



Corporizar la paz: narrativas expandidas sobre el cuerpo, la pedagogía y la integración-creación artística - Proyecto de Investigación-Creación enmarcado en el proyecto Buppe XVII *Artesanar: gestos transformadores de vida* - Ciudad Don Bosco

Jhon Alexander Álvarez Mesa (Ale Álvarez)

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciando en Danzas

Asesora

Xanath Bautista Viguera, Magíster (MSc) en Artes Universidad Autónoma de Barcelona

Universidad de Antioquia
Facultad de Artes

Licenciatura en Danzas

Medellín, Antioquia, Colombia

2024

| | |
|----------------------------|--|
| Cita | (Álvarez Mesa, 2024) |
| Referencia | Álvarez Mesa (2024). <i>Corporizar la paz: narrativas expandidas sobre el cuerpo, la pedagogía y la integración-creación artística</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. |
| Estilo APA 7 (2020) | |





Fotografía 1 - Taller 1 del Laboratorio artístico-pedagógico *Artesanar*, elemento tierra. 7 de febrero de 2023



Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Danza

Dedicatoria

A mi madre Lina Johana Mesa Montoya y a mi padre Jorge Alexander Álvarez Herrera
que desde el cielo han cuidado y acompañado mis pasos.

A mi abuela y hermanos por ser aliento de vida.

A las/los/lxs huérfanxs dejados por el conflicto armado colombiano.

A cada ser de luz que ha inspirado y abrazado mi existencia.



Agradecimientos

A lxs niños, niñas, adolescentes, coordinadoras y pedagogas de Ciudad Don Bosco por permitirse jugar y descubrir nuevos mundos a través de las artes.

A William López Cárdenas coordinador del proyecto *Artesanar* por la sensibilidad y compromiso con el cuidado.

A Camila Pardo Botero por la escucha, el diálogo y las tantas ideas compartidas a través de este proyecto.

A la asesora Xanath Bautista por ser cómplice creativa y por sus enseñanzas pedagógicas.

A la profesora Claudia Garcés por mirar de verdad, por abrazar el “error” y por motivar la sonrisa en las situaciones más complejas que vivenciamos en el proyecto Artesanar.

A las compañeras Várvara Pol González y Luisa Fernanda Carvajal por ser equipo creativo y por provocar encuentros reflexivos desde el cuerpo con estos jóvenes.

A todos y todas las docentes y bailarinas de la Licenciatura en Danza que moldearon mis movimientos, orientaron preguntas y despertaron un sentido crítico, creativo e investigativo de la danza.

A Pájara Pinta Danza por ser nido creativo y sanador.

Al arte del movimiento por ser refugio.

A mi cuerpo por estar-siendo flujo y devenir.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---------------------------|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 11 |
|---------------------------|-----------|

| | |
|---|------------|
| 1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA..... | 14 |
| 1.2 Antecedentes | 27 |
| 1.2 Justificación..... | 35 |
| 1.3 Pregunta de investigación..... | 39 |
| 1.4 Objetivos | 40 |
| 1.4.1 Objetivo general | 40 |
| 1.4.2 Objetivos específicos..... | 40 |
| CONTEXTO..... | 41 |
| DESARROLLOS CONCEPTUALES | 46 |
| 3.1 arte y construcción de paz / paces: | 46 |
| 3.2 Prácticas corporales reflexivas en clave de construcción de paz:..... | 51 |
| 3.3 Corposensible:..... | 54 |
| 3.4 Podcast educativo | 57 |
| DISEÑO METODOLÓGICO..... | 60 |
| 4.1 Fases de la investigación | 62 |
| 4.2 fase 1 – Memorias audibles del proyecto Podcast Artesanar | 63 |
| 4.3 fase 2 – Laboratorio creativo resonar en movimiento: corporizar la paz | 64 |
| 4.4 Fase 3 – activación podcast educativo (dispositivo pedagógico)..... | 66 |
| 4.5 Consentimiento informado..... | 67 |
| PROPUESTA DE CREACIÓN | 68 |
| 5.1 Creación del <i>Podcast Artesanar</i> | 68 |
| 5.2 Laboratorio creativo <i>Resonar en movimiento, corporizar la paz</i> | 70 |
| 5.3 Guiones podcast educativo <i>Resonar en movimiento, corporizar la paz</i> | 75 |
| 5.4 Activación del podcast educativo | 97 |
| CONCLUSIONES | 102 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 105 |
| <i>Bibliografía consultada</i> | 108 |
| ANEXOS..... | 109 |



| | |
|--|----|
| Fotografía 1 - Taller 1 del Laboratorio artístico-pedagógico <i>Artesanar</i> , elemento tierra. 7 de febrero de 2023 | 3 |
| Fotografía 2 - Taller 1 del <i>laboratorio artístico-pedagógico Artesanar</i> . elemento tierra, semillas de vida. 12 de abril de 2023. | 41 |
| Fotografía 3 - Entrevista semiestructurada realizada en el <i>Laboratorio Artístico-Pedagógico Artesanar</i> . 25 de junio de 2023. Ciudad Don Bosco. | 68 |
| Fotografía 4 - Grabación podcast educativo. Laboratorio de Fonética, Facultad de Filología de la Universidad de Antioquia. | 74 |
| Fotografía 5 - Activación del podcast educativo <i>Resonar en movimiento corporizar la paz</i> . Grupo Semillas de Vida, Ciudad Don Bosco. | 97 |



ÍNDICE DE IMÁGENES

| | |
|---|-----|
| Imagen 1 - Captura de pantalla de la página del proyecto <i>Artesanar</i> | 69 |
| Imagen 2 – Collage apreciaciones del grupo Semillas de Vida | 101 |



ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|--|-----|
| Anexo 1 - Aval ético - Cesión de derechos..... | 109 |
| Anexo 2 - Acuerdo manejo información NNA Final (1).pdf | 109 |
| Anexo 3 - página web del proyecto Artesanar - https://artesanarpaz.wixsite.com/artesanar-1/projects-7 | 109 |
| Anexo 4 – Podcast Educativo Resonar en movimiento corporizar la paz..... | 109 |



CORPORIZAR LA PAZ: NARRATIVAS EXPANDIDAS SOBRE EL CUERPO, LA PEDAGOGÍA Y LA INTEGRACIÓN-CREACIÓN ARTÍSTICA

Proyecto de Investigación-Creación enmarcado en el proyecto Buppe XVII *Artesanar: gestos transformadores de vida - Ciudad Don Bosco*

RESUMEN

Esta experiencia creativa surge como una extensión del proyecto previo "*Artesanar: gestos transformadores de vida*", ganador de la convocatoria del Banco Universitario para Programas y Proyectos de Extensión –Buppe– XVII de la Universidad de Antioquia. Tal proyecto se llevó a cabo en la I.E Ciudad Don Bosco en Medellín, interviniendo cuatro semilleros que involucraron aproximadamente a 250 niños, niñas y adolescentes (NNA) en procesos de restablecimiento de derechos a través del Laboratorio Artístico-Pedagógico *Artesanar*. La metodología empleada incluyó la revisión documental de productos creados en el proyecto *Artesanar*, entrevistas semiestructuradas y observación participante. La investigación se enfocó en explorar los aportes de la danza a la construcción de paz/paces, a través de la revisión de textos, cartillas pedagógicas, libros y artículos. Estas indagaciones dieron lugar a la creación de memorias audibles en formato de podcast que encapsulan las voces del equipo docente y sus experiencias, sirviendo como fuente primaria para la problematización y generación de reflexiones sobre el cuerpo, la pedagogía y la integración-creación artística. El proyecto culmina en la construcción del podcast educativo "*Resonar en movimiento: corporizar la paz*", un dispositivo artístico-pedagógico que amplía las indagaciones sobre la paz corporizada mediante la integración de didácticas corporales y la revisión de Prácticas Corporales Reflexivas influenciadas por corrientes filosóficas orientales. Este podcast busca ofrecer a los NNA de Ciudad Don Bosco experiencias *corposensibles* que fomenten valores como la empatía, el respeto, el trabajo en equipo, la solidaridad y el amor a la naturaleza, utilizando la voz y el movimiento del cuerpo como medios para la transmisión de sensaciones, imágenes, reflexiones y sentidos más allá del cuerpo físico.

Palabras Claves: Corporizar, arte y construcción de paz/paces, podcast educativo, corposensible, pedagogías para la paz, prácticas corporales reflexivas, voz-movimiento, imaginación, narrativas.

ABSTRACT



This creative initiative extends the previous project "Artesanar: Transformative Gestures of Life," which won the XVII Extension Program and Project Call by the University of Antioquia's University Bank. The project was implemented at the I.E Ciudad Don Bosco in Medellín, engaging approximately 250 children and adolescents (C&A) in rights restoration processes through the Artistic-Pedagogical Laboratory Artesanar. The methodology included a review of the products created in the Artesanar project, semi-structured interviews, and participant observation. The research focused on exploring the contributions of dance to peacebuilding through the review of texts, pedagogical booklets, books, and articles. These inquiries led to the creation of audible memories in podcast format, encapsulating the voices of the teaching team and their experiences. These served as a primary source for problematization and generating reflections on the body, pedagogy, and artistic integration-creation. The project culminates in the construction of the educational podcast "Resonating in Movement: Embodying Peace," an artistic-pedagogical tool that broadens the inquiries into embodied peace by integrating body didactics and reviewing Reflective Body Practices influenced by Eastern philosophical currents. This podcast aims to provide the C&A of Ciudad Don Bosco with body-sensitive experiences that promote values such as empathy, respect, teamwork, solidarity, and love for nature, using voice and body movement as means for transmitting sensations, images, reflections, and meanings beyond the physical body.

Keywords: Embody, art and peacebuilding, educational podcast, body-sensitive, peace pedagogies, reflective body practices, voice-movement, imagination, narratives.

INTRODUCCIÓN



Corporizar la paz: narrativas expandidas sobre el cuerpo, la pedagogía y la integración-creación artística es un proyecto de investigación-creación desarrollado a través de un enfoque cualitativo que acude a la perspectiva fenomenológica propuesta por Merleau-Ponty (1993) para indagar, describir e intentar expandir los modos de corporeización de la paz que se tejieron en el proyecto *Artesanar: gestos transformadores de vida*, ganador de la convocatoria del Banco Universitario para Programas y Proyectos de Extensión – Buppe– XVII de la Universidad de Antioquia. El cual se realizó en la I.E Ciudad Don Bosco ubicada en Robledo Aures, Medellín. A través del Laboratorio Artístico-Pedagógico Artesanar se intervinieron cuatro semilleros pertenecientes a los programas Move, Semillas de Vida (sede centro y sede el Salado) y Derecho a Soñar alrededor de 250 niños, niñas y adolescentes (NNA) en procesos de restablecimiento de derechos.

Durante el proyecto se acudió al método de revisión documental de los diferentes productos creados para el proyecto *Artesanar*, así como la realización de entrevistas semiestructuradas y una práctica constante de observación participante a lo largo del proceso. A partir de lo vivido y en la pulsión por indagar sobre los aportes de la danza a la construcción de paz/paces se acude a la revisión de textos, cartillas pedagógicas, libros, artículos, revistas, trabajos de grado e incluso a la generación de conversaciones personales con la psicopedagoga del proyecto *Artesanar* Camila Pardo Botero al finalizar cada encuentro con lxs NNA de Ciudad Don Bosco cuyo objetivo era descubrir las formas

en las que puede desnaturalizarse la violencia a través y desde las expresiones artísticas en el contexto Colombiano.

Finalmente, las reflexiones y preguntas que afloraron estimularon a la creación de una serie de memorias audibles en formato de podcast que pueden ser leídas –o mejor dicho escuchadas– como cápsulas de memoria que reúnen las voces del equipo docente que orientó el proceso, así como sus intenciones, posturas y sentimientos relacionados con tal intervención. Siendo fuente primaria para la problematización y la generación de nuevas reflexiones en torno al cuerpo, la pedagogía y la integración-creación artística. Donde el cuerpo, lo sensible, la construcción de paz o de paces, la danza, las artes y la sanación fueron puntos de inflexión que redireccionaron las intenciones creativas del presente trabajo escrito. De ahí el interés por explorar el lugar de la voz de la persona que guía una Práctica Corporal Reflexiva (Castro, 2020), en clave de construcción de paz; donde la persona guía de una práctica dancística involucra el movimiento del cuerpo y el de la voz como medios para la transmisión de sensaciones, imágenes, reflexiones y sentidos que van más allá incluso del cuerpo físico.

Lo anterior, dio lugar a la construcción del podcast educativo *Resonar en movimiento: corporizar la paz*, un dispositivo artístico-pedagógico que expande las preguntas sobre la paz corporizada a partir de la integración de didácticas corporales o Prácticas Corporales Reflexivas que beben de corrientes filosóficas orientales y mayas para construir una experiencia corposensible que acerca a lxs NNA de Ciudad Don Bosco a movimientos



auténticos donde habite la empatía, el respeto, el trabajo en equipo, la solidaridad y el amor a la naturaleza.

1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

El conflicto armado colombiano ha marcado la historia del país, al igual que sus cuerpos y territorios. Los estragos de la oleada de violencia que experimentó la nación entre 1996-2002 desencadenaron en la consolidación de una de las matrices o fenómenos narcoparamilitares más aterradores de Latinoamérica, conformada por diferentes actores o frentes armados del Estado, paramilitares, bandas criminales (Bacrim), guerrillas como el Ejército de Liberación Nacional –ELN–, las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia –FARC E.P– y diversas milicias ; organizaciones armadas que han sembrado miedo y desesperanza a través de un repertorio de violencia instaurado como normas que se traducen en acciones como desplazamiento forzado, secuestros, atentados, violencia sexual, masacres, desapariciones, amenazas y un arsenal extenso de tácticas de guerra que recaen sobre nuestros cuerpos, ecosistemas y culturas. Según el informe *¡Basta ya!* Del Centro Nacional de Memoria Histórica:

el conflicto armado colombiano ha provocado aproximadamente 220.000 muertos. De estas muertes el 81,5% corresponde a civiles y el 18,5% combatientes; es decir que aproximadamente ocho de cada diez muertos han sido civiles, y que, por lo tanto, son ellos —personas no combatientes, según el Derecho Internacional Humanitario— los más afectados por la violencia. (Basta ya. Memorias de guerra y dignidad, 2013, p.12).

Estos trazos de dolor y desconsuelo dejados por la guerra han golpeado de manera desmedida y en mayor proporción a poblaciones que viven en la ruralidad; personas a las que se les ha vulnerado el derecho a la educación y —por lo tanto— en ocasiones se han visto obligadas a encontrar formas de supervivencia ilegales o ilícitas en nuestro territorio, reproduciendo de manera consciente o inconsciente prácticas de dominación social enmarcadas en discursos de poder patriarcales, misóginos, racistas, esclavistas, especistas y extractivistas que vulneran a familias enteras, a niños, niñas y jóvenes que viven en los territorios más desprotegidos por el Estado. Así mismo, las comunidades y pueblos indígenas, afro, campesinado, población LGBTIQ+ y la población civil en general son foco de vulneración de derechos en Colombia tras la compleja situación del conflicto armado.

Bajo este panorama, la academia y las artes han desarrollado grandes esfuerzos para disminuir las secuelas del conflicto armado y aportar a una vida digna que permita sanar estas vulneraciones, aportar espacios y experiencias que sanen parte de lo vivido, creando otras apuestas de vida y convivencia. Aportar a la construcción de paz desde el arte se ha



convertido en un proceso de desarrollo constante, dando pie a diversidad de apuestas de investigación y extensión que incidan en los distintos territorios. Ese es el caso del marco que ampara la siguiente investigación-creación, donde a través del proyecto *Cuerpos, sentires e historias juveniles de paz 2022* ganador de la convocatoria del Banco Universitario para Programas y Proyectos de Extensión –Buppe– XVI se inició una alianza , entre las Facultades de Enfermería, Artes, Medicina de la Universidad de Antioquia, el colectivo Mirarte Psicología Creativa y el colectivo artístico interdisciplinar Pájara Pinta Danza; entidad dedicada a la investigación-creación de piezas audiovisuales, escénicas-performáticas, multimediales y pedagógicas alrededor de las categorías de Memoria, Identidad y Territorio, colectivo del cual hago parte como artista-pedagoga desde el año 2017, cimentado así mi proyecto profesional y de vida.

Para el 2023 el proyecto *Cuerpos, sentires e historias juveniles de paz* decantó en la formulación de un nuevo proyecto BUPPE que precisamente permitiera dar continuidad al proceso con la comunidad de niños, niñas y jóvenes en los que se enfocó el primer proyecto, pero esta vez desarrollando un laboratorio artístico-pedagógico sobre Pedagogías para la Paz que se denominó *Artesanar: Gestos transformadores de vida*; este nuevo proyecto BUPPE le apostó al fomento de prácticas de paz a través del cuidado personal, colectivo y del medio ambiente a través de la valoración de los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire. El proyecto se realizó nuevamente entre la Facultad de enfermería, Facultad de Artes y la entidad Ciudad Don Bosco: centro de atención a niñas, niños y adolescentes (de ahora en adelante NNA) en procesos de restitución de derechos ubicado en la Comuna 7 - Robledo Aures, Medellín, organización social que funciona como internado-externado y ofrece un acompañamiento integral en



atención psicosocial, desarrollo físico, espiritual y formativo (educativo) a lxs¹ jóvenes y sus familias provenientes de las comunas periféricas de Medellín y otros municipios de Colombia.

Las dinámicas y particularidades de este grupo poblacional tienen que ver con los rastros que ha dejado la violencia, la cultura narco y las distintas actividades delincuenciales en la ciudad de Medellín. Las personas que viven en Ciudad Don Bosco –CDB–, quienes son nombrados por algunos de sus cuidadores como “hijos del Estado” en su labor de acogida, desposeen un núcleo familiar seguro, están en tratamiento psico-médico por ansiedad y depresión, no cuentan con una red de apoyo y sus proyectos de vida en cierta medida están enmarcados en referencias contextuales que los enmarcan en discursos y prácticas naturalizadas de la violencia como: el machismo, la misoginia, la LGBTIQ+ fobia y el maltrato animal, por mencionar algunos. El diagnóstico y la lectura contextual realizada por William López coordinador del proyecto BUPPE puede ayudar a entender sus particularidades:

Ciudad don Bosco atiende cerca de 600 NNA desde sus 7 líneas de trabajo: una casa de protección para adolescentes desvinculados del conflicto armado CAPRE, 2 modalidades de acogimiento residencial para NNA (internados), dos modalidades de externado con atención de media jornada (una en Medellín y otra en Amagá), una Institución de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano, y una modalidad de atención itinerante en zonas periféricas de las comunas 1, 2, 3, 4, 7, 8 y 13 de Medellín.

