



Laboratorio de sensibilización corporal para mujeres de la vereda Sabanalarga, corregimiento de  
San Félix, Antioquia

Evelyn Ortiz Escobar

Monografía presentada para optar al título de Maestra en Arte Dramático

Selecione tipo de orientador(es)

Luz Dary Alzate, Magíster (MSc) en Lingüística

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Arte Dramático

Medellín, Antioquia, Colombia

2021

---

**Cita**

(Ortiz Escobar, 2021)

---

**Referencia**  
**Estilo APA 7**  
**(2020)**

Ortiz Escobar, E. (2021). *Laboratorio de sensibilización corporal* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

---

## **Agradecimientos**

...

A todas las mujeres que han caminado conmigo, a mi madre que ha sido mi motor y apoyo en todo momento, a mi prima Alejandra que me llena de orgullo, admiración y amor, a mi tía Gloria y a mis amigas Cielo y Oriana que trascendieron dejando en mí una huella de valentía y alegría, a mis compañeras y colegas que me mostraron la sororidad y la confianza, a mi sobrina que me recuerda la niña que llevo en mi alma, a Luz Dary el Sirirí más dulce y firme que conozco, y a mí por permitirme creer que se puede... infinitas gracias, las abrazo a todas.

## Contenido

<b>Resumen</b>	<b>5</b>
<b>Abstract</b>	<b>6</b>
<b>Introducción</b>	<b>7</b>
<b>Planteamiento del problema</b>	<b>10</b>
<b>Objetivos</b>	<b>14</b>
<b>Marco teórico</b>	<b>15</b>
<b>Marco metodológico</b>	<b>25</b>
<b>Encuentro uno: Tejer el cuerpo</b>	<b>29</b>
<b>Encuentro dos: La palabra que se deshila</b>	<b>39</b>
<b>Encuentro tres: Costuras corpográficas</b>	<b>45</b>
<b>Encuentro cuatro: Tejidos corporales</b>	<b>49</b>
<b>Encuentro cinco: Hilar reflexiones</b>	<b>52</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>53</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>54</b>

## Resumen

El laboratorio de sensibilización corporal para mujeres de la zona rural de la vereda Sabanalarga, en el corregimiento de San Félix, Antioquia, propone una serie de talleres con pautas, guías y ejercicios teatrales para trabajar en el reconocimiento y la concientización del cuerpo y, con esto, propiciar la generación de un espacio de encuentro entre mujeres donde se promueva la solidaridad, el empoderamiento femenino, la creación de redes de apoyo y de escucha. El laboratorio está dirigido a mujeres dedicadas a la vida doméstica que se encuentren en posible condición de vulnerabilidad, bien sea por maltrato doméstico, falta de educación, condición de aislamiento, entre otros. Los talleres proponen trabajar sobre cuatro aspectos: el cuerpo como territorio, la voz, la corpografía y el tejido. El tejido es el hilo conductor y simbólico que guía el conjunto del laboratorio que busca, en últimas, la reconciliación con lo femenino para empoderar el cuerpo, juntarnos entre mujeres y reafirmar nuestros lugares en el mundo.

**Palabras claves:** cuerpo como territorio, tejido, corpografía, trabajo comunitario, feminismo.

## Abstract

The body awareness laboratory for women in the rural area of Sabanalarga, township of San Felix, Antioquia, proposes a series of workshops with rules, guidelines and theatrical exercises to work on the recognition and awareness of the body and, thus, promote the creation of a meeting space among women where solidarity, female empowerment, the creation of support and listening networks are fostered. The aim is to work with women dedicated to domestic life who are in a condition of possible vulnerability, whether due to domestic abuse, lack of education, isolation, among others. The laboratory proposes working on four aspects: the body as territory, voice, body mapping and weaving. The weaving is the guiding and symbolic thread that guides the laboratory as a whole, which ultimately seeks to reconciliation with the feminine in order to empower the body, bring us together as women and reaffirm our places in the world.

**Keywords:** body as territory, weaving, body mapping, community work, feminism.

## Introducción

*Érase una vez una araña conocida como Walekerü, que tejía a escondidas bajo la luz de la luna fajas y mochilas. Una noche, una niña se le acercó para alabar su destreza con el hilo. La araña, conmovida, se ofreció a enseñarle su más preciado tesoro: el arte de tejer. Durante varias lunas, la niña tejió sin parar hasta alcanzar la habilidad de reproducir el arte de su maestra, la araña. Cuando la niña llegó a la edad adulta, con su primera menstruación, la araña desapareció entre las ramas de un árbol, dejando como herencia la técnica del wayúu.*  
(Historia wayúu acerca del nacimiento de su tejido)

El laboratorio de sensibilización corporal para mujeres de la vereda Sabanalarga, en el corregimiento de San Félix, Antioquia, propone el desarrollo de una serie de experiencias compuestas por ejercicios teatrales de acercamiento a la conciencia corporal. Experiencias basadas en las prácticas del teatro del oprimido de Augusto Boal (2018), que promueven el intercambio de experiencias comunitarias atravesadas por las artes escénicas donde se profundizan conflictos emocionales que devienen de un contexto social, político y económico.

Este laboratorio está dirigido a mujeres dedicadas a la vida doméstica, que viven en la zona rural de la vereda Sabanalarga, a quienes se les proponen pautas y guías para trabajar en el reconocimiento y la sensibilización del cuerpo, la solidaridad, el empoderamiento femenino, la creación de redes de apoyo y de escucha. Se pretende trabajar con mujeres que se encuentren en posible condición de vulnerabilidad, bien sea por maltrato doméstico, falta de educación, condición de aislamiento, entre otros.

El laboratorio propone trabajar sobre cuatro aspectos: el cuerpo como territorio, la voz, la corpografía y el tejido; este último, es el hilo conductor del conjunto de la propuesta. El cuerpo como territorio para reconocer el cuerpo como espacio privado, como lugar desde el cual se expresan y experimentan los diferentes poderes y sentimientos que vivimos en la vida cotidiana y que es importante por lo tanto reafirmar y reconocer como lugar de enunciación frente a nosotros y los demás. La voz como medio de expresión; la voz que nos sirve de puente para crear círculos

de la palabra, encontrar desahogo, alivianar cargas, compartir experiencias de vida y aprendizajes. La corpografía para poner en perspectiva nuestros cuerpos, dibujarlos para reconocer sus partes, las partes que nos gustan y las que no, las que duelen y por qué duelen, para ponerlos en relación con lo que sentimos y cómo también pueden ser cuidados o sanados con acciones simbólicas; para reafirmar el cuerpo como territorio que cada una experimenta no solo individualmente sino también de manera colectiva al compartir emociones y sentimientos con la otredad, por lo tanto, para reconocernos como territorios sensibles. Por último, el tejido, como hilo conductor, no solo como medio de creación y expresión sino como medio de sanación simbólica y como lugar de encuentro que propicia el intercambio, la tertulia y la consolidación de una red de apoyo.

Por esto, el laboratorio pretende poner en relación estos cuatro aspectos por medio del tejido. Cada encuentro enfatiza en la reconstrucción de tejidos distintos del cuerpo de la mujer. Guiar a las mujeres en los tejidos sensibles de sus cuerpos para que puedan creer en la posibilidad de reconstruirlos nuevamente. Cuando tejo enlace hilos y construyo tejidos, coso con ellos mis propias historias y las urdo con las de otras personas, entrelazo vínculos, desato nudos, hilo pensamientos, creo acciones desde el cuerpo. Me propongo conectar tejidos que se han deshilvanado en las vidas cotidianas de las mujeres de esta vereda, mediante el reconocimiento de las historias que han quedado plasmadas en sus propios cuerpos.

No busco hacer entrenamientos corporales, ni ahondar en el aprendizaje de técnicas corporales y teatrales o montar una obra. Por esta razón, no hablo de ejercicios sino de experiencias, habitar el hacer y el sentir. Propiciar la concientización del cuerpo de una manera amorosa y sensible. Esta serie de ejercicios buscan en últimas la reconciliación con lo femenino para empoderar el cuerpo y reafirmar los lugares de las mujeres en sus mundos, en sus casas.



Cómo a partir de la concientización del cuerpo podemos cartografiarlo, ponerlo en perspectiva, reconocer el cuerpo propio y los de los demás, y cómo alrededor de esta cartografía del cuerpo (o mejor, corpografía) podemos empezar a tejer y a conversar; a exteriorizar por medio de símbolos lo que somos, lo que compartimos, lo que las mujeres tenemos en común. El tejido es lo que nos queda de esta experiencia, por medio de él podemos iniciar un lugar de encuentro y de apoyo con las mujeres con las que vivimos cerca.

Este laboratorio pretende ser un primer paso para generar ese lugar de encuentro. No se pretende que los talleres tengan una finalidad conclusiva y esporádica, sino que se propicie la conformación de un colectivo, que se motive una juntanza continua de mujeres. Que el tejido se convierta en una escuela para las mujeres, para que intercambien conocimientos, tejan historias, creen lazos de amistad y de escucha. Esto es importante para que las mujeres dejen de pensar, como expresó una de ellas que *“somos mujeres que tenemos miedo, que nos han maltratado y silenciado, o que creemos que solo servimos para hacer el oficio todos los días”*.

El último taller del laboratorio propone tejer cuerpos, partes de cuerpos y símbolos que permitan sanar: animales, plantas, texturas, paisajes, semillas. Por esto, se propone que el producto final sea el tejido de cuerpos que recojan la experiencia de las mujeres participantes para trabajar en la idea de la sororidad y la solidaridad que pueda ser compartida con sus familiares y personas cercanas.

## Planteamiento del problema

La vereda Sabanalarga es la más extensa del corregimiento de San Félix, en ella está ubicada la zona central, donde se encuentra la iglesia principal, la casa de la cultura, el centro de salud, un CAI de policía, un colegio, una escuela, una cancha de arena, un coliseo, una fábrica de productos lácteos, un voladero (donde se practica parapentismo), una fábrica de hilo y una fábrica de producción de placas de plástico y fibra de vidrio. Esta vereda es una de las rutas principales para el acceso a la Serranía de las Baldías, el páramo más pequeño de Colombia, fuente hídrica y patrimonio inmaterial de la humanidad.

