto enriqueció los diarios de campo y la investigación en general, al proporcionar una visión más profunda de sus procesos de aprendizaje.

## Grabaciones y entrevistas:

- Priorización de sí mismos: Una de las reflexiones más recurrentes dentro de las entrevistas realizadas fue que, al enfocarse en explorar sus corporalidades y respetando sus corporeidades, el trabajo se tornaba más significativo.

Ejemplo de aporte brindado:

Me gusta mucho comparar las clases, porque en el transcurso de estas, he encontrado formas de confrontar todos los sentimientos que me han llegado del pasado, ... colaboran mucho entre todos a sentirse más aceptado... es un encuentro conmigo mismo, tener una nueva mentalidad y verme a mí mismo como prioridad  
(Revisar anexo 1 - min. 25:58)

- Capacidades del cuerpo a través de la danza: Los participantes destacan haber hallado nuevas maneras de percibirse a sí mismos y sus capacidades en las diferentes situaciones de representación.

Ejemplo de aporte brindado:

Es como un descubrir, de reconocer cosas de sí mismo, de su fuerte y sobre todo como también hacer un acercamiento un reconocimiento haciendo las pases, con esas partes que de pronto generan alguna molestia...incide totalmente en el movimiento de nuestro cuerpo y en el desplazamiento  
(Revisar anexo 1- min 31:23)

- Ejercicios de conexión, darle valor al cuerpo: Los ejercicios de conexión corporal fueron una herramienta valiosa para el autodescubrimiento. Ayudaron a crear conexiones de los participantes con sus cuerpos de una manera más clara, desarrollando una mayor conciencia en sí mismos y al mismo tiempo mejorando la relación con los demás.

Ejemplo de aporte brindado:

“En uno de los ejercicios, no se sencillamente pensé en todos esos problemas y cuando me levantaron sentí que parte de estos también se iban... al final de la clase me terminé sintiendo mejor conmigo mismo”  
(Revisar anexo 1- min 27:56)

## Reflexiones y charlas:

- **Círculo de la palabra:** Se hacía uso de un ejercicio llamado círculo de la palabra, en el que todos los participantes daban su opinión, aporte o reflexión acerca de los diferentes ejercicios o percepciones realizados y movilizados a lo largo de los encuentros. Este espacio de enunciación utilizando la palabra hablada ayudaba a cerrar los encuentros recopilando todas las experiencias, poemas corporales, conclusiones y materiales físicos desarrollados para la construcción de comunidad. Al compartir sus experiencias, los participantes pueden crear un sentido de conexión y pertenencia de sus procesos, aprendiendo a escuchar y respetar las opiniones de los demás.
- **Grabaciones y entrevistas:** Fue necesario tomar apuntes directos en los diarios de campo sobre los aportes que se mencionaban, además de proponer más adelante la grabación de entrevistas cortas a quienes quisiesen compartir sus hallazgos, con fines de organizar de mejor manera la investigación y la práctica pedagógica. (Revisar anexo 1)
- **Reflexión sobre la práctica (Diarios de campo y bitácoras):** Los diarios de campo permitieron reflexionar sobre lo sucedido en las clases, lo que funcionó bien y lo que podría mejorarse, ya que en ellos se recolectó toda la información, los procesos y los encuentros con la población. También ayudó a identificar las áreas en las que los autores necesitaban mejorar como docentes. (Revisar anexo 2)
- **Preguntas para la reflexión:** Al escribir en sus diarios, los autores se incentivaban a pensar críticamente sobre su práctica. Reflexionaron sobre los objetivos de la clase, las actividades que utilizaron y la participación de los estudiantes. También pensaron sobre sus propias reacciones y emociones durante el mismo proceso.
- **Áreas de mejora:** Esta reflexión ayudó a identificar áreas en las que los autores podían mejorar su enseñanza. Por ejemplo, si los estudiantes no participaron mucho en una clase, podían pensar en formas de hacer que las actividades sean más atractivas. O, si los autores se sentían frustrados durante una clase, podían pensar en formas de manejar sus emociones de manera más efectiva.
- **Desarrollo personal:** Con respecto al desarrollo de cada uno de los investigadores en las áreas específicas de implementación de los conceptos (elementos de la danza, la utilización de la máscara neutra y los diferentes tipos de máscara, la utilización de las coreografías, entre otros), consideramos que la ampliación de los referentes para el desarrollo de cada una de estas categorías es muy importante.