Los NNA y las familias que participan de estas modalidades de atención provienen de contextos de exclusión, marginación y vulneración de derechos. La mayor parte de las familias están asentadas en zonas periféricas de la ciudad, en condiciones de pobreza y acceso limitado a servicios públicos. Algunas familias han sido víctimas del desplazamiento forzoso intraurbano, o desde otros departamentos y países. Un rasgo característico en su conformación es la alta proporción de jefatura femenina, familias con ausencia de progenitores y con limitadas redes de apoyo.

La vulneración de derechos de los NNA de Ciudad don Bosco también se expresa en su desvinculación o atraso del sistema escolar, experiencias de violencia física, verbal, psicológica y/o sexual, su situación de calle o el riesgo de estarlo, el consumo experimental y problemático de sustancias psicoactivas, mendicidad, explotación y reclutamiento ilegal por actores armados. Debido a la diversidad de procedencias resalta la pertenencia a grupos étnicos como indígenas y afrocolombianos (2022, p.3).

De lo anterior, y bajo una perspectiva de la danza, el proyecto enfatizó la importancia de abordar un proceso interdisciplinar en el que el cuerpo y la experiencia sensible refleje un horizonte pedagógico pertinente para el fomento de la construcción de cultura de paz en la comunidad educativa de Ciudad Don Bosco. El lenguaje de la danza y más precisamente la expresión corporal o danza creativa es un campo de comunicación no-verbal en el que pensamiento, emoción, percepción y acción responden a condiciones físicas, químicas y psicológicas plegadas en un mismo ser. Para hablar de tal imbricación que atañe al cuerpo, Heidrun Panhofer (2005) acentúa la relación cuerpo-mente-emoción al mencionar que:

A través de la danza y el movimiento el mundo interior de una persona se hace más tangible, se comparte el simbolismo personal, se muestran los modelos de relaciones personales que uno tiene con los demás y se encuentran significados en gestos, posturas y calidades de movimiento (p.51).

En ese sentido, la danza como práctica generadora de nuevos modos de percibir e interpretar el mundo se traduce en una práctica liberadora de emociones contenidas – inconsciente o conscientemente– que potencia las formas de relacionamiento de la persona que danza, consigo misma, con la otredad y con el mundo. Así mismo, parafraseando a Csordas (1999) el cuerpo *Encarna* y responde ante una relación indisoluble entre lo cultural y lo social; es decir, a través de la “Perspectiva de la Encarnación” propuesta por el autor, se concibe al “ser-corporal-en-el-mundo” como agente activo para la construcción de nuevas significaciones culturales, procesos de



subjetivación y configuración de otras prácticas sociales, culturales y corporales. He aquí el punto de partida que propone este proyecto para entender la danza como semilla de movimiento capaz de germinar en gestos transformadores de vida.

Por otro lado, es menester resaltar que cada persona se desarrolla a partir de un entramado de sistemas orgánicos, físicos, sociales y culturales que dibujan modos de ser – o prácticas– individuales y colectivas que producen, en términos de Deleuze (2006) citado en Castro (2018), un proceso de "producción de modos de existencia o de estilos de vida que se inventan infinitamente siguiendo reglas éticas y estéticas" (p10). Como es el caso de los diferentes estilos, técnicas o géneros dancísticos de la danza que a lo largo de la historia han promovido formas estilizadas y expresiones de “lo bello” amparados bajo la formación de “cuerpos perfectos”, virtuosos y disciplinados. Dejando de lado, la experiencia ritual, catártica y espiritual que proporciona el movimiento.

Volver al cuerpo y acercarnos a los paradigmas contemporáneos del cuerpo en la educación artística y más precisamente desde la Educación Corporal conduce a implementar acciones corposensibles² desde el arte del movimiento y la expresión corporal, ya que las prácticas artísticas disciplinares enfocadas en la re-producción de saberes técnicos como por ejemplo un solo género de danza, en algunos casos, pueden presentar un saber-hacer ligado a tendencias estéticas asociadas a la perfección o al dominio de movimiento. Es decir, el cuerpo en la danza y en la escuela puede estar más allá de un saber disciplinar, jugando un papel en el desarrollo de habilidades para la vida,

que permitan opciones a los continuos condicionamientos e imposiciones que la misma educación, familia, o sociedad suelen imponer.

Mirar la educación artística desde esta perspectiva nos permite comprender que un proceso educativo desde el cuerpo y la danza es clave para que el estudiantado desarrolle aptitudes sensibles, representativas, simbólicas y expresivas para comunicarse con su realidad más cercana. Más pertinente aún, la educación corporal y/o prácticas corporales permiten “pasar por el cuerpo” –corporizar– la información que acaricia, degusta, ve, escucha y olfatea el cuerpo. Es decir, el acto de corporizar, aprender desde la praxis corporal posibilita la gestación de nuevas sintaxis; otros modos de ordenamiento e interpretación de la información que (nos) llega para ramificar o expandir las experiencias vividas en nuevas conexiones neuronales –y emocionales si se quiere–, para dimensionar estas afecciones y resaltar la importancia de lo sensible en el aprendizaje vivencial, “el valor de aprender reside en el acontecer de una experiencia, en el hecho de ser un acontecimiento, algo que no (nos) confirma lo que ya sabíamos” (Gallo, 2014, p.201). De esta manera, lo que acontece en el cuerpo puede (trans)formar la mirada al mundo, integrar los aprendizajes y estimular la imaginación para crear nuevas respuestas frente a las experiencias que le atraviesan o atravesaron –por ejemplo, la violencia vivida en el conflicto–. Deleuze (1999) retomando a Spinoza, propone una pregunta fundamental que se desplaza –para este escenario de intervención– en primera persona y que yo retomo desde la pregunta de ¿qué puede mi cuerpo?, allí se desprenden otros cuestionamientos como: ¿De qué manera el cuerpo puede habitar la paz?, ¿cómo construir un estado de paz interior en medio del conflicto y la violencia?, ¿cómo las prácticas artísticas potencian prácticas de cuidado individual y colectivo?

¿PORQUÉ CORPORIZAR LA PAZ?

Según lo mencionado anteriormente, podemos tomar como referencia el *giro corporal* propuesto por las corrientes pedagógicas y filosóficas de la investigación en el campo de las Ciencias Sociales y Humanas que disponen modos de percibir y mirar al cuerpo en la educación como agente activo para la transformación de su realidad, dado que otorga una perspectiva más amplia de cada subjetividad y del contexto en el que esta se inscribe. Así, la educación de *lo sensible* que propone Gallo (2014) da valor a los aprendizajes incorporados, vividos, sentidos, intangibles, heterogéneos, subjetivos y perceptivos como un lugar fértil para la creación. En el cuerpo se (re)crean, registran y materializan los imaginarios sociales que dan cuerpo a expresiones culturales múltiples que conviven bajo un sistema moral que, en muchos casos, se contradice, es oportunista y va en lógica de opresión-control; lo cual impide que en el cuerpo acontezcan o se presenten figuras auténticas de expresión y de entendimiento del mundo.

Sin embargo, el arte del movimiento (danza) como lenguaje de expresión y creación artística ofrece una riqueza de aprendizajes sensibles que pueden encaminarse a reflexiones subjetivas y sociales; lo que ocurre en el cuerpo subjetivo es también el resultado de las fuerzas, tensiones e interacciones que fluctúan con el cuerpo social. En cierta medida, las nociones que sitúan a la danza como una práctica corporal



representativa para el espectáculo la distancian –en algunos casos– de las problemáticas sociopolíticas y educativas que se manifiestan en la modernidad. Desde mi perspectiva esta área del saber que igualmente involucra al ser merece un espacio crítico y político cercano a las necesidades contextuales de la educación, el arte y la cultura. Al expandirse las nociones clásicas de la danza el cuerpo se reconoce como un medio de posibilidades que nos permite observarlo “no como una unidad autónoma y cerrada sino como un sistema abierto y dinámico de intercambio, que produce constantemente modos de sometimiento y control, así como de resistencia y devenires” (Lepecki, 2010 p.20). En este sentido, devenir cuerpo en movimiento y reconocer las potencias de afección de la expresión corporal a través de *Pedagogías Sensibles* (Planella, J. 2017) que nos acerquen a incorporar las nociones de paz, reconciliación y no-violencia, despliega las intenciones de este ejercicio creativo e investigativo para este proyecto de grado.

Ahora bien, la expresión corporal, la danza creativa y el Movimiento Auténtico presentan modos de expresión del cuerpo en movimiento a partir de objetivos, metodologías y enfoques distintos pero cercanos desde mi punto de vista. Si bien la finalidad de cada una de estas líneas o vertientes de la danza trae consigo relaciones diferenciadas entre la persona que se mueve, para quién lo hace y cómo se puede interpretar su movimiento, todas se pueden conectar en la base de la exploración y el reconocimiento de la complejidad humana a través del movimiento del cuerpo.

En el caso de la Expresión Corporal, Daniela Yutzis (2010) citando a Kalmar (2005) aclara que: “Como actividad organizada la E.C. es danza, pero no un estilo de danza,

porque no crea un código cerrado y repetible de secuencias de movimiento, sino que se define y diferencia por su enfoque, su concepto de trabajo, su filosofía y sus fundamentos” (p.28). Lo cual presenta un modo de hacer “danza libre” (Stokoe 1990) a través del cual la persona en movimiento favorece su desarrollo humano al mismo tiempo que descubre su propia danza. Por su parte la danza creativa también propone un camino para que el cuerpo danzante descubra las raíces de sus movimientos. Los aportes de María Fux (2009) y María José Vexenat (2013) han consolidado esta práctica como método para moverse y reflexionar sobre lo acontecido en el acto mismo en que el cuerpo se mueve, crea y comienza a relacionar su experiencia con el entorno. Finalmente, la perspectiva del Movimiento Auténtico es una metodología de autoconocimiento creada en el marco de la Danza Movimiento Terapia (DMT), a través de ella se desarrolla el principio de la imaginación activa, tomado del campo de la psicología analítica como punto de partida para el encuentro con las emociones contenidas, el inconsciente y las historias de las personas que desarrollan estos procesos psicoterapéuticos atravesados por las artes. La práctica de Movimiento Auténtico exige un nivel de atención conjunta que ante todo se abre al diálogo continuo entre lo interno y lo externo a través de un ejercicio de escucha que no necesariamente hace referencia al sentido auditivo, sino a un asunto de propiocepción de todo el cuerpo. Escuchar y responder desde una mirada interna y una mirada externa que recoge el movimiento creado en tiempo real.

Es importante mencionar que estos tres abordajes –Expresión corporal, danza Creativa y Movimiento Auténtico– bien pueden ser nombradas como Prácticas Corporales Reflexivas³ (PCR) para corporizar la paz, permitiendo un abordaje distinto y que

lastimosamente no ha tenido gran expansión en los contextos sociales y culturales de las periferias de Medellín, no solo por las condiciones y los intereses institucionales o gubernamentales, sino también porque incluso para la ciudad es relativamente nuevo este tipo de acercamiento a la danza y su relación con la paz. Es clave reconocer que las PCR, al ser un conjunto de prácticas de movimiento que beben de corrientes filosóficas orientales (algunas) y que se ocupan de la toma de consciencia desde el movimiento y de la rehabilitación osteomuscular (otras), plantean un modo de aprehender desde el cuerpo en movimiento aspectos físicos, emocionales y espirituales que brindan una experiencia integradora a los procesos de subjetivación a los que se encaminan quienes desarrollan este tipo de prácticas. Ahora bien, la paz es uno de los más recientes motivos que orienta el discurso de estas prácticas, lo cual permite indagar sobre los modos de construcción de paz desde el cuerpo poniendo de manifiesto el lugar sensible y perceptivo que ofrece la danza. De ahí la premisa por corporizar la paz a través de la estimulación de estados de autoconsciencia a través del movimiento que conduzcan a vivenciar la paz desde lo más cotidiano y lo más íntimo, el cuerpo.

Esta mirada amplia de la danza como dispositivo para construir cultura de paz desde el cuerpo en movimiento y en reflexión es precisamente lo que nos lleva a reconocer que la voz guía de las sesiones de danza o de experiencias corporales cercanas a las PCR (ver desarrollo conceptual) es uno de los recursos didácticos más potentes que acompaña tales procesos de corporización, puesto que es la voz la que puede entrar en contacto con el mundo interior o subjetivo de las personas en esa búsqueda por potenciar la autoconsciencia a través del movimiento. De manera que la voz del cuerpo que guía una práctica corporal es la que cobra relevancia para el desarrollo de un dispositivo



pedagógico que facilite el acercamiento a otros modos de percibir y aprender desde el cuerpo en movimiento en clave de construcción de paz; en el que la persona pueda reconocer sus gestos, contemplar sus micromovimientos, sus propios ritmos y su propia danza.

En este punto, y luego de cuestionarme acerca de las maneras en las que la danza puede favorecer al encuentro con el sí mismo pienso que para estimular tal conexión con la intimidad de la persona, la voz guía de lx maestrx de danza (la voz enseñante) tiene un importante rol a la hora de transmitir las sensaciones que el/la/lx aprendiz deba buscar en su exploración corporal o aquellas que por sí mismx quiere descubrir. La voz de quien acompaña tales procesos educativos es para mí uno de los dispositivos primarios en la educación, ya que precisa no sólo habilidades lingüísticas o comunicativas para traducir el saber, sino que también reconoce los variados tonos vocales y los efectos psicoemocionales que puede tener sobre las personas que acompaña. En ese sentido, y parafraseando a la maestra Xanath Bautista la voz y las palabras de quien enseña danza, también están danzando.

Finalmente, la formación en danza históricamente se ha centrado en formar cuerpos ejecutantes, virtuosos y disciplinados; es común encontrar a los, las y lxs bailarines estudiando una secuencia de movimiento en completo silencio o por mucho balbuceando algunas onomatopeyas con su voz. Como si a la persona danzante le hubieran mutilado el aparato fonético, como si su voz fuera prohibida o negada dentro de su expresión. Lo cual se vincula con las “distancias disciplinares” que han destinado partes del cuerpo a



lenguajes artísticos específicos, es decir, al actor se le concede el don de la palabra, la oratoria, al músico el oído, al pintor sus manos, al bailarín sus pies y su cuerpo.

En ese sentido, más necesario aún se vuelve acercarse a lxs NNA de Ciudad Don Bosco a una experiencia danzada en la que sus sentires y emociones sean reconocidos por ellxs mismxs, en el que se invite a través de la palabra y la narración oral a experimentar el movimiento más allá de los códigos y formas asociados a lo bello y lo virtuoso. Alejándonos de dichos separatismos o purismos disciplinares de la era antigua que coartan en cierta medida la expresión del cuerpo.

Desde este panorama, nos aventuramos en la pulsión sensible que dispone como núcleo creativo la voz de la enseñante de una práctica de movimiento para dar valor al ritmo de las palabras, los tonos y pausas, para hacer “coreografías fonéticas” sobre lo que puede acontecer entre enseñante-aprendiz en una sesión de danza. Desde la palabra hablada y danzada. Para acercarse a las personas oyentes-danzantes al encuentro con su movimiento auténtico, con sus afectos, con la paz y la imaginación.

1.2 Antecedentes



Los primeros antecedentes que se toman para esta investigación tienen que ver con el transcurso mismo de la alianza entre facultades dentro de los dos proyectos BUPPE antes mencionados, ambos proyectos son antecedentes en términos conceptuales (arte y construcción de paz) pero también metodológicos dado que la cercanía directa a dichos procesos me permitió aprender de forma práctica lo que estamos buscando como pedagogías para la paz, reconociendo las complejas realidades que han vivido estos jóvenes, niños y niñas al mismo tiempo que se construyen caminos para hacer las paces en la cotidianidad, con la vida misma que se manifiestan desde las artes, pero también en los pequeños gestos de estar con los otros y cohabitar nuestro mundo. Ambos proyectos son la base metodológica, vivencial y participativa que dieron luz a la construcción de este proyecto. Por otro lado, teniendo en cuenta la importancia de la voz en el aspecto creativo-comunicativo tomé como segundo antecedente el proyecto de grado *Voces en el Cuerpo y Cuerpos para la Voz* (2021) de Yaryt Mazo Agudelo egresada de la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia, el proyecto integra el uso de la voz en un ejercicio creativo interdisciplinar donde voz y movimiento se fusionan para interpretar múltiples emociones complejas, rescatando una mirada integral de la expresión del cuerpo de la artista. Finalmente, como antecedente creativo se toma en cuenta la conferencia performativa *Iluminar la oscuridad para entrar en ella con devoción* (2019) de Aimar Pérez Galí quien hizo parte de la I Jornadas de Carto-coreografía Política del Departamento de Filosofía de la Universidad Autónoma de Barcelona, la conferencia es un texto performático escrito a manera de práctica corporal que –en síntesis– guía o



instruye a través de distintas pautas corporales que conducen a reflexionar sobre el potencial de la “oscuridad”, de cerrar los ojos y contemplar el vacío, a silenciar el pensamiento excesivo y adentrarse en el poder político de vivir un cuerpo disidente, rebelde y soberano para encarnar nuevos modos de entendimiento sociales y humanos. A continuación, el desglose de cada uno de los antecedentes:

El primer antecedente es el proyecto de extensión BUPPE *Cuerpos, sentires e historias juveniles de Paz: Herramientas pedagógicas para la construcción de paz con adolescentes víctimas-actores del conflicto armado del CAPRE-Ciudad don Bosco*. Desarrollado por las Facultades de Artes y Enfermería de la UdeA. El proyecto deja ver una pregunta en relación al arte, la salud y la construcción de paz con jóvenes donde el objetivo general era: desarrollar una propuesta formativa-experiencial e interdisciplinar en educación para la paz que promoviera el arte como herramienta transformadora, la práctica de una paz procesual y cotidiana desde la experiencia, el cuerpo y las emociones. En total fueron 60 NNA pertenecientes a la Casa especializada CAPRE, los cuales fueron desvinculados de grupos armados y se encontraban en procesos de restablecimiento de derechos en esta casa de acompañamiento integral. Durante la experiencia lxs jóvenes pudieron expresarse a través de actividades lúdico-deportivas, plásticas y escénicas, lo cual demostró resultados favorables sobre la promoción de la salud mental y la resiliencia, evidenciados en el fortalecimiento de lazos de compañerismo, la escucha entre ellxs y la mejoría de sus relaciones de convivencia.