La vereda está a trece kilómetros de distancia de la ciudad de Medellín y veinticuatro kilómetros del casco urbano del municipio de Bello. Esta vereda es una de las más visitadas del corregimiento; no obstante, es notorio el deterioro de las infraestructuras públicas y la negligencia de la administración en la promoción de actividades culturales. La casa de cultura actualmente no está abierta al público, por lo que no hay una promoción de prácticas artísticas y no existen espacios de encuentro exceptuando los colegios (para los niños y adolescentes) y la iglesia (para la población en general).

Las problemáticas en torno a la salud son alarmantes, entre ellas, se evidencia la falta de servicios básicos de atención en el centro de salud. En cuanto a la educación, existen tanto dificultades en relación con la infraestructura del colegio de San Félix, como en lo que refiere a su modelo pedagógico; dificultades que se han acentuado con la crisis ocasionada por la pandemia del coronavirus, pues esta ha puesto de manifiesto la falta de acceso a internet de la mayoría de habitantes de la zona. Es notorio también el mal estado de las vías y el difícil acceso a lugares lejanos del centro urbano con lo que se evidencia la falta de presencia de la administración y el Estado.

Sabanalarga es una vereda de producción lechera, por lo que la sustentabilidad de la mayoría de las familias depende de este sector económico. Cabe destacar que este es un oficio relegado particularmente a los hombres, lo que ha constituido culturalmente a la vereda como una sociedad patriarcal donde se evidencia la pervivencia de valores tradicionalistas. Como consecuencia de esto, la mayoría de mujeres se ven determinadas a dedicarse a la vida doméstica, al cuidado del hogar y de la familia, y a depender económicamente de figuras masculinas. Este fenómeno suscita diversas problemáticas enmarcadas en la violencia de género. Estas problemáticas no son atendidas ni a nivel jurídico ni psicológico ni médico en el corregimiento.

En nuestra sociedad no es un secreto que la violencia contra las mujeres y las niñas es una de las violaciones de derechos humanos más prevalentes. No conoce fronteras sociales, económicas ni culturales. Por lo general, son los hombres los que tienen más poder en las familias, las comunidades y los gobiernos. La prevalencia de la violencia hacia las mujeres guarda una estrecha relación con las normas sociales restrictivas que sostienen desigualdades de género.

En la mayoría de los hogares de esta vereda se perpetúa la esclavitud de las mujeres, pues las instan a dedicarse únicamente a las labores del hogar e impiden que ellas puedan reconocerse como seres individuales, autónomos, libres, con igualdad de derechos respecto a los hombres. Que también necesitan ser escuchadas y en esa medida generar consciencia de que muchas de las enfermedades que padecen tienen mucho que ver con su estilo de vida y la represión de emociones y sentimientos. Son mujeres sometidas a diversas violencias de género en el entorno familiar y que por diversos motivos, como por ejemplo la falta de educación o la falta de lugares de esparcimiento, hacen que se normalicen comportamientos violentos hacia ellas. Como

delegarles todas las tareas de la casa, impedir que se vistan de cierta manera, negarles la posibilidad de estudiar, divertirse, expresarse, conversar, maltratarlas física y psicológicamente, manipularlas, discriminarlas por su estatus económico, su condición de mujer campesina, entre otras.

La propuesta está inspirada en una motivación personal porque la identificación de esta problemática resulta evidente para mí. Vivo en esta vereda hace alrededor de cuatro años y he hecho parte de grupos juveniles del corregimiento; al ser un lugar pequeño he construido lazos de amistad con algunas personas y me he dado a conocer. A mi alrededor hay muchas mujeres que en cuanto tienen la oportunidad me han manifestado que no están bien, que sienten miedo, tristeza y rabia. Que tienen problemas familiares, que sufren distintos tipos de maltrato.

La motivación de esta propuesta radica en la posibilidad de ofrecer a las mujeres campesinas, madres, esposas, amas de casa y cabezas de familia, un espacio de solidaridad e intercambio que posibilite entre ellas la búsqueda de nuevas alternativas de vida y de encuentro. Que a partir de experiencias donde puedan reflexionar sobre sus feminidades, sus sentimientos, sus dolores, la manera como se somatizan las emociones y lo que significa habitar el cuerpo propio como mujeres puedan consolidar un lugar de encuentro para el aprendizaje de un saber ancestral como es el tejido y con este afianzar un espacio de apoyo, solidaridad y escucha. Para abordar desde prácticas creativas la tristeza, la melancolía, el estrés, el dolor, el miedo, la soledad, y que se convierta también en un espacio de encuentro, de goce, de alegría, de amistad y creación de redes.

No se trata de asumir el papel de un terapeuta o un sanador, pero sí propiciar un espacio para el diálogo y la escucha, para compartir, conocer y saber que no estamos solas, que entre mujeres podemos conocernos, apoyarnos y crear proyectos de emancipación. De ahí parte la

importancia de generar acciones que permitan reconocer el cuerpo como territorio privado que requiere de nuestro cuidado y cariño y en la medida en que se reconoce y valora el cuerpo propio, valorar y reconocer los cuerpos y territorios de los demás.

## Objetivos

### General

Desarrollar un laboratorio de sensibilización corporal para mujeres de la zona rural de la vereda Sabanalarga, en el corregimiento de San Félix, Antioquia, por medio de una serie de talleres con pautas, guías y ejercicios teatrales que propicien el reconocimiento y la concientización del cuerpo con el tejido como hilo conductor.

### Específicos

- Elaborar una serie de talleres en torno al cuerpo como territorio, la voz, la corpografía y el tejido.
- Propiciar un espacio de encuentro entre mujeres donde se promueva la solidaridad, el empoderamiento femenino, la creación de redes de apoyo y de escucha.
- Tejer cuerpos, partes de cuerpos y símbolos que permitan sanar: animales, plantas, texturas, paisajes, semillas; tejidos que recojan la experiencia de las mujeres participantes que puedan ser compartidos con sus familiares y personas cercanas.
- Conformar un colectivo de tejido que les permita a las mujeres de la vereda relacionarse y compartir experiencias y aprendizajes en torno a sus vidas y a este oficio.

## **Marco teórico**

La propuesta está fundamentada desde tres perspectivas principales: por una parte, el feminismo, el género y la violencia contra las mujeres; por otra, los conceptos que se abordan en los talleres propuestos, el tejido, el cuerpo y el territorio, la voz y la corpografía; y, por último, aspectos técnicos para el trabajo del cuerpo con grupos comunitarios, como es el teatro del oprimido, la propiocepción y la cinestesia. Estos conceptos se definen a continuación.

### **Género, feminismo y violencia de género**

Al hablar de género en general nos referimos a la biología de cada ser y a su percepción del cuerpo; pero esta afirmación es peligrosa pues en realidad el género también se refiere a la relación que tienen los hombres y las mujeres no solo en términos de biología, sino también en términos sociales, culturales, históricos y políticos. Para algunas investigadoras, como Joan Scott (1996), no es posible estudiar a la mujer distanciándola del hombre, pues cuando hablamos de género nos referimos a las prácticas sociales y las relaciones de poder que derivan de una construcción cultural que se da tras la relación entre hombres y mujeres. El género se refiere a la construcción social o cultural de los caracteres biológicos de cada sexo, lo que hace que hombres y mujeres sean considerados y valorados de forma diferente y asuman diferentes roles en cada sociedad.

Por su parte, Jorge Corsi (2010) al hablar de la violencia de género se refiere a las formas en las que se perpetúan las jerarquías estructurales impuestas por el patriarcado a las mujeres para mantener la subordinación de estas al género masculino. Teniendo en cuenta esto podemos ver cómo a lo largo de la historia de la humanidad se han vulnerado los derechos humanos,

sociales, políticos, económicos y culturales de las mujeres pues se les ha considerado como el sexo débil e inferior debido a sus características biológicas con relación a la fuerza física.

Asimismo, cuando nos vamos a los pasajes bíblicos encontramos que incluso la iglesia como institución ha fomentado la cultura patriarcal desde sus inicios y avala la violencia hacia las mujeres y no solo hacia ellas, también aprueban la esclavitud, el racismo y el asesinato en nombre de dios haciendo que se naturalicen e invisibilicen culturalmente comportamientos violentos y misóginos que atentan contra la vida, la dignidad, la autonomía de las mujeres. Un ejemplo de esto se puede apreciar en la Biblia, en la Epístola I a Timoteo 2:11, cuando dice: “En gran manera multiplicaré tu dolor en el parto, con dolor darás a luz los hijos; y con todo, tu deseo será para tu marido, y él tendrá dominio sobre ti”.

Cabe resaltar que incluso en la cultura de la antigua Grecia también se aprobaba de manera explícita la misoginia y la violencia hacia la mujer. Un ejemplo de ello es el mito de la Gorgona más conocida como Medusa; Poseidón, el dios del mar, se enamora de esta bella mujer, al ella rechazarlo, él la viola y la convierte en un monstruo transformando su cabello en serpientes, otorgándole el maleficio de convertir en piedra a quienes se atrevieran a mirarla a los ojos; posteriormente Perseo la asesina cortándole la cabeza por lo que a este le dan el título de héroe. Como este, existen otros relatos y mitos en donde la mujer es sometida a los deseos y necesidades del hombre, haciéndolas sentir culpables por no satisfacerlos, invalidando su dignidad.

Sin embargo, gracias a los estudios de género se logra dilucidar, en todos los campos sociales, una amplia gama de violencias hacia las mujeres y que se denominan como violencia de género porque parten precisamente del sistema de opresión en el que históricamente hemos existido. Hoy en día se puede reconocer entonces la violencia psicológica, emocional,



económica, sexual, social, política, física, etc., y se ha expandido el concepto a su verdadera naturaleza, pues se ha entendido mal la acepción de violencia, ya que en las dinámicas socioculturales hegemónicas solo se considera como violencia el daño material producido, entendido sobretodo como maltrato físico.