Asistir y reconocer espacios dancísticos con connotaciones investigativas también hubiera sido una parte muy importante para ampliar los referentes, así como haber hecho encuentros más completos y

reflexivos con los participantes. En cuanto a la utilización y construcción de máscaras y materiales plásticos, consideramos que varios de los encuentros debieron estar centrados específicamente en la contextualización y realización de estos productos, indagando las distintas maneras de construirlos y transformarlos para que estos mismos aportaran y complementaran a los ejercicios de creación de los participantes.

## CONCLUSIONES:

---

1. **Impacto en el autoconcepto y la autoestima:** Los resultados de la sistematización sugieren que las actividades del proyecto tuvieron un impacto positivo en el autoconcepto y la autoestima de los participantes. Por ejemplo, los participantes expresaron sentirse más seguros de sí mismos, más creativos y más capaces de expresar sus emociones, pensamientos y movimientos. También se sintieron más conectados con los demás y más comprometidos con el aprendizaje. Estos hallazgos se basan en una variedad de fuentes, incluyendo materiales creados por los participantes, entrevistas y observaciones realizadas.
2. **Posibilidades de aplicación:** Las actividades realizadas a lo largo del proyecto pueden ser óptimas para utilizarse en ejercicios o encuentros pedagógicos que trabajen el autoconcepto e intentar llegar a una incentivación de la autoestima en participantes de diferentes edades y niveles de desarrollo tanto social como educativo. Las actividades pueden ser adaptadas a las necesidades específicas de cada población que haga uso de estas.

Por ejemplo, las actividades pueden ser utilizadas para:

- Desarrollar una mayor conciencia del cuerpo y sus distintos movimientos.
  - Explorar diferentes emociones y sentimientos por medio de la percepción del autoconcepto en el movimiento.
  - Comunicarse de forma creativa y asertiva con las personas que acompañan sus procesos.
  - Trabajar juntos de forma cooperativa y dinámica.
3. **Proyecto de aula:** El proyecto formativo da cuenta de un texto investigativo que cumple con las normativas para ser presentado y aplicado en prácticas universitarias o espacios comunitarios e institucionales, en el que se incentive un aprendizaje explorativo que potencie el desarrollo sano de

prácticas sobre el autoconcepto y la autoestima, por medio de la movilización del cuerpo y la utilización de las artes escénicas.

4. **Dispositivo pedagógico:** La máscara junto con la utilización de la expresión danzaria fueron los dispositivos propuestos y empleados, de acuerdo a la población con la que se trabajó. Al ser una población variada e intergeneracional, los dispositivos pueden ser adaptados y utilizados por otros formadores, para el fortalecimiento de habilidades artísticas o cotidianas de los participantes a sus clases, siempre y cuando el espacio tenga un enfoque o rama cercana al arte, danza, teatro y a al trabajo con la emocionalidad, autoconcepto, autoimagen etc...
5. **Alcance:** Esta investigación por el momento está centrada en la exploración y diferentes transformaciones que podría tener, en diversos espacios pedagógicos y sociales, que puedan guiarse en una línea investigativa ubicada en la incentivación de la autoestima y el trabajo sobre el autoconcepto, por lo que su alcance aun no llegaría a espacios más allá de lo lúdico y lo explorativo con el cuerpo en experiencias o acercamientos teatrales y dancísticos. Esperamos que este ejercicio investigativo pueda trascender a otras líneas ubicadas en campos psicosociales que trabajen con el concepto social del cuerpo propio y el cuerpo en comunidad.
6. **La máscara neutra:** La máscara como objeto, fue resignificada para su uso dentro de la investigación, para incentivar la autoexploración a partir del movimiento, la quietud y la vista del gesto propio. Esto sumado a la utilización de máscaras con diferentes connotaciones culturales, permitió la movilización de las corporalidades hacia estas diferentes culturas, por lo que, si este documento investigativo fuera a ser utilizado como referencia en otras investigaciones, sugerimos que se pueda utilizar e indagar en más tipos de máscaras y culturas, para que el argumento y las herramientas metodológicas, mencionadas en este documento tengan un mayor alcance en las investigaciones sobre el trabajo corporal y la autoestima.
7. **Expresión danzaria:** Las cualidades de movimiento fueron utilizadas con fines de tener mayor alcance y probabilidades a nivel de exploración corporal, se utilizaron herramientas metodológicas basadas en elementos danzarios, con el fin de que los participantes desarrollaran confianza en sus propias formas de expresión, lo que nos llevó a crear una configuración entre estos elementos que fue definida y utilizada como expresión danzaria. Buscamos que esta expresión pueda ser indagada desde otros lugares teatrales o dancísticos, donde la técnica se pueda adaptar a diferentes tipos de corrientes danzarias. Permitiendo nuevos lugares de exploración de las metodologías sensibles del ser cuerpo.
8. **Reflexión del proceso personal de los docentes:** Los diarios de campo, junto con todas las herramientas para la recolección de la información, durante el proceso de sistematización, fueron