El proyecto tuvo como punto de partida dos líneas estratégicas de intervención: por un lado, el trabajo con NNA de la casa de protección CAPRE (Programa de la Casa Especializada de Ciudad Don Bosco) y por el otro, el proceso de formación a formadores que se realizó mediante la estrategia *Diplomado en Pedagogías para la Paz* con el equipo docente del CAPRE. Se resaltan las metodologías creadoras de experiencias vivenciales, artísticas y participativas que profundizaron en aspectos importantes para la construcción de cultura de paz como: el reconocimiento de las emociones, el fortalecimiento de la empatía, el trabajo en equipo, las violencias basadas en género, la igualdad y la diversidad (por mencionar los más visibles). Caben resaltar las actividades corpográficas autobiográficas, de collage, escritura creativa y meditación guiada, todas dirigidas al relacionamiento intersubjetivo desde el autoanálisis y la autorreflexión con premisas claras sobre la identidad y el proyecto de vida. A partir de este proyecto es que se buscó dar continuidad al trabajo articulado con Ciudad Don Bosco y se formuló y ejecutó el segundo proyecto BUPPE *Artesanar: gestos transformadores de vida*, el cual he referenciado en párrafos anteriores y es como tal la primera fase de investigación de este proyecto de grado.

Ambos procesos, de los cuales hice parte el año pasado y este, arrojaron aprendizajes significativos desde lo pedagógico hasta lo más subjetivo. Ser víctima de la guerra y haber vivido una niñez atravesada por el conflicto armado interno de Medellín entre los años 2000 y 2010, tejieron vivencias que encaminaron mis sentires y deseos actuales como docente y como artista que espera hacer de las prácticas artísticas un espacio revitalizador, reparador y sanador. Es por esto que el cuerpo político, vivido y sobre todo *sensible* se

convirtió en la columna vertebral de este proyecto, abordando las historias hecha cuerpo de lxs participantes, tanto docentes como estudiantes, así como su relación con la corporeidad, con la otredad y sus diversas formas de construir perspectivas de mundo en paces con la existencia y la realidad material que les cobija. Con la intención de generar gestos de paces corporizadas que ilustren vías alternas al conflicto y la violencia.

El segundo antecedente es el proyecto de grado titulado *Voces en el Cuerpo y Cuerpos para la Voz* (2021) de Yaryt Mazo Agudelo egresada de la Licenciatura en Danza de la UdeA. Tal proyecto interdisciplinar desarrollado por la cantante-bailarina Yarit Mazo y por el músico pianista Luis Bernardo Durango aborda la improvisación a partir del jazz como expresión artística que vincula voz y movimiento para expandir la expresividad del cuerpo en escena, contemplando la voz como elemento comunicativo del cuerpo que danza. Especialmente se rescata el apartado *La Voz del Cuerpo o el Cuerpo de la Voz* en el que se conceptualiza la relación entre el movimiento del cuerpo y la voz como medio expresivo indisoluble que “constituye vehículos de transmisión, de exposición de un mundo interior y exterior” (Mazo, 2021, p86). Dado que este proyecto también busca estrechar la relación entre la danza, la palabra hablada, la voz y el sonido se conecta con las intenciones propias por expandir tal relación desde una mirada pedagógica, en este caso no es la voz de la intérprete de danza la que se explora para indagar sensaciones sino la voz enseñante de una práctica de movimiento la que cobra protagonismo. Barba (1986, como se citó en Mazo, 2021) afirma que:

“La voz como proceso fisiológico compromete todo el organismo y lo proyecta en el espacio. La voz es una prolongación de nuestro cuerpo. Nos da la posibilidad de intervenir de un modo concreto, incluso a distancia. Como una mano invisible.

La voz se extiende más allá de nuestro cuerpo, y actúa, y todo nuestro cuerpo vive y participa en esta acción. El cuerpo es la parte visible de la voz y puede verse dónde y cómo nace el impulso que se convertirá en sonido y palabra. La voz es cuerpo invisible que obra en el espacio. No existe separación ni dualidad: voz y cuerpo. Existen solamente acciones que comprenden a su organismo en su totalidad” (Barba, 1986, pág. 80).

En resonancia con la definición que proporciona Yaryt Mazo este proceso reconoce la voz enseñante de una práctica de movimiento como una extensión más del cuerpo la cual, dependiendo de la entonación, el ritmo, la pausa y la intención produce sensaciones en quienes reciben la información más allá de la observable, comprometiendo a quien escucha en la búsqueda de las sensaciones provocadas desde su propia percepción y vivencia de lo corporal.

Este trabajo es el referente más cercano que relaciona voz-cuerpo-movimiento en el campo de la danza, ya que concibe la voz como parte del movimiento orgánico, voluntario e involuntario del cuerpo a partir de las modulaciones anatómicas que esta propicia. Asimismo, el cuerpo en movimiento de la persona enseñante o guía de una práctica dancística proporciona una voz dotada de sensaciones y percepciones generadas a partir del movimiento mismo. En ese sentido, el cuerpo puede ser movido por la voz y la voz puede danzar gracias al movimiento.

Finalmente, se toma como tercer referente y en términos creativos la conferencia performativa *Iluminar la oscuridad para entrar en ella con devoción* (2019) de Aimar Pérez Galí quien hizo parte de la I Jornadas de Carto-coreografía Política del



Departamento de Filosofía de la Universidad Autónoma de Barcelona. Esta intervención tuvo como eje conceptual algunos apuntes del teórico de la performance André Lepecki (2016) sobre cómo habitar la libertad desde el reconocimiento de la propia oscuridad puede reivindicar las luchas sociales que han quedado ofuscadas por la lógica hegemónica heteronormativa, blanca y occidental. A propósito, Aimar Pérez (2019) resalta que:

“Si, como nos sugiere Lepecki, es en la oscuridad donde esta revolución tiene todo el potencial de acontecer, está claro que el trabajo tiene que desarrollarse en esa oscuridad prometedora. La libertad de la que hablamos no sólo se define en ese ideal utópico en el que tenemos la capacidad de elegir (la asquerosa trampa del neoliberalismo), sino más bien poder profundizar en sensaciones, afectos, sentidos que van más allá del ocular centrismo y del antropocentrismo; podemos imaginar más allá de la forma humana, de la imagen que una proyecta, de lo que se concibe capaz. Ser. Ser como vibración en armonía con los cuerpos. Pensarnos a nivel celular, escapando la forma humana, donde no hay diferenciación de raza, género, capacidad, cultura... y vibrar (o bailar). Y en ese bailar, vibrar, una encarna las voces disidentes que escucha en una sesión de techno épico y feminista. Porque una cosa es entender un texto, otra encarnarlo. Y aquí hemos venido a encarnar” (p.17).



Lo anterior estimula creativamente el trabajo desarrollado en la construcción del podcast educativo, ya que tanto la narrativa conceptual como las metáforas, la rítmica de las palabras y algunas sensaciones de este deslumbrante trabajo, nutrieron los modos de palabrear las intenciones dispuestas en este proyecto creativo. Resaltando el lugar de lo vivo, lo orgánico, lo visceral, lo celular y lo energético del cuerpo como potencia para encarnar la libertad a través de la reconciliación con la oscuridad y en la encarnación de las “voces disidentes” que buscan la liberación de las sociedades y los cuerpos. Aimar acude a una escritura performativa que posteriormente lee en un congreso, lo cual para este trabajo es la posibilidad de efectivamente crear textos corporizados que al leerse/escucharse pueden guiar a la persona dentro de distintos estados o experiencias que le permitan desde el cuerpo encontrar su movimiento propio o auténtico. Aimar toma como pretexto la oscuridad para reivindicar y dar visibilidad a lo contrahegemónico, lo disidente, lo “supuestamente patológico” y a la imaginación. Respirar, cerrar los ojos y librarse. En mi caso la idea central será la paz, corporizar la paz. Situarla en el cuerpo. Acuerpar estados de plenitud y autoconsciencia.

En ese sentido fueron esas palabras llenas de coraje y sentido emancipador las que me terminaron de inspirar e hilar las ideas desarrolladas en este proyecto, dando insumos para la redacción del guion del podcast educativo y para la escritura de algo que va más allá del papel, la escritura del nuevo capítulo que emprendo como docente, artista e investigadora después de atravesar esta experiencia.



1.2 Justificación

Aportar a la construcción de paz desde las artes, traza un camino sensible que nos permite reconocer y transformar las experiencias traumáticas de las que hemos sido testigo las y los colombianos; vivencias que se han inscrito en nuestros cuerpos como códigos sociales y culturales que discriminan los afectos, la sensibilidad y la compasión mientras promueven circuitos de violencia reflejados en ideales moralistas, esclavistas, racistas y sexistas que reproducen odio, rencor y segregación entre las poblaciones humanas. Deshacerse de estas narrativas o, mejor dicho, rehacer a través de las artes el legado de normas sociales dejado por el conflicto armado colombiano, que en cierta medida dictamina los modos de producción de subjetividades en el país, es una labor titánica que muchas organizaciones sociales, activistas y defensores de derechos humanos han venido realizando durante los últimos 10 años.

Ahora bien, en función de rehacer o reparar a través de lo simbólico las narrativas de dolor que ha dejado el conflicto armado, se evidencia el compromiso restaurador de las y los artistas colombianos que a través de la creación de experiencias artísticas proponen un ejercicio de memoria, posibilitando conversaciones entre la cultura y la sociedad sobre las acciones de no-repetición de este repertorio de violencia y la desnaturalización de la misma. Organizaciones sociales y colectivos artísticos como Mujeres Caminando por la Verdad (comuna 13), No Copio (comuna 13), las Escuelas de Arte y Cultura para la No-violencia (Medellín), los Jóvenes Creadores del Chocó (Chocó), el Teatro por la Paz



(Tumaco), el Festival Selva Adentro (Chocó), por mencionar algunos, son el reflejo de las múltiples apuestas comunitarias e institucionales que han promovido la construcción de cultura de paz desde las artes, resaltando la importancia de lo simbólico, de lo artístico y de la expresión del cuerpo para tejer un futuro libre de violencias.

Ahora bien, el arte del movimiento o la danza es sin duda una manifestación corpórea que permite la liberación y expresión de emociones contenidas en el cuerpo, es un lenguaje rico en expresión ya que, al danzar de manera libre, por puro goce, el cuerpo se sumerge en un viaje de creatividad que transita entre el adentro y el afuera, entre lo inconsistente y lo consciente, proponiendo un espacio catártico en tiempo presente donde la emoción aflora en cada movimiento, en cada palpitación y respiración. Tal sentido creador y liberador per se en la danza nos lleva a concebirla como una respuesta emancipadora de las experiencias de dolor que acuerpan nuestras subjetividades. Según Bautista, X (2020):

Crear en y desde el movimiento tiene la particularidad de que las proyecciones y deseos que se plasman en la danza no se materializan en un “objeto” más allá de la ejecución interpretativa que hace la persona en ese momento; la danza vive en tiempo presente, lo que significa que cada vez que se vuelve a ir a ella —así sea mediante la coreografía— no se crea, sino que se *recrea*; para decirlo en otras palabras: permite siempre una nueva elaboración de la experiencia y su carga emotiva inicial (p,128).



Lo cual construye un puente pedagógico en donde la danza puede favorecer a la reelaboración de las memorias de dolor arrojadas en el cuerpo y, a su vez, le permita al mismo darse cuenta de su capacidad creadora de nuevas maneras de ser, de adaptarse al cambio y vivir en resiliencia como agente activo para la transformación del entorno que habita. Pues la danza como lenguaje artístico que estimula la creatividad y la imaginación puede ser también un espacio reflexivo para entender el cómo se está siendo y el cómo se está actuando frente a las diversas situaciones que se presentan en la vida. De manera que puede acompañar procesos de subjetivación que merecen reconciliarse no solo con lo vivido sino también con lo que se desea vivir.

Finalmente, desencarnar la violencia a través del movimiento es una práctica real y utópica que he caminado desde mi experiencia como bailarina y pedagoga, el escenario en el que se enmarca este proyecto de investigación-creación expone las variadas formas en las que lxs NNA de Ciudad Don Bosco han naturalizado y corporizado la violencia, lo que es motivo suficiente para dirigir los movimientos de este proceso creativo al encuentro con *pedagogías sensibles* donde la danza en clave de construcción de paz estimule la gestación de procesos de reparación personales y colectivos en los semilleros de esta institución.

Ahora bien, a partir del proyecto *Artesanar: gestos transformadores de vida*, emprendo un particular interés por crear nuevos recursos artísticos y educativos en donde la danza y la experiencia *corposensible* que esta nos ofrece, estén inmersos en dispositivos digitales que puedan servir de herramienta pedagógica para la construcción de paz desde



el cuerpo con lxs NNA de Ciudad Don Bosco. Ya que la intervención desarrollada a lo largo de este proyecto mostró, específicamente en los semilleros con mayor número de participantes (Move y Semillas de Vida), una problemática frente a la dispersión de la atención causada por el ruido excesivo de lxs jóvenes y los pleitos ocasionados por la necesidad de aprobación y de control del resto del grupo. Liderazgos que en algunos casos demostraron una lógica de dominación y de subyugación de los cuerpos y que muchas veces alteraron el desarrollo de la actividad. También la experiencia evidenció que para el grupo orientador de la Universidad de Antioquia estas dinámicas exigieron en cada encuentro un alto nivel de proyección de la voz para intentar dirigir la actividad y al mismo tiempo resolver los conflictos que a través de esta se ocasionaron.

Con todo lo ya expuesto, se reconoce que el sentido de la audición (la escucha) en los procesos de enseñanza-aprendizaje para con esta población se presenta como uno de los sentidos que más debe estimularse, ya que la contaminación auditiva causada por los excesivos gritos y pleitos provocados entre ellxs mismxs complejizaron el accionar docente y la mediación de la pedagogía en el aula. Docentes agotadxs fonética y corporalmente por los altos volúmenes de la voz en los intentos por dar una pauta o explicar un ejercicio es lo que más se adoleció en esta experiencia (desde mi punto de vista). De allí la importancia de crear un dispositivo artístico-pedagógico que facilite un acercamiento a la danza de manera audible en clave de construcción de cultura de paz y que sirva como herramienta para obtener la atención del grupo o para mediar situaciones conflictivas, para que la persona enseñante pueda atender a las diferentes particularidades de estos jóvenes.

Teniendo en cuenta lo anterior decidimos que recurrir a un podcast educativo era el formato más adecuado para recoger las vivencias y reflexiones elaboradas en el proyecto Buppe, al mismo tiempo en que permitía la vinculación de estas apuestas a futuras personas pertenecientes a los programas de Ciudad Don Bosco, tanto NNA como pedagógs. El formato de podcast educativo nos permite: a) revivir los aprendizajes y experiencias significativas del proyecto, b) acercarse a la danza desde el sentido de la escucha, c) poner en práctica las apuestas del proyecto en términos de paz corporizada, d) ampliar la accesibilidad de este tipo de prácticas a personas en cualquier parte del mundo y e) servir de insumo didáctico para artistas, docentes e investigadores que trabajen en procesos de reparación y restitución de derechos. Además, este recurso permite observar el cuerpo desde una perspectiva ligada a la imaginación, integrando sensaciones y mecanismos de percepción que van más allá de los sentidos.

Es así como se esboza la pregunta de investigación que acompañó mi devenir en este proceso:

1.3 Pregunta de investigación

¿Cómo construir un podcast educativo en clave de construcción de paz, desde cuerpo, a través de la experiencia interdisciplinar del proyecto de extensión *Artesanar: gestos transformadores de vida, BUPPE XVII?*

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Crear una serie de memorias audibles (podcast) que expandan la reflexión sobre la construcción de paz corporizada desprendidas del proyecto *Artesanar: gestos transformadores de vida* desarrollado con los programas de Ciudad Don Bosco.

1.4.2 Objetivos específicos

- a. Recolectar en cuatro memorias audibles (Podcast Artesanar) algunos retos y aprendizajes de los módulos (talleres asociados a los elementos tierra, agua, aire y fuego) desarrollados en el proyecto *Artesanar*, así como las percepciones del equipo docente sobre dicha relación arte-sanación.
- b. Crear un podcast educativo de cuatro capítulos en los que a través de una serie de prácticas corporales la persona oyente reflexione sobre el cuidado personal, colectivo y del medio ambiente en clave de construcción de paz.
- c. Activar en el semillero de Artes Plásticas del grupo Semillas de Vida de la I.E Ciudad Don Bosco el podcast educativo desarrollado en el objetivo específico anterior.

CONTEXTO



Fotografía 2 - Taller 1 del *laboratorio artístico-pedagógico Artesanar*. elemento tierra, semillas de vida.
12 de abril de 2023.

El proyecto *Artesanar: gestos transformadores de vida*, tiene como escenarios de intervención 4 programas de la institución Ciudad Don Bosco. Cada programa acoge distintas particularidades en términos de motivación/voluntad propia u obligatoriedad para el restablecimiento de derechos que se busca cumplir. Estos programas atienden a un aproximado de 250 NNA entre los 8 y 16 años de edad algunos de ellos se encuentran diagnosticados y medicados por condiciones de ansiedad y depresión, otros por ejemplo son acompañados desde una presencia obligatoria de sus padres y/o madres cabeza de hogar; buscando con esto realizar un acompañamiento personalizado frente a la



mediación de conflictos, la sensibilización y la reparación de vínculos. Los programas se nombraron dependiendo el objetivo que se busca y el proyecto Artesanar trabajó directamente con *Derecho a Soñar* (con sede en el centro de la ciudad de Medellín y en el Salado en la comuna 13), *Move* y *Semillas de Vida* los cuales se visualizan como espacios reflexivos y creativos que propician el diálogo y acompañamiento psicosocial y artístico de estos jóvenes espíritus. Para el año 2023, Ciudad Don Bosco en orientación del comité pastoral Salesiano y en resonancia con el *Pacto Educativo Global* del Papa Francisco planteó como línea pedagógica la estrategia *Hagamos un pacto, cambiemos el mundo 2023-2025*, la cual además de observarse como un compromiso conjunto tuvo para su primer año el lema “Cultivemos la Vida” invitando a pensar el planeta Tierra como nuestra casa común, a ser amigables con el medio ambiente y a agenciar a lxs niñxs y jóvenes que hacen parte de la Comunidad Educativa Salesiana en la promoción de valores asociados al cuidado del medio ambiente como: el cuidado del entorno, la conexión con la naturaleza, el respeto y el amor por la vida, entre otros.