Las diversas formas de violencia no son necesariamente percibidas sensorialmente. La violencia contra las mujeres no se enmarcan solamente dentro de los golpes, los gritos, las violaciones o los feminicidios. Se trata también de aquellas violencias que normalizamos y que culturalmente aceptamos pues se nos ha enseñado que la mujer debe obedecer los deseos de los hombres pues ellos son los “poseedores del poder”. El poder concebido desde lo económico y el patrimonio material.

Cabe resaltar que apenas desde finales del siglo XIX las mujeres tenemos derecho a tener a nuestro nombre una propiedad privada, apenas en el siglo XX conquistamos el derecho al voto; y aún así, en pleno siglo XXI vivimos en una sociedad en la que el machismo sigue siendo un problema estructural, los hombres siguen abusando de su poder en todos los ámbitos de la vida social, siguen detentando una posición de dominio respecto a los cuerpos de las mujeres, incluso avalados por el Estado y la iglesia; la mujer aún no puede decidir sobre su propio cuerpo, la mayoría de feminicidios quedan en la impunidad y hay un largo camino por recorrer en el reconocimiento efectivo de las violencias contra las mujeres, pues seguimos siendo sometidas al aislamiento, el abuso social, el abuso económico, el control, el dominio, las amenazas, la manipulación psicológica y emocional. Estas manifestaciones hacen parte de las violencias que se ocultan y que incluso en el diálogo colectivo parecen estar bien vistas tanto por hombres como por mujeres, por desconocimiento, por creer que esto hace parte de los mandatos divinos o porque es la creencia que se ha transmitido generacionalmente.

## **El tejido**

Este concepto tiene muchas acepciones, podríamos hablar de ciencia, sociología, medicina, antropología, ancestralidad. En este proyecto nos vamos a enfocar en la concepción del tejido ancestral y lo que se puede lograr con la metáfora del tejido como herramienta para el encuentro con lo femenino, tejiendo historias y cuerpos para la reconciliación, desde una perspectiva del cuidado de sí mismas y el reconocimiento del poder que como mujeres poseemos, me refiero al empoderamiento, a la facultad que tenemos para hilar y deshilar, construir, sanar y transformar realidades.

La mitología griega, en especial, es rica en versiones simbólicas para acercarnos a lo femenino, lo masculino y las relaciones de género, en las cuales el cuidado como acto praxiológico discurre atado a labores de tejido, asociando el manejo de los hilos a un acto de poder femenino sobre el devenir del tiempo y sobre la vida misma. (Arias, 2017)

Entonces, nos encontramos con la diosa de la sabiduría y la guerra, Atenea, que implementa el tejido para destejer la concepción de lo femenino y transformarla en una figura empoderada quien pueda tejer su propio destino; Ariadna que con su tejido construye caminos que el poder femenino recorre desde sus propios intereses; y así nos encontramos con diversas figuras femeninas que a través del tejido develan su mirada del mundo y una forma de contar su vida.

El tejido también como medio de comunicación es una herramienta que nos ayuda a depositar metafóricamente emociones, sentimientos, pensamientos, en la medida que cada puntada significa una palabra, un sueño, un miedo, un dolor, una alegría y permite para la salud mental el esparcimiento, pues es una práctica ancestral donde las abuelas sanadoras, brujas, sabias, han adoptado culturalmente como fuente de apropiación y empoderamiento femenino colectivo.

Ahora veamos la necesidad del tejido en la cultura inca, pues los chasquis (mensajeros) tenían mapas, relatos religiosos y mensajes secretos tejidos en quipus, instrumentos hechos de algodón o fibra de animales con diferentes tipos de nudos y colores, solamente los guardianes de quipus podían descifrar los mensajes que estos contenían; en la actualidad siguen en estudios de dichos instrumentos para descifrar su contenido. Asimismo, la cultura afrocolombiana también implementó el tejido de trenzas en sus cabello para planear la búsqueda de su libertad, pues en los tejidos que fabricaban en sus cabellos eran códigos, mapas de senderos transitados; las mujeres también escondían oro y semillas de plantas curativas para la sobrevivencia a la hora de huir y construir su hogar en el lugar que llegaran. De manera semejante, las comunidades indígenas de Colombia, al no tener un sistema alfabético como el que conocemos ahora, implementaron el tejido para narrar sus historias, hacer culto a sus dioses en ceremonias.

Una mujer puede narrar una historia a sus hijos a partir de un tejido, cada símbolo, cada color, cada puntada, da cuenta de un personaje, un lugar o una acción, construyendo así una historia completa con trama, protagonista y desenlace. (Aguilar, 2018)

Es por ello que cada tejido es único; además incluyen las semillas, dientes, huesos, piedras y actualmente chaquiras de plástico hacen parte de sus tejidos.

Dicho lo anterior, vemos que el tejido es una práctica ancestral como una herramienta para la comunicación, de sobrevivencia y estrategia para las diversas necesidades culturales, políticas y económicas de cada civilización, además ha sido una tarea que se le ha encomendado a las mujeres.

Por ello propongo el tejido como instrumento para la implementación de este laboratorio, pues es cierto que como práctica ancestral deviene una apertura al encuentro con el reconocimiento de nuestros cuerpos y significados de cada experiencia enmarcada en ellos y

también como forma de narrar y redescubrir desde el tejido de cada cuerpo un camino al empoderamiento y el desahogo de los sentires que se esconden en él.

### **El cuerpo y el territorio**

Parto de la premisa de que el cuerpo es la base fundamental para la existencia. Este es la primera manifestación de vida y donde se alberga toda la información que recibimos en el mundo, es quien realiza las acciones que necesitamos para sobrevivir, es el primero que nos lleva a una relación con el mundo; por medio del cuerpo nos comunicamos bien sea desde la palabra, el gesto o el movimiento. Es el cuerpo el que debe transformarse social, política, económica y psicológicamente. Es por ello que es menester entenderlo como el primer territorio de nuestra existencia.

... el cuerpo como experiencia convoca una potencia para ayudar a formar o transformar la propia sensibilidad a partir de estas, desde un acontecimiento que desautoriza el mí mismo, y obliga a observarse para una reconstrucción de otro modo, más allá de lo que ha sido y como soporte de posturas políticas y éticas. (Díaz y Sarasty, 2019, p. 36)

Ahora bien, cuando hablamos del cuerpo como territorio nos referimos a que

puede ser entendido como una construcción social que se desarrolla a partir de las significaciones y los usos que los sujetos construyen cotidianamente, a partir de historias comunes, usos y sentidos. Así como sujetos somos seres con historia, el territorio también la tiene y esa historicidad es construida en forma colectiva. (Carballeda, 2012, p. 28)

Se puede trasladar la idea que se tiene del concepto de territorio no solo a la división de un pedazo de tierra, o un país o región, nos enfocaremos pues en la idea del cuerpo como territorio donde, como lo nombra Consuelo Pabón (2002) en su texto “Construcciones de cuerpos” “... *el cuerpo es sin lugar a dudas el medio donde se ejercen todos los poderes*” (p. 2), poderes políticos, sociales, económicos, emocionales. Y de forma semejante a como podemos amasar un

pan o bordar un vestido nuestros cuerpos se moldean a los patrones que aquellos poderes instauran en ellos y nos adaptamos a las normas establecidas que se imponen sobre nosotros.

Podemos afirmar que la primera palabra del vocabulario teatral es el cuerpo humano, fuente principal de sonido y movimiento. Por eso, para dominar los medios de producción del teatro, el hombre tiene, en primer lugar, que dominar su propio cuerpo, conocer su propio cuerpo para después poder tomarlo más expresivo. (Boal, 2018, p. 32)

El instrumento de los actores y actrices es el cuerpo, incluso si se tratara de manipular objetos como personajes. Cabe aclarar que las personas que recibirán estos talleres son mujeres campesinas que no están relacionadas con el teatro, sin embargo, es necesario hablar del cuerpo como instrumento para la creación artística pues es el teatro el que me ha guiado para la implementación de este proyecto. Entonces, el cuerpo es sin lugar a dudas el instrumento que todos los seres humanos necesitamos para la existencia y es importante reconocerlo como un espacio que se puede moldear y conocer de manera consciente para una mejor calidad de vida y en el caso de las mujeres rurales para la apreciación de su cuerpo no solo como herramienta que ejerce las mismas tareas todos los días sino también como un espacio en donde se guardan todas las historias, dolencias, traumas, desequilibrios y fortalezas que las fuerzas externas ocupan en él. Boal (2018) propone en su *Teatro del oprimido* que para que un espectador pueda convertirse en actor debe pasar por cuatro etapas donde siempre menciona el cuerpo como la base fundamental, tomaré dos de ellas para este laboratorio y estas son:

- Primera etapa: conocer el cuerpo donde se realizan ejercicios para conocer el cuerpo y encontrar sus fortalezas y deformaciones sociales.
- Segunda etapa: tornar el cuerpo expresivo, aquí se implementan juegos donde se abandonan las expresiones cotidianas.

## **Voz**

La voz como herramienta sonora para la comunicación y la identidad de cada persona hablante pues cada quien tiene un timbre único que producen sus cuerdas vocales, es por eso que la voz es una extensión de nuestro cuerpo y nos define incluso, una personalidad.

Por otro lado, es indispensable entonces hablar de la respiración como pilar para la emisión del sonido; si bien la respiración es una función orgánica para la vida, la mayoría de las personas no tenemos un funcionamiento consciente de esta, pues no se nos ha enseñado que es fundamental para prevenir enfermedades, aprender a manejar emociones y para la tranquilidad de la mente,. *“La respiración es una función durante toda la vida como lo es en la circulación de la sangre, en el sueño y en la vigilia. Así, la comunicación es permanente con el aire que nos rodea mediante la respiración.”* (Duvauchelle, 2017. pag. 15)

Para entender la respiración de forma saludable es fundamental por supuesto, tener por lo menos un poco de consciencia corporal, antes de trabajar con la voz es pertinente disponer el cuerpo para luego trabajar la respiración de forma consciente pues el cuerpo es el instrumento para ella. Desde pequeños, hemos moldeado unas posturas que no son adecuadas para el bienestar de nuestro cuerpo, y esto deviene también la manera en qué hablamos, si hablamos poco o mucho, si nuestra voz se escucha o no a la hora de comunicarnos. Es por ello que es menester entender y practicar la respiración y las buenas posturas para el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo y a su vez tener una buena emisión de la voz.

