

TALLER DE EMPODERAMIENTO FEMENINO BAJO UNA LINEA METODOLÓGICA  
DEL TEATRO POSDRAMÁTICO POLITICO

Luisa Elena Quintero Campillo

Universidad de Antioquia

Arte Dramático

2020

TALLER DE EMPODERAMIENTO FEMENINO BAJO UNA LINEA METODOLÓGICA  
DEL TEATRO POSDRAMÁTICO POLITICO

Luisa Elena Quintero Campillo

Asesora

Ángela María Chaverra Brand

Doctora

Trabajo de creación como requisito para optar por el título de:

Maestra en Arte Dramático

Universidad de Antioquia

Arte Dramático

2020

## **Agradecimientos**

El presente proyecto de grado está dedicado principalmente a Dios por permitirme llevar a cabo todo este proceso tan arduo, poder encontrar los recursos económicos y emocionales para no desistir, también quiero dedicárselo a todas las mujeres que de alguna u otra forma han callado y a las que deciden alzar sus voces y empoderarse de sí mismas, tomar las riendas de su vida y salir a brillar frente al mundo superando cada obstáculo que se les presenta, a ellas, gracias por ser un ejemplo para mí.

Agradezco infinitamente a todas las mujeres que hicieron parte de este trabajo, mi asesora Ángela Chaverra, mis alumnas, mi mamá y mi hermana que me apoyaron con sus palabras de aliento. A la Institución Educativa Mutatá y a la Casa de la Cultura de Mutatá mil gracias por abrirme las puertas de sus instalaciones y confiar en mí. Finalmente me agradezco a mí por ser tan valiente y soñadora, por querer un cambio no solo personal sino también social, por arriesgarme a cumplir cada una de mis metas aun teniendo tantas dificultades por superar.

## Tabla de Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>7</b>
<b>1. Planteamiento del problema.....</b>	<b>9</b>
1.1 Antecedentes personales	
1.2 Antecedentes investigativos de la Institución Educativa Mutatá	
1.3 Antecedentes investigativos	
<b>2. Idea del proyecto.....</b>	<b>14</b>
<b>3. Justificación del proyecto.....</b>	<b>15</b>
<b>4. Objetivo General.....</b>	<b>16</b>
4.1 Objetivo específico 1	
4.2 Objetivo específico 2	
4.3 Objetivo específico 3	
<b>5. Hipótesis.....</b>	<b>17</b>
<b>6. Contexto socio cultural del Municipio de Mutatá.....</b>	<b>18</b>
6.1 Reseña Histórica de Pavarandocito	
6.2 Contextualización geográfica	
6.2.1 Localización	
6.2.2 Posición geográfica	
6.2.3 Límites del municipio	
6.2.4 Extensión total	
6.2.5 Altitud de la cabecera municipal	
6.2.6 Temperatura media	

6.2.7 Distancia de referencia	
6.2.8 Habitantes	
6.2.9 Resguardos indígenas	
6.3 Cuencas hidrográficas	
6.4 Aspectos económicos	
6.5 Aspectos institucionales, educación	
6.6 Red de servicios de salud	
6.7 Organización comunitaria	
6.8 Aspectos culturales	
6.9 Actividades económicas	
<b>7. Marco conceptual.....</b>	<b>25</b>
7.1 La autoestima como factor a mejorar	
7.2 El teatro como herramienta pedagógica	
7.3 Búsqueda a mejorar la calidad de vida	
7.4 El empoderamiento femenino como estrategia de intervención social.	
7.5 El teatro pos dramático político como mecanismo para el empoderamiento femenino	
<b>8. Metodología.....</b>	<b>45</b>
8.1 Tipo de metodología	
8.2 Línea de investigación	
8.3 Línea de creación	
8.4 Población y muestra	
8.5 Fases del proyecto	

8.5.1 Fase 1 ‘‘Sensibilización’’

8.5.2 Fase 2 ‘‘Amor propio’’

8.5.3 Fase 3 ‘‘Creación’’

**9. Actividades del taller.....48**

9.1 SENSIBILIZACIÓN

9.1.1 Carta a mi YO FUTURO.

9.1.2 Reconocimiento en el espejo

9.1.3 La ruta de mis miedos

9.1.4 Las palabras tienen poder.

9.1.5 El dolor

9.2 AMOR PROPIO

9.2.1 Ser lo que quiero ser.

9.2.3 Admirarme

9.2.4 Amar mi cuerpo

9.2.5 Mi proyecto de vida

9.2.6 La graduación de mis sueños.

9.3 CREACIÓN

9.3.1 Primer performance: Maira Murillo

9.3.2 Segundo performance: Mariana Montoya

9.3.3 Tercer performance: Sirly Cano

9.3.4 Cuarto performance: Donamith Prada

9.3.5 Quinto performance: Yojari Borja

9.3.6

<b>10. Causas y efectos que producen en las adolescentes la falta de Empoderamiento.....</b>	<b>80</b>
<b>11. Conclusión.....</b>	<b>81</b>
<b>12. Bibliografía.....</b>	<b>82</b>
<b>13. Anexos.....</b>	<b>86</b>

## Introducción

Este proyecto se basa en la creación de un taller de empoderamiento femenino donde se trabajan aspectos importantes como la autoestima, calidad de vida, proyecto de vida, amor propio y los miedos. Estos conceptos se desarrollan a través de una línea metodológica del teatro posdramático político donde hace referencia al performance, permitiendo que las adolescentes convocadas se reconozcan a sí mismas a través de sus valores, sueños, propósitos, capacidades físicas e intelectuales desde la creatividad de cada una.

Se crea un puente entre el Teatro Posdramático Político y los objetivos de este taller por la búsqueda constante del poder expresar una denuncia, una crítica o un pensamiento desde lo poético, desde la libertad del ser, desde la deconstrucción, desde la transparencia; y es en estos aspectos donde toma fuerza y coherencia la relación que se hace entre el taller y su metodología.

En el desarrollo de este proyecto se logra hacer una etapa de sensibilización que trata sobre los miedos, el dolor, el reconocimiento a sí mismas, los valores y las palabras que tocan el ser. Luego pasamos a otra etapa que se llama Amor propio y trata sobre la proyección que cada una tiene de sí misma, lo que quiere ser en un futuro, lo que la apasiona, la admiración y el amor hacia el cuerpo, la creación de su proyecto de vida y la representación de la graduación de sus sueños y finalizamos con la etapa de Creación donde cada una de las adolescentes elige un concepto a trabajar en una acción performática; para llegar a este resultado final analizamos cada aspecto que hace parte del performance tal como lo es el concepto, la acción, el tiempo, el espacio, la escenografía, el vestuario y el maquillaje.

Estas etapas nacen a partir de una analogía que hago al pensar en un árbol. Para que un árbol este siempre firme y seguro necesita fortaleza en su raíz; tal como las personas necesitan

trabajar desde adentro, su ser, sus pensamientos, sus ideas, sus miedos, su dolor y sus experiencias ya que esta es la base de su vida; es por esto que el taller inicia con la etapa de ‘sensibilización’. Luego nace el tallo, que se relaciona con los sueños, metas, pasiones y propósitos de las personas; además del amor por lo externo como lo es nuestro cuerpo, nuestro rostro, nuestro pelo, el templo en el que habitamos; a esta etapa la nombré ‘Amor propio’. Sigue la etapa de ‘Creación’ donde la persona se alimenta de conocimiento para explorar su creatividad, sus habilidades y darle soporte y respaldo a sus metas; esta etapa la relaciono con las ramas del árbol. Finalmente están los frutos, que es el resultado final de todo el proceso anterior, es la cosecha de lo sembrado, es el producto obtenido de un trabajo tan arduo que trae consigo la satisfacción del deber cumplido, de las metas alcanzadas, de los sueños hechos realidad y esto lo relaciono con la etapa de las presentaciones de los performances. Este proceso está pensado para intentar formar personas firmes, seguras y llenas de poder como los árboles.

## **1. Planteamiento del problema**

La falta de empoderamiento femenino en las adolescentes de la Institución Educativa Mutatá del municipio de Mutatá. Existen factores que provocan la falta de empoderamiento en las mujeres de esta comunidad desde todos los puntos de vista, históricos, religiosos, sociales, políticos y culturales. ¿Cuáles son las causas de esta problemática? ¿Cuáles son los efectos que provoca? ¿Es el teatro una herramienta útil para el desarrollo de estos procesos psicológicos y emocionales?. Todos estos cuestionamientos serán enfatizados y desarrollados en la práctica e investigación de este proyecto.

### **1.1 Antecedentes personales**

En el año 2002 mis padres decidieron llevarme a vivir a Mutatá (Antioquia) municipio donde residí hasta el 2010. Fueron 8 años de mi vida, prácticamente toda mi infancia y parte de mi adolescencia, donde estudié en la Institución Educativa Mutatá desde primero de primaria hasta tercero de secundaria. Por lo tanto pude entender muchos aspectos conforme iba creciendo que tenían que ver con el ámbito académico y social. En todo este tiempo he podido reconocer que tuve una infancia confusa pues siento que fui feliz al lado de mis padres y hermanos que me brindaron amor, compañía y apoyo, además de suplir todas mis necesidades básicas; sin embargo, mi niñez fue marcada por la violencia intrafamiliar que padecía mi hogar; los constantes maltratos físicos, psicológicos y verbales de mi papá hacia mi mamá no nos permitieron vivir en un entorno tranquilo y sano. El ver este tipo de comportamientos me hacía sentir impotencia porque nadie hacía nada por cambiar la situación. Ni las autoridades ni los vecinos ni mi papá y mucho menos mi mamá se percataban del daño tan grande que nos causaba dicha problemática pues ni siquiera contamos con apoyo psicológico durante el matrimonio o después de la separación de mis papás. A pesar de mi poca experiencia de vida, existieron

aspectos que reconocía con gran facilidad y era la autoestima negativa que tenía no solo mi mamá sino también sus amigas, vecinas y las que fueron mis compañeras de estudio porque todas fueron criadas bajo una cultura machista que no les permitía superarse, soñar en grande, hacer lo que les apasionaba o crear un proyecto de vida, sino que sus pensamientos se basaban en tener cierta edad para conseguir “marido” pues eran estos tipos de comentarios lo que siempre escuchaba de algunos padres y madres: -“Usted tiene que conseguir alguien que la saque de pobre”, “Al marido hay que hacerle caso en todo”, “Él le pega porque usted se lo buscó” y tristemente las mujeres de mi entorno siempre buscaban justificar la violencia ejercida contra ellas. A pesar de crecer con este tipo de cultura y educación, el ver la cara golpeada de mi madre, las lágrimas y gritos de auxilio me hacían saber que esto no estaba bien hasta el punto de aconsejarla de dejar a mi papá, de irnos sin que él se diera cuenta pues el miedo que sentíamos no nos permitía enfrentarlo, porque como lo dije anteriormente no contábamos con respaldo de las autoridades pues se sentían “cansados”, como una vez lo escuché de un policía, de los shows de mi mamá ya que siempre regresaba con mi papá después de pelear. Teniendo en cuenta todas esas vivencias es que ahora puedo retroceder en el tiempo y analizar las problemáticas que se viven en este municipio pues aunque se cuente con Comisaría de familia y Autoridades competentes para enfrentar la violencia contra la mujer, ni hace 10 años ni actualmente existen programas o talleres encargados de educar y empoderar a la mujer niña, adolescente, adulta o anciana en aspectos sociales y psicológicos que busquen identificar la proyección que cada una tiene de sí misma o encontrar espacios de diálogo acerca de sus miedos, metas, autoestima, amor propio, habilidades y fortalezas.

## **1.2 Antecedentes investigativo sobre la institución Educativa Mutatá**

Antes de iniciar la ejecución del proyecto indagué un poco sobre el acompañamiento psicológico que reciben los estudiantes de dicha Institución. El colegio cuenta con una psicóloga, sin embargo, según testimonios de las estudiantes que hacen parte del proyecto afirman no sentirse cómodas ni satisfechas con el servicio de psicología que brinda la institución pues no se ha trabajado en establecer lazos de confianza entre alumnos y personal de apoyo psicológico, sienten que su intimidad puede ser violentada y develada ante terceros, no se sienten escuchadas ni orientadas a encontrar una solución o tratamiento para sus problemas porque algunas de ellas han usado este recurso y esta ha sido la conclusión a la que han llegado después de la sesión, creando en ellas la decisión de no volver a la siguiente sesión; además en la Institución no existen talleres o actividades tanto creativas, comunicativas, psicológicas, emocionales o de empoderamiento que inciten a los estudiantes a hacer parte de estos espacios.

## **1.3 Antecedente investigativo**

Para darle apoyo al desarrollo de esta problemática se hizo un recorrido por diferentes investigaciones sobre el tema, teniendo en cuenta que este tipo de problemas han sido estudiados y analizados basándose en otras poblaciones y utilizando otras herramientas se puede encontrar elementos y conceptos útiles para el desarrollo del proceso de las adolescentes.

García (2005) en su tesis afirma:

Implementar prácticas para los niños, donde el juego sea un componente importante que los lleve a explorar nuevas posibilidades, permitiéndoles conocer y experimentar otras dimensiones de la realidad, es una actividad necesaria para fomentar su desarrollo integral; el teatro, como actividad que cumple con lo anterior, es una vivencia que,

realizada en la condición de actor o en la de espectador, permite a los sujetos su reconocimiento y la obtención de herramientas para transformar su realidad. (p. 5)

Gabriello y Quiroga (2015) en su tesis afirman:

Como futuras maestras de educación inicial consideramos importante conocer las capacidades y habilidades que poseen los niños preescolares, para que de allí se pueda partir el proceso educativo y brindarles una experiencia enriquecedora como la que ofrece el teatro, que les permita encaminarse a desarrollar sus capacidades expresivas y creativas que tienen de manera innata. El teatro es una valiosa estrategia didáctica para introducir al niño en cada una de las áreas sensoriales, sensitivas, mentales y creativas que le permitirán fortalecer su personalidad, re direccionar muchos de sus comportamientos y afianzaran sus intereses y cubrirá algunas de sus necesidades más básicas. (p. 71)

Fundación la Roda (2017) afirma:

El teatro social es una ayuda efectiva, dinámica y participativa que fomenta la reflexión, la motivación, la participación, el espíritu crítico, la mejora de las habilidades sociales y la confianza en las propias capacidades, el trabajo en equipo, los valores como la solidaridad, el respeto, el diálogo, la interculturalidad y todo aquello sobre lo que se necesite o se quiera intervenir.(comentario en un blog) Recuperado de <http://www.fundaciolaroda.cat/es/el-teatro-como-herramienta-de-reflexion-y-transformacion-social/>

Sin duda alguna el teatro es una herramienta muy útil a la hora de emprender procesos pedagógicos que buscan enriquecer aspectos psicológicos, sociales y académicos, la cual se

puede implementar en todo tipo de poblaciones; cumpliendo los objetivos propuestos por cada proyecto. Las investigaciones anteriormente mencionadas dan cuenta de la importancia del teatro en relación con la vida misma, con el desarrollo del ser y la creación de sociedad.