Bajo esta premisa temática el proyecto *Artesanar* medió su relación de arte, salud y construcción de paz a cuatro subtemas de “Cultivemos la Vida” tomando como base los 4 elementos de la naturaleza: tierra, agua, aire y fuego. Fue así como la metodología de *Artesanar* se construyó de manera participativa con el grupo docente y coordinador de todos los programas cobijando esta línea temática (ambiental), al mismo tiempo que se cumplía con los objetivos de construcción de paz a través del fortalecimiento y desarrollo de herramientas para el cuidado personal, colectivo y del entorno. El cuerpo se tomó como eje movilizador de la experiencia, reconociéndolo como lugar de saberes, sentidos y percepción que interactúa con la naturaleza, en la intención de corporizar -sentir en el cuerpo- las cualidades de cada elemento asociado a las diferentes dimensiones del ser

humano y algunos valores que la entidad destaca en términos educativos, pero también religiosos. La relación que se construyó para el trabajo conjunto fue la siguiente:

| ELEMENTO/ GESTO | DIMENSIÓN O ESFERA DEL SER | VALORES CONSTRUCCIÓN CULTURA DE PAZ | DESCRIPCIÓN |
|----------------------------|---------------------------------------|--|--|
| Tierra | Íntima - Subjetiva | Autocuidado Autorreconocimiento Autoestima Apreciar la propia corporalidad | Aborda estos valores a través de la creación de un autorretrato y el reconocimiento de sí mismo en su entorno. Haciendo uso de herramientas lúdico-corporales que invitan a vivenciar este elemento desde el cuerpo en movimiento. |
| Agua | Familiar - Vinculante | Empatía Compasión Escucha Respeto | Este elemento nos invita a ser como el agua en sus diferentes estados, pero sobre todo nos habla sobre la cualidad de reflejo que posee la misma. La otredad se convierte en reflejo-espejo de agua para enseñarnos a vernos a través de ella. La mímica corporal, el canto y el movimiento auténtico acompañan este elemento. |
| Fuego | Social – Relacional | Solidaridad Sororidad Trabajo en equipo | Asociado a la transmutación, este elemento se conecta con la fuente de la vida misma, con nuestra estrella suprema, el sol. La energía solar cubre y alimenta el funcionamiento de la tierra y todo el sistema planetario. Siendo nosotros receptores de ese cuidado emitido por el sol, reflexionamos sobre la importancia de entregar al mundo el mismo cuidado, respeto y amor que nos ofrece. La creación plástica de máscaras encaminará la reflexión |
| Aire | Ambiental - Mundo | Cuidado y protección del entorno Amor a la naturaleza | Todo está lleno de aire, es el elemento que respiramos para nuestra existencia, es libre, transporta elementos, sonidos, sensaciones, comprende lo social relacional, por medio del trabajo en equipo, el reconocimiento de las cualidades y aspectos de quienes nos rodean y con quienes conviven, fortaleciendo estos vínculos y posibilitando otras formas de relacionamiento. |

Desde este panorama metodológico, narrativo y poético se encamina e impulsa la reflexión-acción sobre la construcción de cultura de paz; resaltando el reconocimiento de otras formas de empatizar y socializar entre ellxs como compañerxs de vida, ya que sus comportamientos y niveles de “confianza” llegan a ser conflictivos, violentos y despreocupados. Además, se puede reconocer la naturalización de la violencia en las dinámicas colectivas, pues en los programas con mayor número de niñxs y jóvenes (Move y Semillas de Vida) se ven marcados ciertos liderazgos machistas por parte de algunxs de ellxs; lo cual refleja las formas verticales del poder instaurado en un contexto en el que demostrar virilidad, fuerza y dominio sobre el cuerpo de lxs otrxs parte de una necesidad de aceptación y una serie de carencias afectivas reflejadas en vacíos y acciones de violencia física y simbólica entre compareñxs. Así mismo, a partir de la experiencia del proyecto BUPPE fue recurrente el uso de expresiones como “el reto de hoy es” o “la misión será” para dar inicio a algunas de las actividades que lideré en el proyecto, lo cual percibía como un mecanismo motivador, pues en ocasiones la energía grupal estaba dispersa o desinteresada debido a las tantas actividades que deben responder en su cotidianidad.

Partiendo de lo anterior, se reconoce en este proyecto la necesidad de generar diferentes gestos de paz que expandan la reflexión sobre la paz corporizada, ubicada en los cuerpos. Lo que nos lleva a pensar entonces, ¿cómo encuentran tranquilidad y calma estos jóvenes?, ¿de qué manera la pedagogía y la expresión artística influyen en la construcción de otros lazos de relacionamiento con lxs otrxs y consigo mismxs?, ¿cómo estamos entendiendo y vivificando subjetivamente la paz?



Es importante resaltar que este proyecto se desprende de los objetivos trazados por el proyecto *Artesanar*, que por sí mismo presenta una serie de referencias y acciones metodológicas que evidencian la experiencia acumulada en el trabajo con la población participante y que además estuvo orientado por las docentes e investigadoras del Programa *La Paz es una Obra de Arte* de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia; Xanath Bautista y Claudia Garcés, quienes desde su trayectoria y posturas pedagógicas plantearon una intervención sensible, reflexiva y creativa atravesada por el cuerpo en movimiento. Así como el acompañamiento de Camila Pardo Botero, psicoterapeuta gestáltica que vinculó diferentes lenguajes artísticos en aras de construir un espacio íntimo y colectivo de expresión, reconocimiento y manejo de las emociones. También se vincularon las estudiantes Várvara Pol González del pregrado en Licenciatura en Danza y Luisa Fernanda Carvajal del programa Licenciatura en Artes Plásticas de la Universidad de Antioquia, ambas apasionadas por el trabajo colaborativo y motivadas en construir memorias plásticas-danzadas a lo largo del proceso. A todas ellas les extendo un abrazo fraterno, sus maneras de apreciar el mundo y sus formas de acuerpar sus filosofías de vida han abrazado las mías y eso ha oxigenado mi propio vuelo creativo.

Finalmente, este proyecto se convierte en una extensión, estela de movimiento o un eco resonante de los esfuerzos depositados por el grupo de docentes, estudiantes y psicólogas que trabajaron arduamente en tocar los corazones de estos jóvenes seres (NNA) de Ciudad Don Bosco.

DESARROLLOS CONCEPTUALES

Las categorías centrales de este proyecto de investigación-creación se inscriben a manera de ruta conceptual desde la cual se abordan e integran postulados metodológicos, críticos y creativos que permiten articular –a manera de columna vertebral– algunas perspectivas sobre el cuerpo tomadas desde el campo de la educación, la expresión artística, el movimiento auténtico y la construcción de paz para la generación de nuevas reflexiones en torno a los modos en los que se hace vivible una práctica corporal y expresiva en función de (re)crear lazos de relacionamiento interpersonales en los que habite el amor propio, la empatía, el respeto a la otredad y la resiliencia en grupos poblacionales afectados por la violencia; en este caso, lxs NNA de Ciudad Don Bosco.

3.1 arte y construcción de paz / paces:

Las expresiones artísticas han permitido a lo largo de la historia dar cuenta de los fenómenos y acontecimientos sociales y culturales que ha atravesado la humanidad. Desde tiempos remotos las artes han sido medios comunicativos a través de los cuales hemos creado narrativas individuales y colectivas que configuran marcos de simbolización, representación y producción de signos sociales y espirituales que otorgan identidad y una mirada estética-poética de la realidad en la que se inscribe determinada cultura.

En el contexto colombiano, más precisamente en el periodo de posacuerdo con las Ex-FARC, las artes han aportado en diferentes procesos de reparación y restitución de derechos como mecanismo para reestablecer el tejido social y fomentar la paz como acción individual que involucre a la otredad y al mundo. Es por ello que la relación entre arte y construcción de paz en Colombia ha consolidado un entramado de apuestas comunitarias e institucionales⁴ en pro de hacer de las prácticas artísticas un escenario para la vinculación de agentes responsables de la construcción de paz en el que la creatividad y la imaginación se convierten en parte fundamental de los procesos de transformación de imaginarios sociales que perpetúan la violencia como vía resoluble del conflicto, entendiendo que para replantear tales imaginarios es preciso desmitificar la idea de paz como objetivo de carácter singular “estable y duradero” y más bien observarla desde una pluralidad *–paces–* que permite entenderla como un proceso que también involucra lo subjetivo, lo móvil y la constante vinculación con lo otro y los otros. Un gesto de imaginación que nos permita crear otras realidades sociales desde el arte

En ese sentido Parra (2017) haciendo referencia al concepto de “imaginación moral” de Lederach (2008) nos recuerda que la imaginación es un principio para la gestación de relacionamientos sociales no-violentos capaces de proponer alternativas que permitan abordar las situaciones potencialmente violentas desde una mirada constructiva, conciliadora y empática.

“La capacidad de imaginarnos en una red de relaciones que incluya nuestros enemigos; la habilidad de alimentar una curiosidad contradictoria que abarque la complejidad sin depender de una polaridad dualista; una firme creencia y búsqueda del acto creativo; y la aceptación del riesgo inherente a avanzar hacia el misterio de lo desconocido que está más allá del demasiado conocido paisaje de la violencia” (Lederach, 2008, p. 24).

De esta manera, una de las vías para afrontar la violencia está en la acción de imaginar/crear respuestas inexploradas por los discursos y pensamientos dualistas que condicionan las respuestas afectivas del cuerpo—sujeto tanto violento como violentado; cultivando nuevos imaginarios y sensibilidades que puedan traducirse en acciones concretas para la mediación y resolución de conflictos. Es así como la estimulación de la imaginación a través de las prácticas artísticas catapultan las capacidades relacionales de las personas y las comunidades hacia el desarrollo de nuevos lazos y redes de entendimiento que edifiquen otros símbolos, sentidos, poéticas y experiencias que permitan comprender el dolor y el sufrimiento del otro. Parra (2017) señaló la definición de Lederach (2008) en la que:

[...] el arte es aquello que toca nuestro más profundo sentido del ser, nuestra experiencia. El proceso artístico posee una naturaleza dialéctica; surge de la experiencia humana y después da forma, expresión y significado a esas experiencias. La construcción de la paz tiene esa misma calidad artística. Debe experimentar, prever y dar a luz a la red de relaciones” (p.64).

En ese sentido, para dar continuidad a la hermanada relación entre arte y construcción de paz que propone este proyecto, es importante abordar la noción de *paz imperfecta* que propone Francisco A. Muñoz (2001) al considerar que la paz es inacabada, imperfecta, procesual y cotidiana; haciendo distinción entre las paces positivas y negativas, las primeras vinculadas a la carencia del conflicto y las segundas a la sobrecarga del conflicto. En su obra *La paz imperfecta en un universo en conflicto (2001)*, ilustra la relación social, histórica, ontológica y cosmológica entre conflicto y paz. Una relación – de por sí– binarizada que enclaustra o desvirtúa el trabajo psicoemocional que conlleva hacer las paces con la existencia, el contexto y las herramientas que cada subjetividad ha adquirido a través y en medio del conflicto para desarrollar su proyecto de vida. La paz imperfecta no es positiva ni negativa, da cuenta más bien de un proceso inacabado, no fijo, que requiere voluntad, esperanza y sentido de vida. Muñoz, (2001) hace una ruptura con los discursos en los que “la paz aparece como algo perfecto, infalible, utópico, terminado, lejano, no alcanzable en lo inmediato. Alcanzable en el otro mundo, en la gloria, los cielos, con la mediación de los dioses, lejos de los asuntos mundanos, fuera de alcance de los humanos por sí mismos” (p.21).

La perspectiva de paz imperfecta abre la puerta a lo que Martínez Guzmán (2005) propone como paz plural, la cual nos invita a “*hacer las paces*” a través diferentes procesos de reconciliación personales y colectivos en los que se abracen las realidades que vivimos las sociedades vulneradas por la guerra; cultivando prácticas de cuidado colectivas, de amor propio, de humildad, de relacionamiento a partir de la ternura y la generosidad.

para hacer las paces necesitamos educarnos en un tipo de amor a los demás como a nosotros mismos, como otras partes de nosotros y nosotras mismos; atentos al clamor de los que sufren como expresión de la misericordia; rompiendo la espiral de la violencia con el amor a los enemigos y no devolviendo mal con mal; siendo diligentes en nuestras relaciones y tratándonos con cuidado unos y unas a otros y otras (Martínez, 2005, p32-33).

Ambas miradas, la de *paz imperfecta* y la de *hacer las paces*, otorgan complejidad y dinamismo al término paz, de manera que la sitúan como una especie de organismo vivo, cambiante, que debe adaptarse a los contextos y reconocer la vulnerabilidad humana como raíz del perdón y la reconciliación; pero también de la fuerza y la resiliencia, dando paso a la regeneración de los lazos de confianza, del sentido de pertenencia y de comunidad que en algunos casos fueron coartados por la violencia. En ese sentido, considero pertinente proponer la noción de *paces imperfectas* como una configuración de ambas miradas, esto con el fin de amplificar el espectro discursivo-reflexivo y hacer hincapié en el movimiento que permiten no sólo en términos teóricos, sino también en un asunto práctico que nos permita acercarnos a comprender cómo la danza dialoga con la construcción de paces.

3.2 Prácticas corporales reflexivas en clave de construcción de paz:

Para contar con un acercamiento más preciso frente a cómo las prácticas artísticas –en especial las prácticas que resaltan la importancia de la corporalidad– realizan un aporte a la construcción de paz deseo acudir al concepto de Prácticas Corporales Reflexivas –PCR– que propone la docente e investigadora Julia Castro (2016) dado que ofrece una mirada amplia que me permite hablar desde la danza, pero igualmente integrar un componente en torno al cuerpo como entidad reflexiva desde el movimiento. Es decir, las PCR como aquellas prácticas de movimiento fundamentadas en ideologías filosóficas y espirituales que buscan la “trascendencia” del ser humano a través del cuerpo en movimiento, se conectan con las fuentes primitivas de la danza.

La autora, en su tesis doctoral “*Corporalidades sensibles y subjetividades corporizadas en Medellín 1980-2012*” hace una exhaustiva investigación sobre la producción de “*subjetividades sensibles*” en Medellín a partir de la llegada de múltiples disciplinas de movimiento extranjeras que proponen una reelaboración de la subjetividad y de la experiencia cinestésica apoyados en discursos promotores de la “liberación” del cuerpo y el cultivo de la “*subjetividad sensible*” como camino para el autoconocimiento y el autogobierno, “*haciendo carne discursos que conducen a la autorrealización con y en el cuerpo, la auto-salud corporal, la gestión corporizada del sí mismo y el bienestar urbano corporizado*” (Castro, 2016, p123). A partir de esta premisa algunos ejemplos de las PCR son: el yoga y el taichí (prácticas orientales procedentes de una larga tradición cultural),



la danza Samkya, danza oriental, danza integral (prácticas dancísticas personales) y algunos métodos de rehabilitación osteomuscular o prácticas somáticas creados en Europa durante la primera mitad del siglo XX como la Antigimnasia, el Método Pilates, el Método Feldenkrais y la Eutonía.

Es entonces en la década de los 80's que en Medellín emergen tales PCR basadas en la promoción de contenidos asociados al cultivo de la espiritualidad, al bienestar, a la salud, a la belleza, a la armonía, al rendimiento, a la liberación, a la autoayuda, a la felicidad, al placer, a la civilidad, a la paz y a la autenticidad. Todas estas prácticas presentan como una característica en común que son orientadas por medio de la voz de una persona guía, la cual acompaña cada sesión haciendo uso de metáforas, mantras y otros sonidos emitidos por la voz.

Otro punto en común, se da gracias a que sus fundamentos teórico-filosóficos provienen de corrientes de pensamiento cercanas al campo de la antropología del cuerpo y de la danza, los cuales permiten comprender la experiencia de lo corporal desde sus múltiples dimensiones (política, social y estética) así como la configuración de otros modos de autorregulación y “dominio de sí” o en términos de Bourdieu (2010) la generación de “*habitus*” que dotan al cuerpo de adaptabilidad y un “sentido práctico” capaz de enfrentar las formas en las que se manifieste la vida en cualquier contexto. Por esta razón se retoman las PCR en clave de construcción de paz/paces, ya que el sentido práctico y reflexivo que las orienta permite agenciar procesos de reconciliación con la propia existencia que nos invitan a “hacer las paces” *desde* y con el cuerpo en movimiento.

Ahora bien, podría decirse que tal “sentido práctico” conlleva una acción originada en el sustrato de la creatividad y de la imaginación, puesto que en el caso de las PCR la voz enseñante o la persona guía de la práctica – al hacer uso de múltiples metáforas, analogías o imágenes provocadoras de sensaciones corporales – induce a las personas a estados de plenitud, relajación, toma de consciencia y escucha del propio cuerpo; de modo que esto favorecer la praxis y en ese sentido la relación con el sí mismo. De la misma manera, la danza y en especial el Movimiento Auténtico⁵ como danza creativa o vista como otra PCR, alimenta la capacidad creadora de símbolos, representaciones y significados de la persona que danza; ya que a través del “movimiento libre” se apertura el inconsciente y la persona que se mueve puede alcanzar altos grados de conexión con el cuerpo presente y agudizar la percepción del mismo. En palabras de Fux, M. (2009) “el cuerpo ideal no existe”; por eso su filosofía habla de que a través del movimiento “el cuerpo busca y siente”, es decir que percibe e imagina. Piensa mientras se mueve y después reflexiona sobre lo acontecido.

De esta manera, las orientaciones prácticas y reflexivas provenientes del Movimiento Auténtico como disciplina integradora del cuerpo permite pensar nuevas prácticas corporales reflexivas en clave de construcción de paz / paces que amplíen el campo de creación, expresión y liberación de la imaginación; así como de las emociones contenidas, los deseos y las aspiraciones personales. Prácticas de movimiento que conduzcan al abrazo (re)conciliador, a la caricia genuina, al susurro del perdón, a la mirada compasiva hacia el otro, al juego, al gesto de amor propio y al reconocimiento del cuerpo como unidad maleable creadora de nuevos sentidos.