## **Corpografía**

La corpografía, o cartografía del cuerpo, es uno de los puntos centrales de este proyecto. Vamos a indagar en las particularidades de los cuerpos de las mujeres que participarán de este laboratorio para acercarnos a un entendimiento social, político, económico, mental, emocional y espiritual de cada una de ellas. Esto es también un trabajo colectivo para la construcción e

identificación de los cuerpos con ayuda de otras personas, también quiero observar cómo se transforman y viven los cuerpos de las participantes en los espacios que circundan y habitan: la casa, la vereda, la iglesia, etc.

Al buscar representar gráficamente la memoria personal de la vivencia del espacio y del cuerpo nos enfrentamos en un primer momento a la necesidad de apelar a lo corporal como algo más allá del cuerpo objetivo, concreto; es decir, hablar no solo del cuerpo objeto, [...] la representación aislada que nos hacemos de nuestro cuerpo en sí mismo sino también del cuerpo vivido, que se refiere a la forma en que nuestra corporalidad se manifiesta en nuestras relaciones humanas y en la socialización. (Grupo de Investigación Espacio, Tecnología y Participación, 2019)

Este conocimiento que se puede adquirir a través de las cartografías corporales es una herramienta que nos ayuda a nutrir la relación que tenemos con nosotras mismas de una manera más íntima, reconociendo en las demás personas particularidades y semejanzas que al reconocerlas nos puede brindar una concepción más amplia de las capacidades y fortalezas de los cuerpos, pues, como bien lo he mencionado, en él se guardan todas las historias y las fuerzas del mundo externo como del interno.

Considerando que el cuerpo es una construcción de las fuerzas sociales que se ejercen sobre nosotros, es necesario atravesar también el estudio de las cartografías sociales, teniendo en cuenta que de las cartografías corporales no hay mucha información. Desde ese enfoque también podemos trabajar desde un ámbito cualitativo que identifique de una manera más sensible las fortalezas y debilidades de cada espacio-cuerpo ya que

Así, e intentando ir más allá de los mapas geográficos, aparece la cartografía social en la que, inicialmente, a partir de las consideraciones espaciales del terreno se busca que las comunidades reconfiguren la territorialidad de los espacios habitados. (Barragán, 2016, p. 250)

En este caso más trataremos el cuerpo como espacio o territorio, pues lo que busco es transformar el concepto de cartografía con fines políticos y de poder y lo llevaré a un ámbito que

busca, parafraseando a Barragán, que se fortalezca el trabajo comunitario como herramienta para el cambio. Es decir, trasladar los conocimientos del campo de la razón a lo sensible, de ahí que se nombre la palabra corpografía en alusión a este aspecto.

Y de este modo implementar desde lo individual el trabajo colectivo, pues si bien se trabaja el cuerpo como territorio, es este mismo el que nos permite vincularnos con las demás personas y compartir conocimientos y experiencias que modifican al otro, al entorno y a nosotros mismos.

La corpografía es en últimas

una herramienta que permite construir conocimiento de manera colectiva; en donde se puedan relacionar cada uno de los conocimientos particulares, mezclando las ideas previas que se recogen de la realidad, los conflictos y las afectaciones ambientales, en torno al cuerpo como escenario de expresiones de una unidad organizada. (Díz y Sarasty, 2019, p. 57)

### **La propiocepción y la cinestesia**

Voy a referirme al concepto de propiocepción para entender desde otro punto de vista la importancia que tiene reconocer el cuerpo de una manera consciente y más práctica a la hora de implementar ejercicios corporales. La propiocepción ha sido entendida como el “reconocimiento de la posición precisa de las partes del cuerpo”, y la cinestesia, como “la percepción consciente de la dirección del movimiento” (Tortora & Derrickson, 2006, p. 561).

Teniendo en cuenta estas definiciones veo la importancia de entender el cuerpo como una unidad que no solo recibe las fuerzas políticas y sociales, sino también como el motor que conserva y cuida la vida, el movimiento hace parte de él y es menester que se entienda de manera personal como una necesidad de cuidado y consciencia del mismo. El cuerpo es quien nos permite el movimiento, la existencia y es por ello que el conocimiento de este desde la individualidad es importante.



### **Marco metodológico**

El proyecto “Laboratorio de sensibilización corporal” propone una serie de talleres de sensibilización corporal, en cinco encuentros, de tres horas los tres primeros y de cinco horas el cuarto y el quinto. Está dirigido a máximo diez y mínimo cinco mujeres amas de casa y cabezas de familia de la vereda Sabanalarga; mujeres mayores de treinta y cinco años que han sido previamente identificadas por sus condiciones de vulnerabilidad respecto a algún tipo de violencia de género que experimentan y que se convocarán personalmente para invitarlas y animarlas a participar.

Cada encuentro enfatiza en la reconstrucción de tejidos distintos del cuerpo de la mujer, pero unidos por la experiencia de resiliencia, en múltiples interpretaciones del concepto. Se implementarán distintas acciones que nos acercarán al tejido del cuerpo: acciones de relajación y tensión muscular, acciones para liberar sentimientos reprimidos y acciones de cambios de percepción. De este modo, busco incorporar a las mujeres en los tejidos sensibles de sus cuerpos para que puedan, por lo menos, creer en la posibilidad de reconstruirlos nuevamente. Las experiencias seleccionadas han sido recopiladas de diversos autores teatrales pero adaptadas al contexto social de la población del taller. Como se señaló previamente, no busco hacer entrenamientos corporales, ni aprendizaje de técnicas corporales y teatrales, ni montar una obra. Por esta razón, no hablo de ejercicios sino de experiencias, con las que se busca habitar el hacer y el sentir.

Para el primer encuentro se propone un primer espacio de acercamiento, un espacio donde las mujeres puedan escucharse, conocerse, presentarse y elaborar ideas sobre el cuerpo para entender sus cuerpos como territorios tejidos de historias, donde se guardan experiencias de vida, sentimientos, emociones, pero también busco que, de forma consciente, ellas puedan tener un

reconocimiento de su cuerpo en contexto de una manera amorosa y tranquila, desde movimientos básicos, respiraciones, juegos, creación de historias, entre otros. Por tanto, este taller les propone diferentes experiencias sensibles y perceptivas, no tanto ejercicios, apoyado en un concepto amplio de teatralidad y no del teatro como disciplina.

El segundo encuentro propongo la voz como instrumento para desahogarse, en el primer momento trabajaremos la voz cantada en coro, empleando como recurso alguna palabra que ellas mismas hayan escrito en su bitácora en la vivencia del primer encuentro, en el segundo momento tendremos instrumentos de percusión menor que harán las veces de perlocutores en un diálogo indirecto en parejas donde cada mujer escoge el instrumento con el que se sienta más identificada y en un tercer momento desde la lúdica que propone el teatro, las mujeres contarán una historia con la voz del animal de su preferencia, intentando hacer jerigonza y las compañeras van a intentar descifrar lo que cuentan. Con el fin de que desde la voz y el sonido percutido por ellas mismas se escuche y resuene cada sentimiento que cada una alberga en sus cuerpos.

En el tercer momento realizaremos las costuras cartográficas del cuerpo que nos permitirán reconocer desde afuera cada escenario que habita en nuestros cuerpos, pues allí se plasmarán de una manera directa las emociones, dolencias, sentimientos, miedos, dificultades y desequilibrios que encontramos en él. Este ejercicio tiene cuatro momentos: en el primero se hará la entrega de los materiales para seguir con el segundo que es donde se van a dibujar las siluetas de cada mujer y marcaran con marcadores de diferentes colores las cosas que identifiquen en sus cuerpos para pasar al tercer momento donde tendremos dispuestos varios elementos que las mujeres van a usar para regalarle a las cartografías de sus compañeras un cariño a cada emoción y dolor que exponga en su cartografía corporal, por medio de elementos como semillas, flores, telas, colores, etc. Seguidamente, en el cuarto momento cada una tomará su cartografía y la transformará en un

arquetipo, diosa o personaje que ella quiera y le dará el nombre que desee para empoderar su cuerpo y reconciliarse de manera simbólica con él. Todo esto es con el fin de identificar y transformar, a través de símbolos, el cuerpo de cada una como territorio privado.

El cuarto encuentro propone el trabajo colectivo, la tertulia y la solidaridad como fundamento para la unión de todas las cartografías corporales de las mujeres en una sola tela como símbolo de unidad por medio del tejido que es la base de este laboratorio, con el fin de fortalecer los vínculos entre ellas mismas y con ellas mismas, además, crea la posibilidad del diálogo directo entre todas y el compartir de sus historias de vida en torno al cuerpo que es una de las bases de estos encuentros. Por otro lado puede fortalecer la necesidad de crear un colectivo de mujeres para la reunión y la independencia a través de la práctica del tejido y si es pertinente proponer otras actividades que puedan realizarse una vez a la semana para generar espacios de amistad y apoyo entre mujeres y para mujeres.

Y el quinto encuentro plantea una reunión de las mujeres con sus seres queridos para la exposición y la socialización del laboratorio, para fortalecer los vínculos familiares y expresar desde la palabra y la cartografía del cuerpo sus necesidades y posibles soluciones en compañía de las personas que ellas decidan invitar. También tendremos unas charlas sobre derechos, violencias y reconciliación para tener un diálogo más acertado con dos personas capacitadas en el tema.