## **2. Idea del proyecto**

Crear un taller de empoderamiento femenino bajo una línea pedagógica del teatro pos dramático político en la Institución Educativa Mutatá del municipio de Mutatá (Antioquia) para ser implementado como una herramienta que fortalezca la autoestima, calidad de vida, comunicación y proyecto de vida de las adolescentes de la Institución, por medio de actividades investigativas y creativas que abarquen conceptos como representación, sensibilización, creatividad, empoderamiento, amor propio, imaginación y experimentación que dé como resultado la creación de un performance enfocado en un concepto que cada adolescente quiera trabajar. Este taller se ejecutará desde el 3 de Febrero de 2020 hasta el 27 de marzo de 2020. Con la creación de este taller se busca brindarle a las adolescentes herramientas, conocimientos y experiencias sobre otras posibilidades académicas, laborales y creativas donde cada una pueda desarrollar su potencial, valores y habilidades para cumplir sus metas porque según lo investigado ni la institución ni el municipio ofrecen este tipo de proyectos sociales que se vuelven necesarios para el desarrollo del ser y la sociedad.

### **3. Justificación del proyecto**

Este proyecto es realmente importante y necesario para potencializar las capacidades físicas e intelectuales, la creatividad, la autoestima, la comunicación, los valores, las metas, los sueños y el empoderamiento de las mujeres tanto adolescentes como niñas y adultas sobre todo en este tipo de municipios que no cuentan con muchos recursos académicos, laborales, apoyos psicológicos, programas culturales, espacios creativos y educativos; por ende se genera el analfabetismo, trabajo infantil, trabajo informal, deserción académica, violencia intrafamiliar, violencia psicológica y física. Este taller tiene un enfoque social, educativo, investigativo y creativo, es por esto que la ejecución de este proyecto ayudará a las adolescentes en todos los aspectos que las guiarán en la búsqueda de una calidad de vida, al generar conciencia en cada una de las alumnas estaremos sembrando una semilla para seguir creando país, creando sociedad; porque al estimular sus pensamientos de manera positiva se convertirán en un ejemplo para el resto de mujeres que estén en su entorno. Y es así como todos los objetivos de este proyecto y de cada una de las mujeres que están en la misma lucha por el reconocimiento de sus derechos, valores y aportes a la sociedad se tratarán de cumplir haciéndole honor a cada segundo, cada esfuerzo, cada lagrima, cada palabra emitida por miles de voces femeninas, voces que fueron calladas y voces que siguen retumbando en los oídos de un gobierno machista y de un país que sueña con la equidad y la justicia. Con proyectos como este no solo educaremos si no que seguiremos el legado que nos ha dejado cada una de las mujeres que ha luchado y soñado por un lugar en el cual nos podamos sentir seguras, felices, capaces, valoradas y respetadas por todos.

## **4. Objetivos**

### **4.1 Objetivo general**

Utilizar el teatro como herramienta pedagógica para indagar y potencializar las capacidades, valores, sueños, miedos y pasiones de cada una de las adolescentes convocadas.

### **4.2. Objetivo específico 1**

Indagar sobre las causas y efectos que producen en las adolescentes la falta de empoderamiento.

### **4.3. Objetivo específico 2**

Generar interés en las adolescentes por la creación de su proyecto de vida.

### **4.4 Objetivo específico 3**

Trabajar desde la propuesta de un teatro posdramático, que lleve al performance a partir de un concepto elegido por cada adolescente.

## 5. Hipótesis

“La autoestima negativa se presenta por bajos recursos económicos”

“Las adolescentes no buscan una mejor calidad de vida por temor a lo desconocido”

“La herramienta pedagógica que se utiliza en este proyecto ayudará a mejorar la calidad de vida de las adolescentes”

“Las adolescentes de este municipio subestiman sus capacidades porque no cuentan con apoyo moral”

“Las oportunidades académicas y laborales del municipio de Mutatá son muy reducidas”

“La falta de comunicación de las adolescentes con su familia y amigos no les permite arriesgarse a soñar”

“La escasez de programas culturales en el Municipio de Mutatá no les permite a las adolescentes desarrollar su creatividad”

“La falta de apoyo psicológico en la institución Educativa Mutatá no les permite a las adolescentes expresar sus problemas o miedos”

“La falta de espacios de reflexión genera desmotivación en las adolescentes”

## 6. Contexto socio-cultural del Municipio de Mutatá

### 6.1 Reseña Histórica de Pavarandocito, donde nace Mutatá según la Alcaldía Municipal:

Desde 1887 La explotación de la tagua, la minería por el rudimentario sistema de barequeo y en algo la colonización, dieron lugar a un asentamiento humano hacia el año 1.850, de alguna consideración, en el sitio denominado Pavarandocito, el cual era habitado en su mayoría por la raza negra, posiblemente de descendencia africana del trasplante que se hizo entre los siglos dieciséis y diecisiete que prevalece en el Chocó; también hubo raza Indígena que habitaba en las zonas más alejadas de los ríos de gran caudal y en pequeña cantidad, la llamada raza blanca.

Haciendo una diferenciación de estas razas étnicas que poblaron a Pavarandocito, sobre sus defectos y virtudes, anota el historiador y científico doctor Manuel Uribe Ángel: “La raza india era apocada y débil, perezosa y holgazana por naturaleza; atrasada en la civilización, floja para la fatiga, tímida y cobarde con raras excepciones. Disimulada de carácter por causa de un anterior y subsiguiente despotismo, inclinada a la mentira para evitar la persecución y profundamente desgraciada antes de la conquista, en la conquista y después de la conquista.”

“La raza negra en cambio tuvo la ventaja de estar acorazada contra los rigores del calor y las irradiaciones de la luz por el espesor de sus tegumentos, por el pigmento negro de su piel y por el hábito secular de sufrir la intemperie en estado de casi completa desnudez y sin protección de ningún género.”

“Mientras el blanco casi se asfixiaba en los grandes calores trasudaba copiosamente y sofocado ocurría a la siesta o al reposo, mientras el pobre indio estaba bajo el peso de la carga o bajo la presión de la fiebre, el negro con la cabeza descubierta y el cuerpo medio

desnudo recibía sin gran fatiga los rayos verticales de un sol abrazador. Con menos energía de voluntad que el blanco, el negro trasladado a América soportaba mejor el trabajo y dominaba los obstáculos de una naturaleza rigurosa para el primero. Los trabajos agrícolas y los más difíciles aún en la minería, eran sobrellevados por los negros con menos inconvenientes que los que tenían las otras razas.”

Vista la importancia del caserío y con la construcción del camino de occidente, el señor gobernador Marceliano Vélez, por la percepción personal que hizo en septiembre de 1.887 vio la imperiosa necesidad de carácter administrativo de crear el municipio de Pavarandocito, lo cual hizo por medio del Decreto 1018 del 28 de los citados mes y año. Recuperado de <http://www.mutata-antioquia.gov.co/municipio/nuestro-municipio>

## **6.2 Contextualización geográfica Según La Alcaldía de Mutatá (2012)**

**6.2.1 Localización:** Mutatá: “Puerta de Oro del Urabá”, se encuentra localizada en el noroccidente del Departamento de Antioquia. Hace parte de la región del Urabá y quedando a una distancia de 229 Km de la ciudad de Medellín. El código para el municipio ante el DANE es 05480

**6.2.2 Posición geográfica:** Mutatá se encuentra localizado en las siguientes coordenadas: Latitud Norte = 7° 14' 55", Longitud oeste = 76° 25' 47". De acuerdo a la ordenanza 46 del 29 de abril de 1913, los límites son, por el Norte, Turbo y Chigorodó, por el Este, Ituango y Tierra Alta (Córdoba), por el Sur, Dabeiba y por el Oeste, Riosucio (Chocó). En la actualidad presenta un diferendo limítrofe con el Departamento de Chocó (Municipio de Río Sucio) Corregimiento de Bajirá. La diferencia está representada en una extensión aproximada de 20 Km, dados por el delta del río sucio en este sector.

REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA MUNICIPIO DE MUTATÁ NIT. 890980950-5 La división político administrativa del Municipio, la conforma 4 corregimientos, Pavarandó Grande, Pavarandosito, Bejuquillo y Bajirá, 42 veredas entre ellas Malvinas, Caucheras, Surrumbay, Leoncito, Chontadural, La Selva, Nuevo Mundo y Porroso, entre otras, de las cuales en Catastro Departamental no se da cuenta de La Selva, Floresta, Moja barba, La Cristalina (desprendida de Porroso) y Leoncito y 42 caseríos. Están localizadas 13 Comunidades indígenas.

El área total del municipio de Mutatá es de 119.048 Has1 , donde el 99.93% de su territorio es Rural.

**6.2.3 Límites del municipio:** Mutatá limita al norte con Chigorodó

Mutatá limita al sur con Dabeiba

Mutatá limita por el Occidente con Riosucio (Chocó)

Mutatá limita por el oriente con Tierralta (Córdoba) y el Municipio de Ituango (Antioquia)

**6.2.4 Extensión total: 1.106 km<sup>2</sup>**

**6.2.5 Altitud de la cabecera municipal (metros sobre el nivel del mar):** 75 metros sobre nivel del mar

**6.2.6 Temperatura media:** 28° C ° C

**6.2.7 Distancia de referencia:** 358 kms hacia la Ciudad Capital Medellín

**6.2.8 Habitantes:** Según base de datos del SISBEN a Noviembre de 2011: 15.776 habitantes.

**6.2.9 Resguardos indígenas:** El Municipio de Mutatá cuenta con 3 (tres) resguardos indígenas, CHONTADURAL CAÑERO, JAIKERAZABI Y CORIBÍ BEDADÓ.

### **6.3 Cuencas hidrográficas**

Dentro de las cuencas hidrográficas con que cuenta el Municipio de Mutatá son: Río Sucio recorre en gran parte el Municipio, además de los ríos: Río Tasidó, Río Bedó, Río Mutatá, Río Cañaduzales, Río Bedó, Río Surrambay, Río Porroso, Río Chadó Carretera, Río la Fortuna, Río Jurado, Río Pavarando, Río Chontadural, Río Leoncito, Río Villarteaga ( Río León), Río Bajirá, Río Longaní, Mungudó, Entre otros; además de las Quebradas La Honda, Sabaleta, (donde se abastece el Acueducto Municipal), Mutatacito, Longanicito, Oquendo, La Secreta, Bejuquillo, quebradas la Daida y la Daira que atraviesan la cabecera Municipal, además de innumerables caños y afluentes que hacen parte de esta riqueza hídrica que posee nuestro Municipio.

### **6.4 Aspectos socio económicos**

Pobreza y Necesidades Básicas Insatisfechas: Indicadores de calidad del Vida Calidad de vivienda, índice de servicios públicos y el nivel educativo se encuentran por debajo del promedio Nacional, y el ingreso promedio por habitante es la mitad del Nacional. El total de personas económicamente activa, el 35,5% son mujeres que laboran en actividades en el hogar sin ninguna remuneración, lo que repercute en los ingresos familiares y la satisfacción de sus necesidades básicas y en la adquisición de productos de la canasta familiar. Sólo el 11% de la fuerza laboral corresponde a empleados, de los cuales el 6,4% están vinculados laboralmente al gobierno, y el 58,2% son personas que han optado trabajar por cuenta propia o hacen parte de la economía informal.

### **6.5 Aspectos institucionales, educación**

El municipio de Mutatá se desarrollan los siguientes niveles de educación: Hogares Infantiles, Preescolar, Básica primaria, Básica secundaria, Media profesional.

Se cuenta con 4 Instituciones Educativas: I.E. Mutatá – I.E.R. Bajirá – I.E.R la Inmaculada Caucheras y la I.E.R Pavarandó grande (creada en el 2011 en la modalidad post - primaria).

32 centros educativos rurales: CER La Floresta – CER Leoncito – CER Chadó – CER Porroso – CER Juradó – CER Chontadural – CER Colbalsos – CER La Secreta – CER Los Cedros – CER Montería León – CER León Porroso – CER Nuevo Mundo – CER Bedó Piñales – CER Bedó Encanto Indígena – CER Jaikerazabi Indígena – CER Sabaletas Indígena – CER Mutatacito Indígena – CER Chontadural Cañero Indígena – CER Cañaduzales indígena – CER Surrambay Indígena – CER Juradó arriba – CER Chadó Arriba, CER La Milagrosa Bejuquillo, CER La Fortuna, CER Los Cacaos, CER San Jose de León, CER Tierradentro, CER Las Lomitas, CER La Eugenia Arriba, CER Los Cerritos, CER La Primavera, CER La Madre.

### **6.6 Red de servicios de salud**

El Municipio de Mutatá, cuenta con la siguiente red de servicios de salud:

1 Hospital de Primer Nivel en el área urbana (E.S.E. Hospital la Anunciación).

1 Centros de Salud en el Corregimiento de Bajirá

4 Puestos de Salud en los Corregimientos de: Pavarandó Grande, Pavarandocito, Bejuquillo y Jaikerazabi.

### **6.7 Organización comunitaria**

El Municipio de Mutatá cuenta con 23 Juntas de Acción Comunal legalizadas y con 31 con posibilidad de elegir nueva Junta en el proceso del mes de abril de 2012.

### **Organizaciones conformadas**

Asociación de Lecheros y Ganaderos

Asociación Municipal de Mujeres de Mutatá

Asociación de Comerciantes de la Plaza de Mercado

Asociación de Piscicultores de Mutatá

Cooperativa de Productores de Yuca

Cooperativa de Transportes Cootraembera

Asociación de Adultos Mayores de Mutatá

### **6.8 Aspectos culturales**

Se realizan en el mes de junio en el segundo puente, las denominadas “Fiestas del Rio”, a través de un Comité pro-fiestas, en el que se agrupan las diferentes instituciones del Municipio y se extienden las invitaciones tanto a la región de Urabá como al Occidente Antioqueño, para garantizar la participación de estos municipios en el reinado intermunicipal.

Se logró la construcción de la Biblioteca pública con la gestión del Ministerio de la Cultura a través de la donación de la Embajada del Japón, lugar que permite el encuentro de los niños y niñas para realizar sus tareas educativas.

Con el acompañamiento del Ministerio de la Cultura e Instituto de la Cultura de Antioquia, logramos la creación de los Vigías del Patrimonio.

Se ha venido realizando el Encuentro Regional de Jóvenes en Mutatá, con la participación de más de 600 jóvenes provenientes de toda la región de Urabá y liderado por las casas de la Cultura y las Alcaldías, con el acompañamiento de la Iglesia Católica y la Pastoral Social.

## **6.9 Actividades económicas**

Nuestro Municipio es el segundo en producción Ganadera en la región de Urabá, en Agricultura, somos los mayores productores de Yuca del Departamento y con la mejor calidad, además de la siembra de maíz, arroz y plátano a baja escala; se cuenta con una buena producción de carne de pescado (Tilapia y Cachama).