3.3 Corposensible:

Corposensible es un concepto compuesto que articula perspectivas pedagógicas y filosóficas sobre el cuerpo elaboradas a través del *giro corporal* propuesto en el campo de las Ciencias Sociales y Humanas durante el siglo XX. Lo *corposensible* plantea entonces una manera de acercarse, leer, escuchar, interpretar y preguntarse sobre la corporeidad en sus múltiples dimensiones de interacción y afección del ser, tanto del mundo interior (el sí mismo), como del mundo exterior (el social-cultural). Por esta razón, es vital y significativo para este proyecto la aproximación a nuevas acciones epistémicas y preguntas ontológicas sobre el *ser* que pueden surgir a través esta concepción.

Dimensionar el cuerpo como centro de la experiencia educativa; nos lleva a darle voz, sentidos, saberes, carne, vísceras y huesos, que nos sitúan en una comprensión de nuevas interacciones didácticas complejas que merecen expandir el acontecer de la enseñanza como dispositivo creador de sentidos de mundo. La noción de *corposensible* busca cerrar brechas de miradas dicotómicas en relación al saber; donde lamentablemente se ha priorizado la razón sobre la experiencia corporal y por lo tanto se cae en una desincorporación de saberes que se han creado con y desde él.

Lo *corposensible* es para este proyecto de investigación-creación un punto de partida conceptual, filosófico-antropológico y metodológico, el cual se apoya en las contribuciones filosóficas relacionadas al campo de la educación desarrolladas por David Le Breton (2010) y en las corrientes pedagógicas crítico-sociales y en especial en el

trabajo sobre *pedagogías sensibles* ilustrado por Jordi Planella (2017), que dan lugar a la concepción de una educación humanizadora, situada, plural, crítica, mutable, móvil, corporal y sensible. Le Breton (2010) citado en Arcila (2016) describe el *cuerpo sensible* como un lugar en que:

el flujo incesante de las cosas se traduce en significaciones precisas o en una difusa atmósfera, metamorfoseándose en imágenes, sonidos, olores, texturas, colores, paisajes, sensaciones sutiles, indefinibles, que surgen de sí mismo o de afuera (p. 37).

Desde esta perspectiva, lo *corposensible* permite pensar las maneras en que cada subjetividad integra e interactúa con las *imágenes*⁶ provenientes del afuera, así como aquellas gestadas de manera interna en respuesta a las interacciones entre el cuerpo y el mundo. Es decir, el cuerpo posee una voluntad interior con la que puede recrear de maneras diversas los relatos traumáticos o trágicos que limitan su capacidad de afectar(se) afirmativamente y por lo tanto hacer emerger un sentido emancipador, que implica un despertar de la anestesia homogeneizadora, como si la vida misma se resistiera ante las programaciones culturales. “Tal vez es en la resistencia en donde los cuerpos empiezan a saber lo que pueden. Y es aquí donde se produce el despertar como acontecimiento sensible” (Pabón, C. 2002, p4).

Partiendo de lo anterior, el cuerpo como agente creador de su propia experiencia biográfica y sentido de vida es a través de su condición sensible; es decir, sensorial,



sensitiva, sentimental y existencial – si se quiere – de manera que, para estimular un compromiso activo o “afirmativo” en términos de Deleuze (1999), debe cultivarse una relación estrecha, íntima, amigable y amorosa con la propia corporalidad-subjetividad. Por esta razón, hacer referencia sobre la cualidad sensible del cuerpo, concebirlo como flujo, territorio y lugar de encarnación, fue lo que permitió la gestación de experiencias *corposensibles* con los semilleros de Ciudad Don Bosco y con el grupo docente, vivencias en las que cada persona pudo expresar sus deseos, motivaciones o maneras de estar-siendo en el mundo, con una mirada abierta, contemplativa y respetuosa a mi modo de ver.

Así mismo, el abordaje de esta perspectiva en clave pedagógica orienta el ejercicio compositivo de esta investigación-creación, ya que las *pedagogías sensibles*, “sensible porque permite (y obliga) a poner en circulación los sentidos de los educandos, y sensible también porque demuestra que es algo contrario a una pedagogía anestesiada o anestesiante” (Planella, J. 2017, p.105) permiten acercar al campo de la enseñanza de la danza otras narrativas, formatos, objetivos y sobre todo métodos de sensibilización y producción de subjetividades desde el arte del movimiento, en aras de agenciar sujetos creadores de mundos más sensibles y empáticos. Dando lugar a experiencias que expandan los imaginarios sobre el mismo quehacer y sus aportes a los ámbitos de la educación artística, de las pedagogías para la paz y de la construcción de paz, desde el relacionamiento como cuerpos en constante devenir y transformación.

3.4 Podcast educativo

El podcast es un archivo de audio que puede distribuirse en diferentes plataformas digitales como Spotify, iVoox, iTunes, Youtube, entre otras, permite acceder a múltiples contenidos desde diferentes dispositivos móviles y desde cualquier sistema operativo (IOS, MAC/OS, Windows, Linux, etc). Las temáticas y los formatos de creación de podcast son variados, pues desde sus inicios aproximadamente en 2004 y hasta la actualidad tanto los usuarios, usos y herramientas han cambiado considerablemente, facilitando que cualquier persona pueda escuchar y producir podcasts. En ese sentido podríamos decir que la estrategia del podcast no está direccionada a una sola población etarea, sino, por el contrario, a personas de todas las edades:

“según los resultados de la Encuesta Pod (2021), el 36.52% de escuchas activos de podcast en Latinoamérica tiene entre 25 y 34 años; seguidos por un 27.48% con edades entre 34 y 44, 16.13% entre 45 y 54 y, finalmente, un 14.78% de escuchas entre 15 y 24 años” (Figueroa, C. 2023, p.49).

Lo anterior demuestra el interés predominante de las personas jóvenes en Latinoamérica por vincularse con este tipo de formatos de acceso a la información ya que sus contenidos favorecen a la comunicación oral, a la retórica y la dialéctica de lxs oyentes. Ahora bien,

en el campo educativo y universitario se ha empezado a implementar el podcast como herramienta investigativa e interactiva de manera creciente durante los últimos años; así lo muestra la investigación de Carlos Figueroa (2023) quien recoge en términos cuantitativos las percepciones de los estudiantes de la Escuela de Estudios Generales en Lima, Perú. Para el autor “el podcast no solo ofrece contenido sino la oportunidad de desarrollar una comunicación más interactiva e innovadora” (p,49) para los procesos de enseñanza-aprendizaje que se desarrollan en clase. La interacción se logra al apoyarse en recursos tecnológicos y digitales que se “muestran como herramientas que propician espacios de reflexión y desarrollo del pensamiento crítico a través de la argumentación oral e interacción dialógica” (p.62).

Por otro lado, Solano, I. M^a. y Sánchez, M^a. M. (2010) definen el podcast educativo como “un medio didáctico que supone la existencia de un archivo sonoro con contenidos educativos y que ha sido creado a partir de un proceso de planificación didáctica” (p,128). Esta definición plantea las premisas clave para el desarrollo del proceso creativo que busca este proyecto de investigación, el cual pretende acercar al campo de la enseñanza de la danza nuevos medios de difusión, práctica y reflexión sobre la misma. De manera que el contenido desarrollado desde la modalidad de un podcast educativo presente un camino de expresión que le permite al practicante un acercamiento a la danza desde la escucha, no sólo a su propio cuerpo, sino como tal a la escucha auditiva como una nueva forma de acercarse al movimiento, lo cual en la enseñanza de la danza no acostumbra a realizarse dado que se prioriza la imitación de formas previamente desarrolladas por alguna técnica. Es aquí donde cobra sentido el papel de la *voz enseñante*, un sujeto que a través de sus tonos, pronunciamientos y contenidos permite esa mediación didáctica que



acompañe un proceso de autodescubrimiento y de autoexpresión al que se sumergen las personas oyentes-danzantes, donde la percepción y *lo sensible* dan paso a la producción de conocimiento en relación a lo vivenciado desde el cuerpo en movimiento.

A partir de lo enunciado en párrafos anteriores se compone un podcast educativo en el que la experiencia corposensible que permite la enseñanza de la danza se expande a nuevos medios y formatos de comunicación. Propone vivenciar una práctica corporal reflexiva en clave de construcción de paz/paces a partir de reflexiones guiadas sobre cómo se está habitando-cuidando el cuerpo. Se dispone como un regalo para abrazarse a sí mismx y recordar que el cuerpo es capaz de transformar la realidad en la que está inmerso.



DISEÑO METODOLÓGICO

La perspectiva epistemológica idónea para esta experiencia creativa e investigativa es la fenomenológica, entendiendo que este campo de comprensión del ser-cuerpo-mundo propone una mirada situada en la experiencia de lo corporal como mecanismo productor de saberes y sentidos. Aproximarnos a la perspectiva fenomenológica sobre el *Cuerpo Encarnado* propuesta por Csordas (1993) posibilita ver el cuerpo no como un objeto de estudio sino como puente metodológico para que precisamente, en términos de Merleau Ponty (2003), “reaprendemos a ver este mundo a nuestro alrededor del que nos habíamos alejado con la convicción de que nuestros sentidos no nos enseñan nada válido y que tan solo el saber rigurosamente objetivo merece ser considerado”. (p.34). De esta manera, adoptar y personificar prácticas sensibles al cuerpo que nos alejen de los enfoques cuantitativos y reduccionistas en la construcción de nuestro conocimiento y ser, tiene el potencial de desplazar o disolver aquellos discursos separatistas, dualistas o cartesianos que separan el cuerpo del pensamiento y la emoción.

En ese sentido, este proyecto de investigación-creación es de carácter cualitativo, puesto que la experiencia sensible del cuerpo y del cuerpo en la danza merecen reconocerse desde una complejidad que para este caso difícilmente dialoga con datos de carácter cuantitativo. Quecedo, R., & Castaño, C. (2002) en torno al enfoque cualitativo nos nombran que “el estudio cualitativo permite conocer el aspecto personal, la vida interior, las perspectivas, creencias, conceptos..., éxitos y fracasos, la lucha moral, los esfuerzos” (p.8). Esta perspectiva es clave para acercarnos a la comprensión de los modos de ser de



estos jóvenes, así como los retos y las apuestas del grupo docente que les orientó desde su quehacer artístico-educativo.

A partir de lo anterior y teniendo en cuenta que el trabajo de grado se ligó a proyecto de extensión BUPPE, se propuso en su primera etapa un ejercicio de sistematización de experiencias significativas a través de la recolección de entrevistas semiestructuradas y ejercicios de experimentación sonora en el que las diferentes voces de las personas que acompañan estos procesos de restitución de derechos sean escuchadas como fuentes primarias para la comprensión de estas realidades, con la intención de que sean sus propias voces las que nos con-muevan hacia las experiencias en las que conviven cotidianamente y nos promuevan nuevas preguntas sobre el papel de la educación artística en los procesos de reparación subjetivos, sociales y culturales. De esta manera, el formato de podcast educativo como dispositivo creativo permite abordar los temas desarrollados a lo largo del proyecto y al mismo tiempo nos invita a poner en práctica algunas reflexiones asociadas al cuidado del cuerpo-mundo como gesto de reparación personal y social. Prácticas y reflexiones suscitadas a partir del camino vivenciado en el proyecto Artesanar y otras preguntas conectadas a mi experiencia como artista y pedagoga que se despertaron a lo largo de la carrera.

4.1 Fases de la investigación

Este proyecto se desarrolló a través de tres fases, a las dos primeras le corresponden dos etapas o momentos de intervención-creación y la tercera está ligada a la activación del podcast educativo. La primera fase consistió en el acompañamiento que como artista, docente e investigadora realicé al proyecto *Artesanar* bajo la modalidad de pasantía académica, aportando rutas creativas y poéticas para esta intervención desde el campo de la danza. De esta fase se desprenden dos etapas, una dedicada a la recolección de audios y entrevistas semiestructuradas realizadas al equipo docente y otra centrada en la experimentación sonora-musical desarrollada con el coordinador William López y la psicopedagoga del proyecto Camila Pardo Botero, en esta última etapa se consolidaron las memorias audibles en el formato de podcast y quedaron alojadas en la página web del proyecto *Artesanar*.

La segunda se teje como un ejercicio de expansión de las preguntas y sentires vivenciados en la fase anterior, aquí toma cuerpo este proceso de investigación-creación, dando paso al desarrollo de las siguientes dos etapas. La primera centrada en el diseño del guion escrito y sonoro que tuvieron los cuatro podcasts educativos y la segunda en la recolección de atmósferas sonoras y en la edición del material grabado para el montaje sonoro final. La última fase consistió en la activación del podcast educativo con uno de los semilleros de Ciudad Don Bosco en la que a través de la observación participante y un ejercicio de retroalimentación pudo reconocerse cómo interactuaron lxs jóvenes con



la propuesta, qué fue lo que más les llamó la atención y las reflexiones que les suscitaron la práctica.

4.2 fase 1 – Memorias audibles del proyecto Podcast Artesanar

Estrategias de Investigación

La primera fase de investigación se centró en la recolección, revisión y edición de las entrevistas semiestructuradas realizadas en el proyecto *Artesanar*, las cuales contienen las voces del equipo docente de la Universidad de Antioquia y de Ciudad Don Bosco, así como algunas creaciones musicales y sonoras desarrolladas en el mismo proyecto. Además, se registraron algunas atmósferas sonoras de los encuentros con los diferentes semilleros de Ciudad Don Bosco para ambientar las memorias audibles o el podcast educativo. Preguntas orientadoras como: ¿Cómo sonarían los diferentes semilleros de Ciudad Don Bosco?, ¿Cómo suena la paz para cada unx?, ¿Cuáles sonidos asocias a la paz? entre otras, fueron provocaciones que acompañaron el laboratorio artístico-pedagógico desarrollado en el proyecto *Artesanar*. Así como preguntas enfocadas a la intervención artístico-pedagógica liderada por el cuerpo docente como: ¿Qué dificultades o retos percibe en el entorno de intervención, ¿De qué manera aportan las expresiones artísticas al relacionamiento y el compañerismo entre los NNA de Ciudad Don Bosco?, ¿Cómo desnaturalizar la violencia a través de las artes?, ¿De qué manera se piensa la relación arte-sanación en su quehacer educativo?

Técnica de Investigación

La técnica que permite recoger-abstraer la información se focaliza en la revisión documental de los audios derivados de tales entrevistas, desde una mirada crítica sobre el hacer pedagógico y las respuestas que los diferentes grupos poblacionales presentaron ante los talleres desarrollados en el proyecto Artesanar. ¿Cómo abordar la paz desde el cuerpo?, ¿cuáles fueron las reacciones de lxs NNA de Ciudad Don Bosco con las propuestas artístico-pedagógicas del proyecto?, ¿las prácticas artísticas permiten sanarnos? Preguntas como estas orientan la escucha para revisar y crear la serie podcast que contiene las memorias del proceso y algunas premisas clave para construir paces imperfectas desde el cuerpo en movimiento.

4.3 fase 2 – Laboratorio creativo resonar en movimiento: corporizar la paz

Estrategias de Investigación

La segunda fase está dedicada al desarrollo del *Laboratorio creativo Resonar en movimiento: corporizar la paz*, a través del cual se desarrollaron ejercicios de exploración sonora desde la voz enseñante, es decir, se crearon cuatro guiones correspondientes a cuatro guías audibles que orientan a través de la palabra hablada a que las personas

oyentes-danzantes exploren diferentes emociones y sensaciones asociadas a la paz, como la alegría, la plenitud, el amor propio, la fuerza y el amor hacia lo que nos rodea. Premisas como: ¿cuáles sonidos se asocian a la paz/paces?, ¿cómo suena un cuerpo que ha hecho las paces?, ¿cuáles tonos de la voz son precisos para desarrollar una práctica corporal reflexiva?, ¿qué tipo de reflexiones y metáforas pueden relacionarse con la construcción de culturas de paz? Estas preguntas dieron pistas sobre qué decir, cómo decirlo y cuáles atmósferas sonoras son idóneas para la creación de una práctica introspectiva y expresiva que despierte la imaginación y conduzca a la reflexión sobre las formas en las que nos relacionamos con la naturaleza y con la vida misma.

Técnicas de Investigación

Siguiendo la técnica de investigación documental, se realiza un diseño metodológico de cada uno de los capítulos del podcast educativo (dispositivo) a través de la recolección e interpretación de las memorias audibles (podcast) creadas para el proyecto *Artesanar*, se interpretan las emociones asociadas a la paz, las intenciones-apuestas de lxs docentes orientadores en el proyecto, la asociación de los cuatro elementos de la naturaleza con las cuatro esferas del ser y a partir de ahí se propone una ruta *corposensible* que permite desarrollar una práctica de paces corporizadas para las personas que quieran profundizar en el tema. En términos generales, la estructura de cada guía audible contiene los siguientes momentos: introducción, caldeamiento, actividad central y reflexión de cierre.

4.4 Fase 3 – activación podcast educativo (dispositivo pedagógico)

La tercer y última fase del proyecto consistió en la activación del podcast educativo con el grupo de artes plásticas pertenecientes a Semillas de Vida, uno de los semilleros de Ciudad Don Bosco, en la que se invitó a cada persona a disponerse y prestar atención a las orientaciones del audio. A manera de juego, se invitó a cada persona a dejarse llevar por la voz guía de la práctica y a descubrir a través de la imaginación el potencial creativo de su propio cuerpo.

Técnicas de Investigación

Este momento del proyecto acudió a la reconocida observación participante como técnica que permite leer de manera activa y sensible el modo en que lxs participantes se relacionaron con el dispositivo propuesto, así como un círculo de palabra al final del ejercicio en donde se pudo poner en palabra y en el papel las percepciones de cada persona frente a lo vivido con preguntas motivadoras de diálogo sobre la experiencia como: ¿qué sintió?, ¿cómo se sintió?, ¿lo volvería a hacer?, ¿qué descubrió o aprendió?, ¿harías alguna sugerencia o recomendación?



4.5 Consentimiento informado

En el siguiente enlace podrá acceder a los respectivos permisos de cesión de derechos de imagen y voz, así como el aval ético que respaldó el proyecto *Artesanar: gestos transformadores de vida*.

Enlace - [Aval ético - Cesión de derechos](#)

PROPUESTA DE CREACIÓN

5.1 Creación del *Podcast Artesanar*



Fotografía 3 - Entrevista semiestructurada realizada en el *Laboratorio Artístico-Pedagógico Artesanar*.
25 de junio de 2023. Ciudad Don Bosco.