Por esto el laboratorio aborda distintas experiencias durante su desarrollo, cada día se propone como una vivencia autónoma y diferente pero vinculado en su intención simbólica, tejer y destejer. Así:

Encuentro 1: Tejer el cuerpo.

Encuentro 2: Bordar con la voz, la palabra que se deshila, la palabra que desahoga.

Encuentro 3: Costuras cartográficas.

Encuentro 4: Tejer mis historias.

Encuentro 5: Hilar reflexiones.

Como dije antes, mi intención principal es hacer una corpografía de cómo habitan las mujeres sus cuerpos y cómo se han tejido en sus contextos, por ello, realizaré un seguimiento de cada mujer en aspectos básicos como:

- Aceptación y reacciones frente al planteamiento de la acción: lo hace, no lo hace.
- Reacciones en la ejecución de la acción: se ríe, lo hace tímidamente, quiere acabarlo pronto.
- Cómo reflexiona frente a lo realizado.
- Cómo se percibe en las cartografías.

Estos ejercicios van a estar guiados por el diálogo, la retroalimentación, la generación de espacios de escucha, para compartir experiencias, emociones, conocimientos y que las mujeres puedan conocerse y reconocerse de otras maneras, sean conscientes de sus cuerpos, pero también conscientes de sus emociones y de sus maneras de habitar la feminidad en sus mundos domésticos. Los ejercicios se plantean como excusa para generar encuentros y reflexiones, razón por la cual cada taller estará supeditado también a lo que surja del diálogo y los sentires de las participantes y estará abierto a moldearse acorde a sus expectativas y reacciones.

### **Encuentro uno: Tejer el cuerpo**

Crear conciencia sensible en las mujeres participantes del taller con sus propios cuerpos mediante el reconocimiento de la imagen que cada una de ellas tiene de sí misma, acercarse a su propio cuerpo desde un sentir amoroso y, así, identificar algunas de sus tensiones musculares, miedos, limitaciones, puntos de dolencias, fortalezas, para encontrar posibles causas y algunos orígenes de estas, ya sean de orden físico o psicofísico. Ayudar a desbloquear y equilibrar su cuerpo liberando nudos de tensiones desde distintos planos, físicos, sensoriales, imaginativos.

Teniendo en cuenta que generalmente las mujeres no hacen este tipo de movimientos de forma consciente el proceso se hará siempre al ritmo de ellas, sin forzarlas corporalmente e integrando los sentimientos que aparezcan (risa, burla, pena, entre otros). También se implementará un ejercicio de sensibilización del sentido del tacto donde se buscan otras maneras de usar las manos para el descubrimiento consciente de las capacidades y destrezas de este sentido con el fin de abrir los horizontes de transformación del amor propio y reconocimiento del mismo.

**Experiencia 1. Sectorización sensorial**

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** bitácora, lápiz, colchoneta.

**Objetivo:**

Con este ejercicio busco que cada integrante del taller tenga la experiencia de reconocer sensiblemente las diferentes partes de su cuerpo, pero de forma independiente, es decir, a través de movimientos sectorizados que les permita, y me permita, reconocer el estado motriz de cada zona (cabeza, cuello, hombros, brazos, pecho, etc.) y las dificultades y las fortalezas que se presentan durante la realización del ejercicio. Además, hacer consciente que el cuerpo, si bien es una unidad, cada parte tiene una funcionalidad diferente y muchas veces no se le da la importancia que se necesita para el bienestar y la salud de este.

**Descripción:**

Cada participante ocupará el espacio que desee y guardará una distancia prudente con las demás para que tengan un espacio de trabajo propio, con esto, me refiero a que puedan moverse tranquilas y sientan seguridad y comodidad. Comenzamos con un calentamiento sensorial de las articulaciones, de rotación y traslación, apoyándonos en “imágenes” que puedan motivar el movimiento y disminuir la timidez que pueda provocar su ejecución. Las asociaciones serán sugeridas por mí, apoyadas en su propia cotidianeidad, para activar tanto la sensibilidad consciente del cuerpo como la lúdica misma del movimiento.

El proceso se realizará de la siguiente manera:

- Rotación de cabeza: vamos a imaginar que esta es un molino de maíz, haciendo círculos sutiles y lentos con ella a derecha y a izquierda, se repite varias veces, ampliando el círculo poco a poco.

- Rotación de hombros: Nos imaginamos que estos son las alas de una gallina cuando aletean; las rotamos hacia adelante y luego hacia atrás
- Rotación de brazos: Extendemos los brazos hacia el frente y vamos a moverlos en círculos, girando hacia atrás completamente por tres veces con cada brazo y luego los círculos hacia adelante por otras tres veces.
- Rotación de muñecas: Levantamos las manos extendidas hacia los lados e intentamos dejarlos a la altura de los hombros y vamos a revolver la sopa con los brazos extendidos, lo haremos ocho hacia la derecha y ocho hacia la izquierda.
- Rotación del pecho: Nos haremos la imagen de un gallo cuando saca el pecho hacia el frente y luego lo llevamos hacia atrás encorvando la espalda, este ejercicio lo vamos a hacer varias veces. Hacia el final se hacen círculos con todo el pecho, primero a la derecha y luego a la izquierda.
- Rotación de caderas: Ahora ellas son las turbinas que refrigeran la leche después de que las vacas son ordeñadas, entonces vamos a hacer grandes movimientos circulares, para masajear y no dejar que se dañen todos los órganos del estómago lo haremos diez veces en las dos direcciones.
- Rotación de piernas: Pasamos luego a rotar los huesos que conectan las piernas con la cadera, empezaremos con el pie derecho, lo subimos hacia el frente con la rodilla flexionada y lo llevamos a la derecha haciendo un círculo y nos imaginamos que nuestras piernas son de nuevo una máquina moladora pero ahora vamos a moler carne. Este movimiento empieza hacia la derecha y luego se devuelve hacia la izquierda, es decir: de adentro hacia afuera cinco veces por cada lado, el ejercicio sigue con el pie izquierdo de la misma manera.

- Rotación de pies: Levantamos un poco el pie derecho del piso y rotamos el tobillo hacia el lado derecho con la imagen de que están amasando una torta de vainilla, cinco veces por cada lado y hacemos el mismo ejercicio con el pie izquierdo.

Al finalizar cada rotación, las mujeres, si así lo desean podrán hablar de la experiencia que vivieron con el ejercicio propuesto, acerca de las dificultades y fortalezas de cada movimiento.

**Reflexión:**

Luego de realizar los ejercicios de sectorización y rotación de manera consciente se propone un espacio donde cada mujer nombra las partes del cuerpo con más dificultades de movimiento, dolores, pero también fortalezas.

**Experiencia 2. Cristalización**

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** Bitácora, colchonetas y sonido.

**Objetivo:**

Este ejercicio busca de una manera tranquila y sencilla que las mujeres puedan reconocer algunas de las tensiones corporales producto de sus actividades cotidianas y domésticas, con el fin de proponer mayor conciencia en la realización de estos en su cotidianidad. Se realiza mediante ejercicios de contracción y distensión muscular, esto sin necesidad de hacer ejercicios desgastantes de fuerza o resistencia, además, encontrar las tensiones que se acumulan en lugares específicos y relacionarlos de manera consciente con sus vínculos afectivos, ya sean con sus seres más cercanos, con el espacio en el que viven, con el trabajo, y el más importante con ellas mismas para que de este modo se movilicen de manera reflexiva los tejidos del cuerpo contruidos a lo largo de su caminar.

**Descripción:**



El ejercicio se desarrolla en tres momentos.

**Momento 1:** Para empezar, cada mujer va a recrear las actividades que realizan en su vida diaria empezando desde que se levantan hasta que se acuestan, con la compañía de música de tambores para despertar la energía de ellas, para ello podrán disponer del espacio, hacer mímica. Por ejemplo, qué actividades hacen desde que se despiertan hasta que llega el mediodía: abrir los ojos, estirarse, relajarse un rato antes de levantarse de la cama, bañarse, tender la cama, hacer el desayuno, barrer, trapear, ir por los huevos al gallinero, preparar el almuerzo, etc.

Todo esto en orden de las horas en que realizan las actividades, como estas son actividades que hacen a diario sus cuerpos ya lo tienen aprendido orgánicamente. Se les pedirá que su mímica se realice con muchos detalles y no de forma general. Cada mujer creará un orden secuencial que repetirá tres veces, con ritmos diversos: rápido, lento, normal; el tambor propondrá los mismos. Finalizado la secuencia, las mujeres escriben las actividades en su bitácora.

**Momento 2:** Cada mujer se acuesta en una colchoneta para que pueda estar más cómoda y se dispondrá en la posición en que desee realizar el ejercicio. Es necesario que se sientan relajadas y tranquilas para que pueda fluir; seguidamente, se cierran los ojos, inhalamos profundamente y exhalamos por la boca tres veces, conectamos con la respiración y luego inhalamos y exhalamos por la nariz, después de unas cinco respiraciones profundas recorreremos cada parte del cuerpo con la premisa de “cómo se encuentra cada parte de su cuerpo usado en cada actividad cotidiana”; y mi voz será quien guíe el ejercicio.

- Cada integrante en su colchoneta enumera las actividades cotidianas que representó en el momento anterior y que son importantes en su día a día.

- Pasaremos por las acciones que realizan con las piernas (caminar, correr, arrodillarse...) y revisaremos cómo están los dedos de los pies, si están adoloridos, relajados, fríos, calientes, etc.
- Con las demás partes del cuerpo haremos el mismo ejercicio pasando por las acciones que hacen en su vida cotidiana, siguiendo con las plantas, los talones, los tobillos, y así sucesivamente hasta llegar a la cabeza.

Para este ejercicio es necesario pasar por diez minutos de completa relajación entre cada parte del cuerpo, para de este modo evitar cansancios innecesarios, además de hacer consciente cada parte para disponerlo a hacer la cristalización que es el ejercicio que sigue a continuación y que es el que nos ayudará en definitiva a reconocer los músculos que usamos y los que no en la vida cotidiana.