Este es uno de los municipios más prósperos del país, por ser la puerta de oro de Urabá, el Municipio hídrico de Colombia, las segundas tierras más productivas del mundo, el segundo productor de ganado libre de aftosa de la región, Municipio multiétnico y multicultural, entre otros aspectos, nos hacen ser uno de los Municipios con más futuro, del Departamento de Antioquia. Recuperado de

<https://repositorio.gestiondelriesgo.gov.co/bitstream/handle/20.500.11762/430/PMGR%20Mutata.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## **7. Marco conceptual**

### **7.1 La autoestima como factor a mejorar**

La autoestima, una palabra tan usada en nuestro lenguaje, una palabra que nos enseñan desde que somos pequeños, una palabra que abarca aspectos tan importantes para el desarrollo de nuestro bienestar, una palabra que escasamente trabajamos por la poca importancia que le prestamos. Desde la experiencia que he tenido en cuanto a la educación que se me ha brindado en mi casa, los colegios donde he estudiado y el entorno social que he habitado poco o nada se generaban conversaciones sobre el estado de mi autoestima o la de los demás por lo que se creía que la autoestima solo se trataba de sentirse bello físicamente. En mi niñez y adolescencia nunca me cuestioné el porqué de mis pensamientos depresivos, mis inseguridades, mis miedos, mi falta de interés por conocerme, por aceptarme, por luchar por mis sueños, mi poca visibilidad sobre mi proyecto de vida, mis aspiraciones, mis metas, mi desmotivación frente a cualquier situación y proceso; aspectos como los anteriormente mencionados son los que abarca una palabra tan poderosa como la autoestima y fue entonces cuando ingresé a la Universidad que comprendí la importancia de desarrollar una autoestima positiva como bien la clasifican muchos psicólogos y sociólogos.

La autoestima es un factor clave para el desarrollo del ser humano tanto cognitivo como social, personal y laboral porque al sentir que no satisfacemos esa necesidad de autovaloración nuestros otros procesos de desarrollo no significan nada. Ahora bien, cuando estamos satisfechos con nosotros mismos sentimos que todo a nuestro alrededor funciona tal cual como lo queremos, nuestra actitud cambia rotundamente demostrando en nosotros el poder de afrontar cualquier situación.

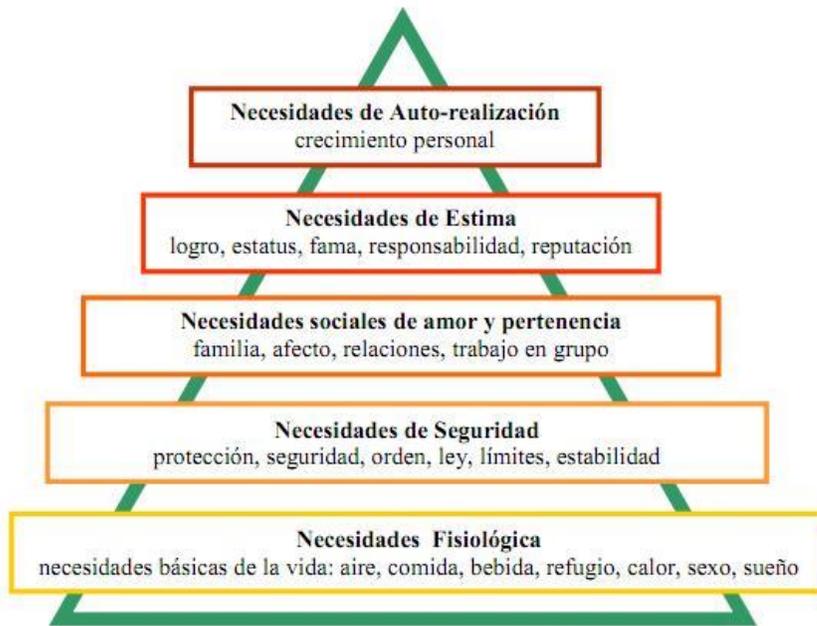
Todo este pensamiento lo he podido concluir a través de indagaciones que he hecho de autores que plantean sus ideas alrededor de este tema intentando darle un significado a la palabra ‘‘autoestima’’ como es el caso del padre de la psicología norteamericana William James en Principios de la Psicología (1890), quien nos habla de la gran importancia de la autoestima para el desarrollo potencial dinámico de la persona debido a que la autoestima positiva conlleva al ser humano a tener una vida plena. También describe que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna que es innata y autentica por lo tanto era recomendable sacarla a la luz.

Otra teoría que me llamó mucho la atención fue la de Carl Rogers, fundador de la psicología humanista, quien expuso que el nacimiento de los problemas de muchas personas está en el desprecio que pueden llegar a sentir por sí mismas, dichos problemas son el resultado de la subestimación propia de sus valores y habilidades que conllevan a la persona a creer no merecer ser amado. Rogers comprende que todos en el fondo de nuestro ser poseemos un yo positivo, único y bueno, sin embargo, lo mantenemos oculto por nuestros miedos e inseguridades que en ocasiones son creadas por factores externos a medida que vamos creciendo. De esta forma el ser humano va desarrollando una meta fundamental para su vida que es llegar a ser él mismo. Para concluir con esta teoría de Carl Rogers me permito citar la siguiente idea:

‘‘Cada persona es una isla en sí misma, en un sentido muy real, y sólo puede construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser él mismo y está dispuesto a permitírselo.’’ (p. 14)

Otro impulsor de la psicología humanista fue Abraham Maslow, quien expresó que la autoestima era una teoría de la autorrealización. Para Maslow el concepto de autorrealización se basa en el alto nivel de madurez, salud y autosatisfacción con la que vive una persona. También

menciona las necesidades humanas proponiéndolas en una pirámide llamada pirámide de Maslow.



*Figura 1.* Adaptado de Chapman (2007).

Por otro lado me encontré con otro punto de vista muy diferente a los anteriormente mencionados, pues, esta teoría del Dr. Morris Rosenberg expresa que la autoestima es un fenómeno actitudinal que es creado a partir de nuestras experiencias sociales y culturales. Además afirma que la autoestima, la autoeficacia y la auto-identidad son una parte importante del concepto de sí mismo. Para esto, Rosenberg elabora una escala que consta de 10 preguntas:

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y comparación de medias entre hombres y mujeres en cada ítem

Ítems	Hombres				Mujeres				t
	Media	d.s.	Asimetría	Curstos	Media	d.s.	Asimetría	Curstos	
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	3,52	0,51	-0,17	-1,74	3,61	0,55	-1,36	2,59	-1,94
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.	3,33	0,53	0,11	-0,80	3,48	0,58	-0,70	0,27	-2,86*
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.	3,42	0,68	-1,17	1,75	3,49	0,70	-1,54	2,64	-1,03
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	3,42	0,55	-0,21	-0,95	3,48	0,62	-0,98	0,97	-1,06
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	2,97	0,91	-0,59	-0,45	3,01	1,06	-0,78	-0,64	-0,42
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	3,36	0,61	-0,64	0,62	3,48	0,69	-1,28	1,46	-1,94
7. En general, estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.	3,27	0,63	-0,38	-0,12	3,42	0,72	-1,23	1,52	-2,36*
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.	2,14	0,92	0,54	-0,48	2,19	1,03	0,46	-0,92	-0,56
9. A veces me siento verdaderamente inútil.	3,28	0,80	-0,86	-0,01	3,28	0,85	-0,95	0,04	0,07
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada	3,39	0,75	-1,08	0,66	3,40	0,78	-1,15	0,67	-0,10
Total escala	32,11	3,83	0,02	-0,63	32,83	4,40	-0,31	-0,30	-1,89

\*p &lt;0,05.

Tabla 3. (Rosenberg 1965; La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores, 2009).

Teniendo en cuenta todas estas teorías nace en mí la necesidad de tomar aspectos de cada una de ellas como la naturaleza interna, el yo positivo, la autorrealización y las experiencias sociales y culturales a la hora de realizar las actividades del taller; por lo que todos estos aspectos conforman la autoestima positiva y es de esta que depende nuestro bienestar laboral, académico, social y personal; además este concepto agrupa las creencias que cada persona tiene acerca de quién es, de sus capacidades, recursos, potencialidades y habilidades y son estas quienes nos conducen al lugar donde estamos y donde queremos llegar.

Por eso en este proyecto decidí tenerla en cuenta como un factor a mejorar porque es trabajando en ella como llegaremos a valorarnos, amarnos, respetarnos y sobre todo superarnos día a día en esa ardua búsqueda de la calidad de vida.

## 7.2 El teatro como herramienta pedagógica

Hace exactamente 12 años inició mi proceso en el teatro, durante todo este tiempo he comprendido lo importante que es la representación como método pedagógico no solo en cuanto al Arte Dramático sino también en cuanto a la educación social. Si nos detenemos a pensar en la

manera en que un bebé aprende, captamos que una de esas formas es la representación, los bebés aprenden por las acciones o palabras que emiten las personas; esto no solo sucede durante los primeros años de vida sino también en el resto de las edades con la diferencia que a medida que van creciendo van entiendo sobre la conceptualización. Para esta situación un referente clave es Aristóteles quien enuncia en la poética que la base del aprendizaje es la mimesis o imitación, según Aristóteles el hombre es un animal mimético, por lo cual, toda imitación trae consigo un aprendizaje; además el ver lo imitado produce agrado y es por esto que al hombre le agradan las artes, lugar donde el cual la mimesis es esencial para representar a la acción humana.

Es precisamente aquí el punto en el que quiero resaltar algo importante que menciona la actriz, directora y pedagoga Verónica García en su libro “Manual de pedagogía teatral” y es que la expresión escénica genera interés en las personas para explorar sus capacidades, vivencias y emociones aportando al proceso de su realización individual y social y esto se da a partir de un proceso de imitación.

Ahora bien, después de analizar el trabajo escrito del autor Cutillas Vicente (2015) quiero citar algo con lo cual estoy muy de acuerdo y en parte fue una base en el proceso de aprendizaje de este proyecto y es lo siguiente “El teatro se revela como un instrumento educativo de primera magnitud para la formación de la persona, sea cual sea su edad o procedencia” (p.2).

Pasando un poco a hablar de la huella que deja en nosotros el aprender por medio del teatro comprendemos que nos permite atravesar universos ficticios, recrear situaciones o personajes que nos trasladan a diferentes espacios y tiempos permitiéndonos tomar posiciones que no son nuestras directamente tanto políticas como sociales, religiosas, culturales, emocionales y personales generando en las personas una sensibilidad por sí misma y la sociedad; por ende permite que la información que se quiera transmitir llegue de una manera más comprensible para

el espectador y actuantes. Por esto mismo se utiliza como canal de distribución informativa, educativa, investigativa y creativa en muchos campos tales como el sociodrama, la pedagogía del arte y el teatro educativo. Algunos ejemplos de cómo ha sido implementado el teatro en estos campos son los siguientes: en el libro “Aprendiendo a promover la salud” de David Werner y Bill Bower en el capítulo 14 llamado “Sociodramas y Prácticas simuladas” realizan una actividad cuyo objetivo es enseñarle a los niños a apuntar las señas vitales e identificar los síntomas de un paciente para realizar un diagnóstico, para esto recurren a crear los elementos de la escena como termómetro, reloj, un marcador de color rosa para simular los granitos, pulso artificial y un cuadro donde estén las señas vitales, luego eligen los actores tales como el doctor, el paciente enfermo y su familiar y dan paso a realizar la representación donde el paciente simula estar enfermo y decide visitar al doctor acompañado por su familiar, al llegar el doctor le toma el pulso, revisa sus síntomas y finalmente da un diagnóstico. La finalidad del ejercicio es enseñar desde la práctica simulada.

Araque (2013) en un artículo que escribió afirma:

Es más fácil para un niño aprender matemáticas si se utiliza un títere, una imagen o un elemento sonoro en el proceso de aprendizaje o que la historia se comprende con mayor claridad si se la representa, si se la asocia a imágenes.

Teniendo en cuenta las teorías anteriores opté por utilizar el teatro como herramienta pedagógica para la ejecución de este proyecto por lo tanto se vuelve fundamental a la hora de transmitirles mis conocimientos a las adolescentes de una manera activa y participativa.

### **7.3 Búsqueda a mejorar la calidad de vida**

La calidad de vida es un concepto que fácilmente se puede confundir. En sí no hay una verdad absoluta sobre este tema ya que todos tenemos una opinión diferente sobre lo que es calidad de vida por la subjetividad que hayamos en ella. Bien sabemos que todos tenemos en nuestra mente una manera ideal de vivir que es el resultado de la agrupación de nuestros intereses económicos, familiares, personales, culturales, religiosos y sociales, sin embargo, en lo que respecta a este proyecto conceptualizamos la calidad de vida como la definición de la satisfacción interna y externa.

La definición de calidad de vida la abordo principalmente, según las indagaciones que realicé frente a este concepto, desde el punto de vista psicológico analizado por otros autores; algunas teorías llamaron mucho mi atención como por ejemplo la de la Doctora en psicología Albanesi y la Becaria de la cátedra de psicopatología Garelli (2010) quienes afirman:

La calidad de vida (CDV) es un concepto que va más allá de la mera condición física, e incluye todos los aspectos de la vida humana, es decir, abarca las funciones físicas, emocionales y sociales. Este término se relaciona con diferentes aspectos de la vida y no sólo con enfermedades y su tratamiento, sino con el desarrollo satisfactorio de las capacidades personales en todos los órdenes vitales. (Artículo de un blog) Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2010000100008#2b](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2010000100008#2b)

Una teoría que hace alusión al concepto de satisfacción para definir la calidad de vida es la teoría publicada por Cardona y Agudelo (2005) donde afirman:

La teoría de la satisfacción de preferencias o teoría del deseo consiste en la satisfacción de los deseos o preferencias entendidos como estados de situaciones tomados como objetos; por ejemplo, si el deseo de una persona es estar en un lugar determinado, este se satisface cuando esté en ese lugar, a diferencia de la satisfacción como experiencia consciente de estar en ese lugar. (p. 82)

En este artículo se dice también que la autonomía o autodeterminación son componentes de la calidad de vida, sin embargo, esto no garantiza que la persona sea feliz o esté satisfecha.

Estas teorías anteriores fueron de gran ayuda para comprender el concepto que yo tenía sobre la calidad de vida desde el punto de vista psicológico; sin embargo, es necesario también hacer referencia a la definición de calidad de vida desde otros puntos de vista como la economía, la política pública y la salud.

La Organización de Naciones Unidas (ONU) (2015) define la calidad de vida desde la política pública, la relaciona con factores económicos tales como empleo, equidad, ingresos, acceso y buena atención a servicios hospitalarios y educativos, acceso a la tecnología, inclusión de género y conectividad de a través de vías.

Por otro lado la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002) define la calidad de vida como el resultado de un complemento de 3 factores importantes como lo son el bienestar físico, mental y social.