La primera fase de este proceso creativo consistió en la creación de cuatro memorias audibles o Podcast Artesanar en donde quedaron las voces del equipo docente que diseñó de manera colaborativa los cuatro gestos del proyecto. Estas memorias dan cuenta de las apuestas, los retos y algunas reflexiones respecto a la construcción de paz desde las artes y la relación arte - sanación que integraron toda la experiencia. El diseño sonoro inicia

con una cortinilla que presenta el proyecto en términos institucionales con una descripción general, después se da cuenta del elemento de la naturaleza trabajado en ese gesto y finalmente aparecen las reflexiones en torno a la práctica desarrollada con lxs NNA de los diferentes semilleros acogidos en el proyecto. La experimentación sonora se desarrolló con instrumentos musicales como la guitarra, el tambor chamánico Lakota y algunos sonidos emitidos por la voz del equipo docente participante. Estas cuatro memorias o cápsulas audibles que hacen parte del Podcast Artesanar se arrojaron en la página web creada para el proyecto con la intención de generar un repositorio web que sirva de consulta para futuras investigaciones o proyectos sociales que aborden pedagogías para la paz desde las artes.

A continuación, presento el enlace directo a la página web del proyecto en el que encontrará cada capítulo del podcast en la sección *Gestos*. Espero puedas escuchar y conocer de primera voz las travesías que emprendimos en este viaje.

ArteSanar

[Inicio](#) [Ruta Creativa](#) [Gestos](#)



Imagen 1 - Captura de pantalla de la página del proyecto *Artesanar*.

Visite la página web - <https://artesanarpaz.wixsite.com/artesanar-1/projects-7>

5.2 Laboratorio creativo *Resonar en movimiento, corporizar la paz*

El siguiente apartado corresponde al núcleo creativo que produjo a lo largo de las tantas preguntas intuitas y despertadas en el desarrollo del proyecto *Artesanar*, en el que a través de cada encuentro con lxs profes y lxs jóvenes de Ciudad Don Bosco el compartir de palabras, gestos, danzas, sentires y sentidos amplificaron más mis sensaciones y reflexiones en torno al cómo construir paces desde el cuerpo en clave de danza. Una pregunta amplia que repaso una y otra vez en el intento por escuchar o tocar posibles modos o gestos de reparación personal.

Encontrarme es este “escenario de práctica” o, mejor dicho, en este ecosistema artístico-educativo me permitió reconocer una vez más el potencial de la expresión artística para la reelaboración de la propia subjetividad, lo cual reafirma ese camino elegido por la pulsión vital de salvarme a mí mismx de la hostilidad y violencia del mundo. De ahí la intención creativa y el movimiento en espiral que busca amplificar este mensaje desde el cuerpo, poniendo en palabras algunas orientaciones, imágenes y sensaciones que – a lo largo de mi formación académica y empírica – me han dibujado un sentido liberador en torno a las cargas emocionales, sociales y culturales que recaen sobre nuestros cuerpos.



Especialmente en las personas y en los cuerpos de quienes hemos vivenciado alguna experiencia traumática a raíz del conflicto armado interno y la violencia sistémica.

Dicho esto, emprendo un viaje creativo en el que llueven ideas para coordinar y armonizar una *práctica corposensible* que vincule los cuatro elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego y aire a cuatro gestos imaginativos que reflexionen sobre diferentes modos de construir paces imperfectas desde la cotidianidad y en convivencia con la otredad y con el entorno. Cada capítulo del podcast educativo *Resonar en movimiento corporizar la paz* se construyó haciendo un repaso por los cuatro elementos vitales retomando algunos de sus significados para la cosmovisión maya, la cual propone una relación directa entre estos elementales y nuestro cuerpo. Según la guía educativa *Educando para Conservar* (2018) de la Asociación Amigos del Lago Atitlán (AALA) los mayas conciben el cuerpo como algo “semejante a la naturaleza, en donde su carne es la tierra, sus huesos son las rocas, su sangre son sus ríos” (p.262). A partir de esta lectura, se asociaron los cuatro elementos a diferentes partes del cuerpo humano, en los pies encontramos la tierra, nuestras raíces; en los brazos se acarician las gotas de agua, en el torso se sienten las pulsiones del fuego interior y en la cabeza el aire sopla las ideas. En suma, cada elemento presenta una serie de palabras clave asociadas a las formas en las que se manifiesta este en nuestras vidas, los procesos orgánicos que generan y algunas acciones que invitan al movimiento del cuerpo, así:

Tierra - Pies, apoyo, base, raíz, presente, equilibrio, siembra, sentido de vida.

Agua - Brazos, lágrimas, sangre, fluir, limpiar, filtrar, purificar, drenar.

Fuego - Plexo solar, energía creadora de vida, calor, luz, llama interior.

Aire - Cabeza, oxigenar, airear, soplo de vida, interconectar.

Partiendo de lo anterior, se crearon cuatro guiones con una secuencia didáctica en 4 momentos:

Situarse, Resonar desde el corazón, escuchar el movimiento propio y reflexionar sobre la práctica. Cada momento cuenta con un objetivo que a manera de *intensión poética* se articula a toda la secuencia que implica dejarse guiar por mi voz enseñante en clave de podcast. A continuación, la descripción general de los momentos sobre los cuales posteriormente se integraron los elementos de la naturaleza.

| Momento | Descripción | Intensión poética |
|---|---|--|
| <p>1</p> <p>Situarse</p> | <p>El primer momento da la bienvenida e invita a lxs practicantes a ubicarse en un espacio cómodo para el desarrollo de la práctica.</p> | <p>Regalar intimidad y contemplación.</p> <p>Encontrar un espacio seguro para moverse y despertar la imaginación.</p> |
| <p>2</p> <p>Resonar desde el corazón</p> | <p>En este momento se propone un saludo corporal en el que lxs practicantes se conecten con el presente a través de un ejercicio de respiración guiada.</p> | <p>Respirar.</p> <p>Sentir tu cuerpo en presente.</p> <p>Cada inhalación una parte del mundo ingresa a tu cuerpo.</p> <p>Exhalar. Suelta todo y escucha.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p style="text-align: center;">3</p> <p>Escuchar el movimiento propio</p> | <p>Contempla una práctica guiada de movimiento libre que vincula cada uno de los elementos de la naturaleza (tierra, agua, fuego y aire) con una parte del cuerpo para reflexionar a través del movimiento los aportes de este elemento a la existencia misma.</p> | <p>Somos parte de un todo. Todo está interconectado. Déjate ser. Tierra. Agua. Fuego. Aire. Imaginar mundos posibles – sensibles.</p> |
| <p style="text-align: center;">4</p> <p>Reflexionar sobre la práctica</p> | <p>El cierre nos invita a reflexionar sobre cómo la práctica desarrollada puede convertirse en una acción que promueva gestos cotidianos de paces consigo mismxs, con la otredad y el entorno.</p> | <p>Ser cuerpos en paz/paces. Habitar la pregunta - ¿cómo me reparo a mí mismx?</p> |

Estos guiones fueron elaborados a lo largo de cuatro sesiones de escritura, durante las cuales surgieron diversas ideas y premisas que posteriormente fueron ajustadas de acuerdo con las intenciones y objetivos de la propuesta. Se exploraron metáforas integradoras capaces de vincular lo corporal con lo elemental y lo existencial. Como resultado, se delineó una práctica híbrida que se nutre de disciplinas como la danza creativa, el movimiento auténtico y la expresión corporal, transformándose en una experiencia corposensible. En esta práctica, el movimiento se guía a través de intenciones sugeridas por la voz que dirige la sesión, permitiendo que emoción, pensamiento y acción se manifiesten de manera sincronizada. Este enfoque propicia la creación de nuevas conexiones entre lo sentido, lo expresado y lo realizado, instando a explorar un sentido de vida coherente, placentero y, sobre todo, creativo.



Fotografía 4 - Grabación podcast educativo. Laboratorio de Fonética, Facultad de Filología de la Universidad de Antioquia.

La grabación tuvo lugar en la cabina del Laboratorio de Fonética de la Facultad de Filología de la Universidad de Antioquia el día 28 de noviembre del 2023 y tuvo una duración de dos horas. Posterior a ello se inició el ejercicio de revisión, edición y descarga del material y de las atmósferas sonoras que acompaña cada capítulo. Las músicas y sonidos se asociaron también a los cuatro elementos de la naturaleza y se eligieron desde las sensaciones que precisa cada momento de la práctica. Todas las sonoridades que fueron descargadas desde YouTube son de uso libre.

5.3 Guiones podcast educativo *Resonar en movimiento, corporizar la paz*

A continuación, encontrará cada uno de los guiones creados con los respectivos enlaces de escucha de los capítulos del podcast, si ha llegado hasta aquí le invito a darse un momento para vivenciar esta práctica y regalarles a tus sentidos un momento de contemplación y expresión.

GUIÓN 1 - TIERRA – Pies, apoyo, base, raíz, presente, equilibrio, siembra, sentido de vida

Cortinilla -

¡Gracias por resonar en movimiento!

Corporizar la paz, una práctica corposensible para sanar al mundo mientras aprendemos a sanarnos a nosotres mismos.

Introducción -

– Hola,

bienvenidxs a este espacio en el que a través del movimiento y la palabra guiada nos adentraremos en una experiencia corposensible para conectarte contigo misma y contigo mismo,

Busca un espacio cómodo, en el que te sientas segura y tengas la disponibilidad y disposición para cerrar tus ojos y moverte con tranquilidad.

Revisa si tienes cerca una colchoneta, una manta o un suéter con el que puedas estar en mayor comodidad.

Si es posible para tí, quítate los zapatos y regálale este momento para conectarte con tu propio organismo.

Ubícate en el suelo, adopta una posición cómoda, puedes sentarte o preferiblemente acostarte boca arriba en el piso, encuentra la posición que sea más cómoda para ti –

Ejercicio de respiración -

– Para empezar, estira todo tu cuerpo, como cuando te estás despertando o desesperanzándote

Ahora, lleva la atención a tu respiración, no intentes modificarla, simplemente escucha tu propio ritmo... Inhala profundamente, observa a tu alrededor y en la siguiente exhalación, cierra los ojos

...

¿cómo me siento hoy?

...

Reconozco lo que siento y respiro fluidamente, esa emoción hace parte de mí, la dejo ser en mi cuerpo

Vuelve a respirar profundamente y permite que tu rostro se relaje, los ojos, el entrecejo, y la mandíbula. Eso es, suelta todo el peso de tu peso.

Intenta separar tus dientes sin despegar los labios, relaja la lengua y percibe que tan pesada es tu boca.

Presta atención a las partes del cuerpo que están en contacto con el piso,

Imagina que tu cuerpo está acostado sobre la arena y poco a poco siente que te estas hundiendo en ella, amoldando esta superficie.

Inhala y exhala por la nariz, sin retener el aire, dejando que entre y salga.

Respira profundo otras 3 veces y ahora imagina que el aire que entra y sale por la nariz libera las tensiones que se generan en el cuello, los hombros y la espalda.

Continúa respirando conscientemente y como si inflaras un globo, llena de aire tu cuerpo, tomando el aire desde la parte baja del abdomen hasta la parte alta de tu pecho, así es. Ahora, suelta el aire desde la parte alta del pecho hasta el ombligo. ¡Muy bien!, vamos a repetir esta respiración dos veces más.

Inhalo profundo, llenando de abajo hacia arriba de mi torso y exhalo soltando el aire de arriba hacia a abajo.

Percibe cómo la respiración permite que todo tu interior se mueva.

Ultima vez, inhalo profundo . . . y exhalo....

Descansa y percibe si notaste algún cambio en tu temperatura corporal, o de pronto si ocurrió algún movimiento en tus órganos internos como el estómago, los intestinos, la vejiga, el hígado o los riñones que antes no habías hecho consciente.

Percibe cómo la respiración hace que todo tu interior se mueva en una especie de danza de los órganos.

La respiración nos permite conectarnos con el presente y entender nuestras emociones.

Respira con tranquilidad y déjate llevar por el sonido de tu corazón.

Ahora, estira los brazos y las piernas y cambia a otra posición cómoda.

Cada vez que escuches el sonido de las campanas, cambia de posición sin olvidar que debe ser muy cómoda para ti –

(Suenan varias veces las campanas con el sonido del canto de los pájaros de fondo)

Poco a poco vas a sentarte sin abrir todavía los ojos y lleva tus manos al corazón.

Siente el palpitar y conéctate con el llamado de la Madre Tierra.

(El sonido de un tambor va a apareciendo in crescendo)

Caldeamiento – Llamado a la Madre Tierra



La tierra, es el elemento con el que sembramos semillas de vida.

Nos permite cultivar alimentos, ver crecer los árboles y construir nuestros propios refugios.

La tierra orienta nuestra energía, nos muestra la importancia de ser fuertes y resilientes, nos enseña sobre la capacidad de decidir por nuestra cuenta lo que queremos vivir y sentir.

La tierra es equilibrio, raíz y presente.

Gracias Madre Tierra por ser el sustento de nuestras vidas y por mostrarnos toda tu grandeza.

(atmósfera de percusión y música)

Es momento de celebrar tu misterio y resonar desde la raíz.

Abre lentamente los ojos y déjate llevar por el ritmo del tambor.

Permite que tus palmas acompañen el llamado de la Madre Tierra. Ella escuchará las intenciones que le pongas a cada movimiento. ¡Vamos!

Aplaudes, aplaudes para que tu espíritu resuene con la madre tierra. ¡Eso es!

¡Celebra que estás vivo, agradece por tu cuerpo y por tu danza!

(Suena la base rítmica de un fandango, un bullerengue o una percusión indígena)

Aprovecha el espacio y permítete explorar diferentes niveles, bajo, medio y alto.

Imagina que estás hablando a través del sonido de tus palmas y empieza a comunicarte con lo que tienes a tu alrededor desde ese sonido.



¡Eres el movimiento de la sanación, de la fuerza y amor!, sigue danzando.

¡Involucra otras partes de tu cuerpo, usa los pies para generar sonido también!

Vamos deteniendo el movimiento, eso es... Respiro profundo y permito que el cuerpo
vuelva a la calma

Para finalizar esta primera parte, regálate un abrazo grande, grande, grande.

Práctica Corposensible – Caminarsse

El siguiente ejercicio nos conectará aún más con la tierra, para ello debes estar de pie y hacer a un lado la colchoneta, manta, suéter o cualquier elemento que pueda limitar nuestro movimiento.

A partir de ahora vamos a explorar nuestras raíces siguiendo el ritmo de la música y danzando únicamente a partir del contacto que tienen mis pies con el piso. ¡Vamos a explorar deslizarnos, a jugar a pisar de diferentes maneras el piso, a caminar como si estuviéramos empinados o parados en nuestros talones, eso es!, el objetivo es danzar solamente desde nuestros pies.

¡Muy bien, eso estuvo fácil!

Ahora, la misión es que escribas tu nombre completo en el piso, imaginando que tus pies están sobre la arena y dibujan cada una de las letras que conforman tu nombre. Aprovecha la música y juega con las velocidades de tu movimiento. Cuando escuches este sonido (*campanas o xilófono*), es porque se está agotando el tiempo.

¿Estás listo?

...

Una vez más, ¿están listos?

...

¡A la una, a las dos y a las tres!

(Suena una base de breackdance o afrobeat)

Eso es, ahora quiero que escribas una palabra que te represente o que te defina y cuando termines de escribirla con tus pies en el suelo, la dices en voz alta. Puedes repetirlo 2 o 3 veces cambiando de palabra.

¿Listo?

¡A la una, a las dos y a las tres!

(suena otra pista urbana de fondo)

Muy bien, gracias por permitirte jugar, has cumplido los objetivos hasta ahora. Para completar nuestro objetivo, quiero que, ahí en el lugar que estás, cierres nuevamente los ojos e imagines todo lo que acabas de hacer con tus pies. Ahora visualiza los lugares en donde quisieras pisar, caminar, jugar y dibujar tu nombre.

(atmósfera meditativa o canto de los pájaros)

Los pies nos sostienen como los troncos sostienen a los árboles. Gracias a ellos podemos llegar a nuevos caminos y aventuras. Agradece la posibilidad de moverte con ellos.

Reflexión de cierre:

Regálate un momento más para percibir o sentir cómo esta práctica que acabaste de realizar te conecta con la gratitud.



Agradecer a la tierra por ser parte de ella se convierte en un gesto cotidiano para hacer las paces con lo que nos rodea.

No estamos solos, ni solas.

Habitamos el mundo con miles de organismos vivos que dan color y sabor a la existencia.

Ser parte del mundo y honrar lo que este nos ofrece es una forma de corporizar la paz y la resiliencia.

Es crear nuevos mundos posibles mientras nos reparamos a nosotres mismos.

Link - [Montaje Cap 1 - Tierra - Corporizar la paz - 2023 .mp3](#)

GUIÓN 2 - AGUA – Brazos, lágrimas, sangre, fluir, limpiar, filtrar, purificar, drenar

Cortinilla -

¡Gracias por resonar en movimiento!

Corporizar la paz, una práctica corposensible para sanar al mundo mientras aprendemos a sanarnos a nosotres mismos.

Introducción -

– Hola,

bienvenidxs a este espacio en el que a través del movimiento y la palabra guiada nos adentraremos en una experiencia corposensible para conectarte contigo mismx,

Busca un espacio cómodo, en el que te sientas segurx y tengas la disponibilidad y disposición para cerrar tus ojos y moverte con tranquilidad.

Revisa si tienes cerca una colchoneta, una manta o un suéter con el que puedas estar en mayor comodidad.

Si es posible para ti, quítate los zapatos y regálate este momento para conectarte con tu propio organismo.

Meditación guiada – Ejercicio de respiración

Vamos a iniciar este viaje a nuestro interior con un ejercicio de respiración que nos ayudará a estar en el presente, aquí y ahora. Acuéstate y relaja todo tu cuerpo, entrégate a la gravedad y conéctate con la respiración.

Toma una respiración profunda y en la exhalación desliza tu mirada, de forma relajada, a un punto fijo a tu alrededor. Míralo fijamente y observa de qué forma, color o textura es este punto.

Respira con naturalidad, sin pretender cambiar el ritmo de tu respiración, ni los pensamientos o sensaciones que vayan surgiendo.

Ahora, vamos a respirar variando los tiempos en los que desarrollamos cada inhalación, cada apnea o pausa para sostener el aire y cada exhalación. ¿Listo?

Comencemos.