**Momento 3:** Después de haber reconocido las partes del cuerpo que están involucradas más fuertemente en las actividades cotidianas de nuestro cuerpo en la relajación, proseguimos a abrir los ojos y pasamos a hacer el mismo ejercicio de consciencia de cada parte del cuerpo pero ahora no vamos a relajar sino a tensionar fuertemente empezando de abajo a arriba, con los dedos pulgares de los pies, luego pasamos a las plantas, los talones, las pantorrillas, los muslos, la pierna, la entepierna y vamos subiendo por cada parte de nuestro cuerpo tensando seguidamente sin relajar lo que ya está tensionado, llegamos hasta la coronilla incluyendo toda la cara, permanecemos tensionadas fuertemente por unos segundos y luego soltamos completamente las tensiones del cuerpo exhalando por la boca. Esta tercera parte se repite tres veces. Es importante que las mujeres reconozcan que las tensiones del cuerpo también se pueden corregir cuando las hacemos conscientes.

Realizado esto, nos sentamos en círculo y hablamos de cómo se sintieron y las que deseen leerán las actividades, cómo se sentían antes del ejercicio y después de este. Es importante que cada una escriba lo que experimentó.

Al terminar este ejercicio podremos encontrar las tensiones, dolores y desequilibrios de la parte del cuerpo que corresponda para hacernos la pregunta de por qué dichas obstrucciones y desequilibrios con el fin de despertar un poco la consciencia corporal.

### **Reflexiones:**

Luego de terminar la cristalización se propone un espacio para que cada mujer identifique en qué músculos, órganos y articulaciones encuentra tensión, malestar, dolor y por su puesto, liviandad, alivio y fuerza, con el fin de hacernos la pregunta: ¿por qué crees que duele, molesta y hay tensión?

### **Experiencia 3. Las manos y el autocuidado**

**Duración:** 1 hora y 30 minutos.

**Materiales:** Colchonetas, algodón, lijas, esponjas de brillo, seda, peluche, plumas, semillas, estropajo, gelatina, carne, cuero, jabón líquido, agua tibia, agua fría, hielo, cerámica, vidrio, miel, colbón, hojas secas, madera, piedras, plastilina, barro, tierra, metal, lana, grabadora de sonido.

### **Objetivo:**

Reconocimiento sensorial de las manos como herramienta para la construcción del amor, el autocuidado y la sanación mediante diversas experiencias de sensibilización con las manos ya que en muchas ocasiones son la herramienta principal de sus trabajos. Este ejercicio propone mediante los cambios de perspectiva del sentido del tacto diferentes maneras de usar las manos, porque si bien son instrumentos necesarios para las actividades domésticas, también son instrumentos para sanar, brindar amor, cuidado, protección y que en ellas se encuentra delineada

nuestra historia; reconocer en las manos de otra persona su textura, tamaño, grosor, etc., nos puede ayudar a reconocer las nuestras, además que ayuda a agudizar la memoria sensitiva ya que al buscar las manos con los ojos vendados tendremos que esforzarnos un poco en la búsqueda.

Por otro lado, nos enseña a entrar en reflexión con la importancia que se le da al reconocimiento de la sensación corporal, la importancia de la caricia con respeto, cuidado y amor; además de desnaturalizar el contacto agresivo, irrespetuoso e insensible al que se encuentran sujetas la mayoría del tiempo algunas mujeres. Tiene tres momentos, reconocimiento del uso de sus manos, sensibilización del tacto, sensibilización de las manos del otro, experiencia rítmica con ellas.

### **Descripción:**

El ejercicio se desarrolla en tres momentos.

**Momento 1:** Manos y texturas. Las mujeres van a vendarse los ojos y serán llevadas a una mesa donde encontrarán todo tipo de texturas (a cada mujer se les proponen texturas distintas), las cuales palparán para experimentar sensaciones con todas ellas; pasarán de lo suave, a lo áspero, lo delicado, pegajoso, húmedo y seco. Esto tendrá una duración de quince minutos mientras las recorren y nombran el elemento que tocan, adicionalmente se les propone que asocien las texturas con personas de su entorno o con espacios de su casa, o con recuerdos de su vida. Terminada esta experiencia se quitarán las vendas y van a reconocer los materiales empleados en la experiencia. Al terminar deben lavarse las manos para seguir con el siguiente momento. Propongo grabar sus asociaciones para tener registros en audio y recoger los materiales de diagnóstico. Esto es importante para mí como guía porque me permitirá reconocer sus asociaciones personales y sus contextos de vida.

**Momento 2:** Manos entrelazadas. Empezamos caminando por el espacio como si estuviéramos en un lugar público, reconociendo el mismo, si nos encontramos con alguien lo saludamos y seguimos nuestro camino, vamos relajando el cuerpo trayéndolo a aquí y ahora, es decir, al tiempo presente con la intención de dejar afuera las preocupaciones y los pensamientos referentes al futuro cercano. Miramos siempre hacia el frente para no chocarnos con las demás, llenamos los espacios vacíos. En un momento daré la orden de detenerse y cada mujer va a escoger a una compañera para formar parejas. Cada pareja hará el ejercicio de reconocer las manos de su compañera: sentir la textura de su piel, el largo y ancho de sus dedos, la palma, su grosor etc. y deberá guardar en su memoria aquellas manos para lo que sigue.

A continuación, vamos a vendarnos los ojos y caminamos nuevamente por el espacio separándonos de las parejas, caminamos con mucho cuidado para no lastimarse ni lastimar a nadie, aquí juega un papel importante el sentido del oído también pues a falta de vista él es quien nos va a guiar. Cuando las parejas se hayan disuelto lo suficiente y se hayan acostumbrado a caminar con los ojos vendados, y en completo silencio, vamos a buscar las manos que encontramos antes, cada vez que nos encontremos con alguien cogemos sus manos hasta identificar las que tocamos al principio, esto ayuda a la memoria sensorial. Seguidamente cuando ya ambas estén de acuerdo con que encontraron las manos que estaban buscando nos destapamos los ojos y los abrimos lentamente para verificar, se regalan un abrazo si así lo desean. En último lugar la mujer que quiera puede comentar lo que experimentó y luego se disponen a escribirlo.

**Momento 3:** Manos que palpan el cuerpo. Esta experiencia es un juego rítmico que busca que las manos se acerquen a otras partes del cuerpo, en un tipo de reconocimiento lúdico.

- Se empezará por decir el nombre de cada una y con las palmas se seguirá el ritmo, con cada sílaba una palmada. Por ejemplo: si mi nombre es Ma-rí-a entonces serían tres palmas, si es Ro-sa-rio serían 3 palmas.
- Luego de que cada una haya memorizado su nombre con las palmas lo que sigue será decir el nombre golpeando la parte del cuerpo que escoja. Por ejemplo: Ma-rí-a, “Ma” golpe de las manos en las piernas, “rí” golpe de las manos en las mejillas, “a” aplauso. Deberá hacerse varias veces para que se aprenda de memoria.
- Seguidamente cada una dirá una cualidad que vea de ella misma con las palmas como el primer ejercicio. Por ejemplo: Va-li-en-te, entonces ahí serían cuatro palmas.
- Luego vamos a decir el mismo adjetivo chocando nuestras manos en cualquier parte del cuerpo. Por ejemplo: va una palma en el pecho, una en las piernas, en el estómago. Todo esto las veces que sea necesario hasta que lo aprendan de memoria y hagan contacto con sus propios cuerpos.
- Al terminar cada una con el nombre y el adjetivo pasamos a mostrarlo al resto del grupo una por una y seguidamente serán grabados los nombres con su respectivo adjetivo para un próximo ejercicio.

**Reflexiones:**

Al descubrir que con las manos hay muchas posibilidades de crear, amar y transformar las cosas que nos parecen innecesarias e inútiles, nos ayudamos a reconocer que desde el juego y la dinámica se pueden encontrar herramientas para el reconocimiento y la diversión y que con ejercicios tan simples podemos cambiar de perspectiva la vida y las cotidianidades para así encontrar una mejor calidad de vida y ayudarnos al autoconocimiento y a la sanación.

### **Encuentro dos: La palabra que se deshila**

La voz es un recurso que nos ayuda en la comunicación, con ella emitimos sonidos ya sea para hablar, para la queja, la felicidad, la tristeza, el erotismo, etc. La palabra es además una herramienta importante para transmitir mensajes, comunicarnos con los demás y si tenemos una comunicación asertiva podemos encontrar en ella un recurso para desahogarse, expresarse, liberar y sanar. Por ello, liberar la voz y a su vez la palabra para el reconocimiento de nuestros desequilibrios y aflicciones es una herramienta fundamental para llegar al encuentro de nuestras emociones y sentimientos. La búsqueda del segundo encuentro es básicamente un regocijo para quienes su voz ha sido silenciada a lo largo de su vida, una herramienta para sacar con su voz aquello que le pesa, que la confronta y la aminoriza, y también, por qué no, expresar su felicidad y alegría.

**Experiencia 1. Círculo de la palabra que desahoga**

**Duración del ejercicio:** 30 minutos.

**Materiales:** Bitácora.

**Objetivo:**

Este ejercicio se propone para encontrar desde la voz y la palabra una forma de expresar sentimientos y sensaciones que se han guardado a lo largo del tiempo y que forman un cúmulo de dolencias y tensiones corporales, teniendo como recurso solo una palabra que se escoge sin necesidad de expresar directamente un sentimiento o sensación ya que es importante que las mujeres no sientan que es un ejercicio para decir lo que sienten pues es posible que se nieguen a hacerlo, por ello la escogencia de la palabra serán las actividades que escribieron en el ejercicio anterior, cuando después de recrear sus acciones cotidianas de las mañanas las pusieron en el papel.

**Descripción:**

Para empezar, vamos a mirar las listas de actividades que realizan las mujeres en su cotidianidad y cada una va a escoger una de ellas. Luego formamos un círculo donde cada una tiene una distancia prudente, encontramos una posición neutral, es decir, los pies abiertos al ancho de los hombros, el peso del cuerpo bien distribuido en los pies, la espalda recta y la mirada fija. En caso tal de que deseen sentarse también se puede hacer. Inhalamos y exhalamos por la boca soltando tensiones, preocupaciones, pensamientos del futuro, dolores, etc., para llamar el cuerpo y la mente al tiempo presente.