elementos valiosos para nuestras reflexiones y procesos como docentes. Al escribir sobre nuestras clases, ejecutarlas y generar reflexiones tanto en comunidad como de manera personal, pudimos identificar lo que funcionó bien, lo que podría mejorarse y las áreas en las que necesitamos crecer, permitiéndonos ser más conscientes de nuestra práctica para tomar decisiones más informadas sobre cómo mejorarla. El proceso nos llevó a identificar nuestras fortalezas y debilidades como docentes, ayudándonos a la vez a desarrollarnos profesionalmente.

9. **Exploración personal:** Consideramos que al igual que a los participantes de esta investigación les ha sido beneficioso el asistir a estas experiencias, a nosotros como docentes no ha permitido explorar nuestro propio autoconcepto y autoestima, permitiéndonos sentirnos seguros, creativos y generando espacios colaborativos con los demás.
10. **Autoinspección:** Al observar y realizar nuestra propia práctica, consideramos que hemos evolucionado a nivel personal y profesional debido a una experiencia significativa de identificar áreas de mejora, tomar decisiones creativas y acercarnos a un proceso educativo social, que funcione de manera constante, incluso permitiéndonos crecer de manera colectiva en experiencias de compartir un proyecto conjunto, permitiendo mejoras en el trabajo colaborativo.

#### - Bibliografía:

- Rodríguez, J. C. (2021). *laboratorio educativo: cuerpo, máscara y alotropía, una experiencia escénica con población con diversidad funcional*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/17034>.
- Lesly Viviana Moreno Méndez, María Camila Navarro Agredo, Angela Alexandra Urbano Velasco, “—si relacionarnos cuesta, hazlo con la máscara puesta‖ el teatro de máscaras para fortalecer las competencias comunicativas básicas en los estudiantes de grado 8 de la institución educativa francisco de Paula Santander en el municipio de Popayán, departamento del cauca,” *repositorio fup*, revisado 24 de agosto de 2022, <http://unividafup.edu.co/repositorio/items/show/1170>.
- Solano, W. (2019). Elaboración de máscaras para mejorar la libre expresión emocional en los estudiantes de secundaria, Trujillo 2018 [tesis, esfap. “Macedonio De La Torre”].
- DR. LUIS LLERENA (2011) LA MÁSCARA NEUTRA “Contribuciones de la Máscara Neutra en el Mejoramiento de la Conciencia Corporal del actor” - UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

Instituto Universitario de la Danza “Alicia Alonso”  
<http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/724557>.

- Fernando Savater (1988) Ética Como Amor Propio [Libro Versión Digital]  
[https://Www.Academia.Edu/43268296/%C3%89tica\\_como\\_amor\\_propio](https://Www.Academia.Edu/43268296/%C3%89tica_como_amor_propio).
- Jacques Lecoq (2004) [Libro Traducido Al español] El Cuerpo Poético: Una Pedagogía De La Creación Teatral <https://Dokumen.Tips/Documents/Jacques-Lecoq-El-Cuerpo-Poetico-Bw-1pdf.Html?Page=1>.
- Wayne Dyer (1976) [Libro Traducido Al español] Tus Zonas Erróneas  
<https://www.pdfdrive.com/tus-zonas-erroneas-e60803379.html>
- Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio (2014) Metodología de la investigación, Sexta edición: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
- John Lofland (1984) - Analyzing Social Settings: A Guide to Qualitative Observation and Analysis: 4th (fourth). Lewin y otros. (1946). La investigación-acción y los problemas de las minorías. En: Salazar, M.C. (Comp.) (1992). La Investigación acción participativa. Inicios y Desarrollos. (p. 13 - 25). Colombia: Editorial Popular. OEI, Quinto Centenario.
- Tax, S. (1948-1958). Antropología-acción. En: Salazar, C.M. (Comp.) (1992). La investigación-acción participativa. Inicios y Desarrollos. (p.27-36). Colombia: Editorial Popular. OEI. Quinto Centenario.
- Fals Borda y Rodríguez Brandao C. (1987) Investigación Participativa. Montevideo: La Banda Oriental. Y FALS BORDA, Orlando y MD. ANISUR (1991) Acción y conocimiento: Rompiendo el monopolio con la IAP. Bogotá: Rahman en: “Orlando Fals Borda y la investigación acción participativa: aportes en el proceso de formación para la transformación”. Autor/es del artículo: Javier Calderón y Diana López Cardona: <https://www.javeriana.edu.co/blogs/boviedo/files/pedagogc3adas-eman-lc3b3pez-cardona-y-calderc3b3n.pdf>.
- Paulo Freire (1992) Pedagogía de la esperanza: un reencuentro con la pedagogía del oprimido.  
<https://redclade.org/wp-content/uploads/Pedagog%C3%ADa-de-la-Esperanza.pdf>.