Finalmente desde el punto de vista económico hago referencia a Gildenberger (1978) quien afirma:

Calidad de vida reconsidera la misma deseabilidad del crecimiento en sí. Parte del cuestionamiento al valor del crecimiento económico, como única medida de progreso

social; de la consideración de los efectos no deseados del crecimiento y de la realidad de crecientes desigualdades económicas y sociales a nivel internacional. (Artículo de revista) Recuperado de <http://luisdallanegra.bravehost.com/descalvi.htm>

Después de haber analizado cada una de las teorías comprendí que el enfoque de calidad de vida al cual quería hacer referencia en el proyecto tenía relación en lo general con el psicológico, sin embargo, la salud, la economía y las políticas públicas también influyeron en la definición del concepto que tuvo como resultado el vivir satisfecho por los logros cumplidos, los objetivos propuestos, el proyecto de vida que nos hemos visualizado, las relaciones personales e interpersonales que llevamos, sentir satisfacción por el cuerpo y la salud que tenemos, el lugar que habitamos, los recursos económicos con los que contamos, la libertad con la que nos expresamos y las habilidades y conocimientos que hemos desarrollado. Llegar a ese punto estable emocional, económico, familiar y personal es lo que hace que este proyecto tenga un objetivo aún más claro y definido.

#### **7.4 El empoderamiento femenino como estrategia de intervención social**

Para nadie es un secreto que al pasar de los años la lucha de las mujeres por hacer valer nuestros derechos ha tenido resultados trágicos y dolorosos donde no solo nos han reprimido, nos han subestimado o nos han asesinado sino que también nos han sembrado pánico para hacernos rendir. Sin embargo, todo lo anteriormente mencionado no ha sido suficiente para hacernos callar, aprender, educar, superar y empoderar de nuestra palabra, acción y pensamiento. Dicho esto quiero hacer un repaso por la historia del feminismo donde quede claro su origen y los sucesos importantes que ha traído consigo para la creación de una sociedad equitativa.

El feminismo nació de la Revolución Francesa en 1789 porque en la *Declaración de Derechos del Hombre y del Ciudadano* no se presentaba a las mujeres como poseedoras de los mismos derechos que los hombres. La primera ola del feminismo se presenta entre 1789 y 1848, el objetivo principal de esta ola era alcanzar la igualdad de derechos civiles tales como el derecho al trabajo, a la capacitación profesional, a la educación, derechos matrimoniales y a los hijos. En esta misma época surge la necesidad de exigir el derecho al voto femenino, sin embargo, esta exigencia se convierte en una batalla larga que se gana un siglo y medio después. Entre 1848 y 1860 se da la segunda ola del feminismo donde se origina la *Declaración de sentimientos*; un documento firmado por sesenta y ocho mujeres y treinta hombres feministas de diversos movimientos y partidos políticos que hace una reflexión sobre las restricciones, situaciones y leyes que vulneran los derechos civiles de las mujeres como el impedimento de votar, el deber de acatar leyes en las cuales no tuvo participación en su elaboración, la negación de derechos a hombres afroamericanos y extranjeros, el no aceptar representación femenina en asambleas legislativas, la muerte civil ante la ley por estar casada, el despojo de derecho de propiedad y el salario que ella misma obtuvo, el derecho de poder que obtiene el marido sobre la mujer; el cual le permite privarla de la libertad, someterla a castigos, exigir obediencia y perpetrar todo tipo de delitos, dejar en poder del hombre la toma de decisiones sobre el divorcio, el cobro de impuestos a las mujeres solteras que poseen fortuna, el impedimento de darle espacio laboral a la mujer como profesora de leyes, medicina y teología, la exclusión de la mujer para ejercer el sacerdocio, el considerar delitos pocos graves cometidos por hombres en comparación con la mujer y la destrucción de la confianza de las mujeres en sí mismas generando una autoestima negativa, una dependencia en todos los aspectos y una vida miserable. Esta declaración está considerada como el texto fundacional del feminismo como movimiento social

que fue liderada por Elizabeth Cady Stanton y Lucretia Mott quienes eran defensoras de los derechos de la mujer y pioneras del movimiento feminista. En esta misma época se alcanzaron los primeros derechos sociales como acceso a la educación superior, el poder manejar un vehículo, tener un salario, el poder tener el pelo corto y usar falda, poder vivir por cuenta propia y retrasar el matrimonio; es aquí donde se declara a la mujer como librepensadora. Luego en 1893 se logra el sufragio universal en Nueva Zelanda, para esta época se destaca mucho la participación de varias defensoras de los derechos de la mujer como Clara Zetkin y Flora Tristán, Emmeline Pankhurst, Clara Campoamor, Carmen de Burgos, Simone de Beauvoir, Lucretia Mott, Elisabeth Cady Stanton o Emma Goldman.

Cabe resaltar que es tan solo en 1954 cuando en Colombia se aprueba el derecho al voto de la mujer.

En los 60 se da la tercera ola y es en 1968 que nace la cadena de protestas en Europa llamada Mayo del 68 liderada por estudiantes que se manifestaron por el aumento del desempleo y el deterioro de la economía, aunque no eran protestas precisamente feministas, esto dio pie para la creación de nuevos movimientos feministas en Europa y América Latina. Gracias a estas protestas se implementaron algunas medidas legislativas como permiso de maternidad pagados, protección contra el despido injusto durante el embarazo, protección frente a la violencia del marido y medidas contra la violación. En esta tercera ola también nacen los primeros cuestionamientos sobre el uso libre de anticonceptivos y la legalización del aborto. Y por fin el feminismo pasa a ser una institución.

Es en la segunda década del siglo XXI donde comenzó la cuarta ola en la cual participa el ecofeminismo, ciberfeminismo, feminismo radical, feminismo disidente, entre otros; es en esta ola donde se busca el poder acabar con la violencia contra la mujer en un sentido amplio, desde

el acoso, maltrato, violación, asesinato, pornografía, trata de blancas y otros aspectos que cosifiquen a la mujer como objeto sexual. Claramente existen otros motivos por los cuales se sigue luchando como la desigualdad económica y laboral, el aborto seguro, legal y gratuito en todos los casos, etc...

Después de haber narrado un poco resumida la historia del feminismo en el mundo quiero pasar a narrar de como se ha vivido este movimiento en Colombia.

María Rojas Tejada fue una de las pioneras del movimiento feminista en Colombia, ella estudió en una Universidad de Norteamérica y regresó a Colombia con el objetivo de educar integralmente a las niñas de Medellín, sin embargo fue desterrada por presiones del clero y siguió su paso por Manizales, donde también fue desterrada. Finalmente viajó a Pereira donde fundó en 1914 el periódico *Féminas*. La primera huelga exitosa en la rama de textiles, fue la ‘‘huelga de las señoritas’’ liderada por Betsabé Espinal el 11 de Febrero de 1920 logrando una jornada de nueve horas, un aumento salarial del 40% y la expulsión de los capataces acusados de acosarlas sexualmente.

Entre 1970 y 1980 inicia el movimiento feminista con mucha más fuerza. Esta segunda ola en Colombia se da gracias a los cambios que estaban transformando las vidas femeninas tales como el acceso de las mujeres a la educación media y superior, a un empleo digno, el control de la sexualidad, el reclamo al derecho al aborto y la participación política femenina; cabe destacar que a este movimiento se fueron vinculando mujeres de clase media, intelectuales y blanco mestizas. Entre las pioneras de esta segunda ola están: Chris Suaza, Socorro Ramírez, Luz Jaramillo, Magdalena León, Nora Segura, Gabriela Castellanos, Martha López y Florence Thomas.

En 1991 en la Constitución Política de Colombia fue notable el éxito de las propuestas feministas como el derecho a la igualdad en la familia, a la igualdad y la no discriminación, a la planificación familiar y al divorcio, a la participación de las mujeres en la administración pública, la condena a la violencia en la familia, a la protección especial para las mujeres cabeza de hogar y la igualdad entre la unión libre y el matrimonio.

En 1994 gracias a la profesora Ochy Curiel, militante del feminismo lésbico, afrocaribeño y decolonial, quien fue una influencia importante para la creación del programa de Estudios de Género, mujer y desarrollo (PGDM) de la Universidad Nacional de Colombia y fue a partir de esto que se expande el movimiento feminista por todo el país.

Desde que inició el movimiento feminista en Colombia han surgido diferentes organizaciones que siguen luchando por los derechos de las mujeres como:

Asociación de Madres Comunitarias por una Colombia Mejor (AMCOLOMBIA).

Asociación de Mujeres de la Guajira.

Movimiento Popular de Mujeres.

Yo También Soy Mujer.

De Mujer a Mujeres.

Congreso Nacional de la Mujer Trabajadora.

Comisión Femenina de la CUT.

Asociación Nacional de Mujeres Campesinas e Indígenas de Colombia (ANMUCIC).

El Programa para la Mujer Campesina.

Asociación Nacional de Amas de Casa Rurales (AMAR).

Casa de la Mujer.

Colectivo de Mujeres de Bogotá.

Red Nacional de Mujeres.

Red Colombiana de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Red de Mujeres del Suroriente del país.

Red Distrital de Salud de las Mujeres de Sectores Populares.

Asociación caminos de esperanza madres de la candelaria.

Mesa Nacional de Mujeres Negras/Afrocolombianas/Raizales y Palenqueras.

Actualmente somos más las mujeres que nos unimos a alzar nuestra voz, luchar por nuestros sueños, amarnos a sí mismas, tomar valor y enfrentarnos ante todas las adversidades que se nos presenten para seguir en pie y lograr la equidad que tanto reclamamos. No obstante, hay lugares que presentan problemáticas sociales, culturales, académicas y laborales que no permiten el buen desarrollo de empoderamiento femenino; por eso este tipo de proyectos de intervención social se vuelven necesarios para poder brindarle a las mujeres diferentes herramientas psicológicas, educativas y creativas que mejoren su calidad de vida.

### **7.5 El teatro pos dramático político como mecanismo para el empoderamiento femenino**

Partiendo del concepto *performance* que es el lenguaje posdramático que utilizaremos en este proyecto para denunciar, criticar o transformar un aspecto específico que hará parte del trabajo personal de cada adolescente y no basado en un texto dramático opté relacionarlo con ese otro concepto político como lo es *el empoderamiento femenino* porque es el mecanismo perfecto para desarrollar y expresar libremente el carácter y pensamiento de cada artista.

El *performance* en ocasiones se trabaja a partir de la improvisación y sentido de la estética y es precisamente estos conceptos los que implemento en la pedagogía de este proyecto además de servir como camino revolucionario y expresivo.

Para entender un poco más el concepto *posdramático* hay que partir desde el momento en que nació. En Occidente en los años 60 inicia una nueva tendencia en el teatro llamada *posdrama* proponiendo nuevos paradigmas teórico-prácticos que ponen en crisis la idea de representación como elemento fundamental del teatro. Ahora bien, sabemos que el teatro *dramático* crea una realidad desde la imitación donde separa lo real de lo ficcional en cambio el teatro *posdramático* elimina esa frontera mezclando lo real y lo ficcional casi que actuando desde la vida misma, viviendo en escena sin recurrir a la imitación. En los años 70 una de las características más profundizadas en lo *posdramático* es el gesto político, no refiriéndose a un término partidario, si no a esa necesidad de expresar descriptivamente y directa o indirectamente las inconformidades, las denuncias y las críticas hacia un Estado, población u organización; para crear reflexiones sobre los comportamientos o reglas de los entes Gubernamentales y la sociedad en temas sociales, religiosos, políticos, culturales y personales, todo esto para denotar que se podía representar y modificar la realidad que se vivía fuera de escena, el teatro posdramático también crea un sentido de colectividad, una comunicación sensorial entre espectador y actor desde el cuerpo hasta la palabra y la posibilidad de vivir experiencias.

Uno de los pioneros de esta tendencia es Hans-Thies Lehmann (2009) quien afirma: ‘‘La palabra posdramático es lo que describe la estética y los estilos de la práctica teatral, y tematiza la escritura, la escritura dramática o el texto teatral sólo de manera marginal’’ Recuperado de <https://ovejasmuertas.wordpress.com/2019/12/22/lehmann-diez/>.

Lehmann, uno de los estudiosos de teatro alemán más eminentes y reconocidos internacionalmente, después de 10 años de haber escrito *Postdramatic Theatre* (1999) menciona que lo *posdramático* ya no es en gran parte sinónimo de oposiciones o cambios radicales de lo *dramático* porque a medida que va pasando el tiempo es más aceptado como practica teatral

contemporánea, sin embargo, sigue manteniendo su esencia. Existe un ensayo llamado *Teatro Posdramático, diez años después* escrito por Lehmann donde hace referencia a varios artistas que de alguna u otra forma abordaron este concepto en sus obras e hicieron parte del crecimiento del mismo tales como Jan Fabre y Jan Lauwers; quienes trabajan sus obras mayormente desde la danza y la *performance* convirtiéndose en grandes referentes del teatro contemporáneo. Otros artistas que son representantes importantes del teatro *posdramático* y unos referentes magistrales en escenarios académicos son: Jürgen Gosch, Peter Zadek, Klaus-Michael Grüber, Pina Bausch y Christoph Schlingensief; quienes creaban relaciones entre el teatro y la danza y cuyas obras estaban trazadas por un concepto nombrado «*performance art*».

En este ensayo también enumera algunas tendencias relevantes de la *práctica teatral posdramática* como:

El atractivo intercultural y etnológico relacionado con la globalización; el renovado interés en el espacio y la dimensión auditiva del teatro en general: la voz, el sonido, la palabra hablada; la recuperada fascinación por la ópera o la continua referencia a la tragedia clásica. Recuperado de

<https://ovejasmuertas.wordpress.com/2019/12/22/lehmann-diez/>

Lehmann menciona que el objetivo principal del teatro *posdramático* es explorar tanto como artista o espectador desde espacios, tiempos y acciones que nos permitan indagar y experimentar nuevas propuestas y conceptos.

En lo *posdramático* existen otras artes donde han surgido cambios significativos como la dramaturgia, la danza y un elemento clásico del teatro como lo es el coro. En la dramaturgia un referente importante es Sarah Kane, dramaturga británica, quien cuestionaba las tradiciones y

convenciones del género *dramático* por medio de dramaturgias sobre la violencia social, institucional y discursiva, las relaciones humanas, la búsqueda de la verdad individual. En su intento de encontrar nuevas formas o géneros, la dramaturgia de Kane nació del realismo pasando luego por el surrealismo y el expresionismo llegando finalmente a la fragmentación y la disolución del personaje y el texto. En la evolución de la escritura de Sarah Kane se puede notar como cada vez los diálogos se volvían más limitados y rítmicos, la ausencia de referencias creaba cierta distancia entre los personajes y potencializaba el conflicto.