Seguidamente, vamos a girar media vuelta para que quedemos de espaldas y en el mismo círculo vamos a dar un paso hacia atrás hasta juntar nuestros hombros, debemos quedar todas con los hombros juntos para cerrar el círculo, y también para que la vibración que producen las ondas



del sonido emitido por la voz se sienta en el cuerpo de cada una generando una energía común. Luego de quedar juntas, nos disponemos a cerrar los ojos para hacer la experiencia sensitiva del oído y el cuerpo sin la mirada, pues esta puede ser objeto de distracción. Al cerrar los ojos cada mujer que sea tocada en el hombro dirá la primera palabra, la cual ya ha sido asignada, la premisa es que solo van a cantar en el transcurso del ejercicio la palabra que se le asignó de variadas maneras, tonos, volumen, tiempos, etc. Es decir, que puede gritar, susurrar, decirla por sílabas, con voz de niña o de hombre, lento, rápido...

A medida que avanza el ejercicio se va encontrando una comunicación entre las participantes y, a la vez que sucede esto, cada una encuentra una emoción que la motiva a cantarla encontrando sentimientos y sensaciones sin necesidad de nombrarlos, ayudando un poco a sacar al aire aquello que muchas veces no logra decirse, pues pocas veces se nos da la oportunidad de gritar o de cantar a viva voz y esto genera emociones y sensaciones que muy pocas veces se experimentan, además de la sinergia que se logra con el contacto de los hombros y la vibración.

El ejercicio termina cuando hayan transcurrido de diez a quince minutos y se dará la orden con una caricia en el hombro de cada una consecutivamente. Al quedar en silencio, cada una decide cuándo abrir los ojos y cuándo voltear para mirar a sus compañeras nuevamente en el círculo, puede ocurrir que alguna mujer llore, ría, se enoje, pues el ejercicio mueve muchas cosas, no obstante, no es una mala señal ya que es parte de lo que se está buscando pues es necesario soltar las cargas, dolores, tristezas, etc. Es preciso de las personas para su salud mental y emocional, expresarse. Al estar todas mirándose vamos a inhalar profundo y exhalamos por la boca con la idea de soltar cada cosa que nos estorbe y nos duela, lo hacemos cinco veces, en

silencio nos abrazamos y agradecemos. Nos disponemos a conversar sobre las experiencias, solo habla quien lo desee y cada una debe escribir en su bitácora su experiencia.

**Reflexiones:**

La voz es una herramienta de comunicación necesaria para las personas hablantes, podemos encontrar desahogar emociones y sentimientos sin la necesidad de nombrarlos como tal, pues la experiencia de emitir un sonido a viva voz permite la sensación de liberación y exteriorizar mediante ello nuestro sentir públicamente y en soledad.

**Experiencia 2: Diálogo sonoro**

**Duración:** 1 hora y 30 minutos.

**Materiales:** Pandereta, tambor, maracas, xilófono, sillas, vendas y bitácora.

**Objetivo:**

Este ejercicio, así como el anterior, busca la liberación de sentimientos y emociones que se han reprimido con el transcurso del tiempo, no obstante, la voz no será el instrumento que tendremos a la mano para realizarlo ya que tendremos instrumentos de percusión menor que reemplazarán la propia voz como otra posibilidad comunicativa. Será una conversación en parejas por medio de ellos con el fin de agudizar un poco la escucha de las mujeres a la hora de llevar una conversación.

**Descripción:**

Este ejercicio requiere de dos personas y un grupo de espectadores. Hay que tener en cuenta que la premisa de este es que su voz será el instrumento por ello hay que dejar en claro que no se necesita saber tocarlos de una manera específica, solamente son las herramientas para conversar. Las mujeres que deseen empezar el diálogo pasan al frente donde se encuentran dos sillas, una en frente de la otra. En el suelo están dispuestos: una pandereta, unas maracas, un

xilófono y un tambor, cada una escoge el de su preferencia y cierra los ojos o si prefiere se pone una venda. Comienza cuando alguna de las dos desee empezar a tocar el instrumento, y ya la otra compañera responde hasta que empiece el diálogo, pueden tocarlo fuerte, suave, rápido, despacio, quedarse en silencio, lo importante es que la una escuche a la otra.

Esta actividad termina cuando las participantes lo decidan, abriendo o destapándose los ojos. Si una de ellas abre los ojos o se quita la venda y la otra no se debe esperar a que la que sigue con los ojos cerrados también se disponga a abrirlos y ahí se da por terminado el ejercicio. Cuando las dos hayan abierto los ojos las espectadoras serán quienes hablarán de lo que interpretaron del diálogo al final las participantes hablan, si así lo desean, de lo que sintieron. Esta actividad se hará con todas las participantes y al finalizar con todo el grupo, nos vamos a disponer a escribir en la bitácora.

### **Reflexiones:**

El aprovechamiento de los instrumentos para la ejecución del sonido es una forma de integrar la necesidad de decir con la imposibilidad de hacerlo, es por ello que el ejercicio del diálogo sonoro ayuda sin la utilización de la palabra, en este caso, al diálogo con otra persona sin la utilización de la palabra como fin de contar lo que en muchas ocasiones se guarda por miedo al juicio, a la violencia y al rechazo.

### **Experiencia 3: Expresión de emociones mediante la voz**

**Duración:** 1 hora.

**Materiales:** No requiere.

### **Objetivo:**

Este ejercicio pretende, a través del juego la opción de poderse quitar corazas e inhibiciones frente a las voces de las participantes, atreverse a descubrir en la voz distintas

maneras de expresar y emitir sonidos que en sus cotidianidades no aparecen, además que metafóricamente es una forma de expresar lo que se guarda, incluso la felicidad, el goce y el placer.

**Descripción:**

Contar una historia de su hacer cotidiano mediante la voz de un animal doméstico. Cada mujer hará la imitación de la voz del animal seleccionado, luego buscará que esa voz del animal tenga emociones, ejemplo, el perro se ríe, llora, tiene rabia, ronca, grita, entre otros, por último, se le pide que narre una historia con la voz del animal y las emociones encontradas. Los demás tratarán de interpretar la historia narrada.

**Reflexiones:**

Desde la expresión oral encontramos una forma de desfogar sentimientos reprimidos y más cuando se propone desde el juego y el divertimento, por ello el juego de los animales es una herramienta que ayuda a transformar el discurso, en vez de ser un testimonio, se convierte en un juego.

### **Encuentro tres: Costuras corpográficas**

La corpografía, mirada desde un plano afectivo, es una herramienta simbólica que nos permite reconocer nuestros cuerpos como territorios cargados de experiencias, vacíos, heridas, necesidades, entre otros. En este sentido, la usaré para que ellas puedan generar una imagen de sí mismas y de sus cuerpos en contexto, para que encuentren en el mapa de sus cuerpos una alternativa para la transformación de éstos y así entender que es fundamental cuidar, escuchar y proteger cada uno como territorio privado, además para reconocer en las demás posibles similitudes y seguramente diferencias que nos hacen únicas pero a su vez nos unen en un lazo de hermandad solidaria.

## **Experiencia 1. Corpografía**

**Duración:** 3 horas.

**Materiales:** veinte pliegos de papel crac, cincuenta marcadores (negro, rojo, amarillo, azul, verde), semillas (arroz, frijoles, maíz, lentejas, etc.), algodón, azúcar, gasa, curas, flores, cáscaras de frutas, tierra, velas, agujas, botones, chaquiras, mireyas colbón, silicona.

### **Objetivo:**

Creación de una corpografía personal que indague en los cuerpos de cada mujer como tejidos de vida, para reconocer e identificar dolores, malestares, desequilibrios, tristezas y fortalezas en cada parte de su cuerpo desde una mirada externa, pues desde el dibujo se puede encontrar con una visión más amplia de su propio cuerpo.

### **Descripción del ejercicio:**

La experiencia pasa por cuatro momentos:

**Momento 1:** A cada mujer se le entregará dos metros de papel crac, cinco marcadores de diferente color y se le explicara las funciones de cada color: negro para dibujar la silueta del cuerpo; rojo para marcar puntos del cuerpo de tensiones o dolores que hayamos encontrado en los ejercicios anteriores; amarillo para escribir qué emoción o sensación identifican en cada tensión, si es que la hay; azul para escribir un vínculo afectivo con que identifican dichas tensiones y emociones, puede ser con la pareja, madre, padre, hijos, hermanos, etc., y verde para escribir o dibujar lo que necesitan para aliviar cada dolencia ejemplo: perdonar o pedir perdón, resarcir, aceptar, soltar, etc.

**Momento 2:** Con la ayuda de una compañera se disponen a dibujar sus siluetas acostándose en el papel y la otra mujer ayuda a delinear la silueta. Hecho esto, cada mujer va a escoger un lugar del espacio donde se sienta tranquila y guarde su privacidad y bajo las premisas

anteriores, se empezarán a ubicar en cada silueta y en distintas partes: primero, las tensiones, sentimientos y/o emociones encontradas en el taller, pero también otras posibles, no aparecidas en el transcurso del mismo; luego, las relaciones y los vínculos afectivos que se relacionan con esas tensiones, y tercero, escriben formas de aliviar esas dolencias. Es importante que las mujeres encuentren un lugar donde se sientan seguras y cómodas para realizar este ejercicio.

**Momento 3:** Al finalizar esta experiencia, se dispondrá cada imagen en el centro del espacio donde están dispuestos varios elementos de sus prosaicas, que tengan diversas connotaciones:

- Alimentos: arroz, frijoles, maíz, azúcar, café, entre otros.
- Objetos de curación: gasa, curas, tópicos, algodón.
- Objetos de la naturaleza: flores, cáscaras de frutas, tierra, piedras, palitos.
- Objetos de costura: agujas, botones, chaquiras, cintas de tela.
- Objetos de decoración; mireyas, sombras de ojos, pintalabios.
- Objetos domésticos: velas, fósforos, cucharas.