Toma aire durante 4 segundos: 4, 3, 2, 1 – Sostiene el aire en 4, 3, 2, 1 y libera el aire durante 6 segundos, 6, 5, 4, 3, 2, 1

De nuevo, inhala profundo en tres segundos 3, 2, 1 sostén el aire dentro 3, 2, 1 y exhala lo más lento que puedas pronunciando una ESE, Sssss....

Vamos a hacerlo una última vez, pero al terminar de exhalar intentaremos no tomar aire inmediatamente, sino que nos quedaremos vacíos por 3 segundos, ¿listo?

Última vez, inhala profundo en tres segundos 3, 2, 1 sostén el aire dentro 3, 2, 1 y exhala lo más lento que puedas pronunciando una ESE, Sssss....



Cierra los ojos lo más lento que puedas y percibe cómo sientes ahora tu respiración.

Intenta escuchar el latido de tu corazón mientras tu respiración vuelve a su ritmo natural

¿percibes algo distinto ahora en la respiración?, ¿cómo está la temperatura de tu cuerpo?, ¿cómo te sentiste cuando estabas sin aire?

Caldeamiento – Habitar aguas internas

El cuerpo humano está compuesto por un 60% de agua, lo que significa que somos hijos del agua.

Las aguas nos enseñan sobre los ciclos de la vida, limpian y purifican las corrientes transportadoras de alimento y de aire. En nuestro cuerpo muchas veces estas corrientes de agua se estancan, causándonos malestar y enfermedad. Para que nuestras aguas estancadas puedan seguir fluyendo es necesario regalarle a nuestro cuerpo y a nuestro espíritu palabras que purifiquen y calmen nuestras emociones estancadas y turbulentas.

Palabras de sanación que permitan que nuestra energía fluya.

Vamos a regalarnos entonces palabras limpias a nuestro espíritu.

Imagina que estás flotando en un oasis o en un río de agua cristalina. Todo tu cuerpo está cubierto por una luz azul clarita proveniente de esta fuente de agua dulce.

El oasis está compuesto por miles de millones de gotas de agua limpia que refresca el espíritu. Cada gota representa una palabra dulce, cariñosa y amorosa que merece estar en nuestro corazón.

Es un gran oasis lleno de palabras encapsuladas en pequeñas gotas de agua.

¿Puedes visualizarlo?

¿Reconoces algunas palabras?, ¿cuáles son?



Ahora, puedes elegir las palabras limpias o amorosas que necesita tu cuerpo, tómalas con tus manos y llévalas a la boca. Mastica cada palabra.

¿De qué sabor es cada una de ellas?, ¿todas saben igual?, ¿qué sabores logras percibir?

Regálate todas las palabras sanadoras que necesites.

¡Eso es!, descansa y contempla todo lo que acabas de sentir.

Práctica Corposensible – Viajar al océano interior

(Sonido ambiente de agua corriendo por un río, una cascada hasta llegar al océano)

Para continuar con nuestro viaje, vamos a sumergirnos en las profundas aguas del océano. Habitación del mamífero marino más grande del planeta, la ballena. Milenariamente las ballenas han acompañado la historia de la creación de la naturaleza con una evolución de hace 50 millones de años, estos acuíferos gigantes son encargados de reducir el CO₂ (el dióxido de carbono) de la atmósfera del planeta. Sus aportes a los ecosistemas marinos son vitales para la conservación y el cultivo de algas, para alimentar peces y mantener la T° del planeta más estable.

Ahora, déjate llevar por tu imaginación y visualiza que estás navegando en las profundidades del mar, donde todo es tranquilo, donde el movimiento se hace más sutil, más lento y constante.

Percibe como tus brazos se van convirtiendo en dos grandes aletas con las que puedes nadar a mayor velocidad, muévelos poco a poco, desde los hombros, pasando por los codos y las muñecas, hasta llegar a los dedos. Siente como cada parte se va transformando.

¡Muy bien!

(Atmósfera sonora del océano y cantos de ballenas de fondo)



Ahora tienes dos aletas, muévelas como si estuvieras siguiendo el movimiento de las olas.

Cada ondulación te permite ir más y más lejos. Alcanzas a observar peces de diferentes tamaños y colores, hay mucha vida aquí adentro.

Sigue tu viaje, no te detengas.

De repente, tus piernas empiezan a pegarse hasta convertirse en una gran cola que impulsa con más fuerza este viaje al interior del océano.

Un océano que habita dentro de ti.

Vamos a subir a la superficie a liberar el oxígeno, así que inhala profundo y cuando salgas a la superficie suelta el aire por la boca como si estuvieras silbando.

¡Eso es!

Relaja tu cuerpo y deja que las olas te balanceen, te arrullen.

Es momento de dar una pausa y descansar, ha sido un viaje muy extenso.

Escucha el canto de las ballenas y comunícate con ellas, intenta imitar sus sonidos mientras tu cuerpo flota.

El canto de las ballenas es considerado como vibraciones energéticas que nos conectan con la grandeza del amor. Arrúllate con su canto y recibe ese amor que resuena en nuestro cuerpo.

Reflexión de cierre -

Hablarnos con ternura, compasión y respeto es un camino para abrazar nuestro ser interior.



El cuerpo al igual que el océano necesita limpiarse de todo aquello que lo vulnera o maltrata.

Por esta razón, regálate un momento para percibir cómo esta práctica te permite hacer las paces con tu interior y navegar sin temor en el desconocido océano de la vida.

Recuerda que las ballenas cantan al amor que habita en ti, en todes y en todo.

Fluye como el agua y descubre las maravillas que tiene el universo guardadas para ti.

Link - [Montaje Cap 2 Agua.mp3](#)

GUIÓN 3 - FUEGO – Plexo solar, energía creadora de vida, calor, luz, llama interior

Cortinilla -

¡Gracias por resonar en movimiento!

Corporizar la paz, una práctica corposensible para sanar al mundo mientras aprendemos a sanarnos a nosotres mismos.

Introducción -

– Hola,

bienvenidos a este espacio en el que a través del movimiento y la palabra guiada nos adentraremos en una experiencia corposensible para conectarte contigo misma y contigo mismo,

Busca un espacio cómodo, en el que te sientas segura y tengas la disponibilidad y disposición para cerrar tus ojos y moverte con tranquilidad.



Revisa si tienes cerca una colchoneta, una manta o un suéter en el que puedas estar en mayor comodidad.

Si es posible para ti, quítate los zapatos y regálate este momento para conectarte con tu propio organismo.

Ejercicio de respiración -

Vamos a iniciar esta práctica con un ejercicio de respiración que te permitirá activar el plexo solar, un punto energético ubicado en el centro de tu torso, entre el ombligo y el esternón. En la llamada boca del estómago, justo donde se separan nuestras costillas.

Acuéstate boca arriba en el suelo y lleva tus manos al plexo solar.

Estando en esa posición, vas a respirar siendo consciente de como ingresa y sale el aire de tu cuerpo pasando por ese punto energético.

Mientras respiras fluidamente, imagina que cada corriente de aire que ingresa a tu cuerpo es rayo de luz que nos regala nuestro Padre Sol.

Inhala profundo por la nariz sintiendo como el aire empuja hacia arriba tus manos y exhala por la boca permitiendo que todo el aire salga de tu cuerpo.

Realiza 3 veces más esta respiración y al finalizar ubica tus brazos a los lados de las caderas.

¡Eso es! Permite que la respiración vuelva a su ritmo natural y descansa un momento.

Caldeamiento – Tocar mi fuego interior

(Sonido de cuencos tibetanos, atmósfera astral)

Para seguir despertando nuestra energía y nuestro fuego interior, vamos a imaginar que, en nuestro plexo solar hay una fuente de luz y calor suspendida en el espacio.

Todo está oscuro y lo único que ilumina es nuestra llama interior.

¿De qué color es la tuya?

¿Es una energía constante?, ¿o titilante? ¿qué tan potente la percibes?

Visualiza que esta energía empieza a desplazarse por todo tu cuerpo, recorriendo cada
cueva o rincón hasta llegar a los extremos.

Desde los dedos de tus manos empieza a proyectarse hacia afuera esta energía y como si
fueran imanes, poco a poco ve acercando las palmas de tus manos, una en frente de la
otra sin tocarse físicamente, pero sí energéticamente.

Percibe la energía que se concentra en medio de estos dos portales de luz.

Cada vez se hace más y más grande, lo que hace que tus manos se separen cada vez
más.

No sueltes la energía, permite que se expanda sin deshacerte de ella.

Cuando llegue al máximo grado de expansión junta tus manos permitiendo que haya
contacto entre los dedos. Presiona sutilmente esta energía y frota tus manos como
cuando si estuvieras batiendo chocolate, ¡eso es!

Ahora lleva las palmas a la parte de tu cuerpo que necesita alivio o que necesita ser
escuchada y repite en voz alta después de mi:

La energía creadora que habita en mi

Es capaz de sanar mis propias heridas

Soy luz, candente luz, soy mi propia medicina

Gracias, gracias, gracias

¡Muy bien!

Práctica Corposensible -

Ahora, vamos a celebrar a través de la vibración que nuestro corazón sigue palpitando y que nuestro fuego interior se mantiene encendido a pesar de las tormentas que han tocado nuestras vidas.

Escucha el palpar de tu corazón y con los ojos cerrados déjate llevar por el sonido del tambor.

Tu pecho empieza a vibrar como si el corazón saltara hacia arriba y hacia abajo, está alegre porque los tambores lo hacen sonreír.

(Suena una percusión africana que incrementa de velocidad)

Sigue el ritmo y canta con tu movimiento para iluminar el espíritu.

Canto: Soy espíritu de fuego, espíritu de fuego, espíritu de fuego, espíritu de fuego,

La vibración se extiende por todo el cuerpo y la energía busca salir para renovarse con una nueva energía. ¡Sigue vibrando!

¡Cada vez más rápido!

(La intensidad de la música se apacigua)

Vamos volviendo a la calma, detenemos el movimiento y nos entregamos a la gravedad en un estado de reposo.

Respiro profundamente y hago un mapeo de todo mi cuerpo, ¿cómo siento mi energía interior, mi calor corporal? ¿cómo siento mi corazón ahora? ¿logro percibir el flujo de mi sangre recorriendo cada parte de mi cuerpo?

Reflexión de cierre -



El Dios Sol es una energía creadora de vida capaz de transformar cualquier materia.

Somos un pedacito del sol, por lo tanto, podemos transformar nuestra materia.

Todo lo que tocamos es afectado por la manera en que nos relacionamos con esta
energía.

Invierte tu energía en crear acciones de cuidado personal y colectivo, el universo te dará
las recompensas necesarias.

Aprende a mover tu energía y siente la magia que te rodea.

Regálate un momento para percibir cómo esta práctica te permite reconocer tu energía y
cómo nos invita a aprender a usarla para crear acciones que transformen todo lo que
tocamos.

Link - [Montaje Cap 3 Fuego.mp3](#)

GUIÓN 4 - AIRE – Cabeza, oxigenar, airear, soplo de vida, interconectar

Cortinilla -

¡Gracias por resonar en movimiento!

Corporizar la paz, una práctica corposensible para sanar al mundo mientras aprendemos
a sanarnos a nosotres mismos.

Introducción -

– Hola,



bienvenidos a este espacio en el que a través del movimiento y la palabra guiada nos adentraremos en una experiencia corposensible para conectarte contigo misma y contigo mismo.

Busca un espacio cómodo, en el que te sientas segura y tengas la disponibilidad y disposición para cerrar tus ojos y moverte con tranquilidad.

Revisa si tienes cerca una colchoneta, una manta o un suéter en el que puedas estar en mayor comodidad.

Si es posible para ti, quítate los zapatos y regálate este momento para conectarte con tu propio organismo.

Ejercicio de respiración -

Vamos a iniciar nuestra práctica con un ejercicio de respiración guiada, así que acuéstate en el suelo y cuando estés ahí tumbado estira las extremidades al máximo y relájate.

Entrega el peso de tu cuerpo a la gravedad y a través de la respiración permite que las partes del cuerpo que percibas en tensión se relajen y suelten. ¡Eso es!

Respira con naturalidad y percibe cada parte de tu cuerpo

¿cómo me siento hoy?

Reconozco esa emoción y permito que fluya y se transforme dentro de mí.

Sigue respirando y lleva la atención a tus piernas, brazos y cabeza.

¿qué tan pesadas son estas partes de mi cuerpo?

¡Vamos a descubrirlo!



Imagina que hay un hilo dorado atado a cada uno de tus tobillos, muñecas y en tu cabeza, como si fueras una marioneta. Vamos a respirar profundo, inhalando y exhalando por la nariz.

Primero nos centraremos en los pies, ¿vale?

En cada inhalación vas a elevar sutilmente los tobillos del piso y en cada exhalación los dejas caer por efecto de la gravedad. Asegúrate de que el movimiento sea mínimo y que requiera el mínimo esfuerzo.

Eso es, repítelo varias veces.

Muy bien, descansa.

Ahora llevaremos la atención a nuestras muñecas, recuerda que hay un hilo dorado en cada mano y que el aire las mueve.

Respira profundo y en cada inhalación eleva sutilmente las muñecas del piso y en la exhalación déjalas caer por efecto de la gravedad. Asegúrate de que el movimiento sea mínimo, continuo y que requiera el mínimo esfuerzo.

Eso es, repite este movimiento con la respiración varias veces.

Por último, vamos a movilizar la cabeza.

Respira profundo y en cada inhalación dirige tu cabeza hacia el hombro derecho y en la exhalación regresa al centro. Repite esta respiración alternando los lados hacia donde se dirige la cabeza. Derecha, centro, izquierda, centro y así.

Tres veces más y listo, descansa.

Permite que tu respiración vuelva a su ritmo orgánico.

¿Percibes alguna sensación diferente? ¿cómo sientes tu cuerpo ahora?

Caldeamiento -

(suena una melodía de handpad)

Muy bien, ahora vas a regalarte un momento para estimular la memoria a través de un sentido muy especial que posee nuestro cuerpo, el olfato. ¿Sabías que el cuerpo humano tiene memoria olfativa y que gracias a ella reconocemos cuando estamos en una situación de peligro?

A continuación, exploraremos la danza olfativa. ¿La conocías?, ámate a crear y a jugar conmigo. En esta danza vamos a relacionar algunos aromas a través del movimiento. Voy a mencionar diferentes alimentos o tipos de aromas y tú con los ojos cerrados deberás moverte como quieras inspirado en ese aroma o alimento.

¿Lo intentamos?

Vamos a comenzar:

1º Imagina que estás caminando en una montaña, el día está soleado, el viento sopla fuerte y algunas hojas de los árboles alcanzan a rozar tus manos.

El pasto se siente suave y fresco en contacto con tus pies descalzos y las nubes dibujan figuras de animales a cada rato.

Sigue caminando hasta encontrarte un prado lleno de flores de diferentes tamaños y colores. El viento sigue soplando y de repente una corriente de aire arrastra algunas flores hasta tu rostro y una de ellas se queda posada en tu nariz.

Es una flor de aroma dulce y fresco.

Respira profundo y percibe ese olor. Trata de recordar el aroma más dulce que hayas percibido.

¡Eso es!, permite que ese aroma dulce invada todo tu cuerpo y empieza a bailar desde la sensación que ese olor le causa a tu cuerpo.

Balancea de un lado a otro, déjate llevar por la nariz y explora la sensación del movimiento dulce.

¡Bien hecho!, poco a poco detén el movimiento y registra las sensaciones o los recuerdos que llegaron a tu cuerpo a través de este olor.

2° Ahora vamos a explorar los aromas amargos, cítricos o ácidos.

¿Piensa en qué alimentos u objetos podemos encontrar este tipo de aroma?

El limón, las frutas en estado de descomposición, las cáscaras de naranja, ¿Cuáles más?

¿Cuál es la reacción inmediata que tiene tu cuerpo al percibir ese aroma?

¿Quizá tus cejas se juntan y tu frente se arruga?

Si esto describe un poco lo que le pasa a tu cuerpo, desplaza esa sensación al resto de las partes de tu cuerpo y crea una danza desde los aromas ácidos.

¿cómo se mueve el aroma cítrico o ácido en mi cuerpo?

Vuelve a la calma, deteniendo el movimiento y descansa.

Percibe cómo sientes tu cuerpo ahora y si sientes algún cambio o una nueva sensación.

3° Para terminar con esta primera parte vamos a explorar un último aroma. Uno que casi nunca contemplamos o le damos reconocimiento. El aroma de nuestro propio cuerpo.

¿A qué huele nuestra piel?

¿Cómo describes este olor?

Adelante, respira tu propio aroma y danza con la nariz por las partes de tu cuerpo que más puedas. Regálate un momento para reconocer tus olores y apreciar la vida desde la punta de la nariz hasta más allá.



Práctica Corposensible -

El aire que respiramos no solamente es la fuente que sostiene la vida en el planeta, sino también el elemento que transporta nutrientes, alimentos, semillas y micropartículas que viajan a través de todo el mundo y a través de nuestro cuerpo para sostener el equilibrio de todas las especies y ecosistemas. El aire se relaciona con los demás elementos de la naturaleza, gracias al aire existimos.

Para finalizar, te invito a que lentamente abras tus ojos y busques sentarte de una manera cómoda para ti.

Cuando cambie la música, imagina que eres una corriente de aire que sopla las hojas de los árboles, las nubes, la arena, el fuego y las gotas de lluvia.

Danza como una corriente de aire, tu cuerpo puede ser tan fuerte y veloz como un tornado, pero también tan ligero y despacio como la respiración de un recién nacido.

Descubre las tantas formas de ser aire en ti.

(Atmósfera sonora de corrientes de aire con el sonido de un piano de fondo)

¡Eso es!

Cuando cambie nuevamente la música vuelve a una posición de descanso cómoda para ti



Reflexión final -

Agradecer al medio ambiente, cuidarlo y protegerlo es un acto de amor que nace de mi hacia el mundo. Construir paz desde el cuerpo a través del movimiento, nos hace sentir parte de un todo.

Todo está conectado. Somos parte de un mismo organismo vivo más inteligente de lo que creemos, por esa razón debemos cuidar y cultivar prácticas reparadoras del mundo y las sociedades.

Abraza tus ideas, sueña en grande y haz de tu propio mundo un refugio de protección.

Link - [Montaje Cap 4 Aire.mp3](#)

5.4 Activación del podcast educativo



Fotografía 5 - Activación del podcast educativo *Resonar en movimiento corporizar la paz*. Grupo Semillas de Vida, Ciudad Don Bosco.