En cuanto a la danza Lehmann menciona a William Forsythe, bailarín y coreógrafo, quien explora sus obras desde la desarticulación de lo clásico en cuanto a pasos y estructuras de baile. Ha creado una metodología donde relación el arte con la arquitectura, la computación y la comunicación audiovisual inspirando sus obras en piezas arquitectónicas y usando la tecnología como recurso complementario para las puestas en escena. Crea movimientos a partir de conceptos geométricos y dirige desde la improvisación y creatividad de sus bailarines para no limitarlos a la hora de expresar lo que les genera el material presentado para la creación de una obra.

El referente que menciona Lehmann para explicar el coro en lo *posdramático* es Volker Lösch, dramaturgo y director alemán, cuyas obras utilizan como recurso el coro para crear una relación directa con el público cuestionándolos desde un enfoque político y de denuncia social.

Para la primera década del Siglo XXI, en cuanto al teatro posdramático político, hay un referente clave y es René Pollesch, cineasta, escritor y dramaturgo alemán, cuyas obras son abordadas desde un cuestionamiento constante sobre el capitalismo, la identidad, las normas sociales o la ambición por el poder cultural donde crea una relación impactante entre lo político y lo cómico. Los medios artísticos utilizados por Pollesch son: Espacios reales y virtuales,

dramaturgia visual, actuación performativa y fragmentación; estos medios son considerados por Lehmann como *medios artísticos posdramáticos*. También quiero hacer referencia a Heiner Müller, dramaturgo, poeta, director y ensayista alemán, quien propone un teatro transgresor y experimentalista en temas históricos y políticos, sus obras se sitúan en un realismo social e implementa en ellas una estética de fragmentación teniéndola en cuenta como una forma de discontinuidad relacionándola poéticamente con los procesos históricos. Un referente del cual escuché mencionar mucho en los espacios académicos de la Universidad de Antioquia es Tadeusz Kantor, director, escritor, escenógrafo, pintor y teórico del arte polaco, conocido por su gran trabajo en cuanto al diseño de escena donde utiliza maniquíes como actores reales, extiende los escenarios hacia la audiencia y propone happenings en escena, algo que me llama mucho la atención de Kantor es que interpreta el drama como ‘‘un devenir’’. Finalmente quiero mencionar a Pina Bausch, bailarina, coreógrafa y directora alemana, considerada como una de las principales coreógrafas contemporáneas y figura de la danza expresionista alemana. Sus obras se caracterizan por no seguir una progresión lineal, por usar múltiples acciones simultáneas, imágenes impactantes, un amplio uso de la música y es esto lo que ha creado un sello personal en la danza-teatro. Transforma la danza en espectáculos que generan relación con el cine, las bellas artes y el teatro utilizando como recurso escénico el espacio abierto, el reemplazo del tablado clásico por pasto, hojas secas, tierra, flores y agua o su estilo de "collage" hecho de fragmentos y en definitiva logra plantear nuevas formas de pensar la danza.

Después de comprender un poco la historia general del teatro *posdramático político* en el mundo quiero pasar a destacar cómo se ha vivido esta tendencia en Colombia. Desde los años 60 el teatro en el país se ha visto influenciado por referentes como Brecht, Artaud y Grotowski; más adelante, en los años 80, referentes como Müller, Kantor y Brook, sin embargo, lo

*posdramático* ha tomado fuerza solo en los últimos 30 años; donde se ha visto lo performativo en dirección hacia las prácticas escénicas del país atravesando desde la acción, el acontecimiento escénico, la intervención de espacios y situaciones de la cotidianidad, el desplazamiento del teatro a la calle dando paso a la confusión entre el teatro y la vida diaria, la creación de puestas en escena en espacios no convencionales, la desfiguración de la dramaturgia convencional y la relación directa entre actores y espectadores.

Uno de los referentes más importantes del Teatro Posdramático Político a nivel nacional es *El Colectivo Artístico El Cuerpo Habla* quien:

Nace en el 2003 como una materia electiva para los estudiantes de Artes Plásticas de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia. En el 2007 surge el semillero de investigación pero se consolida como colectivo artístico independiente en 2009 por la necesidad de inquirir rigurosamente hacia la relación del arte, el cuerpo y la ciudad. Nuestra propuesta ha generado una pregunta sobre el acontecimiento de la carne en la ciudad de Medellín y cómo el cambio de paradigmas en el arte del siglo XX, ha dado lugar a la expansión de conceptos como el cuerpo, la representación, la resistencia y la fabulación que permiten diseñar hoy, nuevas estrategias en la construcción de tendencias artísticas en las que se integran diferentes técnicas y saberes, las cuales están abiertas a la multiplicidad, la divergencia y la variación. Recuperado de <https://www.colectivoelcuerpohabla.com/nosotros>

Algunos de sus *performances* son: Vadear, Cargamontón, De-Cápita, Pan de oro, Agotar, Deborar, Hervir, entre otros.

Otro referente que habita en la ciudad de Medellín es la *Corporación Artística ImaginEros* quien:

Es una empresa cultural con una vocación en creación teatral que la lleva a indagar en otras áreas artísticas, bajo la intención de desjerarquizar el texto dramático para que esté en igualdad de condiciones frente a lo visual, a lo plástico y cada elemento de la puesta en escena tenga una importancia relevante (corporalidad, iluminación, sonoridad, entre otras), con el objetivo de trasegar en los umbrales del arte contemporáneo y clásico.

Recuperado de <https://infolocal.comfenalcoantioquia.com/index.php/corporacion-artistica-imagineros>

## **8. Metodología**

Este taller, dicho en otras palabras, curso en el que se enseña una actividad practica o artística parte de un proceso académico de pregrado, en el transcurso de la ejecución se aplican herramientas investigativas y creativas con el objetivo de identificar e indagar sobre las causas y efectos que produce la falta de empoderamiento en las adolescentes de la Institución Educativa Mutatá; además de generar reflexiones que de alguna u otra forma hagan parte del crecimiento personal, académico, creativo, social y emocional de cada alumna. Es así, que se elabora este taller involucrando a través de la participación activa a adolescentes que estén entre los 14 y 18 años.

### **8.1 Tipo de Metodología**

La metodología de este taller es cualitativa basada en la investigación creación desde un punto de vista artístico y psicológico, lo que permite analizar a profundidad el comportamiento y los pensamientos de las adolescentes de la Institución Educativa Mutatá y la eficacia que tiene este tipo de proyectos en el desarrollo de la autoestima positiva en la mujer, por otro lado permite explorar la parte creativa de cada una de ellas donde se permiten imaginar, experimentar, soñar, materializar y reflexionar sobre cada uno de sus propósitos de vida. Al hablar de investigación creación no me refiero solo al objetivo de encontrar resultados que aporten información al proyecto sino también al llegar a la parte humana de cada una de las adolescentes al hacer el intento de transformar y potencializar sus relaciones en sociedad.

### **8.2 Línea de Investigación**

Desde el punto de vista investigativo abordé el proyecto basándome en *Principios de la Psicología* (1890) de William James donde hace referencia a la importancia de la autoestima para el desarrollo potencial dinámico de la persona debido a que la autoestima positiva conlleva

al ser humano a tener una vida plena o una calidad de vida; además de analizar la conciencia humana, el yo, el instinto, la memoria, la atención, el razonamiento, entre otros aspectos. Así que, teniendo en cuenta los objetivos y conceptos a trabajar en este proyecto funcionó de manera complementaria esta línea de investigación.

### **8.3 Línea de Creación**

Este proyecto está enmarcado bajo la línea de creación del Teatro Posdramático Político teniendo como referente a El Colectivo Artístico El Cuerpo Habla quienes crean *performances* en torno al cuerpo, la representación, la fabulación y la resistencia para hacer denuncias, críticas o reflexiones.

### **8.4 Población y Muestra**

Para realizar el taller satisfactoriamente se plantea la creación de dos grupos de adolescentes del grado décimo y once que estén entre los 15 y 18 años de edad, con un número de 10 a 15 integrantes por grupo, que se reunirán 2 veces por semana, cinco horas por sesión, para un total de 16 sesiones en dos meses.

### **8.5 Fases del proyecto**

Con las adolescentes de la Institución se desarrollarán actividades investigativas y creativas: por medio de las cuales se guía a las adolescentes a realizar sus propias puestas en escena, a descubrir sus capacidades ya sean teatrales o de otro tipo donde expresen sus sentimientos, deseos, preocupaciones, su forma de percibir la realidad como personas pensantes y actuantes de la sociedad, donde puedan transformar su autoestima y se sientan capaces de lograr los objetivos que se propongan.

**8.5.1 Fase 1.** La primera etapa del taller se llama ‘sensibilización’ que busca el reconocimiento a sí misma mediante actividades que involucran la escritura, la danza y la memoria. Los talleres a realizar son los siguientes:

\*Carta a mi yo futuro

\*Reconocimiento en el espejo

\*La ruta de miedos

\*El poder de las palabras

\*El dolor

**8.5.2 Fase 2.** Luego se avanza hacia una segunda etapa que se llama ‘Amor propio’, donde se irán implementando las herramientas técnicas del lenguaje teatral, como son: la representación y el maquillaje. Esta etapa también se experimenta desde la visualización y la atracción de lo que cada alumna quiere para su futuro, los talleres a trabajar en esta etapa son:

\*Ser lo que quiero ser

\*Admirarme

\*Amar mi cuerpo

\*Mi proyecto de vida

\*La graduación de mis sueños.

**8.5.3 Fase 3.** Con los ejercicios siguientes se alcanza la etapa de la experimentación, en la cual las adolescentes a través del performance crean acciones bajo un concepto o una pregunta que cada una desee trabajar dirigiéndose a un espacio y tiempo determinado donde el vestuario, las luces, el maquillaje y la escenografía también hagan parte del resultado de la experimentación. Finalizamos el taller con la presentación de estos performances.

## **Taller de empoderamiento femenino**

### **9. Actividades del taller**

#### **9.1 Primera etapa: ‘Sensibilización’**

**18 de Febrero de 2020**

##### **9.1.1 Carta a mi yo futuro.**

Este taller consta que cada persona se escriba a sí misma, relatando cómo se ve en 10 años; felicitándose, reconociéndose, valorando todos sus logros y metas cumplidas, agradeciéndose por todo lo que ha aprendido de sí misma durante los años vividos.

##### **Objetivo del taller**

Que cada adolescente visualice como será su vida en los próximos 10 años tanto en el aspecto académico como laboral, familiar, social, económico, emocional y personal y plasme en una carta dirigida a su ‘yo futuro’ las palabras que se quiera decir para que este material sea tenido en cuenta como un símbolo de motivación.

##### **Metodología**

Para este taller el material que utilicé para dárselo a cada adolescente fue una hoja y un lapicero. La primera instrucción fue que las chicas tomaran un espacio del salón alejada una de la otra para que se sintieran cómodas en su intimidad, la segunda instrucción fue sentarse frente a la hoja y cerrar los ojos por 5 minutos para lograr concentrarse y visualizar su futuro y la última instrucción fue que en el momento en que cada una se sintiera cómoda empezara a escribir la carta. Para finalizar el taller les aclaré a las chicas que podían socializar sus cartas de manera voluntaria.

### **Proceso**

Cada adolescente siguió al pie de la letra las instrucciones dadas, sin embargo en el proceso surgieron algunas dudas y cada una solicitó mi ayuda para resolvérselas.

### **Logros**

Las adolescentes impregnaron las cartas de mucha ilusión y sobre todo mucha sinceridad, resaltando aspectos importantes como su proyecto y calidad de vida, superaciones de dificultades familiares tales como la relación con sus padres y mejoras con sus problemas de autoestima. Finalmente por decisión de cada una de ellas socializaron sus cartas con el resto del grupo, dejándonos hacer parte de su intimidad, tomando valentía para contarnos aquello por lo cual viven y luchan a diario.

### **Dificultades**

Varias chicas tenían muchas dudas acerca de lo que querían para su futuro y estuvieron a punto de abandonar el ejercicio por lo tanto esta dificultad generó en ellas un sentimiento de fracaso y baja concentración; también debido a esto estas mismas chicas no quisieron socializar su carta.





Hola Donamith!!

Estas hermosa!!  
 Que cuerpo! Que mente! Que conocimiento! Que alege estas!  
 Tienes una estabilidad economica muy buena, que bueno que tu mamá haya conocido al amatonas gracias a ti, que bueno que aún siga con tu padracho, tu familia es increíble, tu autoestima está por los cielos, amiga mía, que hermosa es tu casa, ah y la que le ~~date~~ regalaste a tu mamá también es hermosa.

Qué! que los planes de la fundación sigan marchando bien y puedas ayudar a muchos niños. Eres una persona increíble, sigue disfrutando cada momento sin darte tanta mala uita, sé que te encantó la comida mexicana, quieres volver...  
 Sigue amandote, y luchando por lo que te propongas, ~~te~~ ~~te~~

Amate! Disfruta! Come! sonríe!  
 Que lindos son tus niños, eres increíble mi amor.  
 Eres una increíble empresaria.

te voy

¡Hola Yopá!

Espero que te encuentres súper bien y puedas cumplir todos tus sueños, me alegra saber que ya hablas inglés y te encuentras viajando muchísimo, me siento muy orgullosa por todo lo que has logrado.

Me hace demasiado feliz que te encuentres bien con tu familia y sean unidos, en especial con tu mamá, cuidala mucho que a pesar de todo lo que ella te hizo (enrte verbalmente) ella te quiera.

Que bueno que ya tengas tu propia casa y seas auto suficiente para valerte por si misma.

espero verte pronto.

Hola taren.

Me alegra verte trabajando en estados unidos como un día lo soñaste a pesar de que siempre te dieron que no lo lograrías y cada que te preguntaban (por qué) que quieras estudiar y cuando respondías lo que hacían era reirse sin embargo lo lograste y me alegra demasiado que lo hayas hecho después de tanto sufrimiento, porque no fue fácil llegar hasta la cima aguantando los burlas de los demás y los comentarios diciendo que eso no te daría plata o que como ibas a llegar a estados unidos. Me gusta mucho la relación que tienes con tu mamá y que por fin te haya aceptado.



**21 de Febrero de 2020**

### **9.1.2 Reconocimiento en el espejo.**

Este taller consta que cada alumna se mire fijamente en el espejo y diga en voz alta lo que siente, lo que piensa de sí misma, lo que ve en el espejo. Puede ser de forma literal o de forma poética.

#### **Objetivo del taller**

El objetivo de este taller es que cada chica logre identificar por medio del reflejo lo que ve y siente sobre si misma; resaltando sus aspectos físicos, intelectuales, emocionales y personales.

#### **Metodología**

El material que utilicé para este ejercicio fue un espejo. La primera instrucción fue sentarnos en círculo en algún espacio del salón, luego una de las chicas de manera voluntaria toma el espejo para comenzar con el ejercicio relatando en voz alta. Al finalizar su relato continúa el ejercicio su compañera del lado y así sucesivamente hasta que todas cumplan con el objetivo. El cierre del ejercicio es socializar lo que cada uno sintió al vivir esa experiencia.