A continuación, las mujeres van a poner en cada tensión, emoción y necesidades de las cartografías los elementos que consideren símbolo de sanación de esas tensiones y sensaciones. Todo esto con mucho respeto por la silueta de las compañeras y también quien no quiera participar ni poner su silueta en el centro no tiene que hacerlo.

**Momento 4:** Cada mujer tomará su corpografía y dependiendo de lo que considere y sienta le pondrá un nombre especial, es decir, llamará a lo que está construido como un arquetipo, nombrarlo para que las puedan entender.

Deben escoger, entre estas, un ser importante, trascendental, como los arcanos mayores del tarot, una diosa o un ángel, por ello debe ser especial la divinidad o personaje que escojan, debe

tener un poder especial para cada mujer pues aquel dibujo es ella misma, con sus fortalezas, dolores, sueños, esperanzas y el nombre que se le va a regalar debe tener un peso de vital importancia porque es el arquetipo que quieren de ellas mismas. Al final quien desee nos puede mostrar y explicar su corpografía, y contarnos qué nombre decidió ponerle y porqué. Luego se dispondrán a escribir en su bitácora la experiencia vivida.

**Reflexiones:**

En el recorrido del ejercicio nos encontraremos con preguntas que muy probablemente ninguna mujer se había formulado y es a partir de este pequeño mapa que se pueden reconocer las necesidades, desequilibrios y fortalezas que cada una tiene en su cuerpo de una manera psicomágica y consciente.



### **Encuentro cuatro: Tejidos corporales**

En la experiencia de este encuentro vamos a utilizar las bitácoras y algunas experiencias de los días anteriores pues vamos a entrelazar historias a través del tejido, del coser y/o bordar las corpografías de cada participante en una sola unidad para, simbólicamente, crear comunidad desde nuestras individualidades, compartir nuestras fortalezas, debilidades, desequilibrios, deseos y esperanzas, y comprender que cuando nos reconciamos con nosotras mismas podemos reconciliarnos con las demás. El poder reconocer que atravesamos, en cierta medida, por experiencias semejantes nos puede ayudar a entender que podemos encontrar ayuda y refugio en prácticas simbólicas como la teatralidad, por ejemplo.

**Experiencia. Tejer el cuerpo**

**Duración:** 4 horas.

**Materiales:** Corpografías, tela blanca, hilo, agujas, lana, semillas, algodón, azúcar, gasa, curas, flores, cáscaras de frutas, tierra, velas, agujas, botones, chaquiras, mireyas colbón, silicona.

**Objetivo:**

Compartir historias de vida a la par que se van cosiendo en una misma tela blanca todas las corpografías de cada mujer, al haberlas cosido todas en la tela proseguimos a bordar o pegar en los espacios que quedan libres, es decir, en los espacios que quedan entre una corpografía y otra las figuras o semillas que se deseen para que no quede ningún espacio vacío en la tela. Se propone tejer en colectivo una gran colcha que integre sus corpografías y sus propias historias de vida.

**Descripción:**

Cada mujer tendrá en sus manos su corpografía, habrá una tela blanca extendida en el centro del espacio que será donde vamos a coser cada carta, y a un lado hilos, agujas, lanas, semillas, colbón, cintas, flores, algodón, etc., para que las mujeres tengan muchas posibilidades a la hora de crear y de unir todas las corpografías. Puede ser a modo de collage, en orden o en desorden, unas verticales y/o horizontales, cómo y dónde es lo que van a escoger según su preferencia. Es importante tener en cuenta que es un trabajo grupal donde todas participan y se ponen de acuerdo.

El primer paso es poner las cartas sobre la tela en la manera que deseen que quede y cuando estén dispuestas entonces empezamos a coser. Podrán hacer bordados en los bordes de cada carta y en los espacios que quedan de tela blanca, pegar flores, semillas, etc. Mientras elaboramos el tejido también vamos a conversar sobre alguna experiencia de vida de la mujer

que quiera hablar. No es necesario tener un tema, la idea es que se cuente lo que desee sin imponer nada para que así pueda ser más fluido y tranquilo el espacio de la palabra. Podemos empezar con la pregunta “¿dónde conociste a tu esposo?”. A partir de esa pregunta las mujeres que quieran conversar al respecto lo pueden hacer. Es muy probable que nos encontremos con que la mayoría sintió miedo y pudor y algunas otras tal vez ya sabían lo que era y lo tomaron más tranquilas. La idea es que se converse de temas de mujeres, cosas que solo se dicen cuando hay un grupo femenino en la juntanza.

Este ejercicio tiene como fin, el tejido y la tertulia como otra manera de soltar las obligaciones de ama de casa, esposa, madre, etc., también la construcción del tejido de las corpografías o cartas para construir la colcha en una unidad que va a denotar que aunque nuestras historias son diferentes tenemos algo en común que es lo que nos une y es que somos mujeres, tenemos útero creador de vida, somos madres, hijas, hermanas, esposas, amigas y cuidadoras.

### **Reflexiones:**

Promover el trabajo en equipo y la comunicación entre mujeres de una manera amorosa, donde no quepa el juicio ni la rivalidad y sea más bien un espacio de escucha y respeto es una de las facultades de la tertulia mientras se comparte una actividad como coser que nos remonta al cuidado y a la concentración. Además, reconocernos como mujeres que necesitamos sanar y concientizarnos de la importancia de nuestras existencias para nosotras mismas y para las personas que nos rodean de una manera amorosa. La reconciliación con lo femenino desde un punto de vista sororo y poderoso.

### **Encuentro cinco: Hilar reflexiones**

En este encuentro las mujeres van a invitar a sus familiares, amistades cercanas y seres queridos para compartir con ellos y ellas una pequeña muestra de las cartografías unidas en una misma tela que será exhibida como un acolchado que metafóricamente significa el calor, el cuidado, el descanso y el abrigo en el centro del salón sobre unas mesas grandes que hay en la instalación. Tendremos un conversatorio de las experiencias que han vivido en el laboratorio y cómo se realizó; cada mujer, si así lo desea, podrá contarnos sobre su corpografía, qué significa para ella cada elemento, cada color, cada cosa que esté y lo que desea transformar de su cuerpo a partir de ese momento. Este encuentro se hará en la casa de la cultura de San Félix, en el tercer piso.

Habrán también unas hojas en blanco para que los familiares, amigos, seres queridos de las mujeres escriban lo que deseen decirle a la mujer que vayan a acompañar, esto con la intención de generar espacios de amor y reconciliación para las personas presentes y cabe aclarar que no es una obligación hacerlo.

Adicionalmente, tendremos dos charlas con dos invitadas especiales para hablar sobre los temas de violencia y reconciliación, como cierre del taller, temas de gran importancia para esta población para extender a la comunidad la reflexión sobre el género y el ser femenino, el respeto hacia las mujeres y la reconciliación.

## Conclusiones

El tema simbólico que guía el laboratorio propuesto es el tejer. La metáfora del tejido permite entender que cuando tejo enlazo hilos y construyo tejidos, coso con ellos, mis propias historias y las urdo con las de otras personas, entrelazo vínculos, desato nudos, hilo pensamientos, creo acciones desde el cuerpo. Considero que el tejido como saber ancestral y mayoritariamente femenino es una herramienta pedagógica con mucho poder y potencial. Una herramienta con la que las mujeres que viven en contextos de opresión pueden sentirla familiar y cercana. Una herramienta que posibilita tanto un camino de conocimiento para entender simbólicamente los diferentes tejidos de la vida, pero también una excusa y un espacio de encuentro para compartir y aprender. Para encontrar alternativas para la juntanza y la creatividad. Conectar tejidos que se han deshilvanado en las vidas cotidianas de las mujeres de esta vereda, mediante el reconocimiento de las historias que han quedado plasmadas en sus propios cuerpos.

## Bibliografía

- Aguilar, L. (2018). *Manos que tejen el mundo*. Mujeres Confíar. <https://mujeresconfiar.com/manos-que-tejen-el-mundo/>
- Arias, B. (2017). Entre-tejidos y redes: recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social. *Prospectiva*, 23, pp. 51-72. Doi: 10.25100/prts.v0i23.4586.
- Barragan, D. (2016). Cartografía social pedagógica: entre teoría y metodología. *Revista Colombiana de Educación*, (70) pp. 247-285.
- Boal, A. (2018). *Teatro del oprimido*. Fondo Editorial Casa de las Américas.
- Carballeda, A. (2012). Cartografías e intervención en lo social. En Diez, J. y E. Beatriz (eds.). *Cartografía social. Investigación e intervención desde las ciencias sociales, métodos y experiencias* (pp. 27-36). Universidad de la Patagonia.
- Corsi, J. (2010). *La violencia hacia las mujeres como problema social. Análisis de las consecuencias y de los factores de riesgo*. Fundación Mujeres.
- Díaz, L. y Sarasty, N. (2019). La cartografía corporal: una estrategia para contribuir a la generación de entornos saludables en el grado 603 de una I. E. D. de la ciudad de Bogotá [trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio institucional UPN. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/11829>
- Duvauchelle, H. (2017). *Teatro, la voz practicada*. Editorial Puntángeles.
- Grupo de Investigación Espacio, Tecnología y Participación. (2019). *Memorias II Taller Internacional de Creación Cartográfica. Acciones para la construcción de nuevas narrativas territoriales*.

- Pabón, C. (2002). Construcciones de cuerpos. En *Expresión y vida: prácticas en la diferencia*, (pp. 36-79). Escuela Superior de Administración Pública.
- Scott, J. (1996). El género: una categoría para el análisis histórico. En Lamas, M. (comp.). *El género, la construcción cultural de la diferencia sexual* (pp. 265-302). PUEG.
- Tortora, G. y Derrickson, B. (2006). *Principios de anatomía y fisiología*. Editorial Médica Panamericana.