- Rudolf Von Laban (1948-1950) El dominio del movimiento.  
<https://es.scribd.com/document/518349170/Laban-Rudolf-El-Dominio-Del-Movimiento-Comprimido>.
- Edgardo Castro (2011) Diccionario Foucault: Temas, conceptos y autores.
- Murias. (2017) “La comedia del arte italiana” <https://yapclown.wordpress.com/2017/06/19/la-comedia-del-arte-italiana/>.
- El espectador (2022) - Artículo: Colombia, segundo país con nivel de bullying escolar más alto en Latinoamérica  
<https://www.elespectador.com/educacion/colombia-segundo-pais-con-nivel-de-bullying-escolar-mas-alto-en-latinoamerica-noticias-colombia/>
- OMS (Organización Mundial de la Salud) – Artículo: Depresión (2023) -  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Di Lello Teatro Noh, mito y artificio (2019) -  
<http://eventosacademicos.filo.uba.ar/index.php/JIAE/JIAEIII/paper/viewFile/4821/2778>
- Carvajal Burbano, A. (2010). Teoría y práctica de la sistematización de experiencias. Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Hans Belting: rostro y máscara en el espejo de la Historia:  
[https://www.youtube.com/watch?v=UK2j0vdC0T8&ab\\_channel=C%C3%ADrculodeBellasArtes](https://www.youtube.com/watch?v=UK2j0vdC0T8&ab_channel=C%C3%ADrculodeBellasArtes)
- Rostro y máscara: una doble historia - Hans Belting (2017)

## Anexos:

- Anexo 1, medimetraje documental del proceso en la Casona de la danza, creado para énfasis de creación:  
<https://youtu.be/WicbCbVC9E8>
- Anexo 2, captura de pantalla de parte final de un diario de campo:

<p><b>REFLEXIÓN</b></p>	<p>Expresar el autoconcepto a través del movimiento utilizando una máscara propia</p>	<p>¿Quién soy yo, esta semana? De acuerdo con la exploración individual de las cualidades de movimiento que caracterizan mi semana y mi máscara propia, pasamos a un ejercicio en el que nos ponemos en frente del espejo, estando lejos, me miro en la distancia, camino hacia el espejo, voy sintiendo como fue mi semana y al final permito que esas sensaciones salgan en movimientos grandes, quizá bruscos, intentando librar esas emociones y sensaciones en el reflejo. Buscando por medio de la euforia y el estallido, identificar y liberar las sensaciones de mi semana con mi máscara propia. Mientras se hace el ejercicio del espejo tendrán que identificar o construir un texto, frase, poema etc. que le quieren dedicar a esa construcción de máscara propia, o, por otro lado, ¿qué creen que esa máscara propia les diría a ellos? Usarán su reflejo con la máscara como evocador del texto y lo escribirán al lado de sus corpografías. Al final nos sentamos en círculo y cada persona, si así lo desea, leerá un poco de los textos que construyeron y esto nos llevara a dialogar lo sucedido en clase. Pregunta guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Como fue el proceso de manifestar con el cuerpo los sucesos y los sentires del día?</li> <li>- ¿Y cómo fue la transposición a la realización de la máscara?</li> <li>- ¿Quién es usted hoy? ¿Quién soy yo hoy? Concepción del "yo"</li> </ul>	<p>30 min</p>	<p>Las participantes realizan una máscara a partir del reconocimiento de movimientos reconociendo las cualidades de los movimientos y sus características.</p>
-------------------------	---	---	---------------	--