#### **Proceso**

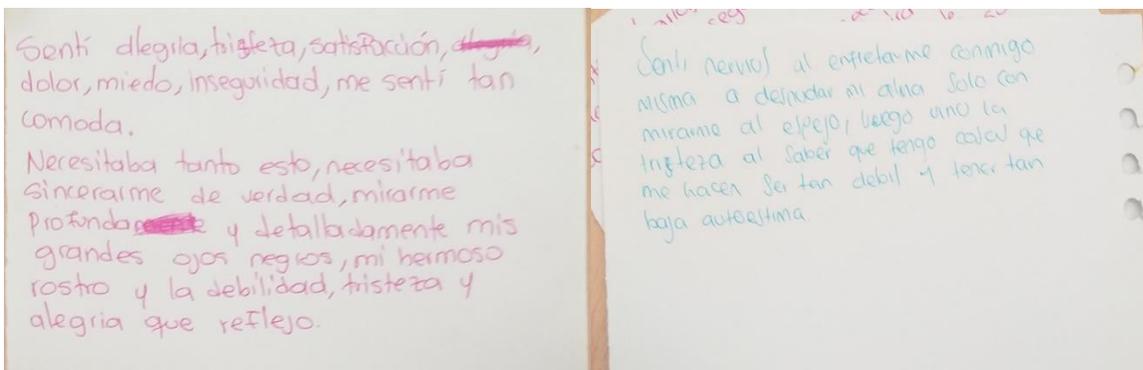
Al mirarse cada una de las adolescentes en el espejo manifestaron formas distintas de pensar, de verse, de sentirse. La mayoría de las adolescentes se sinceraron consigo mismas y las demás al tocar temas tan íntimos y personales que lograron conectarnos con la realidad de sus vidas, llegar al fondo de sus relaciones familiares y sociales, tocando temas de autoestima negativa, soledad, falta de comunicación, depresión, inducción a las drogas y formas de abuso.

#### **Logros**

Cada una de las chicas que decidió hacer el ejercicio nos permitió adentrarnos en sus mentes y sus corazones partiéndonos en llanto, risas, confusiones y preguntas sin respuestas.

## Dificultades

Algunas chicas no quisieron compartirnos sus sentimientos alrededor de este ejercicio, manifestando que no estaban cómodas ni listas para afrontarlo y socializarlo.



**VIDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=fgGmH3V85L4>

**25 de Febrero de 2020**

### **9.1.3 La ruta de miedos.**

Este taller consta de racionalizar y relatar esa ruta de miedos que tenemos cada una, sean espacios, personas o recuerdos e ir hacia ellos y enfrentarlos hasta sentirme protegida. Teniendo en cuenta que mi comodidad debe siempre depender de mi misma y no de algo externo.

#### **Objetivos del taller**

Analizar y verbalizar los miedos que cada una tenga para encontrar la manera de enfrentarlos. Se busca con este taller que las adolescentes no se sientan solas a pesar de sus miedos, hacerles ver que alrededor existen personas dispuestas a escucharlas y a acompañarlas y así lograr que cada una encuentre el valor para enfrentarse a esos miedos que las atan a un pasado y a un presente que las agobia.

#### **Metodología**

El material que utilicé en este ejercicio fue una hoja y un lapicero. Cada una se sienta en algún espacio del salón alejada de la otra para estar en su intimidad y escribir en la hoja la lista de sus miedos, cuando todas terminen su lista hacer una mesa redonda, cerrar los ojos por 5 minutos y en el momento en el que una de las chicas se sienta preparada para tomar la palabra lo hace y comienza a leer esa lista de miedos que siente, al finalizar su relato continúa de manera voluntaria otra compañera y así sucesivamente hasta que todas cumplan el ejercicio. Al cierre del taller iremos a esos espacios que les generan miedo para abrazarnos y de manera simbólica hacernos sentir que no estamos solas.

#### **Proceso**

En este taller varias adolescentes relataron sus recuerdos dolorosos, personas que les generan miedo por abusos anteriormente cometidos hacia ellas, espacios que las hacen sentir incómodas

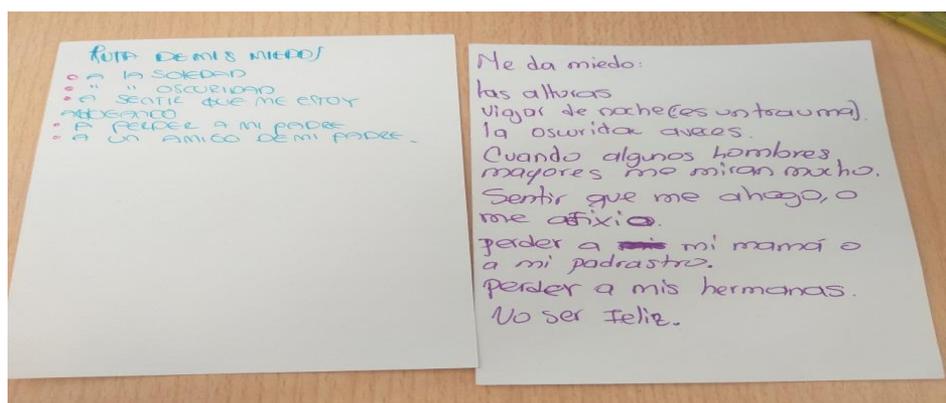
tales como el colegio, algunas calles del municipio, el río y sus casas. Por petición de una de las chicas nos dirigimos al cementerio, pues en este espacio se encuentra el cuerpo de un primo de ella, a quien le temía y necesitaba visitar para cerrar un ciclo de sanación y perdón.

### Logros

Un logro significativo en este taller es que todas las chicas se sintieron cómodas para realizar el ejercicio y al final de este manifestaron que se sentían livianas y tranquilas por haberse desahogado y haber podido hablar de todos esos miedos que las atormentan.

### Dificultades

Una de las chicas en medio de su socialización rompió en llanto descontroladamente hasta un punto en que le faltaba el aire y nos asustamos mucho pero al pasar los minutos entre todas controlamos la situación.



**28 de Febrero de 2020**

#### **9.1.4 El poder de la palabra.**

Escribir en el cuerpo de mi compañera las palabras, nombres y fechas que a ella la impacten de forma positiva o negativa, leerlas en voz alta y finalmente borrar las que no quiero que hagan parte de mi vida.

#### **Objetivos del taller**

Analizar, reconocer, verbalizar y escribir aquellas palabras que de alguna u otra forma hacen parte de nuestros miedos, amores, preocupaciones o recuerdos.

#### **Metodología**

La primera instrucción fue elegir una pareja para cada chica, luego una de ellas a quien llamaremos ‘A’ inicia el ejercicio relatando las palabras mientras su compañera escribe dichas palabras en el cuerpo de ‘A’. Terminado esto, ‘A’ le dice a su compañera cuales son aquellas palabras que desea borrar de su vida y su compañera comienza a borrarlas con una toallita húmeda. Al finalizar este ejercicio ‘A’ repite el mismo procedimiento tomando el lugar de su compañera. El cierre de este taller es una pequeña reflexión que hacemos entre todas acerca de lo que cada una sintió.

#### **Proceso**

Si bien es importante pensar en lo positivo que queremos en nuestra vida, también es importante recordar lo negativo para encontrar la forma de borrar todo aquello que nos atormenta y no volverlo a repetir. Aprender que cada error es una oportunidad de cambio. Después de esta pequeña reflexión les explicaré lo que sucedió en este taller. Cada pareja de una manera muy tranquila y solidaria escuchó lo que su compañera expresaba, buscando siempre la forma de

hacerla sentir cómoda al estar interviniendo su cuerpo con un labial, terminado el ejercicio el ambiente se tornó muy liviano y cada una pudo compartir la reflexión que le dejó este ejercicio.

### **Logros**

Las adolescentes se sintieron cómodas socializando con sus compañeras esas palabras que las tocan y así mismo se notó la solidaridad entre ellas al acompañarse en este ejercicio que requiere mucho valor para aceptar y escribir en el cuerpo lo que hace parte de la realidad de cada una.

### **Dificultades**

En cuanto a la explicación del ejercicio se me olvidó anunciarles a las chicas que no usaran ropa blanca por lo cual el labial logró mancharles las prendas.

**VIDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=h0uP80BHBXw>





**3 de Marzo de 2020**

### **9.1.5 El dolor**

En este taller se debe crear una partitura de movimiento atravesada por un suceso doloroso de nuestra vida en busca de lo abstracto para que las adolescentes se sientan cómodas al tocar un tema tan personal.

#### **Objetivos del taller**

Utilizar la danza como recurso para hablar del dolor sin que el espectador perciba de forma literal lo que se quiere decir.

#### **Metodología**

Basándome en unas grabaciones de las obras de Pina Bausch tomé como referentes algunos fragmentos para que las chicas los tuviesen como ejemplo. Lo primero es ver los videos y luego cada una en un espacio del salón pensar en aquel suceso o aspecto que le genere dolor y a partir de ahí experimentar los movimientos de una manera fluida. Después de 20 minutos cada una pasa al frente a socializar su partitura de movimiento.

#### **Proceso**

La mitad del grupo de chicas accedieron a realizar este ejercicio dejando aflorar sus sentimientos en cada uno de sus movimientos, sin embargo, la otra mitad de las chicas decidieron no hacer el ejercicio, pues no se sentían cómodas al implementar la danza. En vista de este giro inesperado encontré como recurso alternativo el dibujo para que cada una desde su comodidad viviera la experiencia de este ejercicio.

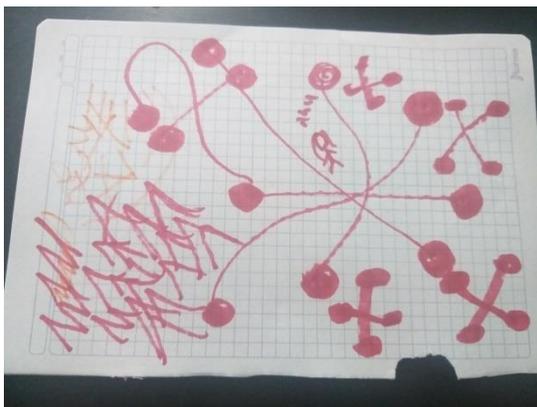
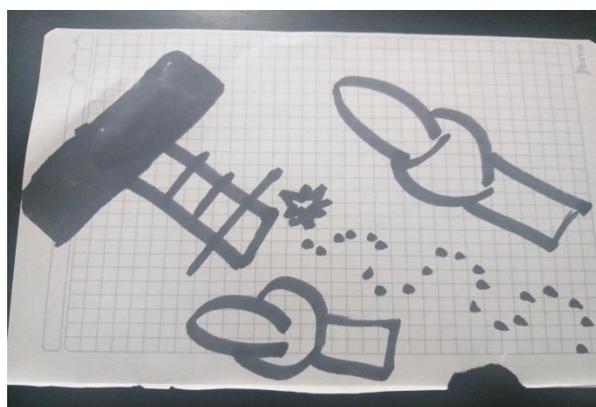
#### **Logros**

Considero como un logro el hecho de que a pesar que ninguna de las chicas ha tenido un acercamiento a la danza algunas se arriesgaron a experimentar el movimiento de una forma

tranquila y cómoda, lograron entender que no se necesita ser bailarina para expresar a partir del movimiento. Por último, encontrar como recurso el dibujo para que las otras adolescentes participaran en la actividad.

### **Dificultades**

El sentirme un poco bloqueada cuando algunas chicas me informaron que no harían el ejercicio pues no estaba preparada con un recurso alternativo, sin embargo, al final se pudo resolver.



**VIDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=4Xm0O5gZ3HA>

## **9.2 Segunda etapa: ‘amor propio’**

**6 de Marzo de 2020**

### **9.2.1 Ser lo que quiero ser.**

En este taller cada alumna debe representar el cargo o profesión que desea para su futuro.

#### **Objetivos del taller**

Improvisar con el personaje de su ‘yo futuro’, hablando como tal, vistiéndose como tal, contándonos acerca de su profesión y su vida personal. La finalidad de este taller es que cada una de las adolescentes se sienta en la piel y los zapatos de esa profesional que desea ser en un futuro para que cada una vaya clarificando su proyecto de vida trazándose unas metas teniendo en cuenta que el teatro es la herramienta perfecta para imitar otras posibilidades del ser.

#### **Metodología**

Las instrucciones se dan con anticipación para que las alumnas tengan el espacio para organizar todos los aspectos que requiera su personaje. Como primero cada una debe pensar en esa profesión que desea ejecutar en el futuro; teniendo en cuenta esto debe asistir al taller vestida y maquillada como ese personaje establecido. Luego, nos hacemos en mesa redonda y por decisión voluntaria cada una va a hacer una presentación de su personaje utilizando como herramienta la improvisación.

#### **Proceso**

Al llegar al salón todas las alumnas se encontraban en personaje, con sus vestuarios, maquillaje y elementos requeridos. Nos sentamos en mesa redonda y por decisión voluntaria cada alumna iba tomando la palabra para iniciar su improvisación, en medio de su presentación el resto de las chicas le hacían preguntas sobre su vida personal, laboral, académica y familiar.

Al finalizar el taller hicimos una pequeña reflexión sobre lo que cada una sintió interpretando a su personaje.

### **Logros**

Todas las alumnas hicieron parte activa de este taller, asimilándolo como una forma de jugar y divertirse, sin embargo, cada una le puso todo el empeño y la seriedad que el ejercicio requiere. Se acercaron un poco más al quehacer teatral.

### **Dificultades**

Varias alumnas manifestaron que sentían pánico escénico y eso influyó en que no se viera tan natural el desarrollo de su improvisación.

**VIDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=uOpHrKJp-Ns>

**10 de Marzo de 2020**

### **9.2.2 Admirarme.**

Este taller se basa en dar una clase de maquillaje social. Para nadie es un secreto que para muchas mujeres el saber maquillarse les ayuda a tener una autoestima positiva y más en la adolescencia que es la etapa donde estamos descubriendo lo que nos hace sentir bonitas; es normal y está bien que a algunas mujeres no les guste maquillarse aunque la finalidad de este taller es que nos acerquemos un poco más a conocer nuestro rostro, entender y amar lo que nos gusta y lo que no nos gusta.

#### **Objetivos del taller**

Reconocer su rostro, sus facciones, resaltar lo que más les gusta y aprender a amar lo que no les gusta. Utilizar técnicas de maquillaje social, encontrar el tono perfecto para cada piel, aprender del uso de las bases, brochas, polvos, sombras, labiales, contornos, pestañas y cejas.

#### **Metodología**

Lo primordial es contar con muchos elementos de maquillaje, diferentes tonalidades de bases y polvos. El taller inicia con la explicación del uso de las brochas, ¿Para qué sirven? ¿Cuál es la brocha adecuada para cada parte del rostro? ¿Cómo se utilizan? Seguido de esto pasamos a la preparación de la piel con crema hidratante, primer, sueros y protector solar. Continuamos con las sombras, cada alumna elige el tipo de maquillaje que desee ejecutar, seguimos con las cejas, base, polvo, rubor e iluminador. Finalizamos este taller con una sesión de fotos.