El encuentro con el grupo de artes plásticas de Semillas de Vida tuvo lugar en el aula Territorio Joven de Ciudad Don Bosco, un espacio condicionado para que lxs NNA que ingresan al programa puedan tener actividades de ocio, juego y lúdica, una sala equipada con televisores, videojuegos y juegos de mesa que hace de ese espacio un lugar para el encuentro con la diversión y el juego. El día de la visita me recibió la coordinadora Natalia Gil quien muy amable informó sobre la actividad a la pedagoga que estaba en ese momento con los chicos y facilitó el acceso a la sala. La mayor parte del grupo estaba en



la cancha deportiva jugando fútbol y debía esperar a que después del juego ellos recibieran la merienda para desarrollar la actividad.

Luego de eso, la pedagoga me pregunta ¿cuántos chicos debían participar de la actividad?, a lo que respondo que los que deseen y estén en disposición de jugar pueden ser parte. Finalmente llegaron alrededor de 13 jóvenes con una actitud curiosa frente a mi presencia en ese espacio y a la actividad que íbamos a desarrollar. Mientras esperábamos que llegaran otras personas, algunos decidieron poner música en el televisor resaltando las letras de las canciones que reprodujeron, cosa que me agradó pues casualmente el ejercicio consistía en escuchar un audio con unas músicas de fondo. Lo cual significó una especie de precalentamiento al sentido de la escucha. Minutos más tarde intento conectar el Bluetooth de mi dispositivo móvil al amplificador de audio de la sala y al ver que no funcionaba la conexión algunos se acercaron a intentar resolver por qué no estaba funcionando en un gesto de colaboración y ánimo por desarrollar la actividad aun desconociendo en lo que consistía. Por suerte, había llevado un amplificador de audio para resolver situaciones como esta.

Ya con el dispositivo móvil conectado les invito a hacer un círculo para contarles la actividad. Ahí expreso que el ejercicio consiste en poner mucha atención al audio que les iba a compartir, que se dejaran llevar por lo que este proponía y que al final les iba a compartir una hoja para que escribieran lo que más les había gustado y alguna reflexión que les hubiese quedado.

Inicia el capítulo 1 del podcast *Resonar en movimiento corporizar la paz* al cual le corresponde el elemento tierra. Inmediatamente algunos se quitaron los zapatos, buscaron cojines y sacos para apoyar la cabeza y acostarse lo más cómodos posibles. Mi actitud era serena, les miraba y me dejaba sorprender por cómo respondían a mi propia voz proyectada en un audio. En el ejercicio de respiración alcancé a observar cómo la mayoría logró quedarse con los ojos cerrados y respirar profundo llenando de abajo hacia arriba el torso y expulsando el aire desde las clavículas hasta el ombligo. Fue bastante conmovedor. Otros, luego de hacer varias veces la respiración empezó a serpentear sus vísceras, a lo que mi cuerpo respondió con una risa contenida casi imperceptible pero reflejada en la vibración de mis hombros. Siguiendo la práctica, mientras el audio indicó detener la respiración y empezar a cambiar de posición con el sonido de las campanas, uno de ellos en respuesta al sonido de las campanas empezó a tartamudear como un recién nacido. Atta atta ataa. Algo así. Todavía estaban prestando toda su atención a la escucha y ya llevábamos unos 6 minutos de práctica, mi corazón palpitaba nervioso y mis ojos sonreían algo llorosos al contemplar sus reacciones. Minutos después, la premisa de tocar el corazón y escuchar el palpar les invitó a adoptar una postura corporal similar a la de flor de loto y al terminar se abrazaron y besaron su propio cuerpo.

Mi rostro sonrojado delató lo significativo que fue para mí este momento. Curiosamente antes de que el audio indicara el juego con el sonido de las palmas uno de los chicos ya estaba en modo percusión con sus manos golpeando el piso. Ese momento les permitió explorar diferentes rítmicas creadas por ellos tanto con las manos como con los pies. Seguidamente, en la premisa de escribir su nombre en el piso, muchos lo hicieron sin desplazarse en el espacio, sentados sobre sus caderas escribieron su nombre como si



estuvieran escribiendo en una hoja de papel con el dedo gordo del pie, lo cual puede reflejar el confinamiento de su expresión a partir de los modelos educativos en los que están inmersos. Momentos después dibujaron imaginariamente en el suelo las palabras con las que cada unx siente identificadx. Palabras como: resiliencia, amistad, compañerismo, plaga y jugueteón fueron las que lograron pronunciarse en voz alta como lo indicó el ejercicio.

Al finalizar, el grupo volvió a ubicarse en una posición cómoda mientras escribían en el papel las cosas que más le gustaron del ejercicio y una reflexión que les haya quedado. A continuación, un collage letrado que reúne las palabras que escribieron:

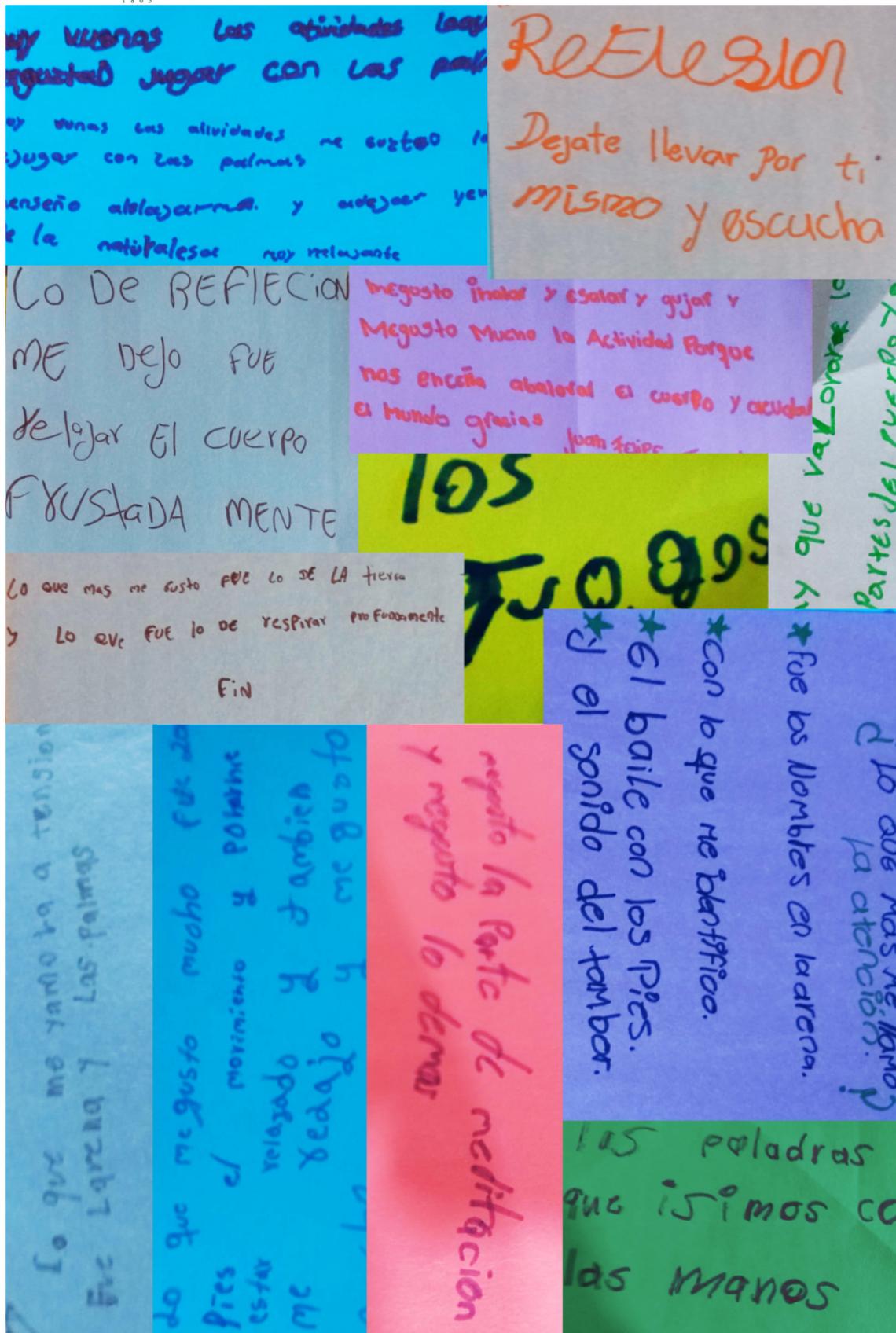


Imagen 2 – Collage apreciaciones del grupo Semillas de Vida

CONCLUSIONES

A manera de conclusión, las relaciones entre arte-sanación o arte-construcción de paz que estuvieron de manera transversal en el proyecto *Artesanar: gestos transformadores de vida*, dieron lugar a la creación de una serie de gestos de reparación simbólica que merecieron los diferentes semilleros de Ciudad Don Bosco. Las voluntades de cada docente y las formas de mediar las situaciones de conflicto que se presentaron durante la ejecución del proyecto mostraron la posibilidad de abrazar el “error”, el malestar y la violencia para seguir tejiendo paces imperfectas en donde los ojos puedan mirarse de verdad como lo mencionó tantas veces la profesora Claudia Garcés, para que la cotidianidad agresiva en la que conviven estos jóvenes y en general las juventudes en el país, pueda transformarse en relaciones humanas capaces de hacerle frente a la violencia desde el disfrute colectivo, el cuidado y el respeto.

Hacer las paces implica el reconocimiento de la diferencia como punto en común que tenemos como humanidad, abrazar la diferencia es un acto de amor a la complejidad de la vida, es un camino que permite crear nuevos mundos mientras aprendemos a sanarnos a nosotrxs mismxs. Reconocernos vulnerables y expresar lo que sentimos a las personas más allegadas es también un arte que nos permite entender todo lo que acontece en nuestras vidas, en nuestro cuerpo. *Artesanar* fue una pincelada de amor y protección a la niñez que en nuestro país sigue necesitando más abrigo. Fue una danza empática en la



que participaron muchos sueños y semillas de esperanza que quieren hacer de las prácticas artísticas una experiencia de reparación y reconciliación del tejido social.

Retomar las narrativas y vivencias del cuerpo docente que orientó tal proyecto propone conversaciones en torno a las formas en las que la pedagogía puede acompañar de manera integral los procesos de enseñanza-aprendizaje en cualquier nivel educativo. Dar lugar a lo *corposensible* en la educación favorece a los procesos de subjetivación que se generan en la Escuela de manera consciente. Humanizar la educación desde lo *sensible* permite construir epistemologías y pedagogías propias que nos acerquen al verdadero cambio social que tanto promueven los discursos politiqueros.

Artesanar, fue un catalizador de las preguntas abordadas en este proyecto lo que me permitió expandir la voz de la danza a nuevos formatos de transmisión y difusión de conocimiento que estrechara, en cierta medida, las nociones pedagógicas, sociales y culturales que distancian al cuerpo del saber. La danza como práctica artística y como mediadora de procesos terapéuticos o de reparación es un campo de producción de subjetividades conscientes capaces de rehacer su historia de vida a través del movimiento.

Finalmente, luego de movilizar los cuerpos sensibles de lxs NNA del grupo Semillas de Vida de CDB a través del podcast educativo *Resonar en movimiento: corporizar la paz*, se reconoció el valor innovador y seductor que presenta este tipo de dispositivos o



formatos en el aula de clase, lo cual actualiza los modos de enseñar danza y a su vez responde a las necesidades educativas que se desprendieron de la pandemia Covid-19, donde el implemento de las TIC en el aula de clase suele dar un valor agregado a los procesos de enseñanza-aprendizaje en términos de accesibilidad e inclusión. Las apreciaciones antes vistas en el collage que reúne las reflexiones de lxs NNA del semillero y las formas en cómo respondieron ante esta demostraron que es posible corporizar la paz en un contexto impregnado por dinámicas de violencia. El arte del movimiento nos permite aprender, desde la acción misma de imaginar, a crear nuevas narrativas de vida, a generar lazos de relacionamiento afectivos, sensibles y compasivos con la otredad y con el mundo.

Agradezco infinitamente a cada uno de los niños, niñas y jóvenes de Ciudad Don Bosco por enseñarme que la creatividad y la imaginación no tiene límites, a cada profe por inspirarme y motivarme a seguir teniendo un espíritu esperanzador en estos jóvenes y en especial al docente coordinador del proyecto *Artesanar* William López Cárdenas por llevar la universidad a un contexto social que merece aprender el arte de sanar desde el cuerpo y la expresión artística. Una institución que necesita corporizar la paz para transformar la vida de quienes aquí crecen.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Amigos del Lago Atitlán (AALA), (2018). *Cosmovisión maya, Valorando Nuestros Recursos Naturales y Culturales*. Maria Luz Sandoval E. Andrea Paiz Estévez, Anna D'Apollito (Eds). *Educando para Conservar* (256-280). Cholsamaj.
- Arcila, Claudia. (2016). *El cuerpo sensible de David Le Breton, Santiago de Chile: Ediciones / metales pesados 2010. Revista Ciencias Sociales y Educación Universidad de Medellín Vol. 5 N°9, p221-234.*
- Bautista, X. (2020). *Danza movimiento terapia y cultura de paz, aportes educativos para la reconciliación, la resiliencia y la empatía desde el cuerpo en movimiento*. Lina María Villegas Hincapié y Astrid Yohana Parra Ospina (Eds). *La Paz es una Obra de Arte* (p118-147). Colección de textos sobre pensamiento y creación en las artes N°13. Facultad de Artes. Universidad de Antioquia, Medellín, 2020.
- CASTRO, Julia. (2016). *Corporalidades sensibles y subjetividades corporizadas en Medellín, 1980-2012.*
- Centro Nacional de Memoria Histórica. *¡Basta Ya! Colombia: Memoria de Guerra y Dignidad*. Resúmen. Bogotá: Pro-Off Set, 2013.
- Deleuze, Guilles. (1999). *Spinoza y el problema de la expresión.*
- Echavarría Álvarez, Josefina. (2020). *Pedagogías para la reconciliación: prácticas artísticas para hacer las paces en Colombia. Convergencia, 27, e12788. Epub 29 de mayo de 2020. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i0.12788>*



Lepecki, André. (2010) *El cuerpo como archivo: El deseo de recreación y las supervivencias de las danzas*. Revista *Dance Research Journal*, Vol. 42, N° 2. p1-22.

MUNOZ, Francisco A. (2001) (ed.) *La paz imperfecta*, Granada, pp. 21-66.

Martínez Guzmán, Vicent. (2005), *Podemos Hacer las Paces*. Reflexiones éticas tras el 11-S y el 11-M, España: Desclée de Brouwer.

Mazo, Yarit. (2021). *Voces en el cuerpo y Cuerpos para la voz, auscultar la relación voz-cuerpo entre una cantante-bailarina y un músico pianista a partir del jazz*. [Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado(a) en Educación Básica en Danza] Universidad de Antioquia.

Pérez, Aimar. (2019). *Cartografía de las I Jornadas de carto-coreografía política*. Revista *Quiasmo*. Vol (1), 13-18.

Parra-Ospina, A. Y. (2017). *De lo relacional en el arte como recurso imaginativo para la construcción de la paz*. Revista *Aletheia*, 9(2), 94-113.

Pabón, C. (2002). *Construcciones de cuerpos*. Recuperado de https://issuu.com/mondritos/docs/consuelo_pab_n_-_construcciones_de

Perruchoud González, S. (2017): “*La fenomenología según Merleau-Ponty: un camino de descenso hacia las cosas*”, Revista de Filosofía 42 (1), 59-76.

Panhofer, Heidrun. (2005). *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. GEDISA.



Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Danza

Planella, Jordi. (2006). *Corpografía: Dar la palabra al cuerpo. Artnodes, revista de intersecciones entre artes, ciencias y tecnologías*. Vol (6): 13-26. *Universitat Oberta de Catalunya*. Barcelona, España.

Planella, Jordi. (2017). *Pedagogías de lo sensible. Sabores y saberes del cuerpo y la educación*. Editorial: Edicions de la Universitat de Barcelona Año de publicación: 2017 N° de páginas: 132 ISBN: 978-84-475-4118-8.

Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Acuerdo Final (2016), *Acuerdo final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera, Colombia: Oficina del Alto Comisionado para la Paz*. Disponible en: <http://www.altocomisionadoparalapaz.gov.co/procesos-y-conversaciones/Documentos%20compartidos/24-11-2016NuevoAcuerdoFinal.pdf>

Castro Carvajal, J. (2018). APORTES DEL “GIRO CORPORAL” A LA CONSTRUCCIÓN DE UNA PEDAGOGÍA DE LO SINGULAR EN LA EDUCACIÓN CORPORAL. Expomotricidad. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331930>

CEV [Comisión de la Verdad] (2019b), *Lineamientos Metodológicos Escuchar, Reconocer, y Comprender Para Transformar, Colombia: Comisión de la Verdad*. Disponible en: <https://comisiondelaverdad.co/images/zoo/publicaciones/archivos/comision-verdad-lineamientos-metodologicos-2019-01-18.pdf>

¿Investigar creando?: una guía para la investigación-creación en la academia / Melissa Ballesteros Mejía, Elsa María Beltrán Luengas. -- Bogotá: Universidad El Bosque, Facultad de Creación y Comunicación, 2018.

Museo Nacional de Colombia (2019), *Fragmentos: Espacio de Arte y Memoria, Colombia: Museo Nacional de Colombia*. Disponible en: <http://www.museonacional.gov.co/micrositios1/Fragmentos/index.html#section-practicing-areas>



Peña, Luis (2019), *Paz Territorial: Conectando Imaginación Moral e Imaginación Geográfica*, en Working Papers CAPAZ, núm. 5, Colombia: CAPAZ Instituto Colombo-alemán para la Paz.

Salcedo, Doris (2018), *Una Polifonía de Voces*, en Revista *Arcadia*, Colombia: Publicaciones Semana.

ANEXOS

ANEXO 1 - [AVAL ÉTICO - CESIÓN DE DERECHOS](#)

ANEXO 2 - [ACUERDO MANEJO INFORMACIÓN NNA FINAL \(1\).PDF](#)

**ANEXO 3 - PÁGINA WEB DEL PROYECTO ARTESANAR
- [HTTPS://ARTESANARPAZ.WIXSITE.COM/ARTESANAR-1/PROJECTS-7](https://artesanarpaz.wixsite.com/artesanar-1/projects-7)**

ANEXO 4 - PODCAST EDUCATIVO [RESONAR EN MOVIMIENTO CORPORIZAR LA PAZ](#)