#### **Proceso**

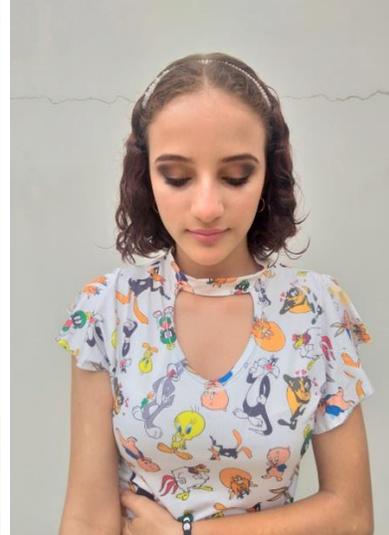
Fue una experiencia muy hermosa al ver como cada alumna se apropió de su maquillaje, comprendió la forma de su rostro, la tonalidad adecuada para su piel, desarrolló su creatividad y se sintió orgullosa de su resultado final.

## Logros

Cada alumna al momento de realizar su maquillaje transmitía seguridad, alegría y amor por sí mismas. Al finalizar el taller cada una expresó lo satisfecha que se sentían con el resultado final y los conocimientos adquiridos durante el taller.

## Dificultades

El tiempo del taller fue muy corto para desarrollar de manera más profunda cada aspecto, por lo tanto al final del taller me tocó ser muy concreta con los puntos restantes.





**13 de Marzo de 2020**

### **9.2.3 Amar mi cuerpo.**

Este taller se basa en una terapia de masajes.

#### **Objetivos del taller**

Reconocer el cuerpo como una casa, como un lugar seguro porque es fundamental para aprender a amarlo y cuidarlo. Activar los sentidos y estar en sintonía y atentas con todo lo que va sucediendo.

#### **Metodología**

Cada alumna escogerá a su compañera para el desarrollo del ejercicio. En este taller utilizaremos los sentidos tales como el tacto, el olfato, la vista y el oído recreando una atmósfera serena, llena de paz y tranquilidad donde cada alumna masajeará el cuerpo de su compañera como si fuese el suyo por eso es un momento para cuidarlo, escucharemos la naturaleza, oleremos esencias naturales y tendremos a la vista ese lugar tranquilo y seguro. Al finalizar haremos una reflexión de lo que cada una sintió durante el ejercicio.

#### **Proceso**

En el proceso de este taller todas las chicas asumieron una actitud muy solidaria con su compañera al momento de masajearla y estar atenta a los lugares donde sentían dolor, incomodidad y gusto. Estuvieron siempre en pro de su compañera.

#### **Logros**

Cada adolescente se concentró en cuidar el cuerpo de su compañera, en reflejarse en la otra, en abrirse sin temor a que otra persona la tocara llegando a ese punto de confianza absoluta sin sentir algún tipo de miedo o morbo.

## Dificultades

El calor tan fuerte que estaba haciendo ese día y la falta de ventilación con la que cuenta el salón. Aunque esta dificultad fue por una complicación externa logró afectar un poco en la concentración y relajación de las chicas.



**17 de Marzo de 2020**

#### **9.2.4 Mi proyecto de vida.**

En este taller se creará el libro de la vida donde esté escrito los sueños, propósitos, miedos, valores, fortalezas y fotografías de cada una de las adolescentes. Teniendo en cuenta siempre lo importante de la palabra como atracción de los sueños, el poder de cumplir lo que escribes y leerlo cada vez que sientas que te vas a dar por vencida.

#### **Objetivos del taller**

Utilizar la escritura como recurso para crear un libro motivacional.

#### **Metodología**

Para este taller el material para trabajar es fotografías, papel, tijera, pegamento, lapiceros, colores, cinta de tela o lana y una perforadora. La primera instrucción es que cada chica seleccione fotografías de ella de cualquier época de su vida, luego las pega en las hojas del libro. Continuamos con la recolección de todos los textos que escribió cada una en los talleres anteriores: la carta a su yo futuro, la reflexión del reconocimiento en el espejo, la lista de sus miedos, las palabras que tocaron su vida, el personaje que representaron, la reflexión sobre el amor hacia su cuerpo, sus propósitos, metas y sueños. Y finalizamos perforando los lados de las hojas y atándolas con la cinta o la lana.

#### **Proceso**

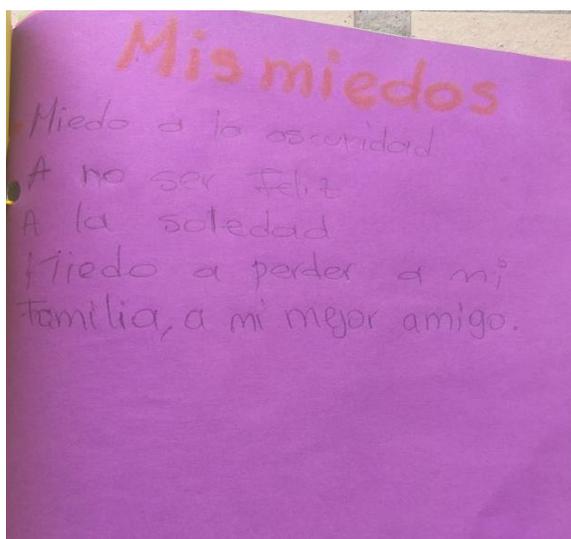
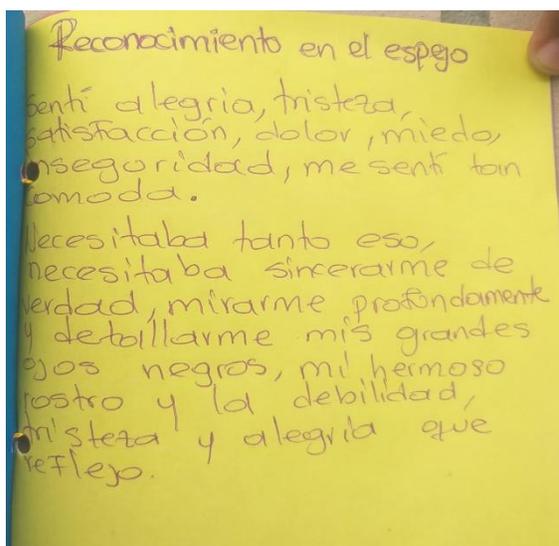
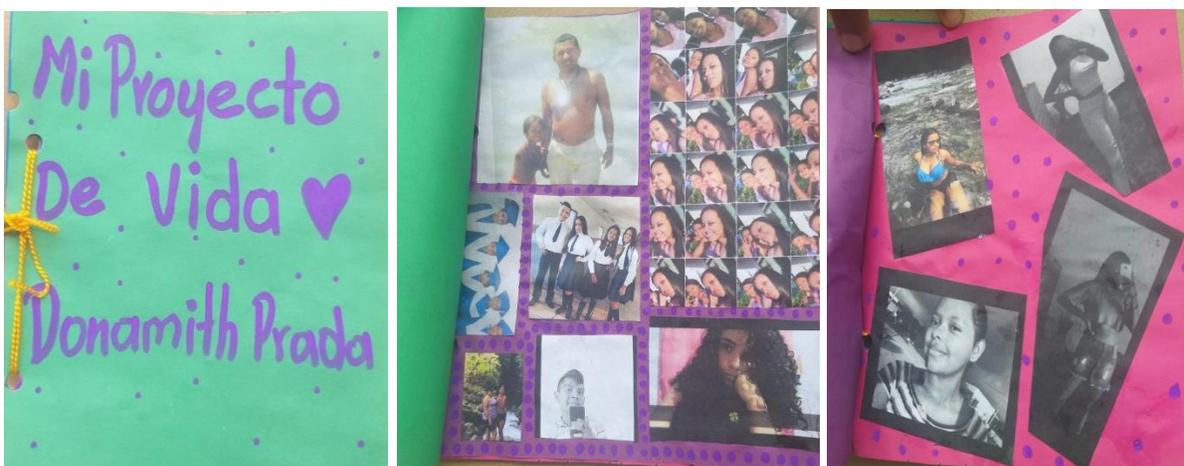
En el desarrollo de este taller las chicas se notaban muy entusiasmadas al ver sus fotografías y recordar momentos importantes para ellas, también se les notaba mucha ilusión al momento de imaginar su futuro y hablar de aquellos sueños que desean cumplir. Además al escribir sus metas lograban tener claro el panorama de su futuro y los retos que debían pasar para poder alcanzar sus objetivos.

## Logros

Uno de los logros más importantes de este taller es que varias chicas identificaron un plan para su futuro que al inicio del taller no tenían idea de sus sueños o propósitos ya sean cercanos o lejanos.

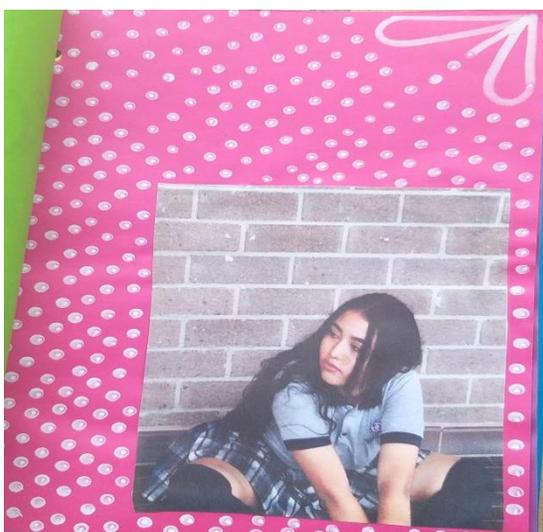
## Dificultades

No todas las chicas cuentan con los recursos económicos para conseguir algunos materiales como las fotografías, sin embargo, entre todas pudimos recolectar el dinero para imprimir las fotografías que hacían falta.



Empresaria!

MI  
PROYECTO  
DE  
VIDA  
• Yojari



Policia<sup>3</sup>

**20 de Marzo de 2020**

### **9.2.5 La graduación de mis sueños.**

En este taller se representará una ceremonia de graduación donde a cada alumna se le otorgará el diploma de la Universidad de los sueños donde conste que cumplieron los requisitos para ser las profesionales que sueñan ser en un futuro.

#### **Objetivos del taller**

Representar una ceremonia de grados y motivar a las alumnas a luchar para materializar cada uno de sus sueños.

#### **Metodología**

El día anterior al taller se dan las instrucciones para que las chicas tengan el tiempo de organizar su vestuario, peinado y maquillaje para la graduación. Al iniciar la ceremonia adecuamos el salón con sillas y mesas, damos el saludo de bienvenida y entonamos el himno nacional y departamental. Continuamos con la entrega de diplomas donde está el nombre, la profesión, la Universidad y las firmas de las personas correspondientes. Finalizamos este taller con una sesión de fotografías y un coctel de celebración.

#### **Proceso**

La ceremonia se llevó a cabo de una manera muy divertida y amena, fue para mí un placer poder entregarle a cada una de ellas ese diploma donde estaba escrito el futuro de ellas. Ver sus rostros llenos de motivación y su actitud soñadora que las hace sentirse empoderadas. A todas nos invadió un poco la tristeza porque le estábamos dando cierre a una etapa que nos brindó momentos, sentimientos, conocimientos y emociones tan enriquecedoras para el crecimiento personal de todas.

## Logros

Para este taller el logro más importante es que todas lograron clarificar su proyecto de vida, llenarse de sueños y metas para cumplir, de motivación para continuar en la búsqueda de la calidad de vida.

## Dificultades

En un momento de la ceremonia una de las chicas rompió en llanto porque sintió que este era un momento importante para ella que le hizo recordar a su padre fallecido y comprender el anhelo tan grande que siente al querer tenerlo cerca en momentos como estos.

**VIDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=cAVaM48RuQE>





**UNIVERSIDAD DE LOS SUEÑOS**

CERTIFICA QUE

**ZARA MURILLO ZÁRATE**

HA COMPLETADO TODOS LOS REQUISITOS QUE LOS ESTATUTOS  
UNIVERSITARIOS EXIGEN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE

**TEÓLOGA**

---

<b>ZARA MURILLO</b> Rectora de sueños		<b>LUISA QUINTERO</b> Directora
--	---	------------------------------------

**UNIVERSIDAD DE LOS SUEÑOS**

CERTIFICA QUE

**MARILYN LISETH MENA HOYOS**

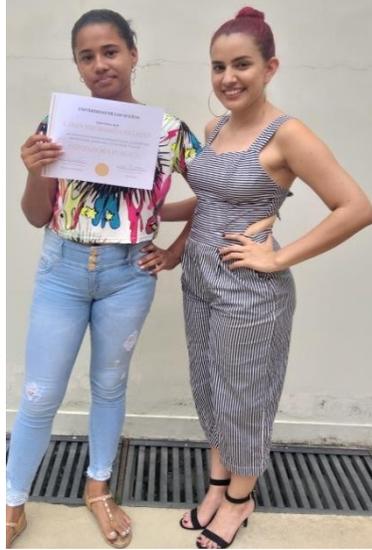
HA COMPLETADO TODOS LOS REQUISITOS QUE LOS ESTATUTOS  
UNIVERSITARIOS EXIGEN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE

**INGENIERA DE SISTEMAS**

---

<b>MARILYN MENA</b> Rectora de sueños		<b>LUISA QUINTERO</b> Directora
--	---	------------------------------------





### 9.3 Tercera etapa: ‘creación’

Antes de iniciar con esta etapa de experimentación cabe aclarar que el día 25 de marzo del 2020 el Gobierno Nacional decretó cuarentena obligatoria en todo el país por causa de la Pandemia del Covid 19. A raíz de esto no fue posible para mí continuar con el proceso del proyecto de manera presencial ya que yo resido en la Ciudad de Medellín y ni la Universidad de Antioquia ni la Alcaldía de Mutatá estaban autorizadas para respaldar mi traslado con un permiso. De manera que decidí optar por continuar el proyecto virtualmente; sin embargo, no fue posible que todas las alumnas culminaran el proceso porque no cuentan con los recursos económicos ni tecnológicos.

#### 9.3.1 Primer performance: Maira Murillo

##### Concepto

La tristeza.

Teniendo en cuenta el concepto que Maira decidió trabajar le hice las siguientes preguntas:

##### 1. ¿Qué es para ti la tristeza?

R//: *‘Es la forma con la cual demostramos que no estamos bien o sentimos que hace falta algo que llene ese vacío que tenemos’.*

##### 2. ¿Qué te produce tristeza?

R//: *‘Los problemas de mi familia, mis malos ratos, situación actual de alguien importante para mí’.*

##### 3. ¿Por qué elegiste trabajar la tristeza?

R//: *‘Porque deseo normalizar el sentirme triste, quiero poder llorar sin sentir pena, quiero poder decirle a mi familia lo que me pasa’.*

**4. ¿Qué haces cuando estás triste?**

R//: *'Me alejo, lloro tanto que hasta puedo bañarme en mis propias lágrimas, discuto conmigo misma'*.

**5. ¿Qué pasa cuando estás triste y alguien se acerca?**

R//: *'le muestro mi mejor cara porque me da pena que me vean triste'*

**6. ¿Dónde te escondes a llorar?**

R//: *'En el baño'*.

Basándonos en las respuestas de Maira, sobretodo en la frase: - *'lloro tanto que hasta puedo bañarme en mis propias lagrimas'* decidimos en colectivo proponer que ella exteriorizara lo que sentía y cómo se veía a sí misma en frente de su familia.

El espacio es el baño, la acción es maquillarse mientras el agua de la ducha cae sobre ella.

**Este es el resultado:** [https://www.youtube.com/watch?v=yDg5\\_qMXGLU](https://www.youtube.com/watch?v=yDg5_qMXGLU)

### 9.3.2 Segundo performance: Mariana Montoya

#### Concepto

La belleza femenina.

Teniendo en cuenta el concepto que Mariana decidió trabajar le hice las siguientes preguntas:

#### 1. ¿Por qué quieres trabajar este concepto?

R//: *‘Porque quiero hacer una denuncia frente a los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad’.*

#### 2. ¿Para ti qué es un estereotipo?

R//: *‘Es el pensamiento que tiene una o varias personas sobre como debes ser, actuar o vestir dependiendo de tu género, raza, religión, etc...’.*

#### 3. ¿Cuál es el estereotipo de belleza femenina impuesto por la sociedad?

R//: *‘Que la mujer sea delgada, que tenga las nalgas grandes, cabello largo, rostro sin imperfecciones, nariz respingada, que no sea cachetona’.*

#### 4. ¿Tú estás de acuerdo con eso?

R//: *‘No, para mí la belleza es relativa, todo lo atractivo se va desgastando con el tiempo’.*

Basándonos en las respuestas de Mariana y en la denuncia que ella pretende hacer en colectivo propusimos el siguiente performance:

Como acción transformar cada parte del cuerpo en lo que la sociedad impone que debería ser bello (volver su cola y sus senos grandes, maquillar su rostro y engrandecer sus labios y fajarse el abdomen en bolsa plástica)

El espacio es la acera de su casa, un lugar donde estuviera expuesta a las miradas de los otros.

**El resultado fue el siguiente:** <https://www.youtube.com/watch?v=fBfXeK2MfCA>

### 9.3.3 Tercer performance: Sirly Cano

#### Concepto

Deconstrucción.

Teniendo en cuenta el concepto que Sirly decidió trabajar le hice las siguientes preguntas:

#### 1. ¿Qué quieres deconstruir y por qué?

R//: *‘Mi forma de vestir, estoy cansada de sentir miedo o vergüenza al usar una prenda corta’.*

#### 2. ¿Cuáles son los motivos que te hacen dudar de usar una prenda corta?

R//: *La religión, mi inseguridad física, la vergüenza que siento cuando me miran con morbo, el miedo de que me pase algo malo por vestirme así’.*

Basándonos en las respuestas de Sirly, en colectivo propusimos que el siguiente ejercicio más que un performance se convirtiera en una terapia para ella, donde poco a poco fuera encontrando esa seguridad que tanto anhela a la hora de vestirse.

La acción que va a realizar es desvestirse poco a poco su cuerpo hasta llegar al punto límite en el cual ella se sienta segura y cómoda.

**El resultado fue el siguiente:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0bzLVMvjAbE&list=UUz9NQwhOmjCUnFbmkqf2Zlw&index=4>

### 9.3.4 Cuarto performance: Donamith Prada.

#### Concepto

Estereotipo de belleza.

Teniendo en cuenta el concepto que Donamith decidió trabajar le hice las siguientes preguntas:

#### 1. ¿Cuáles son los estereotipos de belleza?

R//: *“Existen muchos tipos de belleza. Esta por ejemplo eso de que un cuerpo delgado es más lindo, que las mujeres se ven más bonitas con nalgas y piernas grandes, los ojos de colores claros son más lindos, la piel blanca es la que luce con todo. Existen gran variedad de estereotipos que hacen que las personas que no los cumplen se sientan menos”*.

#### 2. ¿Para ti qué es lo bello?

R//: *“Considero que lo bello de una persona está en cómo es por dentro, está en su personalidad y sus valores. Admito también que tengo varios estereotipos que me ha inculcado la sociedad y me los he creído, lastimosamente por eso tengo baja autoestima porque no cumpla con varios de ellos”*.

Basándonos en las respuestas de Donamith, en colectivo propusimos que el ejercicio fuera el siguiente: Como acción ella estará en la quietud y permitirá que las personas sean las que reflejen en su cuerpo el concepto de belleza que cada uno tenga. Ella pondrá objetos en frente de ella y permanecerá quieta mientras cada uno le pone esos objetos como si fuese un maniquí.

**El resultado fue el siguiente:** <https://www.youtube.com/watch?v=96fneHWLUVc>

### 9.3.5 Quinto performance: Yojari Borja

#### Concepto

Amor propio.

#### 1. ¿Por qué elegiste este concepto?

R//: Quiero trabajar el amor propio porque no me siento conforme con lo que soy, no me gusta mi cuerpo, mi cara, mi cabello, sobre todo mi cabello. A veces siento en medio de mi desespero que me lo quiero cortar todo, también quiero encontrar mi feminidad’.

#### 2. ¿Para ti que es feminidad?

R//: Las flores representan feminidad.

Basándonos en las respuestas de Yojari, en colectivo propusimos el siguiente ejercicio: Embellecer el cabello, adornarlo, consentirlo, peinarlo, acariciarlo. Por eso la acción de ella será estar sentada frente a la cámara mientras peina, acaricia y adorna su cabello con flores.

**El resultado fue el siguiente:** <https://www.youtube.com/watch?v=gv8Shrn3wEU>

### **10. Causas y efectos que producen en las adolescentes la falta de empoderamiento**

Teniendo en cuenta todo el proceso vivido durante la ejecución de las actividades del taller se puede afirmar que las causas de la falta de empoderamiento en las adolescentes convocadas son: la falta de comunicación entre hijas y padres, alumnas e institución, pacientes y psicóloga, el acoso sexual que han padecido algunas de ellas, el maltrato físico y verbal por parte de familiares, el abandono por parte de padres biológicos, la falta de apoyo familiar, la falta de recursos económicos y la falta de espacios creativos y psicológicos

Los efectos que producen las causas anteriormente mencionadas son: El miedo, el rechazo, la frustración, la soledad, el dolor, la desmotivación, la deserción académica, el rencor, la rabia, la falta de amor propio, la visión limitada de sí mismas, la ignorancia frente a sus capacidades y por ende la falta de empoderamiento de sí mismas.

## 11. Conclusión

Este taller empodera a las mujeres adolescentes para que se atrevan a luchar por sus sueños, a valorar y fortalecer sus capacidades físicas y mentales, a que trabajen por una independencia económica y emocional, a que aprendan a expresar lo que sienten y puedan alzar su voz sin miedos y opresiones, a que se amen y se admiren a sí mismas y sobre todo a que sean conscientes del poder y el valor que cada una lleva dentro para seguir creando sociedad.

Proyectos como este son de vital importancia para el buen desarrollo de la sociedad, se convierten en una necesidad, la necesidad de contar con espacios creativos, educativos y sociales que ayuden a los niños, adolescentes y adultos a formar su carácter y su proyecto de vida; además de generar lazos de confianza entre alumnos, personal de apoyo psicológico, Institución y sociedad; por lo que la confianza se vuelve un puente generador de diálogo y seguridad, lo que tanto necesita este País.

Aunque este proyecto fue ejecutado con mujeres me queda muy claro que es necesario también para los hombres, ellos también son vulnerables y necesitan apoyo y acompañamiento en su formación académica, laboral, familiar, social y personal.

Una de las conclusiones más fuertes que deja este proyecto es la lectura que se pudo hacer de los cuerpos, las acciones, las palabras y los pensamientos de cada una de las adolescentes; todos estos lenguajes nos permiten reconocer el miedo en cada una de ellas, las limitaciones, las frustraciones, el dolor y nos hacen reflexionar y entender que a pesar de todo esto en esos cuerpos marcados por violencia y silencio existe la esperanza de tener un futuro mejor para ellas y para la sociedad.

## 12. Bibliografía

1. Aguilar Kubli Eduardo, (1995). *Descubre la autoestima*, Medellín, Colombia: Susaeta Ediciones.
2. Albanessi de Nasetta y Garelli Valentina, (2010). *Calidad de vida en estudiantes de psicología*. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2010000100008#2b](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2010000100008#2b)
3. Alcaldía de Mutatá. *Reseña Histórica de Pavarandocito, donde nace Mutatá*. Recuperado de <http://www.mutata-antioquia.gov.co/municipio/nuestro-municipio>
4. Alcaldía de Mutatá, (2012). *Plan municipal de gestión del riesgo de desastres*. Recuperado de <https://repositorio.gestiondelriesgo.gov.co/bitstream/handle/20.500.11762/430/PMGR%20Mutata.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Araque Osorio Carlos, (2013). *¿Arte y pedagogía o pedagogía de las artes?* Recuperado de <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/c14/article/view/5622/8981>
6. Aristóteles, (1966). *Poética*. Madrid: Aguilar S.A. Ediciones.
7. Cady Stanton Elizabeth, (1848). *Declaración de Seneca Falls*. Recuperado de <http://www.mujiereenred.net/spip.php?article2260>
8. Cardona A. Doris y Agudelo G. Héctor Byron, (2005). *Construcción cultural del concepto calidad de vida*. Colombia: Revista Facultad Nacional de Salud Pública.
9. *Colectivo Artístico El Cuerpo Habla*, (2003). Recuperado de <https://www.colectivoelcuerpohabla.com/>
10. Comfenalco Antioquia. *Corporación Artística ImaginEros*. Recuperado de <https://infolocal.comfenalcoantioquia.com/index.php/corporacion-artistica-imagineros>

11. Cornago Bernal Oscar, (2006). *Teatro posdramático, las resistencias de la representación*. Recuperado de <http://archivoarte.uclm.es/textos/teatro-postdramatico-las-resistencias-de-la-representacion/>
12. Cutilla Sánchez Vicente, (2015). *El teatro y la pedagogía en la historia de la educación*. Recuperado de <http://www.tonosdigital.com/ojs/index.php/tonos/article/viewFile/1215/745>
13. Fundació la Roda, (2017). *El teatro como herramienta de reflexión y transformación social*. Barcelona. Recuperado de <http://www.fundaciolaroda.cat/es/el-teatro-como-herramienta-de-reflexion-y-transformacion-social/>
14. García Huidobro Verónica, (1996). *Manual de Pedagogía Teatral*. Santiago de Chile: Editorial Los Andes.
15. García Muñoz, Astrid Milena, (2005). *La expresión teatral infantil: un medio para el desarrollo integral de niños marginados*. (Tesis de especialización, Universidad de Antioquia) OPAC U de A.
16. Gabriello Loaiza Lida Patricia y Quiroga Paula Andrea, (2015). *El teatro como estrategia pedagógica para fomentar las relaciones interpersonales en los niños y niñas de la institución educativa Rufino José cuervo sur sede madre Marcelina*. (Tesis de pregrado, Universidad del Tolima). <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1655/1/Trabajo%20de%20Grado%20-%20Andrea%20Quiroga.pdf>
17. Gil Hernández Franklin y Pérez Bustos Tania, (2018). *Feminismos y estudios de género en Colombia*. Bogotá, Centro Editorial de la Facultad de Ciencias Humanas.
18. Gildenberger Carlos, (1978). *Desarrollo y Calidad de Vida*. (Artículo de revista) Recuperado de <http://luisdallanegra.bravehost.com/descalvi.htm>

19. Gobierno de Colombia. *Organización de Mujeres*. Recuperado de <http://www.equidadmujer.gov.co/consejeria/Paginas/organizaciones-mujeres.aspx>
20. Hans-Thies Lehmann (2013). *Teatro Postdramatico*. Murcia: Centro de Documentación y Estudios Avanzados de Arte Contemporáneo (año de publicación del libro original; 1999).
21. Instituto Aragonés de la Mujer, (2016). *Feminismo. Tres siglos de lucha por la igualdad*. Recuperado de [https://www.aragon.es/documents/20127/674325/feminismos\\_igualdad\\_curso.pdf/35542faa-08b0-355d-881c-17ee21e5894f](https://www.aragon.es/documents/20127/674325/feminismos_igualdad_curso.pdf/35542faa-08b0-355d-881c-17ee21e5894f)
22. James William (1994). *Principios de la psicología*. México: Fondo de Cultura Economía (año de publicación del libro original; 1890).
23. Lamus Canavate Doris, (2007). *De la subversión a la Inclusión: Movimientos de mujeres de la segunda ola en Colombia*. Quito: recuperado de <https://es.slideshare.net/dorislamus/las-olas-del-feminismo-y-organizaciones-en-colombia-doris-lamus>
24. Organización Mundial de la Salud, (2002). *Envejecimiento activo: un marco político*. España: Rev Esp Geriatr Gerontol.
25. ONU Hábitat, (2015). *Índice de prosperidad urbana*. Bogotá.
26. Psicopedagogiaaprendizajeduc (2012). *Abraham Maslow y su teoría de la motivación humana*. Recuperado de <https://psicopedagogiaaprendizajeduc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/>

27. Revista médica de Chile (2009) *La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores*. Chile: recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872009000600009](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872009000600009)
28. Rogers Carl (2000). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica (año de publicación del libro original; 1979).
29. Suarez Jaramillo Andrés, (2018). *¿Qué pasó en Mayo del 68?* Recuperado de <https://www.france24.com/es/20180507-historia-mayo-68-francia-estudiantes>
30. Torres Abaunza, Diana Liliana (2008). *El teatro como posibilitador del desarrollo de las competencias ciudadanas para fortalecer las identidades culturales y territoriales*. (Tesis de Maestría, Universidad de Antioquia) OPAC U de A.
31. Vásquez Dalia, (2019). *Judith Butler: Feminismo y el nuevo significado de los cuerpos*. Recuperado de <https://redaccion.nexos.com.mx/?p=10604>
32. Werner David Bradford y Bower Bill Larned, (1991). *Aprendiendo a promover la salud*. California: Fundación Hesperian.

## 13. Anexos

### Entrevistas

Las preguntas fueron: ¿Cómo te sentiste en el taller? ¿Qué aprendiste o qué reflexión te dejó el taller?

Entrevista a Sirly Saudith Cano

<https://www.youtube.com/watch?v=MLmNQd6Sq2U&list=UUz9NQwhOmjCUnFbmkqf2ZIw&index=3>

Entrevista a Maira Murillo

<https://www.youtube.com/watch?v=SHZNYxhJvbo&list=UUz9NQwhOmjCUnFbmkqf2ZIw&index=2>

Entrevista a Donamith Prada y Yojari Borja.

<https://www.youtube.com/watch?v=4vhCxDWyohs&list=UUz9NQwhOmjCUnFbmkqf2ZIw&index=1>